

tünews LETTER

tünews INTERNATIONAL wird es ab dem 1. April 2020 als Newsletter geben. Dieser heißt „tünews LETTER“. Er wird als E-Mail verschickt und ist zusätzlich im Internet unter www.tunewsinternational.com und unter www.tunews.de abrufbar. Der tünews LETTER hat vergleichbare Inhalte zu denen, die wir bisher in den Wandzeitungen abgedruckt haben. Jeder tünews LETTER enthält jeweils drei aktuelle Meldungen in den vier Sprachen Deutsch, Englisch, Dari und Arabisch. Wir planen, den tünews LETTER mindestens einmal wöchentlich, bei Bedarf auch öfters zu versenden. Er ist anders gestaltet als die bisherigen Wandzeitungen, die wir insbesondere zum Aushang in den Unterkünften für Geflüchtete ausgedruckt haben. Er ist so gestaltet, dass ihn E-Mail-Programme und Smartphones besser darstellen können. Wenn Sie den tünews LETTER bekommen möchten, können Sie uns dies per E-Mail unter redaktion@tunews-international.de mitteilen. Alternativ können Sie Ihre E-Mail-Adresse auf unserer Homepage www.tunewsinternational.com eintragen.

Zuschüsse für Unternehmen

Baden-Württemberg hilft Soloselbstständigen und Unternehmen, wenn sie durch Corona wirtschaftlich geschädigt sind. Selbstständige und Betriebe mit bis zu fünf Beschäftigten können zum Beispiel bis zu 9000 Euro Zuschuss für drei Monate bekommen. Dieser Zuschuss wird einmalig bezahlt und muss nicht zurückgezahlt werden. Die Anträge gibt es auf der Homepage des Wirtschaftsministeriums www.wm.baden-wuerttemberg.de unter „Soforthilfe Corona“, „Antragsverfahren und Antrag zum Download“. Die zuständige Industrie- und Handelskammer oder die Handwerkskammer bearbeiten die Anträge.

خبرنامه های تونیوز tünews LETTER

اخبار بین المللی تونیوز از اول ماه آپریل به عنوان خبرنامه در دسترس خواهد بود. این خبرنامه ها به نام نامه های تونیوز است که از طریق ایمیل ارسال خواهد شد و در آدرس های الکترونیکی ذیل نیز قابل دریافت خواهد بود:
www.tunewsinternational.com
www.tunews.de

محتویات نامه های تونیوز قابل مقایسه با روزنامه دیواری هایی است که تا کنون به چاپ رسانده ایم. محتویات هر خبرنامه شامل سه گزارش جدید به زبانهای آلمانی، انگلیسی، عربی و فارسی/دری می باشد. ما قصد داریم هفته ای یکبار در صورت لزوم چند بار در هفته خبرنامه ارسال کنیم. این کار متفاوت تر از روزنامه دیواری هایی است که ما قبلاً در محلات اقامت پناهندگان چاپ و نصب می کردیم. این به گونه ای طراحی شده که برنامه های ایمیل و تلفن های هوشمند آنرا بهتر نمایش می دهند. اگر مایل به دریافت خبر نامه هستید می توانید از طریق ایمیل آدرس ذیل به ما اطلاع دهید:
redaktion@tunews-international.de
و یا ایمیل آدرس خود را در صفحه اصلی ما www.tunewsinternational.com درج کنید:

Corona: Beware of quick test offers

Tests for the coronavirus will soon be available on the Internet. It is difficult for the normal consumer to assess the quality of such a test. For example, the National Association of Statutory Health Insurance Physicians warns of certain rapid tests. A test for the coronavirus should best be carried out only after consultation with the family doctor's office and at the test center the doctor recommends.

کرونا: در برابر پیشنهادات تست کرونا احتیاط کنید

در حال حاضر در اینترنت پیشنهاداتی برای تست کرونا وجود دارد. ارزیابی کیفیت این تست برای مصرف کننده معمولی دشوار است. به عنوان مثال، انجمن ملی پزشکان بیمه خدمات پزشکی قانونی در مورد این تست ها هشدار می دهد. بهتر است که این تست پس از مشورت با پزشک خانواده و در مرکز تست کرونا انجام شود.

Youth Welfare Office advises by email

Despite Corona, parents, children and adolescents can contact the youth and family counseling centers (JFBZ) of the district with their concerns. This is best done by email. If you give your phone number, you will get a call back as soon as possible. The email addresses are: JFBZ-Tue@kreis-tuebingen.de, JFBZ-Moe@kreis-tuebingen.de and JFBZ-Rbg@kreis-tuebingen.de.

رسائل إخبارية (tünews LETTER)

تونیوز الدولية ستوفر خدمة جديدة اعتبارًا من 1 أبريل/نيسان 2020. هذه الخدمة تسمى "رسائل تونیوز الإخبارية". سيتم إرسالها كبريد إلكتروني وعلى صفحتنا الإلكترونية: www.tunewsinternational.com وعلى www.tunews.de. هذه الرسائل ستتضمن مواضيع شبيهة بتلك التي قمنا بطباعتها مسبقًا في الصحف الجدارية. وتحتوي كل رسالة من الرسائل على ثلاثة تقارير حالية بأربع لغات: الألمانية والإنجليزية والداري والعربية. نخطط لإرسال رسالة إخبارية مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، أو أكثر من ذلك إذا لزم الأمر. تم تصميمها بشكل مختلف عن الصحف الجدارية السابقة، التي قمنا بطباعتها خصيصًا للعرض في سكن اللاجئين، حيث صممت لتلائم برامج البريد الإلكتروني والهواتف الذكية ويتم عرضها على الأجهزة بشكل أفضل. إذا كنت ترغب في تلقي هذه الرسائل، يمكنك إعلامنا عن طريق البريد الإلكتروني على redaktion@tunews-international.de أو يمكنك إدخال عنوان بريدك الإلكتروني مباشرة على صفحتنا الرئيسية www.tunewsinternational.com.

کورونا: احذر من إعلانات الاختبار السريع

اختبارات كورونا متاحة حاليًا على الإنترنت. يصعب على المستهلك العادي تقييم جودة مثل هذه الاختبارات. على سبيل المثال، تحذر الرابطة الوطنية لأطباء التأمين الصحي القانوني من بعض الاختبارات السريعة. من الأفضل إجراء اختبار فيروس كورونا فقط بعد التشاور مع طبيب الأسرة وفي مركز الاختبار الذي يختص بهذا الموضوع.

Routinen geben Sicherheit

Eltern sollten trotz Corona einen kühlen Kopf bewahren und die Situation aktiv gestalten. Das raten die Jugend- und Familienzentren (JFBZ) des Landkreises Tübingen. Sie haben einige Tipps zusammengetragen. Eltern sollten nicht ständig, sondern höchstens zwei- bis dreimal am Tag nach Informationen suchen und das nur bei vertrauenswürdigen Quellen. Tagespläne helfen, den Alltag zu strukturieren. Routinen und Rituale schaffen Sicherheit für Kinder – zum Beispiel wann gemeinsam gegessen wird, wann gelernt wird und wann Zeit fürs Bett ist. Regeln sollen gelten, aber Eltern sollten auch mal Ausnahmen machen. So können unnötige Konflikte vermieden oder entschärft werden. Eltern sollten auch gut für sich selbst sorgen: zum Beispiel eine kleine Auszeit nehmen, um wieder zur Ruhe zu kommen. Eltern, Jugendliche und Kinder können über Telefon, Skype oder andere Medien in Kontakt mit Verwandten und Freunden bleiben. Die JFBZ raten Eltern, mindestens einmal pro Tag mit den Kindern nach draußen zu gehen. An der frischen Luft können sie sich bewegen und auspowern.

الأعمال الإعتيادية توفر السلامة

على الآباء بالرغم من كورونا الاحتفاظ بالهدوء وتنشيط الوضع، هذا ماتنصح به مراكز المشورة للأسرة والشباب في مدينة توبنغن، لقد قامت بتقديم بعض النصائح. على الآباء ليس بشكل مستمر وإنما على الأكثر مرتين أو ثلاث مرات البحث عن معلومات وذلك فقط من مصادر موثوقة، الخطط اليومية تساعد على هيكلة الحياة اليومية. توفر الأعمال الاعتيادية والطقوس السلامة للأطفال، على سبيل المثال، متى نأكل معاً، ومتى نتعلم، ومتى يحين وقت النوم. وينبغي على الآباء تطبيق القوانين ولكن عليهم منح بعض الاستثناءات وبهذه الطريقة يمكن تجنب الصراعات غير الضرورية أو التخفيف منها. وعلى الآباء أيضا أن يهتموا بأنفسهم وذلك على سبيل المثال أن يأخذوا استراحة قصيرة. ويمكن للآباء والشباب والأطفال البقاء على تواصل مع الأصدقاء والأقارب عبر الهاتف أو سكايب أو أيا من وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى. تنصح مراكز المشورة للأسرة والشباب الآباء الخروج مع أطفالهم مرة واحدة في اليوم على الأقل في الهواء الطلق ليتمكنوا من الحركة وشحن الطاقة من جديد.

روزمرگی ها امنیت را تأمین می کنند

tünews LETTER

tünews INTERNATIONAL will be starting a newsletter called "tünews LETTER" from 1st April 2020. It will be sent by e-mail and can also be accessed on the internet at www.tunewsinternational.com and www.tunews.de. The tünews LETTER will have contents similar to those we have printed in the wall newspapers so far. Each tünews LETTER will contain three current news items in four languages German, English, Dari and Arabic. We will be distributing the tünews LETTER at least once a week, more often if necessary. It is designed differently compared to the previous wall newspapers which we printed out especially for displaying in the shelters for refugees. It is devised in a way that e-mail programs and smartphones can display it better. If you would like to receive the tünews LETTER, you can let us know by sending us an e-mail at redaktion@tunews-international.de. Or you can enter your e-mail address on our homepage www.tunewsinternational.com yourself.

Routines provide security

Despite Corona, parents should keep a cool head and actively shape the situation. This is the advice of the youth and family centers (JFBZ) in the district of Tübingen. Here are some tips. Parents should not search for information constantly, but only two or three times a day, and only from trustworthy sources. Daily plans help to structure everyday life. Routines and rituals create security for children - for example, when to eat together, when to learn and when to go to bed. Rules should apply, but parents should also make exceptions. In this way, unnecessary conflicts can be avoided or mitigated. Parents should also take good care of themselves: for example, take a little break to calm down. Parents, teenagers and children can stay in touch with relatives and friends via phone, Skype or other media. The JFBZ advise parents to go outside with the children at least once a day. They can move and work out in the fresh air.

والدین باید با وجود کرونا فعال باشند و به طور جدی اوضاع را به خوبی شکل دهند. این توصیه از مرکز جوانان و خانواده (JFBZ) در منطقه توپینگن است. شما ایده هایی را جمع آوری کرده اید. والدین نباید به طور مداوم در جستجوی اطلاعات باشند، بلکه فقط دو یا سه بار در روز و فقط از منابع معتبر. برنامه های روزانه به ساختار زندگی روزمره کمک می کنند. روزمرگی ها و آداب و رسوم باعث ایجاد امنیت برای کودکان می شود - به عنوان مثال، کی باید با هم غذا بخوریم، چه زمانی درس بخوانیم و چه موقع به رختخواب برویم. قوانین باید رعایت شوند، اما والدین نیز باید استثنائاتی قائل شوند. به این ترتیب، از درگیری های غیر ضروری می توان جلوگیری کرد یا آنها را کاهش داد. والدین نیز باید از خودشان به خوبی مراقبت کنند: برای مثال، کمی استراحت کنید تا آرام شوید. والدین، نوجوانان و فرزندان می توانند از طریق تلفن، اسکایپ یا سایر رسانه ها با اقوام و دوستان در تماس باشند. JFBZ به والدین توصیه می کند حداقل یک بار در روز با کودکان به بیرون بروند. آنها می توانند در هوای آزاد حرکت و تقویت انرژی کنند.

منح للشركات

تقوم ولاية بادن فورتمبرغ بمساعدة أصحاب المشاريع المنفردة أو الشركات المتضررة اقتصادياً بسبب كورونا. يمكن للعاملين لحسابهم الخاص والشركات التي تشغل إلى حد خمسة موظفين الحصول على منحة مادية تصل إلى 9000 يورو وتغطي ثلاثة أشهر. ستدفع هذه المنحة لمرة واحدة فقط ولا يتوجب على المستفيد ردها. يمكن تحميل وتقديم الطلب عبر الصفحة الرئيسية لوزارة الشؤون الاقتصادية www.wm.baden-wuerttemberg.de تحت بند "Soforthilfe Corona"، غرفة الصناعة والتجارة أو غرفة المهن الحرفية هم المسؤولون عن معالجة الطلبات.

مكتب الشباب يقدم المشورة عن طريق البريد الإلكتروني

يمكن للأباء، الأطفال والشباب تحويل قلقهم من كورونا وذلك بالإتصال بمراكز المشورة للشباب والأسرة في المقاطعة. ويتم ذلك على أفضل وجه عن طريق البريد الإلكتروني، فإذا قمت بترك رقم هاتفك فسيتم إعادة الإتصال بك في أقرب وقت ممكن. عناوين البريد الإلكتروني هي: JFBZ-Tue@kreis-tuebingen.de, JFBZ-Moe@kreis-tuebingen.de, JFBZ-Rbg@kreis-tuebingen.de

Grants for companies

Baden-Württemberg helps self-employed individuals and companies if they are economically damaged by Corona. Self-employed persons and companies with up to five employees can, for example, can receive a subsidy of up to EUR 9,000 for three months. This grant is paid once and does not have to be repaid. The applications are available on the homepage of the Ministry of Economic Affairs www.wm.baden-wuerttemberg.de under "Corona Emergency Aid", "Application Procedure and Application for Download". The responsible Chamber of Commerce and Industry (IHK) or the Chamber of Crafts (Handwerkskammer) process the applications.

مشاوره اداره رفاه جوانان از طريق ايميل

با وجود ویروس کرونا، والدین، کودکان و نوجوانان در صورت وجود مشکلات و نگرانی می توانند با مراکز مشاوره جوانان و خانواده (JFBZ) منطقه تماس بگیرند. این کار به بهترین شکل از طریق ایمیل انجام می شود. اگر شماره تلفن خود را بدهید، در اسرع وقت با شما تماس برقرار خواهد شد. آدرس های ایمیل: JFBZ-Tue@kreis-tuebingen.de, JFBZ-Moe@kreis-tuebingen.de و JFBZ-Rbg@kreis-tuebingen.de

کمک هزینه برای شرکت ها

بادن-وورتمبرگ به اشخاص خودکفا و شرکت های انفرادی در صورت آسیب های اقتصادی توسط کرونا کمک می کند. اشخاص خودکفا و شرکت ها که تا ۵ نفر کارمند دارند برای مدت سه ماه می توانند تا ۹۰۰۰ یورو کمک هزینه دریافت کنند. این کمک هزینه یکبار پرداخت می شود و نیازی به باز پرداخت آن نیست. در خواست ها و دانلود برنامه تحت عنوان "کمک های اضطراری کرونا" در صفحه اصلی وزارت امور اقتصادی وجود دارد: www.wm.baden-wuerttemberg.de مسئولیت بررسی به در خواست ها را اتاق های صنایع و بازرگانی یا اتاق صنایع دستی بر عهده دارند.

Corona: Vorsicht bei Schnelltest-Angeboten

Derzeit werden über das Internet Corona-Tests angeboten. Es ist für den normalen Verbraucher schwierig zu beurteilen, welche Qualität so ein Test hat. So warnt die Kassenärztliche Bundesvereinigung vor bestimmten Schnelltests. Ein Corona-Test sollte am besten nur nach Absprache mit der Hausarztpraxis erfolgen und bei der Teststelle, zu der diese vermittelt.

Jugendamt berät per E-Mail

Eltern, Kinder und Jugendliche können sich trotz Corona mit ihren Anliegen an die Jugend- und Familienberatungszentren (JFBZ) des Landkreises wenden. Das geht am besten per Mail. Wer seine Telefonnummer angibt, bekommt möglichst schnell einen Rückruf. Die E-Mail-Adressen sind: JFBZ-Tue@kreis-tuebingen.de, JFBZ-Moe@kreis-tuebingen.de und JFBZ-Rbg@kreis-tuebingen.de.



Redaktionsteam: Rahima Abdelhafid, Shadia Abdi, Lobna Alhindi, Yaman Alnajjar, Reem Al Sagheer, Roula Al Sagheer, Sahar Ahmadi, Ademola Adetunji, Alexandra Alb, Hakan Demir, Mostafa Elyasian, Sylvia Haden, Farzaneh Hassani, Lilian Hekmat, Natalie Hekmat, Sameer Ibrahim, Bright Igbinoia, Ute Kaiser, Martin Klaus, Kerstin Markl, Oula Mahfouz, Claron Mazarello, Halima Ibrahim Mohamad, Mohammad Nazir Momand, Naeem Nazari, Filiz Sahin, Fatima Salehi, Wolfgang Sannwald, Andrea Schmitt, Michael Seifert, Hajera Sheikh, Will Thomas, Feras Trayfi, Sajja Yarmal.

ISSN 2628-8087

Verantwortlicher Herausgeber:
Dr. Wolfgang Sannwald, Landratsamt,
Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen;
kulturgut@kreis-tuebingen.de

tünews INTERNATIONAL wird von KulturGUT e.V. herausgegeben und vom Landkreis Tübingen ermöglicht.

In Kooperation mit: Volkshochschule Tübingen und Freies Radio Wüste Welle.

