



## Випуск No 4, листопад 2022 року

український переклад

---

### Огляд змісту

(номери сторінок відносяться до німецького друкованого видання)

- ▶ **Главний сюжет: Енергозбереження**
- ▶ **Репортаж: Тиграї і Афганістан**
- ▶ **Коментар: Наша бюрократія**
- ▶ **Знання: Колір шкіри**
- ▶ **Здоров'я: Туберкульоз**
- ▶ **Волонтери: Пожежники та навчальні наставники**
- ▶ **Німецькі курси, робота та навчання**
- ▶ **Суспільство: Права жінок**
- ▶ **Сходинки для дітей**
- ▶ **Новини та події**
- ▶ **Гумор: політичні анекдоти**
- ▶ **Кулінарія: Українські Бограч та загадка**

#### Сторінка 1-3 / Главний сюжет: Енергозбереження

##### **Енергозбереження: Як добре пережити зиму**

Найбільшими споживачами енергії в домогосподарстві є система опалення, холодильники, плита/духовка та електронні пристрої (ПК/Інтернет, телевізор, ігрові приставки тощо).

##### **Наші поради щодо економії енергії:**

- ▶ Зменшити температуру опалення та забезпечити належне провітрювання.
- ▶ Завжди накривайте каструлю кришкою під час готування і використовуйте циркуляцію повітря в духовці.
- ▶ У холодильнику зазвичай достатньо 7 градусів С у верхньому відділенні.
- ▶ Завжди заправляйте пральну машину і періть при температурі 30-40 градусів Цельсія.
- ▶ Завжди вимикайте лампи, якщо вони не використовуються, замініть старі лампочки на світлодіодні.
- ▶ Електронні пристрої: вмикайте сплячий режим під час перерв або повністю вимикайте пристрої (також функцію очікування!).
- ▶ Водіння автомобіля: ходити пішки на короткі відстані, знизити швидкість на автомагістралі та зменшити використання кондиціонера.

#### Сторінка 4-5 / Репортаж: Тиграї, Афганістан, та Україна

##### **Тиграї, забута війна в Африці**

- ▶ У доповіді ООН йдеться про гуманітарну кризу в Тиграї.
- ▶ Близько п'яти з половиною мільйонів людей відрізані від постачання продовольства та можливості спілкування.
- ▶ У конфлікті вже загинуло півмільйона людей.
- ▶ Воєнні злочини скоюють усі воюючі сторони.

### **Афганістан через рік після приходу до влади талібів**

- ▶ Більшість людей в Афганістані не мають достатньо їжі.
- ▶ Багато хто залишився без роботи. Таліби переслідують людей, які працювали на колишній уряд та іноземні армії.
- ▶ Відбуваються страти і вбивства, особливо жінок.
- ▶ Жінки вже практично безправні, не мають доступу до вищої освіти та роботи.
- ▶ Афганські біженці в Ідштайні повідомляють про своїх родичів на батьківщині.

### **Україна: Багато травмованих жертв війни**

- ▶ Фізіотерапевт "Лікарів без кордонів" розповідає про лікування поранених на війні в реабілітаційному центрі.

## **Сторінка 6-7 / Коментар: Наша бюрократія**

### **Німецька бюрократія та її громіздка мова**

- ▶ Коментар про бюрократію на бланку під назвою щось на кшталт "Декларація про коефіцієнт нарахування податку на нерухомість", який громадяни мають заповнити та подати до податкової інспекції. Перелік дивних формулювань і дуже довгих "слів-паразитів" від німецької бюрократії.
- ▶ Збірка репортажів з місць подій та пропозицій щодо покращення від наших читачів.

## **Сторінка 8 / Знання: Колір шкіри**

### **Колір шкіри:**

Наші ранні предки використовували пігмент меланін захистити свою шкіру від шкідливого ультрафіолетового випромінювання. Коли вони покинули Африку й оселилися в Євразії, виявили вони там менше сонця. Втім, так як сонце є необхідний для утворення вітаміну D в шкіри, колір шкіри в північних широтах став знову блідий. УВАГА: темношкірим людям ні отримують достатньо світла в наших широтах і часто страждають від гострого дефіциту вітаміну D і потреби заміна вітаміну D. Це також стосується сильно закриті жінки або взимку

## **Сторінка 9 / Здоров'я: Туберкульоз**

### **Туберкульоз**

– це інфекційне захворювання, яке руйнує легені та через роки може призвести до серйозних ускладжень внутрішніх органів. Людина, яка довго кашляє і страждає нічною пітливістю, повинна пройти обстеження. Лікування складне і тривале, але воно може бути успішним. Лікування не слід припиняти після його початку. Кожен, кому довелося припинити лікування, повинен негайно звернутися до лікаря.

## **Сторінка 10 – 11 / Волонтери: Пожежники та навчальні наставники**

- ▶ **Звіт про добровільну пожежну команду Ідштейна.**
- ▶ **Координатор навчальних наставників Аксель Кальб презентує роботу навчальних наставників Ідштайну.**  
35 волонтерів допомагають дітям у чотирьох школах Ідштайну з виконанням домашніх завдань, зокрема з вивченням німецької мови.  
**Потреба велика і ми раді новим помічникам!**

## **Сторінка 12 / Суспільство: Права жінок**

### **Права жінок у небезпеці**

- ▶ У багатьох регіонах і країнах світу жінки досі залишаються безправними.
- ▶ Вони змушені закривати обличчя, не мають права виходити на вулицю без чоловічого супроводу. Вони виключені з системи освіти та працевлаштування.
- ▶ З ними жорстоко поводяться, їх б'ють.
- ▶ В Ірані та Афганістані жінки наразі зазнають особливих утисків.

- ▶ Мусульманським жінкам, які хочуть жити самовизначеним життям, також загрожує насильство в Німеччині.

### Сторінка 13 / steps ...

**Демократія в Німеччині** бере свій початок з Національних зборів у Франкфурті-на-Майні, заснованих у 1848 році.

- ▶ Перший демократично обраний парламент відбувся після заснування Веймарської республіки у 1918 році.
- ▶ Основою нашого демократичного суспільства і держави є Основний Закон Федеративної Республіки Німеччина 1949 року.
- ▶ Громадяни обирають своїх представників до парламентів та урядів на місцевому, штатному та федеральному рівнях. Голосувати - значить допомагати формувати події, голосувати - це громадянський обов'язок!

### Сторінка 14 / steps німецька

#### ▶ Німецька мова для біженців

Безкоштовні курси німецької мови для біженців діють з 2014 року. Наразі 18 викладачів-волонтерів пропонують широкий спектр курсів від А1 до В2. Контактні дані див. у рамці на стор. 14!

#### ▶ Пояснення німецьких ідіом

Пропонуємо вашій увазі історії про ідіоми з минулого випуску.

### Сторінка 15 / Робочі місця та навчання

#### Жінки випереджають - нові курси

Успішний освітній проект для жінок-біженок та мігранток Фонду Франкфурта-на-Майні "Citoyen" переходить у наступний раунд. З січня розпочинаються нові курси. Ільдікот Шелест розповідає історії успіху Махбуби, Садхни та Сари.

### Сторінка 16 / steps для дітей

- ▶ Рам повідомляє про поїздки на відпочинок в Амрум.
- ▶ Клас німецької школи в Каліфорнії успішно спробував свої сили у зменшенні відходів.
- ▶ Герої відповідають на наші запитання, а діти жертвують для дітей.

### Сторінка 17 / Паперова країна, частина 3

#### При зміні постачальника електроенергії необхідно враховувати багато моментів:

- ▶ Спочатку порівняйте ціни та умови різних постачальників.
- ▶ Важливими є терміни, гарантія ціни та що входить у ціну.
- ▶ Дешеві інтернет-компанії часто не мають хорошого обслуговування клієнтів.
- ▶ Зверніть увагу на строки попередження.  
Існує спеціальне право розірвання договору у разі підвищення цін протягом строку дії договору.

Для отримання додаткової інформації: [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

### Сторінки 18 - 19 / steps Новини

- ▶ У Вісбадені вшановано Ахмада Алдахіка, лідера інтеграції Ідштейну.
- ▶ Склад FNH: Універмаг для біженців.
- ▶ Як правильно утилізувати великогабаритне сміття.
- ▶ Курс сирійської кулінарії в Таунусштайні.

## Сторінка 20 / steps кулінарні: Україна

### Бограч: українська тушонка для холодних зимових днів

Лариса презентує смачне українське м'ясо-овочеve ragu.

## Сторінка 21 / сходинок Гумор

### Ви приїхали з Німеччини чи за вироком суду?

#### Політичний анекдот як засіб від розчарування

- ▶ Політичний анекдот: Про держави і державних діячів.
- ▶ Відповідна ілюстрація Хуссама Сара

## Стор. 22 / події

### Відкрито місце зустрічі

FHI та IHU відсвяткували запуск з великою кількістю гостей

## Стор. 23 / steps арабській

Короткий зміст на арабській мові

## Стор. 24 / steps Загадка

### Кросворд:

Цього разу наш кросворд шукає відомих людей

## Imprint

### 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 Buscher (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

