

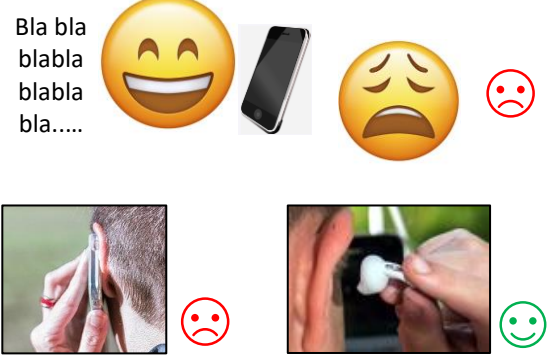
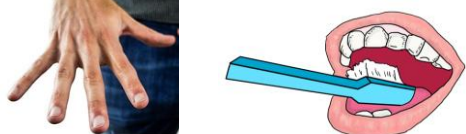

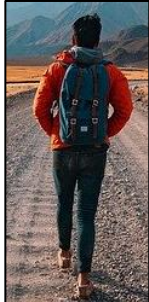



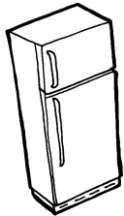



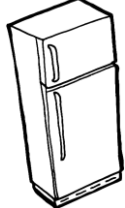






<b>Unser neues Leben in Deutschland</b> <b>Praktische Tipps und Informationen für den Alltag</b>	<b>حياتنا الجديدة في ألمانيا</b> <b>نصائح ومعلومات عملية للحياة اليومية</b>
<p>Herzlich willkommen, liebe fremde Freunde. Das Leben in Deutschland ist für euch ungewohnt und sicher oft auch nicht verständlich. Wir wollen gerne helfen und freuen uns, wenn ihr unsere Hilfe annimmt. Deshalb haben wir verschiedene Tipps und Informationen aufgeschrieben, die ihr vielleicht nicht kennt und die euch im Alltag helfen können.</p> <p>Alles Gute wünschen euch  Eva Schnitker (Waldkraiburg) und Margit Seifert (Mühldorf)</p> <p>PS: Wir können <b>keine Haftung für Informationen</b> übernehmen (siehe <a href="#">Impressum</a>).</p>	<p>مرحباً بكم أيها الأصدقاء الأجانب الأعزاء. الحياة في ألمانيا غير مألوفة لك وغالباً ما تكون غريبة جداً. نريد المساعدة ونحن سعداء إذا قبلت مساعدتنا. لقد كتبنا في هذه النشرة نصائح ومعلومات مختلفة قد لا تكون على دراية بها ويمكن أن تساعدك في الحياة اليومية. نتمنى لكم كل التوفيق .</p> <p>Margit Seifert (Mühldorf) و Eva Schnitker (Waldkraiburg)</p> <p>ملاحظة : نحن لا نتحمل اي مسؤولية عن المعلومات انظر الي</p>
<b>Themen</b> Inhaltsverzeichnis – Online-Version: Link anklicken, um ein Thema zu finden	<b>الموضوعات</b> جدول المحتويات - نسخة على الإنترنت: انقر على الرابط للعثور على موضوع
<p> <a href="#">Verstopftes Abflussrohr</a>  <a href="#">Essen; Typisches Essen aus deiner Heimat</a>  <a href="#">Fahrradreifen reparieren</a>  <a href="#">„Fake news“ – falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp</a>  <a href="#">Frische Luft im Zimmer: richtig lüften</a>  <a href="#">Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto</a>  <a href="#">Handy-Telefonate</a>  <a href="#">Heizung</a>  <a href="#">Hygiene</a>  <a href="#">Kopfschmerzen</a>  <a href="#">Krankheit, Infektionen</a>  <a href="#">Licht/ Helligkeit im Zimmer</a>  <a href="#">Müll/ Abfall</a>  <a href="#">Post/ Rechnungen/ Schulden</a>  <a href="#">Pünktlichkeit, Verlässlichkeit</a>  <a href="#">Putzmittel</a>  <a href="#">Ramadan</a>  <a href="#">Schlafstörungen, Einschlafprobleme</a>  <a href="#">Sozialstaat, Solidargemeinschaft</a>  <a href="#">Sonne</a>  <a href="#">Stromkosten</a>  <a href="#">Trinken/ Wasser</a>  <a href="#">Verantwortung</a>  <a href="#">Verschleierung, Niqab</a>  <a href="#">Verträge</a>  <a href="#">Wäsche waschen</a>  <a href="#">Wasserkocher, heißes Wasser</a>  <a href="#">Wohnungssuche</a>  <a href="#">Zug &amp; Bus (öffentlicher Nahverkehr)</a> </p> 	<p> <a href="#">البريد / الفواتير / الديون</a>  <a href="#">العقود</a>  <a href="#">الراتب / الأجور - الإجمالي / الصافي</a>  <a href="#">المسؤوليات</a>  <a href="#">القطار والباص (المواصلات العامة)</a>  <a href="#">استخدام الهاتف المحمول</a>  <a href="#">النظافة</a>  <a href="#">الأمراض والعدوى</a>  <a href="#">تكلفة الكهرباء</a>  <a href="#">الالتزام بالمواعيد - والمصادقية</a>  <a href="#">الضوء وإضاءة الغرفة</a>  <a href="#">ضوء الشمس</a>  <a href="#">التدفئة</a>  <a href="#">التهوية الجيدة للمنزل</a>  <a href="#">النفايات والمخلفات</a>  <a href="#">الأخبار الزائفة في الإنترنت والواتساب</a>  <a href="#">شرب الماء</a>  <a href="#">البحث عن سكن</a>  <a href="#">الضمان الاجتماعي</a>  <a href="#">رمضان</a>  <a href="#">النقاب والحجاب</a>  <a href="#">الماء الساخن وإبريق الشاي</a>  <a href="#">مواد التنظيف</a>  <a href="#">غسل الملابس</a>  <a href="#">الطعام</a>  <a href="#">الطبخ التقليدي من وطنك الأم</a>  <a href="#">الصداع</a>  <a href="#">اضطرابات النوم، ومشاكل النوم</a>  <a href="#">الدرجات الهوائية وإصلاح العجلات</a>  <a href="#">فتح وتصريف الانابيب</a> </p> 

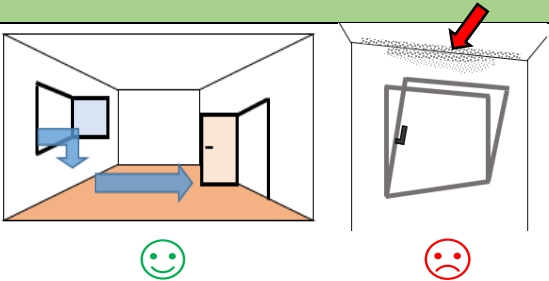




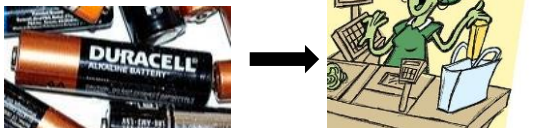


Post/ Rechnungen/ Schulden		البريد / الفواتير / الديون
<p>Manche Leute bringen sich selbst in große Schwierigkeiten, weil sie hoffen, dass ein Problem verschwindet, wenn sie es ignorieren. Leider funktioniert das nicht. Im Gegenteil: Das Problem wird immer größer, je länger sie warten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Briefe von Ämtern oder Firmen sind oft schwer zu verstehen, auch für Deutsche. Trotzdem ist es wichtig, die <b>Post immer sofort zu öffnen</b>. Wenn du den Inhalt nicht genau verstehst, <b>sofort um Hilfe bitten und nicht liegen lassen</b>.</li> <li>• Von <b>Dokumenten, Kontoauszügen</b> nur <b>Kopien, nicht Originale</b> weggeben. Wenn nötig, <b>Bestätigung für die Originale</b> verlangen.</li> <li>• <b>Rechnungen müssen sofort bezahlt werden</b>. Wenn das nicht geschieht, wird oft ein Mahnbrief (Mahnung, Zahlungserinnerung) geschickt. Aber mit jeder Verzögerung musst du mehr bezahlen. Wenn am Ende ein <b>Inkasso-Unternehmen</b> übernimmt, musst du vielleicht <b>€400 statt ursprünglich €100</b> bezahlen!</li> <li>• In dieser Situation hilft es nicht, einen Anwalt zu kontaktieren, das kostet nur noch mehr. Das Einzige, was du tun kannst: Kontaktiere die Person/ die Firma, der du Geld schuldest, und <b>bitte um Ratenzahlung</b>. Du musst dich dann aber unbedingt genau an diese Vereinbarung halten. Kontrolliere immer, ob noch genug Geld auf deinem Konto ist.</li> <li>• Das Leben in Deutschland ist teuer. <b>Spare immer etwas Geld</b>, damit du bereit bist für Notlagen.</li> </ul> <p>Wenn du mit <b>Karte bezahlst</b>, kontrolliere immer vorher, ob <b>genug Geld auf dem Konto</b> ist. Auch Banken können Inkasso-Unternehmen einschalten.</p>	 <p>Zahlungserinnerung Rechnung Nr. 321 vom</p> <p>Mahnschreiben</p> 	<p>بعض الناس يقعون في مشاكل من خلال الاعتقاد انه "إذا تجاهلت المشكلة ، فسوف تزول". في الحقيقة - معظم المشاكل لن تزول! على العكس من ذلك ، سوف تزيد المشاكل مع الوقت.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قد يكون من الصعب فهم الرسائل الصادرة عن السلطات أو الشركات ، حتى بالنسبة للألمان. مع ذلك ، افتح بريدك دائماً على الفور واطلب الدعم إذا كان لديك مشاكل في الفهم.</li> <li>• لا تسلم الملفات الاصل او الاوراق البنكية الاصل , فقط النسخ . إذا طلبت السلطات الأوراق الاصل فطالبهم بورقة تأكيد على ذلك .</li> <li>• يجب دفع الفواتير على الفور. إذا لم تدفع ، فقد يتم إرسال رسالة تذكير بعد مرور بعض الوقت. ولكن مع كل إجراء آخر ، سيكون عليك دفع المزيد. إذا تولت وكالة تحصيل الديون المسؤولية أخيراً ، فقد تفرض عليك غرامة قد تصل إلى 400 يورو بدلاً من 100 يورو الأصلية.</li> <li>• في هذه الحالة ، لن يساعدك الاتصال بمحام ، وهذا سيسبب فقط في المزيد من النفقات. الخيار الوحيد هو الاتصال بالشخص / الشركة التي تدين بها للمال وطلب الدفع بالتقسيط. إذا وافقوا ، يجب أن تلتزم تماماً بالاتفاقية. تأكد من وجود أموال كافية دائماً في حسابك.</li> <li>• الحياة في ألمانيا غالية الثمن. تأكد من توفير القليل من المال ، حتى تكون مستعداً دائماً لحالات الطوارئ.</li> </ul> <p>إذا كنت تدفع عن طريق البطاقة ، فقم دائماً بالتحقق مسبقاً من وجود أموال كافية في الحساب. يمكن للبنوك أيضاً الاستعانة بخدمات وكالات تحصيل الديون.</p>
Verträge		العقود
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen Vertrag musst du immer <b>komplett lesen</b>. Lasse ihn auch noch einmal von <b>kompetenten Freunden oder Institutionen</b> (z.B. Integrationsberatung, Lehrer) <b>lesen, bevor du unterschreibst</b>.</li> <li>• Z.B. bei Handy-Verträgen ist es gut, bei <b>mehreren Firmen</b> nachzufragen. Denn manche Firmen bieten <b>sehr teure Verträge</b> an. Frage auch deine Freunde.</li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اقرأ دائماً العقد بالكامل. اطلب أيضاً من الأصدقاء أو المؤسسات المختصة (مثل استشارات الاندماج والمعلم) وقرأتها جيداً قبل التوقيع.</li> <li>• بالنسبة لعقود الهاتف المحمول ، على سبيل المثال ، من الجيد أن تسأل عدة شركات لأن بعض الشركات تقدم عقوداً باهظة الثمن. اسأل أصدقاءك أيضاً.</li> </ul>
Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto		الراتب / الأجور - الإجمالي / الصافي
<p>Beachte, dass <b>von deinem Bruttoverdienst sehr viel abgezogen</b> wird: Steuer und Sozialversicherung (also Krankenkasse, Arbeitslosen- und Rentenversicherung). Dein Arbeitgeber kann ausrechnen, wie viel Geld du ungefähr netto bekommen wirst. Es gibt auch Programme im Internet, die das ungefähr berechnen können.</p>		<p>لاحظ أنه يتم خصم الكثير تلقائياً من إجمالي أرباحك: ضريبة الدخل والضمان الاجتماعي (أي التأمين الصحي والتأمين ضد البطالة وتأمين التقاعد). يمكن لصاحب العمل الخاص بك حساب مقدار المال الذي ستحصل عليه تقريباً صافي. هناك أيضاً برامج على الإنترنت يمكنها حساب ذلك تقريباً.</p>

Verantwortung		المسؤوليات
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei dir bewusst, dass du die <b>Verantwortung für dein Leben</b> hast. Es hilft nichts, für Schwierigkeiten andere verantwortlich zu machen.</li> <li>• <b>Viele Berufe</b> in Deutschland sind <b>sehr anstrengend</b>. Deshalb ist es wichtig, vor allem wenn du arbeitest, <b>genügend zu schlafen</b> und <b>gut zu essen</b> (kein Fastfood) und <b>viel Wasser zu trinken</b>. In Deutschland wird Ramadan nicht praktiziert, deshalb musst du auch während des Ramadans leistungsfähig bleiben.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• كن على علم دائماً بأنك تتحمل مسؤولية حياتك. لا تساعدك لوم الآخرين على حل المشاكل.</li> <li>• العديد من المهن والوظائف في ألمانيا صعبة للغاية هذا هو السبب في أنه من المهم ، خاصة عند العمل ، النوم الكافي وتناول الطعام بشكل جيد (لا للوجبات سريعة) وشرب الكثير من الماء. في ألمانيا رمضان لا يمارس ولذلك يجب أن تبقى بصحة جيدة ومنتجة خلال شهر رمضان.</li> </ul>
Zug & Bus (öffentlicher Nahverkehr)		القطار والباص (المواصلات العامة)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fahre nie ohne Ticket.</b> Das kostet zusätzlich <b>€60 oder mehr Strafe</b>. Wenn du nicht zahlen kannst, wird dein Fall manchmal an ein Inkasso-Unternehmen weitergegeben, und du musst vielleicht <b>€400</b> bezahlen! Oder du gehst ins Gefängnis, aber das bedeutet, dass du nie in Deutschland arbeiten darfst. Du bekommst keine Arbeitserlaubnis.</li> <li>• Erzähle keine Märchen („Ich habe nicht gewusst, dass das Ticket erst ab 9 Uhr gilt“). Die Fahrkartenkontrolleure kennen alle Geschichten und sie sind nicht dumm.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• السفر بدون تذكرة يمكن أن يكون مكلفاً للغاية. سوف يتوجب عليك دفع 60 يورو إضافية أو أكثر. إذا لم تتمكن من الدفع، قد يتم إحالة القضية إلى وكالة تحصيل ديون ، ويجوز لهم التقاضي منك بمبلغ يصل إلى 400 يورو. قد يكون الخيار الآخر هو الذهاب إلى السجن ، ولكن هذا يعني أنك لن تحصل على تصريح عمل.</li> <li>• لا تخلق الأعداء. موظفو الخدمة سمعهم جميعهم وهم ليسوا أغبياء. لذا "لم أكن أعلم أن التذكرة هي فقط صالحة من الساعة 9" لن تعمل.</li> </ul>
Handy-Telefonate		استخدام الهاتف المحمول
<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Deutschland sprechen die Leute leiser als in vielen anderen Ländern. Deshalb finden viele Deutsche es <b>störend</b>, wenn <b>im Zug oder Bus laut mit dem Handy telefoniert</b> wird. Wenn du dringend telefonieren musst, geh an eine Stelle, wo du niemanden störst, oder frage deine Nachbarn, ob du kurz telefonieren kannst. Dann fasse dich kurz.</li> <li>• Stelle auch deinen <b>Klingelton</b> leiser oder lautlos.</li> <li>• Handys <b>strahlen besonders stark</b>, wenn du telefonierst, vor allem wenn der Zug oder Bus fährt. Verwende immer Ohrstöpsel, um die Strahlung an deinem Kopf zu reduzieren.</li> </ul>	<p>Bla bla blabla blabla bla.....</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• في ألمانيا ، يتحدث الناس بهدوء أكثر من البلدان الأخرى لذلك ، يجد العديد من الألمان المحادثات الهاتفية العالية في القطارات أو الحافلات مزعجة. إذا كنت بحاجة إلى إجراء مكالمات هاتفية عاجلة ، انتقل إلى مكان لا تزعج فيه الآخرين أو اسأل جيرانك إذا كان بإمكانك عمل مكالمات قصيرة ثم اختصرها.</li> <li>• قلل أيضاً من صوت نغمة الرنين أو اجعلها صامتة.</li> <li>• تشع الهواتف الجوال بكثافة أكبر عندما تتحدث بشكل خاص في قطار متحرك أو حافلة. استخدم سماعات الأذن حتى تبقى الاشعاعات بعيدة عن رأسك قدر الامكان.</li> </ul>
Hygiene		النظافة
<p>Hygiene ist wichtig im Kontakt mit anderen Menschen. Achte darauf, dass deine <b>Fingernägel immer sauber</b> sind und deine <b>Zähne geputzt</b>. Das ist besonders wichtig, wenn du dich für eine Arbeit bewirbst.</p>		<p>النظافة مهمة في الاتصال بالأشخاص الآخرين. تأكد ان أطرافك دائما نظيفة وانك تنظف أسنانك باستمرار. هذا مهم بشكل خاص عند التقدم للحصول على وظيفة.</p>





Krankheit, Infektionen		الامراض والعدوى
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hände waschen</b> kann helfen, Krankheiten vorzubeugen.</li> <li>• Wichtig ist auch, sich <b>abzuhärten</b>, also den <b>Körper widerstandsfähig</b> zu machen. Deshalb gehen viele Deutsche auch bei kaltem oder schlechtem Wetter warm angezogen spazieren. Temperaturwechsel trainieren den Körper. Wenn wir immer nur im warmen Zimmer sitzen, werden wir viel leichter krank.</li> <li>• Wenn es im Zimmer zu warm ist, wird man auch leichter krank, denn <b>warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus</b> (die Haut in Nase und Lunge). <b>20°C genügen, zum Schlafen 15-17°C.</b></li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن أن يساعد غسل اليدين في منع العدوى.</li> <li>• من المهم أيضا أن تقوي نفسك ، أي أن تجعل مناعتك أقوى. هذا هو السبب في أن العديد من الألمان يذهبون في نزهة ، يرتدون ملابس دافئة ، خصوصا في الطقس البارد أو السيئ.</li> <li>• تغييرات درجة الحرارة تدرب الجسم إذا جلسنا دائما في غرفة دافئة ، قد نمرض بسهولة.</li> <li>• إذا كان الجو دافئاً جداً في الغرفة ، فستصاب بالمرض بسهولة أكبر لان الهواء الدافئ يجفف من الأغشية المخاطية (الجلد في الأنف والرتتين). 20 درجة مئوية كافية ، 15-17 درجة مئوية للنوم</li> </ul>
Stromkosten		كلفة الكهرباء
<p>Wenn du <b>weniger Geld für Strom</b> zahlen möchtest, ist es wichtig zu wissen, <b>wo du am besten sparen</b> kannst. Wichtig zu wissen: 1 Kilowatt-Stunde (1000 Watt Strom 1 Stunde lang) kostet ungefähr 30 Cent (2020).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Also kostet eine sehr helle 100-Watt-Glühbirne <b>pro Stunde 3 Ct</b>, ein <b>Heizlüfter</b> mit 2000 W (Heizgerät mit Gebläse) <b>60 Ct</b>.</li> <li>• Ein normaler <b>Kühlschrank mit Gefrierfach</b> verbraucht <b>pro Monat</b> Strom für ungefähr <b>10 €</b>. Der Stromverbrauch kann aber noch viel höher sein. Deshalb befolge diese Tipps: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Kühlschrank <b>so kurz wie möglich öffnen</b>, denn die warme Zimmerluft im Kühlschrank wieder zu kühlen kostet Strom.</li> <li>□ <b>Warmes Essen abkühlen lassen</b>, dann erst in den Kühlschrank stellen.</li> <li>□ <b>Eisschicht im Gefrierfach</b> entfernen (Kühlschrank ausschalten und leerräumen; kleine Schüssel mit heißem Wasser hineinsetzen, damit das Eis schnell schmilzt; trocknen). Eine Eisschicht von 0,5 cm verbraucht 30% mehr Strom (7 €)!</li> <li>□ Kühlschrank <b>nicht zu kalt</b> einstellen (<b>6°C</b> sind genug – überprüfe mit einem Thermometer).</li> <li>□ Kühlschrank sollte <b>an einer kühlen Stelle</b> stehen (z.B. nicht neben dem Herd).</li> <li>□ Wenn du hörst, dass der <b>Motor</b> deines Kühlschranks sich <b>oft einschaltet</b> (Brummen), verbraucht er auch viel Energie. Überprüfe, ob die <b>Dichtungen</b> in Ordnung sind.</li> </ul> </li> <li>• Ein <b>Gefrierschrank</b> verbraucht auch viel Energie. Überlege gut, ob du ihn wirklich brauchst.</li> </ul>	           	<p>إذا كنت ترغب في تقليل من تكاليف الكهرباء الخاصة بك ، فمن المهم تعرف كيف يمكنك ادخار الكهرباء ، على سبيل المثال الجهاز الذي يستهلك أكثر. من المفيد المعرفة انه: 1 كيلو واط / ساعة (1000 واط / ساعة طويلة) تكلف حوالي 30 سنتاً (في 2020)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• في الساعة ، Ct بناءً على ذلك ، تبلغ تكلفة اللمبة 100 واط 3 Ct. دافئة بمروحة 2000 وات 60 Ct.</li> <li>• التلاجة المتوسطة تستهلك كهرباء بقيمة 10 € شهريا يمكن أن يكون هذا الرقم أعلى بكثير إذا لم تتبع هذه القواعد الارشادية <ul style="list-style-type: none"> <li>□ فتح الباب في أقصر وقت ممكن. يهدئ استهلاك الهواء الدافئ في الغرفة من طاقة التلاجة</li> <li>□ دع الطعام الدافئ يبرد قبل وضعه في التلاجة يهدئ</li> <li>□ قم بإزالة طبقة الثلج في حجرة التجميد (أغلقها وافرج التلاجة ، ضع وعاء صغير بالماء الساخن في التلاجة لتذوب بشكل أسرع ، جفف بعناية). تستهلك طبقة جليدية 0,5 سم (كهرباء أكثر 7 يورو 30%)</li> <li>□ لا تقم بتعيين درجة حرارة التلاجة منخفضة جداً (6 درجات مئوية كافية (تحقق مع ميزان الحرارة</li> <li>□ يجب وضع التلاجة في زاوية باردة (على سبيل المثال ليس بجانبها (الفرن</li> <li>□ إذا لاحظت أن محرك التلاجة يعمل في كثير من الأحيان (المهممة) ، سوف تستهلك الكثير من الطاقة. إذا اتبعت النصائح أعلاه ، يرجى التحقق من إغلاق الباب أنت</li> </ul> </li> <li>• يستهلك الفريزر الكثير من الكهرباء. يجب عليك معرفة هل حقا تحتاجه</li> </ul>

Pünktlichkeit, Verlässlichkeit		الالتزام بالمواعيد - والمصداقية
<p>In Deutschland gibt es ein Sprichwort: „Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige“. Natürlich gibt es auch in Deutschland unpünktliche Menschen, aber allgemein ist es <b>sehr wichtig, pünktlich zu sein und Versprechen einzuhalten</b>. Wenn du oft zu spät kommst oder Ausreden erzählst, wirst du große Probleme haben und schnell deine Arbeit verlieren.</p>		<p>في ألمانيا ، هناك قول مأثور: "الالتزام بالمواعيد هي من صفات الملوك". بالطبع ، هناك أيضًا أشخاص غير ملتزمين بالمواعيد في ألمانيا ، ولكن بشكل عام من المهم جدًا أن تكون في الموعد المحدد وأن تحافظ عليه إذا تأخرت كثيرًا أو اختلقت الأعذار ، فستحصل . لديك مشاكل كبيرة وتفقد وظيفتك بسرعة</p>
Licht/ Helligkeit im Zimmer		الضوء وإضاءة الغرفة
<p>Wenn du in einem Zimmer lesen musst (Buch oder Handy), sollte es <b>hell</b> sein, sonst werden deine <b>Augen zu sehr angestrengt</b>. Lasse die <b>Vorhänge am Tag offen</b>, denn Tageslicht ist am besten für deine Augen. Auch <b>am Abend</b> sollte es zum Lesen hell sein (Strom für die meisten Lampen kostet sehr wenig, siehe auch <b>Stromkosten</b>).</p>		<p>إذا قرأت في غرفة (كتاب أو هاتف محمول) ، فيجب أن يكون هناك ضوء كافٍ. وإلا فإنك تضع الكثير من الضغط على عينيك. اترك الستائر مفتوحة خلال النهار لأن ضوء النهار هو الأفضل للعيون ويمنعك من التعب. تأكد من وجود ما يكفي من إضاءة في المساء للقراءة (معظم المصابيح تستهلك تكلفة الكهرباء cp. القليل جدا من الكهرباء)</p>
Sonne		ضوء الشمس
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonnenlicht ist wichtig für uns, damit der Körper <b>Vitamin D</b> produzieren kann. <b>Zu wenig Vitamin D</b> ist schlecht für die Knochen (<b>Osteoporose</b>) und das <b>Immunsystem</b> (z.B. chronische Entzündungen) und kann dich <b>depressiv</b> machen.</li> <li><b>Dunkle Haut</b> ist an viel Sonne angepasst, sie lässt wenig Sonnenstrahlen durchdringen. Deshalb musst du mit dunkler Haut <b>viel mehr in die Sonne gehen</b> als in deinem Heimatland (mindestens Gesicht und Arme).</li> <li>Im <b>Winter</b> solltest du, unabhängig von deiner Hautfarbe, unbedingt Lebensmittel mit <b>viel Vitamin D essen</b> (Eigelb, Champignons). Champignons 30 min in die Sonne legen für mehr Vit. D.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ضوء الشمس مهم للجسم لإنتاج فيتامين</li> <li>د نقص فيتامين د يمكن أن يسبب هشاشة العظام والاكتئاب ويمكن أن تؤثر أيضًا على جهاز المناعة (مثل التهابات المزمنة)</li> <li>البشرة الداكنة تتكيف بشكل جيد مع وفرة من الشمس ، أي القليل من اشعة الشمس تستطيع المرور عبر البشرة. لذلك ، يجب تتعرض أكثر للشمس مما في بلدك إذا كانت بشرتك داكنة (على الأقل الوجه والذراعين).</li> <li>بغض النظر عن لون بشرتك ، يجب أن تأكل المزيد من الطعام الذي يحتوي على الكثير من فيتامين د في فصل الشتاء (صفار البيض، الفطر).</li> </ul>
Heizung		التدفئة
<p>Heizen ist teuer. Wenn du Geld sparen möchtest, beachte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Heizstufe 3</b> ist genug, in der <b>Nacht Stufe * oder 1</b>.</li> <li>Es ist besser, im Winter <b>warme Kleidung</b> zu tragen und <b>weniger zu heizen</b>, denn Heizungsluft ist sehr trocken und nicht sehr gesund für Nase, Hals und Augen (Schleimhaut).</li> <li>In der Nacht sollte man <b>kühl schlafen</b> (15-17°C).</li> <li>Die Heizung im Winter <b>nicht unter Stufe * drehen</b>, damit der Heizkörper nicht einfrieren kann.</li> </ul>	 	<p>التدفئة باهظة الثمن. إذا كنت تريد توفير المال فانتبه</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مستوى التسخين 3 كافٍ ، عند النوم مساء * أو 1</li> <li>من الأفضل ارتداء ملابس دافئة في الشتاء وتقليل التدفئة. هواء التدفئة جاف جدا وليس صحيا جدا (للأنف والحنجرة والعيون (الغشاء المخاطي</li> <li>(يجب أن تكون درجة حرارة النوم منخفضة (15-17 درجة مئوية</li> <li>لا تدوير التسخين أقل من * لمنع الرادياتير من التجمد</li> </ul>

<p><b>Frische Luft im Zimmer: richtig lüften</b></p> <p>Frische Luft ist wichtig, damit du nicht müde wirst. Dazu <b>Fenster</b> nicht kippen, sondern <b>1-3 Minuten weit öffnen</b>. Am besten auch die Türen öffnen, damit ein Luftzug entsteht. Wenn du ein Fenster lange gekippt lässt, kann <b>Schimmel an der Wand</b> (roter Pfeil) entstehen, der dich krank macht. Du verschwendest auch teure Energie.</p>		<p><b>التهوية الجيدة للمنزل</b></p> <p>الهواء النقي مهم لمنعك من التعب. ومع ذلك، لا تقم بإمالة النافذة، ولكن افتحها لمدة 1-3 دقائق. إن أمكن، افتح الباب أيضًا لمزيد من التهوية. إذا تركت النافذة مائلة لفترة طويلة، قد يحدث العفن على الحائط الذي يؤثر على صحتك. كما تهدر طاقة باهظة الثمن.</p>
<p><b>Müll/ Abfall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leider werfen viele Leute Müll wie <b>Verpackungen</b> aus Plastik, Dosen oder <b>Zigarettenreste</b> auf Wege und in die Natur. Bitte mach du es besser und wirf Müll in Mülleimer oder nimm ihn wieder mit nach Hause. <b>Zigarettenreste</b> enthalten Plastik und viele giftige Stoffe und sind gefährlich für das Wasser im Boden.</li> <li>• <b>Flaschen, Glasscherben und mit Flüssigkeit gefüllte Plastikflaschen</b> in der Natur sind besonders gefährlich. Bei starker Sonne kann so ein <b>Feuer</b> entstehen, oder Tiere können sich verletzen.</li> <li>• Für viele Flaschen oder Dosen bekommst du <b>Geld zurück</b> (Pfand), wenn du sie zum Geschäft zurückbringst. An diesen <b>Zeichen</b> oder <b>Wörtern</b> kannst du diese Flaschen/Dosen erkennen.</li> <li>• Besonders schlecht und gefährlich ist es, leere <b>Batterien</b> in die Natur oder in den Hausmüll zu werfen. Du kannst sie in jedem Geschäft zurückgeben, das Batterien verkauft.</li> <li>• Versuche, möglichst <b>wenig Plastikverpackungen</b> zu kaufen. Daraus entsteht Mikroplastik, das unserer Gesundheit schadet.</li> <li>• Manche Flüchtlinge sagen uns: „Aber der Müll und die Zigarettenreste, die ich auf den Boden werfe, werden doch wegeräumt!“ Die <b>Leute, die den Müll wegräumen, kosten aber Steuern</b>, die alle Leute mit Arbeit bezahlen müssen. Es gibt auch freiwillige Helfer, die Müll in ihrer Freizeit sammeln ohne Bezahlung. Deshalb: <b>Sei fair und wirf keinen Müll auf die Straße und in die Natur</b>. Die freiwilligen Helfer freuen sich sehr, wenn du auch helfen möchtest, bitte kontaktiere dann das Landratsamt.</li> </ul>	 <p>„Mehrweg“ „Pfand“</p>     	<p><b>النفايات و المهملات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• للأسف، كثير من الناس يرمون عبوات البلاستيك علب أو بقايا السجائر تنتهي على مسارات القطارات وفي الطبيعة. يستحسن رمي القمامة في حاويات النفايات أو استعادتها للمنزل. تحتوي قصاصات السجائر على بلاستيك والعديد من المواد السامة وتشكل خطورة على المياه الموجودة في الأرض.</li> <li>• العبوات الزجاجية المكسورة والعبوات البلاستيكية المملوءة بالسائل في الطبيعة خطيرة بشكل خاص. في ضوء الشمس القوي يمكن أن تبدأ الحرائق أو إصابة الحيوانات.</li> <li>• بالنسبة للعديد من الزجاجات أو العلب، يمكنك استرداد المال (زجاجة الإيداع "بفاند") إذا أعدتهم إلى المتجر. يمكنك التعرف هذه الزجاجات / العلب بهذه العلامات أو الكلمات الرئيسية.</li> <li>• رمي البطاريات الفارغة سيئ وخطير للطبيعة أو النفايات المنزلية. يمكنك إعادتهم إلى أي متجر يبيع البطاريات.</li> <li>• يرجى محاولة شراء أقل قدر ممكن من العبوات البلاستيكية. هذه يخلق اللدائن الدقيقة الضارة بصحتنا يخبرنا بعض اللاجئين: "لكن النفايات والسجائر تنتهي بمجرد رميها في الشارع وبعدها يتم انتقاؤها".</li> <li>• ومع ذلك، الناس الذين ينظفون الشوارع يتم الدفع لهم من خلال الضرائب التي يدفعها الناس أصحاب الوظائف. هناك أيضًا متطوعون يجمعون القمامة في وقت فراغهم بدون دفع. لذلك: كن عادلاً ولا ترمي النفايات في الشارع وفي الطبيعة.</li> <li>• المتطوعون سعداء للغاية إذا كنت تريد المساعدة أيضًا. في هذه الحالة، يرجى الاتصال بمكتب البلدية.</li> </ul>
<p><b>Falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp</b></p> <p>Viele wichtige Informationen gibt es auf <b>offiziellen Internet-Seiten</b> in <b>einfacher Sprache und Englisch</b>, auf <b>BR24</b> oder im <b>BR Livestream</b>. Schaue immer erst dort nach und glaube nicht „fake news“ von Leuten mit schlechten Absichten.</p>	<p><b>LEICHTE SPRACHE</b></p> 	<p><b>الاخبار الزائفة في الانترنت والواتساب</b></p> <p>يتوفر الكثير من المعلومات المهمة على مواقع الويب الرسمية بلغة انجليزية BR او BR24 بسيطة مثل انظر دائماً إلى هناك ولا تصدق "الأخبار الزائفة" التي ينشرها أشخاص لديهم نوايا سيئة.</p>



Trinken/ Wasser		شرب الماء
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es ist gut, <b>viel Wasser zu trinken</b> (ungefähr <b>2 Liter</b> pro Tag; wenn du viel Suppe isst, etwas weniger). Es spült Gifte aus deinem Körper und hilft, wenn du müde bist.</li> <li>• In Deutschland ist das <b>Leitungswasser sehr gutes Wasser</b>. Es wird genau kontrolliert. Du kannst also viel Geld sparen, wenn du Leitungswasser trinkst. Nur wenn du in einem sehr alten Haus wohnst, solltest du fragen, ob die Rohre in Ordnung sind. In den Wohnheimen wird das Wasser genau überprüft.</li> <li>• Wenn im <b>Leitungswasser winzige Teilchen</b> schwimmen, ist das Wasser nicht schlecht. Das ist meistens ein bisschen Rost aus den Rohren, der nicht schädlich ist.</li> <li>• <b>Leitungswasser</b> in unserer Gegend enthält <b>viel Kalk</b>. Dieser Kalk ist <b>gut für die Knochen</b>, er macht <b>nicht</b> die <b>Verkalkung in den Blutgefäßen</b>.</li> <li>• Kaufe am besten <b>keine Getränke in Dosen</b>, denn man braucht viel Strom, um diese Dosen herzustellen.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• حاول شرب ما يكفي من الماء (حوالي 2 لتر في اليوم ، أقل إذا كنت أكلت الكثير من الحساء). يخرج الماء السموم والمواد الضارة خارج جسدك ويساعدك عندما تشعر بالتعب.</li> <li>• في ألمانيا ، تتمتع مياه الصنبور بجودة ممتازة ويتم التحكم فيها بإحكام يمكنك توفير الكثير من المال عن طريق شرب مياه الصنبور فقط إذا كنت تعيش في منزل قديم جدا ، يجب عليك الاستفسار عما إذا كان أنابيب المياه في حالة جيدة.</li> <li>• في مساكن اللاجئين يتم فحص المياه بعناية إذا كانت الجسيمات الدقيقة تطفو في ماء الصنبور فإن الماء ليس سيئاً. عادة القليل من الصدأ من الأنابيب ، وهو غير ضار</li> <li>• يحتوي ماء الصنبور في منطقتنا على الكثير من الكلس. هذا الكلس جيد بالنسبة للعظام ، لا يسبب التكلس في أوعية الدم.</li> <li>• من الأفضل عدم شراء المشروبات المعلبة ، لأنها تحتاج الكثير من الكهرباء لصنع هذه العبء.</li> </ul>
Wohnungssuche		البحث عن سكن
<p>Wenn Du ein Zimmer oder eine Wohnung suchst, ist es wichtig, die Anzeigen richtig lesen zu können. Oft enthalten sie viele <b>Abkürzungen</b>. Diese Wörter sind besonders wichtig für dich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kaltmiete (KM):</b> Miete <b>ohne Nebenkosten (NK)</b> wie Heizkosten (HK), Wasser, Müllabfuhr, Hausmeister usw. Diese Kosten sind in der <b>Warmmiete (WM)</b> enthalten. Wenn du aber <b>viel heizt</b>, musst du später noch zusätzlich Geld bezahlen.</li> <li>• Die <b>Stromkosten</b> z.B. für eine Elektroheizung sind <b>nicht in der Warmmiete</b> enthalten, sondern werden von dir an die Stadtwerke gezahlt.</li> <li>• <b>Kaution (KT;</b> maximal 3 Monatskaltmieten) zahlst du am Anfang an den Vermieter. Wenn du nichts kaputt machst und deine Miete immer bezahlst, bekommst du das Geld wieder zurück, wenn du ausziehst.</li> </ul>		<p>إذا كنت تبحث عن غرفة أو شقة ، فمن المهم أن تكون قادرًا على قراءة الإعلانات بشكل صحيح. غالبًا ما تحتوي على العديد من الاختصارات. هذه الكلمات ذات أهمية خاصة بالنسبة لك</p> <p><b>Kaltmiete (KM):</b> الإيجار الأساسي بدون تكاليف إضافية: (NK) ، والمياه ، والتخلص من القمامة ، (HK) مثل تكاليف التدفئة ومقدمي الرعاية وما إلى ذلك. يتم تضمين هذه التكاليف في ومع ذلك ، إذا استخدمت التدفئة كثيرًا ، فقد <b>Warmmiete (WM)</b>. تضطر إلى دفع أموال إضافية لاحقًا</p> <p>تكاليف الكهرباء مثل للتدفئة الكهربائية ليست مدرجة في لكنك تدفعها لشركة المرافق البلدية <b>Warmmiete</b></p> <p>الحد الأدنى من الإيجار الأساسي لمدة 3 أشهر): <b>Kaution (KT)</b> يجب عليك دفع الإيداع إلى المالك في البداية. إذا لم تكسر أي شيء ودفعت إيجارك دائمًا ، فستسترد المال عند الخروج من السكن</p>

<b>Sozialstaat, Solidargemeinschaft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei dir bewusst, dass <b>jede Unterstützung</b>, die du bekommst (z.B. Sozialhilfe, Wohngeld, Sprachkurse), <b>durch Steuern finanziert</b> wird. Diese Steuern müssen <b>alle Leute, die arbeiten, zahlen</b>. Auch Flüchtlingsheime werden so bezahlt. Deshalb sind viele Deutsche enttäuscht, wenn Dinge wie z.B. Waschmaschinen, Herde kaputt gemacht werden, teure Heizung verschwendet wird (Heizstufe 5 und Fenster offen).</li> <li>• Dein Leben ist sicher oft schwierig, und du bist traurig oder frustriert. Trotzdem ist es wichtig, <b>nicht nur zu klagen</b>, sondern auch <b>dankbar zu sein</b> für die Möglichkeit, <b>in Sicherheit zu leben</b>.</li> </ul>		<b>الضمان الاجتماعي</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كن على علم بأن أي دعم تتلقاه (على سبيل الدعم الحكومي ، ومزايا السكن والتدريب اللغوي) يتم تمويله من الضرائب. على جميع العاملين دفع هذه الضرائب. كما يتم الدفع لمنازل اللاجئين بهذه الطريقة. لذلك ، يشعر العديد من الألمان بخيبة أمل عندما يتم التعامل مع أشياء مثل الغسالات والمواقف بشكل سيئ أو تدميرها ، وإهدار التدفئة باهظة الثمن (مستوى التدفئة 5 وفتح النافذة).</li> <li>• حياتك غالباً ما تكون صعبة وأنت حزين أو محبط. لا داعي للشكوى ، من المهم ليس فقط الشكوى ، ولكن أيضاً أن تكون شاكراً لفرصة العيش بأمان.</li> </ul>
<b>Ramadan</b> <p>In Deutschland muss es von <b>22 Uhr bis 6 Uhr</b> ruhig sein. Das deutsche Gesetz steht über der Religion, d.h. man darf nachts kein lautes Essen oder laute Party machen, auch nicht im Ramadan.</p>		<b>رمضان</b> <p>في ألمانيا يجب أن تكون هادئاً من الساعة 10 مساءً. حتى الساعة 6 صباحاً ، القانون الألماني يأتي في المقدمة عن الدين ، أي لا يمكنك إقامة حفلة صاخبة أو عشاء صاخب في الليل ، ولا حتى في رمضان.</p>
<b>Verschleierung, Niqab</b> <p>Viele Menschen fühlen sich <b>nicht wohl mit Menschen</b>, die einen <b>Gesichtsschleier</b> tragen, weil man das Gesicht der Person nicht sieht. Der <b>Gesichtsausdruck</b> ist aber sehr <b>wichtig für die Kommunikation</b>, für das Gespräch.</p>		<b>النقاب والحجاب</b> <p>يشعر الكثير من الناس بعدم الارتياح تجاه الأشخاص الذين يرتدون غطاء الوجه لأنهم لا يستطيعون رؤية وجه الشخص. إن تعبير الوجه مهم جداً للتواصل وللمحادثة.</p>
<b>Wasserkocher, heißes Wasser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Am billigsten ist es, <b>heißes Wasser im Wasserkocher</b> zu machen. Am teuersten ist heißes Wasser aus dem Wasserhahn oder auf dem Herd heiß gemacht. Erhitze nur die Menge, die du brauchst, und nicht den ganzen Wasserkocher voll.</li> <li>• Der Wasserkocher muss <b>regelmäßig entkalkt</b> werden, damit er nicht kaputt geht und nicht zu viel Strom verbraucht. Dazu kannst du den <b>billigsten Essig</b> nehmen.</li> <li>• <b>Wasserkocher aus Edelstahl mit glatter Innenseite</b> sind haltbarer als aus Plastik oder mit Heizschlange innen. Beim Entkalken kann sich leichter Metall von dieser Heizschlange lösen und das ist nicht so gesund.</li> <li>• Auch das <b>Endteil eines Wasserhahns</b> (Perlator; siehe roter Pfeil) sollte abgeschraubt und entkalkt werden.</li> </ul>		<b>الماء الساخن وابريق الشاي</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• من الأرخص صنع الماء الساخن في الابريق. الأكثر تكلفة للثمن هو الماء الساخن من الصنبور أو على الموقد، فقط قم بتسخين الكمية التي تحتاجها والغلاية ليست ممتلئة تماماً.</li> <li>• يجب إزالة رواسب الابريق بانتظام حتى لا يحدث كسر ولا تستهلك الكثير من الكهرباء. يمكنك استخدام أرخص خل.</li> <li>• الغلايات المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ذات تصميم داخلي أكثر متانة من البلاستيك أو مع ملف التدفئة بالداخل. عند إزالة البلاك يمكن فصل المعدن بسهولة أكثر من ملف التسخين هذا ليس بشي صحي</li> <li>• يجب أن تكون نهاية الصنبور مفككة ؛ ( انظر السهم الأحمر)</li> </ul>



Putzmittel		مواد التنظيف																			
<ul style="list-style-type: none"><li>Man kann viele teure Putzmittel kaufen, aber ein <b>Geschirrspülmittel</b>, ein <b>Allzweckreiniger</b> (der Name ist sehr unterschiedlich) und <b>billiger Essig</b> sind genug für Küche und Bad/ Toilette.</li><li>Bei <b>Essig</b> aufpassen, dass er im Bad nicht die Fugen und das Silikon kaputt macht. Wichtig, wenn du <b>Essigessenz</b> kaufst: das ist <b>sehr konzentrierter Essig</b>, d.h. du musst zu 1 Löffel Essigessenz 4 Löffel Wasser geben.</li></ul>	<div><div>Spül- mittel</div><div>Essig- essenz</div><div>Branntwein- Essig</div><div>Neutral- reiniger</div><div>or</div><div>Zitronen- reiniger</div><div>or</div><div>Allesreiniger</div></div>	<ul style="list-style-type: none"><li>يمكنك شراء العديد من المنظفات باهظة الثمن ولكن اي سائل غسيل ، منظف لجميع الأغراض (يمكن أن تكون الأسماء مختلفة) وخل رخيص يكفي للمطبخ والحمام / مرحاض.</li><li>مع الخل ، احذر من إذابة السليكون والجزيئات ووصلات البلاط في الحمام. مهم إذا اشتريت خل مركز : تركيزه يكون شديد ، لذلك تحتاج إلى الإضافة 4 ملاعق ماء إلى 1 ملعقة من الخل.</li></ul>																			
Wäsche waschen		غسل الملابس																			
<ul style="list-style-type: none"><li>Für <b>weiße Wäsche</b> sollte man ein <b>Vollwaschmittel</b>, für <b>bunte Wäsche</b> ein <b>Bunt-/ Feinwaschmittel (Color)</b> verwenden.</li><li>Für <b>Wolle oder Seide</b> kein normales Waschmittel verwenden, sondern <b>Wollwaschmittel oder Haarshampoo</b>.</li><li>Das <b>Wasser</b> in Mühldorf und Waldkraiburg ist <b>hart</b>, enthält also <b>viel Kalk</b>. Beachte deshalb die Information auf der Verpackung, <b>wie viel Waschmittel</b> du nehmen musst. Nimmst du zu viel, ist es nicht so gut für die Wäsche und deine Haut, nimmst du zu wenig, ist es schlecht für die Waschmaschine.</li><li>Du kannst auch zusätzlich <b>Wasserenthärter</b> kaufen. Dann nimmst du die Waschmittelmenge für weiches Wasser und Wasserenthärter für hartes Wasser.</li><li>Für <b>bunte Wäsche</b> sind <b>40 Grad</b> normalerweise ausreichend, für <b>weiße Wäsche 60 Grad</b>.</li><li>Die <b>Waschmaschine</b> immer <b>voll machen</b>, das spart Strom.</li><li>Nach dem Waschen immer <b>den Wasserhahn für die Waschmaschine zudrehen</b> (siehe roter Pfeil). Wenn du das vergisst, kann das ganze Zimmer überschwemmt werden.</li></ul>	<div><div><div>VOLLWASCHMITTEL</div><div>COLOR</div></div><div><div>DOSIEREMPFEHLUNG</div><table><tr><th rowspan="2">Wasser- härte</th><th colspan="3">Verschmutzungsgrad</th></tr><tr><th>Leicht</th><th>Mittel</th><th>Stark</th></tr><tr><td>Weich</td><td>55 ml</td><td>85 ml</td><td>130 ml</td></tr><tr><td>Mittel</td><td>60 ml</td><td>100 ml</td><td>155 ml</td></tr><tr><td>Hart</td><td>65 ml</td><td>130 ml</td><td>180 ml</td></tr></table></div><div><div>Waschmaschinenherstellern</div><div>Wasserenthärter</div></div><div><div>Zudrehen أغلق</div></div></div>	Wasser- härte	Verschmutzungsgrad			Leicht	Mittel	Stark	Weich	55 ml	85 ml	130 ml	Mittel	60 ml	100 ml	155 ml	Hart	65 ml	130 ml	180 ml	<ul style="list-style-type: none"><li>يجب استخدام منظف مركز في الغسيل الأبيض ، ومنظف منخفض القوة للغسيل الملون.</li><li>لا تستخدم المنظفات العادية للصوف أو الحرير ، ولكن شامبو.</li><li>Mühldorf و Waldkraiburg المياه في ثقيلة ، ويرجع ذلك الى انها تحتوي الكثير من الكلس لذلك ، انتبه إلى الارشادات عن الكمية المناسبة من المنظفات التي تحتاجها.</li><li>إذا كنت تستخدم الكثير فإنه ليس جيدا بالنسبة للغسيل والجلد ، إذا كنت تستخدم القليل جدا سيكون سيء للغسالة يمكنك شراء مليونات الماء. ثم تأخذ المبلغ من منظف الماء اللين و مطهر الماء العسر.</li><li>بالنسبة للملابس الملونة ، عادة ما تكون 40 درجة كافية ، للملابس البيضاء 60 درجة.</li><li>اجعل الغسالة ممتلئة دائما ، وهذا يوفر الكهرباء.</li><li>إغلاق صنبور المياه بعد الغسيل دائما (انظر للسهم الأحمر ). إذا نسيت أن تغلقها، يمكن أن تغمر الغرفة بالماء بأكملها</li></ul>
Wasser- härte	Verschmutzungsgrad																				
	Leicht	Mittel	Stark																		
Weich	55 ml	85 ml	130 ml																		
Mittel	60 ml	100 ml	155 ml																		
Hart	65 ml	130 ml	180 ml																		

Essen		الطعام
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fast Food ist ungesund. Bevorzuge <b>selbstgekochtes Essen</b>.</li> <li>• Verwende weiterhin die <b>Gewürze</b> aus deinem Heimatland. Sie machen die deutschen Lebensmittel besser verträglich.</li> <li>• In Deutschland solltest du <b>weniger Reis und Nudeln</b> essen, weil du dich weniger bewegst. Wenn du sehr viele Kohlenhydrate und Zucker isst, kannst du leichter <b>Diabetes</b> bekommen. Das ist eine schlimme Krankheit, durch die du Zehen verlieren oder sogar blind werden kannst. Deshalb sollte <b>mehr als die Hälfte deines Essens Gemüse</b> sein: z.B. Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Spinat, Mangold. Iss <b>Gemüse immer zusammen mit etwas Fett/ Öl</b>, weil viele Vitamine fettlöslich sind.</li> <li>• Gute, gesunde <b>Alternativen für Reis und Nudeln</b> sind <b>Grünkern</b> (unreifer Dinkel) und „<b>Bayerischer Reis</b>“ (Getreidemischung aus der Region). Beides wird wie Reis gekocht.</li> <li>• Viele <b>Gemüse oder Früchte</b> aus dem Supermarkt wurden mit Pestiziden, Herbiziden usw. gespritzt. Deshalb Obst und Gemüse wenn möglich <b>heiß waschen</b>. Danach auch die <b>Hände waschen</b>, damit das Gift nicht an das Essen kommt. Regionales Obst und Gemüse ist meistens nicht so viel gespritzt und auch frischer.</li> <li>• <b>Kichererbsen, Bohnen und Linsen</b> sind gesund und preiswert und können zum großen Teil tierisches Eiweiß (Fleisch) ersetzen. Gekochte Kichererbsen kannst du auch im Ofen mit Olivenöl rösten. Das ist gesünder als Kartoffelchips.</li> <li>• Iss <b>ungesalzene Nüsse</b> (Hasel-, Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne). Sie enthalten viel Eiweiß, Mineralstoffe und gesunde Ölsäuren.</li> <li>• Halal-Schlachten ist in Deutschland und in der EU nicht erlaubt. Deshalb kommt <b>Halal-Fleisch</b> von weit her und kann nicht so gut kontrolliert werden wie z.B. Fleisch aus Deutschland.</li> <li>• <b>Gutes Fleisch und gute Eier</b> gibt es auf Wochenmärkten bei Bauern.</li> <li>• Gesunde Fette sind <b>Rapsöl, Olivenöl, Kokosöl und Butterschmalz</b>. Wichtig: Die Öle sollten <b>kaltgepresst (nativ)</b> sein. Ideal zum <b>Braten</b> sind Rapsöl und Butterschmalz. Butterschmalz kannst du selber herstellen: Butter schmelzen und weißen Schaum wegnehmen (aber man kann ihn essen).</li> <li>• Sehr gesund sind <b>Kaltwasser-Fische</b> und <b>Rückenmark von Rindern</b>. Sie enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, die wichtig sind für Herz, Blutgefäße, Augen und Gehirn.</li> <li>• <b>Wichtig bei Geflügel</b> (Salmonellengefahr!): Gut waschen, mit Küchenpapier trocknen und sofort braten. Küchenpapier sofort wegwerfen. Arbeitsfläche, Spülbecken und Hände mit heißem Wasser und Spülmittel/ Seife gut sauber machen.</li> </ul>	 <div data-bbox="913 1372 1400 1476"> <div>Bio-Kokosöl</div> <div>Rapsöl nativ</div> <div>Olivenöl Nativ extra</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوجبات السريعة غير صحية. يفضل الطبخ في المنزل.</li> <li>• استمر في استخدام التوابل من وطنك. يتم طبخ الطعام الألماني ليكون أسهل في الهضم.</li> <li>• في ألمانيا يجب أن تأكل القليل من الأرز والمعكرونة لأنك تتحرك وتمشي أقل. إذا كنت تأكل الكثير من الكربوهيدرات و السكر ، يمكنك الحصول على مرض السكري بسهولة أكبر. هذا مرض سيئ الذي يمكن أن يسبب لك فقدان أصابع القدم أو حتى العمى. وبالتالي، يجب أن يكون أكثر من نصف طعامك من الخضروات: ملفوف أبيض، ملفوف أحمر ، ملفوف سافوي ، بطاطا ، حلو البطاطس ، البصل ، السبانخ ، السلق السويسري.</li> <li>• (غير مكتوبة) و "الأرز البافاري" (الحبوب الإقليمية) Grünkern مزيج بدائل جيدة وصحية للأرز والمعكرونة. كلاهما مطبوخ مثل الأرز.</li> <li>• العديد من الخضار أو الفاكهة من السوبر ماركت رشت بالمبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب وما إلى ذلك يجب غسلها بالماء الساخن. ثم اغسل يديك ، حتى لا يكون السم ينتشر على الطعام. غالبًا ما تكون الفواكه والخضروات الإقليمية طازجة ويحتوي على مبيدات أقل.</li> <li>• الحمص والفاصوليا والعدس صحية وغير مكلفة ويمكن أن تحل إلى حد كبير محل البروتين الحيواني (اللحوم). يمكنك أيضًا تحميص الحمص المطبوخ في الفرن بزيت الزيتون. إنها صحية أكثر من رقائق البطاطس..</li> <li>• تناول المكسرات غير المملحة (البندق والجوز واللوز وبذور اليقطين). تحتوي على الكثير من البروتين والمعادن والأحماض الأمينية الصحية.</li> <li>• الذبح الحلال غير مسموح به في ألمانيا والاتحاد الأوروبي. هذا هو السبب لماذا يأتي اللحم الحلال من بعيد ولا يمكن السيطرة عليه كذلك على سبيل المثال اللحوم من ألمانيا.</li> <li>• يتوفر اللحم والبيض الجيد في الأسواق الأسبوعية مباشرة من المزارعين.</li> <li>• الدهون الصحية هي زيت بذور اللفت وزيت الزيتون وزيت جوز الهند زبدة مصفاة. هام: يجب ضغط الزيت على البارد (محلي). مثالي للقلي / التحميص زيت بذور اللفت و زبدة مصفاة. يمكنك عمل الزبدة بنفسك: تنوب الزبدة وإزالة الرغوة البيضاء (ولكن يمكنك أكلها).</li> <li>• تعتبر أسماك المياه الباردة والحبل الشوكي من الأبقار صحية للغاية. تحتوي على العديد من أحماض أوميغا 3- الدهنية المهمة للقلب والأوعية الدموية والعينين والدماغ.</li> <li>• هام للدواجن (خطر السالمونيلا!): اغسل جيدًا وجفف مع ورق المطبخ وقل على الفور. تخلص من الورق الذي في المطبخ على الفور. نظف سطح العمل اغسله ويديك جيدًا بالماء الساخن والمنظفات / الصابون</li> </ul>



Typisches Essen aus deiner Heimat		الطبخ التقليدي من وطنك الام
<p>Manchmal ist es schwierig, in Deutschland die <b>richtigen Zutaten für Gerichte aus deiner Heimat</b> zu kaufen. Außerdem bewegst du dich in Deutschland oft weniger, und deshalb solltest du <b>weniger Reis und Nudeln</b> essen. Viele Leute, die zu viele Kohlenhydrate und Zucker essen, bekommen Probleme: <b>Diabetes, Gelenks-schmerzen, Gewichtsprobleme</b>. Deshalb sollte mehr als die Hälfte deines Essens <b>Gemüse</b> sein. Wir haben <b>von unseren Freunden aus verschiedenen Ländern Rezepte und Tipps für Variationen</b> mit weniger Kohlenhydraten gesammelt. Sie können dir helfen, die passenden Zutaten zu finden und dich gesund zu ernähren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statt <b>Yams-Wurzel</b> kann man auch <b>Kartoffel-Flocken</b> oder <b>Pulver für gekochte Kartoffelklöße (Klöße aus gekochten Kartoffeln)</b> verwenden.</li> <li>• <b>Kohl</b> und <b>Kräuter</b> sind sehr gesund. Sie enthalten viel Vitamin C, Mineralstoffe und Polyphenole, die deine Blutgefäße schützen.</li> <li>• <b>Obe Efo (nigerianische grüne Gemüsesuppe)</b>  <b>Original:</b> 1. Hähnchen mit Zwiebeln und Knoblauch 20 Min. kochen, dann 15 Min. braten. 2. Tomaten, Öl, Salz, Pfeffer und Gewürze hinzufügen und max. 40 Min. kochen lassen. 3. <b>Grüne Gemüse</b> in kleine Stücke schneiden, in die Suppe geben und weitere 5 Min. köcheln (d.h. ganz leicht kochen) lassen. 4. Mit Garri, Fufu, zerstoßener Yamswurzel, Reis oder Amala essen.  <b>Variationen:</b> 1. Statt das Hähnchen zu kochen, nur braten oder schmoren. 2. Tomaten in Dosen oder TetraPak verwenden und Suppe kürzer kochen. 3. Anderes Gemüse nehmen wie Kohlsorten (z.B. Rotkohl (Blaukraut)/ Weißkraut/ Grünkohl/ Wirsing – 10 Min. dünsten) oder Spinat/ Mangold/ Champignons (5 Min. dünsten). Es ist kein Problem, Spinat und Champignons aufzuwärmen, wenn die übrig gebliebene Suppe kühl gelagert wurde. 4. Alternative Beilagen sind Kartoffelpüree, Süßkartoffelstampf, eine Mischung aus Wurzeln (Karotten, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzeln) und „Bayerischer Reis“ (regionale Getreidemischung).</li> <li>• <b>Zucchini und Auberginen mit Bohnenmus</b>  1. Gekochte <b>weiße Bohnen</b> und <b>Knoblauch</b> pürieren. 2. <b>Kräuter</b>, Salz, Pfeffer, Paprikapulver oder Chili, etwas Kardamom, Zimt, und etwas Gemüsebrühe dazu geben. 3. <b>Auberginen-</b> und <b>Zucchini</b>scheiben in Öl braten und mit Bohnenmus bestreichen.  <b>Variation:</b> Statt der weißen Bohnen Kichererbsen oder andere Bohnen verwenden.</li> </ul>	<div data-bbox="922 134 1339 459">  <p>Kloß-Teig      Gekochte Klöße</p> <p>Kartoffel-Flocken</p> </div> <div data-bbox="882 536 1408 871">  </div> <div data-bbox="947 943 1341 1166">  </div> <div data-bbox="871 1185 1411 1458">  </div>	<p>في بعض الأحيان يكون من الصعب شراء المكونات المناسبة للطباق من بلدك في ألمانيا. بالإضافة إلى ذلك ، عادة ما تتحرك أقل في ألمانيا ، وبالتالي ، يجب أن تتناول كمية أقل من الأرز والمعكرونة. يعاني الكثير من الأشخاص الذين يستمرون في تناول الكثير من الكربوهيدرات والسكر من مشاكل: السكري ، آلام المفاصل ، زيادة الوزن. لذلك ، يجب أن يكون أكثر من نصف طعامك من الخضروات. لقد جمعنا من أصدقائنا من مختلف البلدان وصفات ونصائح للتغيرات مع أقل من الكربوهيدرات. يمكنهم مساعدتك في العثور على المكونات الصحيحة وتناول نظام غذائي صحي.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بدلاً من بطاطا "يامز فورتل" ، يمكنك أيضًا استخدام رقائق البطاطس أو مسحوق الزلابية للبطاطا المسلوقة (الزلابية المصنوعة من البطاطس المسلوقة).</li> <li>• الكرنب والأعشاب صحية للغاية. تحتوي على الكثير من فيتامين ج والمعادن والبوليفينول التي تحمي الأوعية الدموية.</li> <li>• <b>(حساء الخضار الأخضر النيجيري) Obe Efo</b>  الاصلي: 1. سلق الدجاج مع البصل والثوم لمدة 20 دقيقة ، ثم قليه لمدة 15 دقيقة. 2. تضاف الطماطم والزيت والملح والفلفل والتوابل ويطهى لمدة تصل إلى 40 دقيقة. 3. قطع طاولات الخضار الخضراء إلى قطع صغيرة ، وأضفها إلى الحساء واتركها على نار هادئة لمدة 5 دقائق أخرى. 4. يمكن أن تؤكل مع الثوم أو فوفو أو اليام المطحون أو الأرز أو الأمالا.  الاختلافات: 1. بدلاً من الغليان ، فقط الدجاج المشوي أو TetraPak الحساء. 2. استخدام الطماطم في علب أو وطهي أقصر. 3. أضف خضروات أخرى مثل الكرنب الأحمر / الأبيض / الأسود / سافوي (البخار لمدة 10 دقائق) أو السبانخ / السلق السويسري / الفطر - على نار خفيفة لمدة 5 دقائق). من الجيد تسخين السبانخ والفطر إذا تم تخزين الحساء المتبقي باردًا. 4. الأطباق الجانبية البديلة هي البطاطا المهروسة ، البطاطا المهروسة ، خليط من الجذور (الجزر ، الكرفس ، الجزر الأبيض ، جنور البقدونس) ، "الأرز البافاري" (خليط الحبوب الإقليمي).</li> <li>• <b>الكوسا والباذنجان مع مهروس الفاصوليا</b> 1. يهرس الفاصوليا البيضاء المطبوخة والثوم. 2. أضف الأعشاب والملح والفلفل والبابريكا والفلفل وبعض الهيل والقرفة وبعض مرق الخضار. 3. تقلى شرائح الكوسا والباذنجان في الزيت وتنتشرها مع هريس الفاصوليا. الاختلاف: استخدم الحمص أو الفاصوليا الأخرى بدلاً من الفاصوليا البيضاء.</li> </ul>



• **Kichererbsen-Eintopf mit Lammhackbällchen** (für 2 Personen)

**Original:** 1. 200g Kichererbsen über Nacht in viel Wasser einweichen. 2. Gemüsebrühe: 600 ml Wasser mit Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebeln, Petersilie oder anderem Gemüse mit etwas Salz 10 min kochen, dann 1 Stunde stehen lassen. 3. 1 Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit 2 EL (Esslöffel) Olivenöl in einem Topf anbraten. 4. 1 rote Chilischote ohne Kerne fein schneiden und mit Tomatenmark und Kreuzkümmel (Kumin) in den Topf geben und die Gemüsebrühe dazu gießen. 5. Kichererbsen abtropfen lassen und dazu geben. 6. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Stunde kochen, bis die Kichererbsen weich sind. 7. 200g Lammfleisch durch den Fleischwolf drehen. 8. 1 alte Semmel in wenig Wasser einweichen, dann ausdrücken und mit Hackfleisch, 3 EL geschnittene Frühlingszwiebel oder Zwiebel, Salz, Pfeffer und Curcuma vermischen. 9. Kleine Bällchen formen und in 2 EL Olivenöl braten. 10. Wenn sie fast gar sind, weitere Frühlingszwiebel- oder Zwiebelstücke und 1 Paprikaschote fein schneiden und mitbraten. 11. Fertige Bällchen unter den Eintopf mischen.

**Variationen:** 1. Kichererbsen sind sehr gesund. Man sagt, wer viel Kichererbsen isst, wird 100 Jahre alt. Aber man kann statt Kichererbsen auch andere Hülsenfrüchte wie Linsen, rote oder weiße Bohnen nehmen. 7. Statt Lamm Huhn oder Rindfleisch verwenden.

• **Gemüsecurry mit Reis und Gurken-Dip**

**Gemüsecurry:** 1. Verschiedenes Gemüse (z.B. Reste) in Stücke schneiden. 2. Chilischote ohne Kerne fein schneiden. 3. In einem Topf mit Rapsöl Curry- und Harissa-Pulver anrösten, Chili, Knoblauch, Ingwer und wenig Zucker dazu geben und kurz dünsten. 4. Gemüse dazu geben (erst das härtere, dann das weichere Gemüse). 5. Kurz dünsten, Kokosmilch dazu gießen und ca. 8 Min. köcheln lassen. 6. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Sesamöl würzen. 7. Dazu Reis essen.

**Variationen:** Zum Schluss Frühlingszwiebeln dazu geben. Fisch oder Hähnchenfleisch dazu geben. Statt Kokosmilch Kuhmilch verwenden.

**Gurken-Dip:** Gurke schälen, Kerne herausnehmen, klein schneiden und mit etwas Sahne pürieren. Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl und Dill hinzugeben.

**Variation:** Statt Sahne Avocado nehmen.



• **Yخنة الحمص مع كرات الضأن المفرومة** (لشخصين) الأصل:

1. نفع 200 غ من الحمص في الكثير من الماء طوال الليل
2. مرق الخضار: اغلي 600 مل من الماء مع الكرات والكرفس والجزر والبصل والبقدونس أو غيرها من الخضروات مع القليل من الملح لمدة 10 دقائق ، ثم اتركها لمدة ساعة واحدة
3. قطع 1 بصل إلى شرائح رقيقة ويقلى في قدر مع 2 ملعقة كبيرة (ملاعق كبيرة) من زيت الزيتون
4. فرم فرما ناعما أحمر بدون بذور وأضف إلى القدر مع معجون الطماطم والكمون وصب في مائدة الخضار.
5. إضافة الحمص المجفف.
6. يتبل بالملح والفلفل ويطهى لمدة 1 ساعة حتى تتضج الحمص.
7. ضعي 200 غ من لحم الغنم في مفرمة اللحم.
8. نفع لفة الخبز القديمة في القليل من الماء ، ثم نعصرها ونخلطها مع اللحم المفروم ، 3 ملاعق كبيرة مقطعة بصل أخضر أو بصل ، ملح ، فلفل وكرم.
9. شكل كرات صغيرة ويقلى في 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
10. عندما ينضج تقريبا ، يضاف المزيد من البصل الأخضر أو قطع البصل و 1 فلفل أخضر مقطع جيدا ويقلى.
11. اخلطي كرات اللحم تحت حساء الحمص. الاختلافات:
- 1 الحمص صحي جدا. يقول بعض الناس أن أولئك الذين يأكلون الكثير من الحمص سيعيشون لمدة 100 عام. ولكن بدلاً من الحمص يمكن استخدام نبضات أخرى مثل العدس والفاصوليا الحمراء أو البيضاء.
7. استخدم الدجاج أو اللحم البقري بدلاً من لحم الضأن.

• **كاري الخضار مع الأرز والخيار:**

1. قطع الخضار المختلفة (مثل بقايا الطعام) إلى قطع.
2. فرم الفلفل الحار بدون بذور.
3. الكاري المشوي ومسحوق الهريسة في قدر مع زيت بذور اللفت ، إضافة الفلفل والثوم والزنجبيل وقليل من السكر والبهار لفترة وجيزة.
4. أضف الخضروات (أولاً الأصعب ، ثم الخضروات اللينة).
5. البخار لفترة وجيزة ، صب في حليب جوز الهند واتركه على نار خفيفة لمدة 8 دقائق.
6. يتبل بالملح والفلفل وصلصة الصويا وزيت السمسم.
7. تقدم مع الأرز. الاختلافات: أضف البصل الأخضر في النهاية. أضف السمك أو الدجاج. استخدم حليب البقر بدلاً من حليب جوز الهند.
- غمس الخيار: قشر الخيار ، أخرج البذور ، مقطعة إلى قطع صغيرة وهريس مع القليل من الكريمة. يضاف الملح والفلفل والفلفل وزيت الزيتون والشبث. الاختلاف: استخدم الأفوكادو بدلاً من الكريم.

• **Gegrillte Auberginen mit Käse in Olivenöl** (für 4 Personen)

1. 2 große **Auberginen** der Länge nach in Scheiben schneiden (ungefähr ½ cm dick), ein bisschen salzen und kalt stellen.
2. 2 **Knoblauchzehen** zerdrücken und mit 10 EL (Esslöffel) **Olivenöl**, 1 TL (Teelöffel) **Paprikapulver**, ½ TL **gemahlenem Kreuzkümmel (Kumin)**, ½ TL **Kreuzkümmelsamen** verrühren.
3. Auberginenscheiben dicht nebeneinander legen und von jeder Seite 3 Min grillen.
4. Auberginenscheiben mit der Ölmischung übergießen (in einer flachen Schüssel) und 1 Std in den Kühlschrank stellen.
5. 200g **Schafskäse oder Frischkäse aus Kuhmilch** in Stücke schneiden und mit den Auberginenscheiben umwickeln.



- **الباذنجان المشوي مع الجبن في زيت الزيتون** (ل 4 أشخاص)
- 1. شريحة 2 الباذنجان كبيرة بالطول (حوالي نصف سم) ، إضافة القليل من الملح والبرد.
- 2. سحق فصين من الثوم واخلطهما مع 10 ملاعق كبيرة (ملعقة طعام) من زيت الزيتون ، 1 ملعقة صغيرة (ملعقة صغيرة) من مسحوق الفلفل الحلو ، ½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون ، ½ ملعقة صغيرة من بذور الكمون.
- 3. ضع شرائح الباذنجان على مقربة من بعضها وشوي لمدة 3 دقائق على كل جانب.
- 4. يسكب مزيج الزيت على شرائح الباذنجان (في وعاء مسطح) ويوضع في الثلاجة لمدة 1 ساعة.
- 5. قطع 200 غ من جبن لبن الأغنام أو الجبن من حليب البقر إلى قطع ولف بشرائح الباذنجان.

Kopfschmerzen		الصداع
<p>Kopfschmerzen können verschiedene Gründe haben. <b>Wichtig: Maximal 5 Tabletten pro Monat</b> nehmen. Bei mehr Tabletten bekommst du oft noch mehr Kopfweh. Besser den <b>Grund für deine Schmerzen finden</b>. Versuche folgende Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genug <b>Wasser trinken</b>: mindestens <b>1 ½ Liter</b> (6 große Gläser oder Tassen) pro Tag, über den Tag verteilt (z.B. Leitungswasser)</li> <li>• <b>Nackenverspannungen</b> durch viel Lesen (z.B. auf dem Handy). Im Internet gibt es gute Übungen (suche „Nackenverspannung“).</li> <li>• <b>Regelmäßig und genug schlafen</b> (z.B. 23 bis 7 Uhr). Nicht tagsüber schlafen, sondern spazieren gehen. Frische Luft ist sehr gut bei Kopfschmerzen.</li> <li>• <b>Nachts das Handy ausschalten und 1 m vom Bett entfernt hinlegen</b> (nicht auf das Kopfkissen legen)</li> <li>• <b>Keinen Alkohol trinken und keine zuckerhaltigen Getränke</b> (z.B. Obstsaft, Softdrinks, Red Bull)</li> <li>• <b>1 Tropfen Minz-Öl</b> auf die Schläfen reiben und evtl. einatmen (nur gute Qualität kaufen aus Apotheke, Bio-Laden oder Reformhaus)</li> <li>• Alle <b>Sorgen aufschreiben</b>. Später noch einmal lesen und schauen, welche Sorgen schon besser geworden sind.</li> </ul>	             	<p>من الممكن أن يكون هنالك عدة أسباب للصداع. هام: تناول ٥ أقراص كحد أقصى في الشهر</p> <p>إذا تناولت الكثير من الأقراص، سيسبب لك المزيد من الصداع. من الأفضل العثور على الألم الخاص بك. جرب النصائح التالية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• شرب الماء الكافي: على الأقل لتر و نصف يومياً) ما يعادل ٦ أكواب كبيرة)</li> <li>• تشنج الرقبة: بسبب الكثير من القراءة) على سبيل المثال على الهاتف المحمول. (يمكنك البحث عن تمارين في الإنترنت</li> <li>• النوم بشكلٍ كافي و منتظم) :٨ ساعات. (لا تنام خلال النهار، من الأفضل الذهاب للتنزه. الهواء النقي جيد جداً إذا كان لديك صداع</li> <li>• إيقاف هاتفك النقال في الليل و وضعها أسفل السرير) ١ متر (ولا تضعه على أو تحت الوسادة)</li> <li>• لا تشرب الحمول أو المشروبات السكرية) مثل عصير الفاكهة و المشروبات الغازية)</li> <li>• فرك زيت النعناع على العظم الوتدي) قطرة واحدة (و بعدها استنشاقها) شراء نوعية جيدة من الصيدلية أو من DM أو من-Bio Laden)</li> <li>• دَوْن) اكتب (كل مخاوفك و اقرأها في وقتٍ لاحق لكي ترى ما المخاوف التي تجاوزتها</li> </ul>
Schlafstörungen, Einschlafprobleme		النوم (مشاكل) اضطرابات
<p>Diese Probleme können verschiedene Gründe haben. <b>Wichtig: Keine Schlaftabletten</b> nehmen. Sie führen meistens zu noch größeren Schlafstörungen. Versuche folgende Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 Stunden vor dem Schlafengehen</b>: Keinen Kaffee, kein Red Bull oder ähnliche Getränke, keinen Alkohol, keinen anstrengenden Sport</li> <li>• <b>1 Stunde vor dem Schlafengehen: Kein Handy mehr</b> (Handy ausschalten bis zum nächsten Morgen), Handy 1 m vom Bett entfernt hinlegen (nicht auf das Kopfkissen legen)</li> <li>• <b>1 Stunde vor dem Schlafengehen</b>: 1 Tasse <b>Schlaf-Tee</b> in Ruhe trinken (aus Hopfen und Baldrian, nur gute Qualität kaufen aus Apotheke, Bio-Laden oder Reformhaus)</li> <li>• <b>Nicht tagsüber schlafen</b> oder ins Bett legen. Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen.</li> <li>• Alle <b>Sorgen aufschreiben</b>. Später noch einmal lesen und schauen, welche Sorgen schon besser geworden sind.</li> </ul>	       	<p>من الممكن أن يكون هناك عدة أسباب لهذه المشكلة. هام: لا تأخذ حبوب منومة لأنها عادةً تؤدي إلى اضطرابات أكثر. جرب النصائح التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قبل ساعتين من الذهاب للنوم تجنب شرب القهوة، مشروبات الطاقة، مشروبات الكحولية و الرياضة الشاقة</li> <li>• قبل ساعة من الذهاب للنوم تجنب استخدام هاتفك المحمول حتى صباح اليوم التالي، و ضعه ١ متر بعيداً عن السرير) لا تضعه على/تحت الوسادة)</li> <li>• قبل ساعة من الذهاب للنوم: شرب كوب واحد من الشاي المنوم (يستحسن شرائها من الصيدلية أو من-Bio-Laden)</li> <li>• لا تنام أو تستلقي في النهار. استيقظ و نم كل يوم في نفس الوقت</li> <li>• دَوْن) اكتب (كل مخاوفك و اقرأها في وقتٍ لاحق لكي ترى ما المخاوف التي تجاوزتها</li> </ul>



## Fahrradreifen reparieren

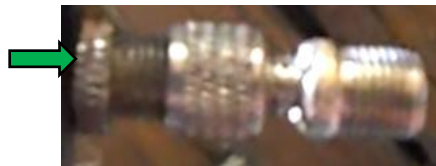
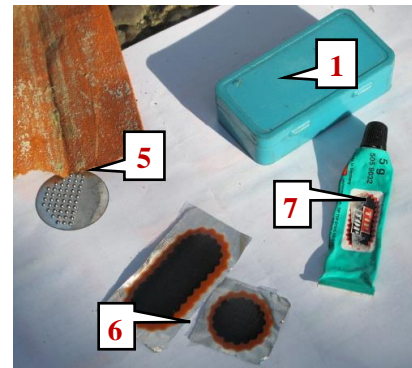
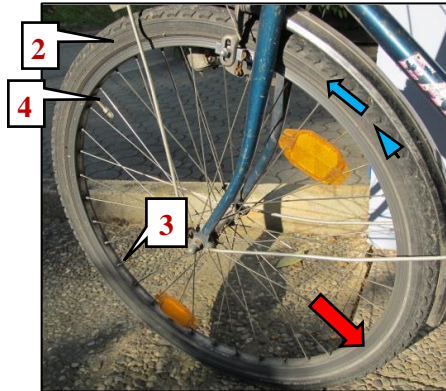
Wenn dein **Fahrradreifen die Luft verliert**, musst du den **Schlauch (innerer Teil) mit einem Reparatur-Set (1) reparieren**. Dazu kannst du den Reifen oft am Fahrrad lassen.

- Als erstes musst du den **Mantel (äußerer Teil; 2)** über die **Felge (aus Metall; 3)** ziehen. Beginne **nicht** beim Ventil (4), sondern **gegenüber (roter Pfeil)**.
- Nun das Ventil abschrauben, den **Schlauch herausziehen** und ihn ein bisschen **aufpumpen**, um das Loch zu finden. Wenn es klein und schwer zu finden ist, halte den Schlauch in eine Schüssel mit Wasser. Wo das Loch ist, steigen Luftblasen auf.
- Den **Schlauch gut abtrocknen** und die **Stelle um das Loch aufräuen** (mit dem Metallplättchen oder Sandpapier 5). Die raue Stelle muss so groß sein wie der Flicken (6).
- **Flüssigkeit aus der Tube (7) dünn** in Flickengröße auftragen. Sie verbindet die beiden Gummiteile durch „Vulkanisieren“. Das ist kein Kleber. Deshalb muss sie trocknen (5 Minuten), dann erst den Flicken aufsetzen, sehr gut andrücken und einige Minuten warten.
- **Untersuche den Mantel innen**, ob du etwas Spitzes findest, damit der Schlauch nicht wieder ein Loch bekommt.
- Setze alles **in umgekehrter Reihenfolge** wieder zusammen. Also: Mantel aufsetzen beim Ventil anfangen und gegenüber enden. Erst wenig aufpumpen und den Reifen etwas drücken, falls der Schlauch verdreht ist.

### WICHTIG:

- Die **Schraube unten (grüner Pfeil) am Ventil nicht festziehen**, sonst kann das Ventil ausreißen.
- **Reifen immer gut aufpumpen**. Wenn wenig Luft im Reifen ist, geht er schnell kaputt.

Wenn du einen Reifen auf das Fahrrad setzt, schau, ob auf dem Mantel ein Pfeil ist. Er muss in Laufrichtung zeigen (blaue Pfeile).



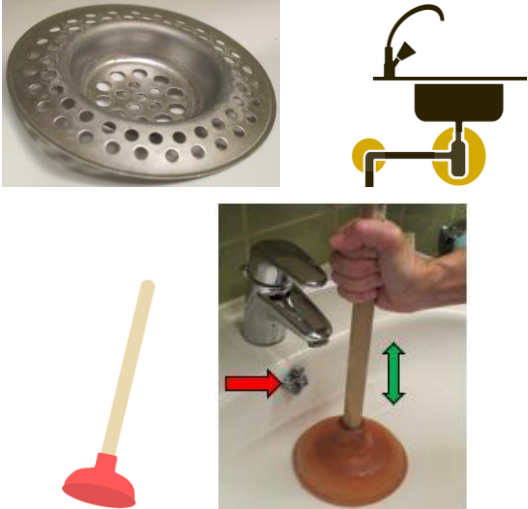
## الدرجات الهوائية واصلاح العجلات

اذ فقدت الهواء من عجلة الدراجة , يجب عليك اصلاح الجزء الداخلي بأدوات التصليح رقم (1). لفعل هذا يمكنك ترك العجلة دائما في الدراجة.

- أولا يجب سحب العجلة من الداخل (الجزء الخارجي 2) من فوق (3) الحديد), ولا تبدأ من مكان صمام الهواء ولكن من العكس (السهم الاحمر).
- الان يمكنك فك الصمام خارج اطار العجلة وتعبئه الهواء لإيجاد مكان الثقب . اذا كان هذا صعب فيمكن احضار دلو ماء وعن طريق الفقاعات تستطيع معرفة مكان الثقب .
- بعدها ضع السائل على الاطار على شكل رقعة. السائل يربط الاجزاء معا بعضها البعض عن طريق (التثبيت). هو ليس بالصمغ العادي. لذلك, يجب أن يجف لمدة خمس دقائق. بعدها ضع الرقعة, اضغطه جيدا وانتظر قليلا .
- تحقق من الاطار ما اذا كان هناك اشياء حادة أو مدببة حتى لا ينتقب الاطار من جديد.
- اعد كل شيء مثل ما سبق . ابدأ بإعادة الاطار من الصمام من العكس.
- واملى الهواء قليلا واضغط على الاطار قليلا في حاله انتشاء العجلة.

### مهم

- لا تشد المفك من الاسفل (السهم الاخضر) من الصمام والا قد يخرب الصمام.
- دائما قم بتعبئة الاطارات جيدا , عندما يكون هناك هواء قليل في الاطار , سوف يتخرب سريعا .
- عندما تضع قفلا على الدراجة. تأكد من أنه هناك سهم في الاطار . يجب ان يشير على مكان السير (السهم الازرق )

Verstopftes Abflussrohr		فتح وتصريف الانابيب
<p>Wenn ein Abflussrohr sehr stark verstopft ist, kann die Reparatur teuer sein (bis zu 200 Euro!). Du kannst aber einfach vorbeugen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaufe für jedes Waschbecken einen <b>Siebeinsatz</b> (2-3 Euro), den du in den Ablauf legst und regelmäßig ausleerst. So kommen keine Haare oder Essensreste in das Abflussrohr.</li> <li>• Gieße <b>nie Fette</b> in den Abfluss, sondern gebe sie zum Hausmüll.</li> <li>• Kaufe eine <b>Saugglocke</b> (ca. 3 Euro) und mache ungefähr alle zwei Monate folgendes: Waschbecken mit Wasser (10-20 cm hoch) füllen, Schlitz unter dem Wasserhahn (roter Pfeil) mit einem feuchten Lappen zu-stopfen, Stöpsel öffnen und sofort Saugglocke auf den Abfluss setzen, Saugglocke auf und ab bewegen. So wird eine leichte Verstopfung sofort beseitigt.</li> <li>• In die <b>Toilette</b> nur Toilettenpapier werfen, <b>nie Taschentücher, Tampons, Binden, Hühnerknochen usw.</b> Sonst verstopft die Toilette.</li> </ul>		<p>إذا كان أنبوب التصريف مسدودًا ، فقد يكون الإصلاح مكلفًا (حتى 200 يورو!). ولكن يمكنك منع ذلك بسهولة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بشراء مصفاة غربال (2-3 يورو) لكل مغسلة ، تضعها في البالوعة وتفرغها بانتظام. بهذه الطريقة ، لا يدخل الشعر أو قطع الطعام في أنبوب التصريف.</li> <li>• لا تصب الدهون أبدًا في البالوعة ، ولكن تخلص منها في النفايات المنزلية.</li> <li>• قم بشراء كوب الشفط (حوالي 3 يورو) وقم بعمل ما يلي تقريبًا كل شهرين: املا الحوض بالماء (ارتفاع 10-20 سم) ، قم بتوصيل الفتحة تحت الصنبور (السهم الأحمر) بقطعة قماش مبللة ، افتح سدادة التصريف وضع كوب الشفط فورًا على البالوعة ، وحرك كأس الشفط لأعلى ولأسفل. بهذه الطريقة سيتم إزالة انسداد طفيف.</li> <li>• قم فقط بإلقاء ورق التواليت في المراحيض ، ولا تستخدم أبدًا المناديل الورقية ، السدادات القطنية ، المناشف الصحية ، عظام الدجاج إلخ.</li> </ul>

Wir hoffen, unser Ratgeber war hilfreich.	نتمنى ان الدليل كان مفيد لكم
<p>Ihr seid am Ende unseres kleinen Ratgebers angekommen. Wenn ihr euch bis hierher durchgearbeitet habt, habt ihr sicher manchmal verwundert den Kopf geschüttelt, aber wahrscheinlich könnt ihr auch uns Deutsche und Deutschland besser verstehen.</p> <p>Eure Ideen oder Anregungen, z.B. wenn eurer Meinung nach ein wichtiges Thema fehlt, sind uns willkommen (<a href="mailto:eva.schnitker@t-online.de">eva.schnitker@t-online.de</a> oder <a href="mailto:margit.g.seifert@outlook.de">margit.g.seifert@outlook.de</a>).</p> <p>Wir freuen uns auf ein gemeinsames Leben.</p>	<p>لقد وصلت إلى نهاية دليلنا الصغير. إذا كنت قد شقيت طريقك إلى هنا ، فربما هزرت رأسك في ذهول ، ولكن ربما يمكنك أيضًا فهمنا نحن الألمان وألمانيا بشكل أفضل. أفكارك أو اقتراحاتك ، إذا كنت تعتقد على سبيل المثال أن موضوعًا مهمًا مفقودًا ، فمرحبًا به دائما على هذا الحساب</p> <p>(<a href="mailto:eva.schnitker@t-online.de">eva.schnitker@t-online.de</a> او <a href="mailto:margit.g.seifert@outlook.de">margit.g.seifert@outlook.de</a>).</p> <p>نحن نتطلع للعيش معا</p>

Wir danken herzlich Dr. Ahmed Al Fakih, Dr. Osama Al Salmi und Walid Faour, die diesen Ratgeber ins Arabische übersetzt haben.