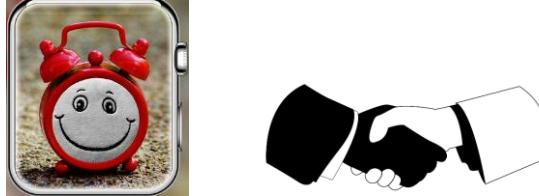
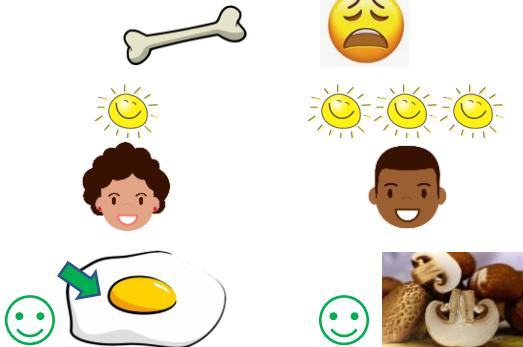


<h2>Unser neues Leben in Deutschland</h2> <p>Praktische Tipps und Informationen für den Alltag</p>	<h2>حياتنا الجديدة في ألمانيا</h2> <p>نصائح ومعلومات عملية للحياة اليومية</p>
<p>Herzlich willkommen, liebe fremde Freunde. Das Leben in Deutschland ist für euch ungewohnt und sicher oft auch nicht verständlich. Wir wollen gerne helfen und freuen uns, wenn ihr unsere Hilfe annehmt. 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 keine Haftung für Informationen übernehmen (siehe Impressum).</p>	<p>مرحبا بكم أيها الأصدقاء الأجانب الأعزاء. الحياة في ألمانيا غير مألوفة لك وغالباً ما تكون غريبة جدًا. 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 أي مسؤولية عن المعلومات انظر إلى</p>
<p>Themen Inhaltsverzeichnis – Online-Version: Link anklicken, um ein Thema zu finden</p> <p>Verstopftes Abflussrohr Essen; Typisches Essen aus deiner Heimat Fahrradreifen reparieren „Fake news“ – falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp Frische Luft im Zimmer: richtig lüften Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto Handy-Telefonate Heizung Hygiene Kopfschmerzen Krankheit, Infektionen Licht/ Helligkeit im Zimmer Müll/ Abfall Post/ Rechnungen/ Schulden Pünktlichkeit, Verlässlichkeit Putzmittel Ramadan Schlafstörungen, Einschlafprobleme Sozialstaat, Solidargemeinschaft Sonne Stromkosten Trinken/ Wasser Verantwortung Verschleierung, Niqab Verträge Wäsche waschen Wasserkocher, heißes Wasser Wohnungssuche Zug & Bus (öffentlicher Nahverkehr)</p> <p>Herzlich Willkommen!</p>	<p>الموضوعات جدول المحتويات - نسخة على الإنترنت: انقر على الرابط للعثور على موضوع</p> <p>البريد / الفواتير / الديون العقود الراتب / الأجر - الإجمالي / الصافي المسؤوليات الفطار والباص (المواصلات العامة) استخدام الهاتف المحمول النظافة الأمراض والعدوى تكلفة الكهرباء الالتزام بالمواعيد - والمصداقية الضوء واضاءة الغرفة ضوء الشمس التدفئة التهوية الجيدة للمنزل النفايات والمخلفات الأخبار الزائفة في الانترنت والواتساب شرب الماء البحث عن سكن الضمان الاجتماعي رمضان النقاب والحجاب الماء الساخن وابريق الشاي مواد التنظيف غسل الملابس الطعام الطبخ التقليدي من وطنك الام الصداع اضطرابات النوم، ومشاكل النوم الدرجات الهوائية واصلاح العجلات فتح وتصريف الاتابيب</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"> • Briefe von Ämtern oder Firmen sind oft schwer zu verstehen, auch für Deutsche. Trotzdem ist es wichtig, die Post immer sofort zu öffnen. Wenn du den Inhalt nicht genau verstehst, sofort um Hilfe bitten und nicht liegen lassen. • Von Dokumenten, Kontoauszügen nur Kopien, nicht Originale weggeben. Wenn nötig, Bestätigung für die Originale verlangen. • Rechnungen müssen sofort bezahlt werden. Wenn das nicht geschieht, wird oft ein Mahnbrief (Mahnung, Zahlungserinnerung) geschickt. Aber mit jeder Verzögerung musst du mehr bezahlen. Wenn am Ende ein Inkasso-Unternehmen übernimmt, musst du vielleicht €400 statt ursprünglich €100 bezahlen! • 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 bitte um Ratenzahlung. Du musst dich dann aber unbedingt genau an diese Vereinbarung halten. Kontrolliere immer, ob noch genug Geld auf deinem Konto ist. • Das Leben in Deutschland ist teuer. Spare immer etwas Geld, damit du bereit bist für Notlagen. <p>Wenn du mit Karte bezahlst, kontrolliere immer vorher, ob genug Geld auf dem Konto ist. Auch Banken können Inkasso-Unternehmen einschalten.</p>	 <div data-bbox="961 403 1260 595"> <p>Zahlungserinnerung Rechnung Nr. 321 vom Mahn schreiben</p> </div> 	<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"> • قد يكون من الصعب فهم الرسائل الصادرة عن السلطات أو الشركات ، حتى بالنسبة للألمان. مع ذلك ، افتح بريديك دائمًا على الفور واطلب الدعم إذا كان لديك مشاكل في الفهم. • لا تسلم الملفات الأصل او الوراق البنكية الاصل ، فقط النسخ . اذا طلبت السلطات الوراق الاصل فطالعهم بورقة تأكيد على ذلك . • يجب دفع الفواتير على الفور. إذا لم تدفع ، فقد يتم إرسال رسالة تذكرة بعد مرور بعض الوقت. ولكن مع كل إجراء آخر ، سيكون عليك دفع المزيد. إذا تولت وكالة تحصيل الديون المسؤولة أخيراً ، فقد تفرض عليك غرامة قد تصل إلى 400 يورو بدلاً من 100 يورو الأصلية. • في هذه الحالة ، لن يساعدك الاتصال بمحام ، وهذا سيسبب فقط في المزيد من النفقات. الخيار الوحيد هو الاتصال بالشخص / الشركة التي تدين بها المال وطلب الدفع بالتقسيط. إذا وافقوا ، يجب أن تلتزم تماماً بالاتفاقية. تأكيد من وجود أموال كافية دائمًا في حسابك. • الحياة في ألمانيا غالياً الثمن. تأكيد من توفير القليل من المال ، حتى تكون مستعدًا دائمًا لحالات الطوارئ. <p>إذا كنت تدفع عن طريق البطاقة ، فقم دائمًا بالتحقق مسبقاً من وجود أموال كافية في الحساب. يمكن للبنوك أيضًا الاستعانة بخدمات وكالات تحصيل الديون.</p>
Verträge		العقد
<ul style="list-style-type: none"> • Einen Vertrag musst du immer komplett lesen. Lasse ihn auch noch einmal von kompetenten Freunden oder Institutionen (z.B. Integrationsberatung, Lehrer) lesen, bevor du unterschreibst. • Z.B. bei Handy-Verträgen ist es gut, bei mehreren Firmen nachzufragen. Denn manche Firmen bieten sehr teure Verträge an. Frage auch deine Freunde. 	 	<ul style="list-style-type: none"> • اقرأ دائمًا العقد بالكامل. اطلب أيضًا من الأصدقاء أو المؤسسات المختصة (مثل استشارات الاندماج والمعلم) و قرأتها جيدا قبل التوقيع. • بالنسبة لعقود الهاتف المحمول ، على سبيل المثال ، من الجيد أن تسأل عدة شركات لأن بعض الشركات تقدم عقودًا باهظة الثمن. اسأل أصدقاءك أيضًا.
Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto		الراتب / الأجر - الإجمالي / الصافي
<p>Beachte, dass von deinem Bruttoverdienst sehr viel abgezogen 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"> Sei dir bewusst, dass du die Verantwortung für dein Leben hast. Es hilft nichts, für Schwierigkeiten andere verantwortlich zu machen. Viele Berufe in Deutschland sind sehr anstrengend. Deshalb ist es wichtig, vor allem wenn du arbeitest, genügend zu schlafen und gut zu essen (kein Fastfood) und viel Wasser zu trinken. In Deutschland wird Ramadan nicht praktiziert, deshalb musst du auch während des Ramadans leistungsfähig bleiben. 		<ul style="list-style-type: none"> كن على علم دائمًا بأنك تتحمّل مسؤولية حياتك. لا تساعدك لوم الآخرين على حل المشاكل. 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.
Zug & Bus (öffentlicher Nahverkehr)		القطار والباص (المواصلات العامة)
<ul style="list-style-type: none"> Fahre nie ohne Ticket. Das kostet zusätzlich €60 oder mehr Strafe. Wenn du nicht zahlen kannst, wird dein Fall manchmal an ein Inkasso-Unternehmen weitergegeben, und du musst vielleicht €400 bezahlen! Oder du gehst ins Gefängnis, aber das bedeutet, dass du nie in Deutschland arbeiten darfst. Du bekommst keine Arbeitserlaubnis. 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. 		<ul style="list-style-type: none"> السفر بدون تذكرة يمكن أن يكون مكلفاً للغاية. سوف يتوجب عليك دفع 60 يورو إضافية أو أكثر. إذا لم تتمكن من الدفع، قد يتم حاله 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. لا تختلق الأذى. موظفو الخدمة سمعوهم جميعهم وهم ليسوا أغبياء. لذا لم أكن أعلم أن التذكرة هي فقط صالحة من الساعة 9 "لن تعمل.
Handy-Telefonate		استخدام الهاتف المحمول
<ul style="list-style-type: none"> In Deutschland sprechen die Leute leiser als in vielen anderen Ländern. Deshalb finden viele Deutsche es störend, wenn im Zug oder Bus laut mit dem Handy telefoniert 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. Stelle auch deinen Klingelton leiser oder lautlos. Handys strahlen besonders stark, wenn du telefonierst, vor allem wenn der Zug oder Bus fährt. Verwende immer Ohrstöpsel, um die Strahlung an deinem Kopf zu reduzieren. 		<ul style="list-style-type: none"> 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 مكالمة هاتفية عاجلة ، انتقل إلى مكان لا تزعج فيه الآخرين أو اسأل جيرانك إذا كان بإمكانك عمل مكالمة قصيرة ثم اختصرها. قل أيضًا من صوت نغمة الرنين أو اجعلها صامتة. تشع الهواتف الجوال بكمادة أكبر عندما تتحدث بشكل خاص في قطار متحرك أو حافلة. استخدم سماعات الأذن حتى تبقى الإشعاعات بعيدة عن رأسك قدر الامكان.
Hygiene		النظافة
Hygiene ist wichtig im Kontakt mit anderen Menschen. Achte darauf, dass deine Fingernägel immer sauber sind und deine Zähne geputzt . Das ist besonders wichtig, wenn du dich für eine Arbeit bewirbst.		النظافة مهمة في الاتصال بالأشخاص الآخرين. تأكّد أنّ أظافرك دائمًا نظيفة وانك تتطهّر أسنانك باستمرار. هذا مهم بشكل خاص عند التقدّم للحصول على وظيفة.

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

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

<h3>Frische Luft im Zimmer: richtig lüften</h3> <p>Frische Luft ist wichtig, damit du nicht müde wirst. Dazu Fenster nicht kippen, sondern 1-3 Minuten weit öffnen. Am besten auch die Türen öffnen, damit ein Luftzug entsteht. Wenn du ein Fenster lange gekippt lässt, kann Schimmel an der Wand (roter Pfeil) entstehen, der dich krank macht. Du verschwendest auch teure Energie.</p>		<h3>التهوية الجيدة للمنزل</h3> <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 الحاطن الذي يؤثر على صحتك. كما تهدر طاقة باهظة الثمن.</p>
<h3>Müll/ Abfall</h3> <ul style="list-style-type: none"> Leider werfen viele Leute Müll wie Verpackungen aus Plastik, Dosen oder Zigarettenreste auf Wege und in die Natur. Bitte mach du es besser und wirf Müll in Mülleimer oder nimm ihn wieder mit nach Hause. Zigarettenreste enthalten Plastik und viele giftige Stoffe und sind gefährlich für das Wasser im Boden. Flaschen, Glasscherben und mit Flüssigkeit gefüllte Plastikflaschen in der Natur sind besonders gefährlich. Bei starker Sonne kann so ein Feuer entstehen, oder Tiere können sich verletzen. Für viele Flaschen oder Dosen bekommst du Geld zurück (Pfand), wenn du sie zum Geschäft zurückbringst. An diesen Zeichen oder Wörtern kannst du diese Flaschen/Dosen erkennen. Besonders schlecht und gefährlich ist es, leere Batterien in die Natur oder in den Hausmüll zu werfen. Du kannst sie in jedem Geschäft zurückgeben, das Batterien verkauft. Versuche, möglichst wenig Plastikverpackungen zu kaufen. Daraus entsteht Mikroplastik, das unserer Gesundheit schadet. Manche Flüchtlinge sagen uns: „Aber der Müll und die Zigarettenreste, die ich auf den Boden werfe, werden doch weggeräumt!“ Die Leute, die den Müll wegräumen, kosten aber Steuern, die alle Leute mit Arbeit bezahlen müssen. Es gibt auch freiwillige Helfer, die Müll in ihrer Freizeit sammeln ohne Bezahlung. Deshalb: Sei fair und wirf keinen Müll auf die Straße und in die Natur. Die freiwilligen Helfer freuen sich sehr, wenn du auch helfen möchtest, bitte kontaktiere dann das Landratsamt. 		<h3>النفايات و المهملات</h3> <ul style="list-style-type: none"> للاسف ، كثير من الناس يرمون عبوات البلاستيك على أو بقايا السجائر تنتهي على مسارات القطارات وفي الطبيعة. يسخن رمي القمامه في حاويات النفايات أو استعادتها للمنزل. تحتوي قصاصات السجائر على بلاستيك والعديد من المواد السامة وتشكل خطورة على المياه الموجودة في الأرض. العبوات زجاجية المكسورة والعبوات البلاستيكية المملوقة بالسائل في الطبيعة خطيرة بشكل خاص. في ضوء الشمس القوي يمكن أن تبدأ الحرائق أو إصابة الحيوان. بالنسبة للعديد من الزجاجات أو العلب ، يمكنك استرداد المال (زجاجة الإيداع "بفاند") إذا أعدتهم إلى المتجر. يمكنك التعرف على هذه الزجاجات / العلب بهذه العلامات أو الكلمات الرئيسية. رمي البطاريات الفارغة سبي وخطير للطبيعة أو النفايات المنزلية. يمكنك إعادتهم إلى أي متجر بيع البطاريات. يرجى محاولة شراء أقل قدر ممكن من العبوات البلاستيكية. هذه يخلق اللذانن الققيقة الضارة بصفتها يخبرنا بعض اللاجئين: "لأن النفايات والسجائر تنتهي بمجرد رميها في الشارع و بعدها يتم انتفاها". ومع ذلك ، الناس الذين ينظفون الشوارع يتم الدفع لهم من خلال الضرائب التي يدفعها الناس أصحاب الوظائف. هناك أيضًا متطوعون يجمعون القمامه في وقت فراغهم بدون دفع. لذلك: كن عادلاً ولا ترمي النفايات في الشارع وفي الطبيعة. المتطوعون سعداء للغاية إذا كنت تزيد المساعدة أيضًا. في هذه الحالة ، يرجى الاتصال بمكتب البلدية.
<h3>Falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp</h3> <p>Viele wichtige Informationen gibt es auf offiziellen Internet-Seiten in einfacher Sprache und Englisch, auf BR24 oder im BR Livestream. Schaue immer erst dort nach und glaube nicht „fake news“ von Leuten mit schlechten Absichten.</p>		<h3>الأخبار الزائفة في الانترنت والواتساب</h3> <p>يتوفر الكثير من المعلومات المهمة على موقع الويب الرسمي بلغة انجليزية BR24 او BR وبسيطة مثل انظر دائمًا إلى ذلك ولا تصدق "الأخبار الزائفة" التي ينشرها أشخاص لديهم نوايا سيئة.</p>

Trinken/ Wasser		شرب الماء
<ul style="list-style-type: none"> Es ist gut, viel Wasser zu trinken (ungefähr 2 Liter pro Tag; wenn du viel Suppe isst, etwas weniger). Es spült Gifte aus deinem Körper und hilft, wenn du müde bist. In Deutschland ist das Leitungswasser sehr gutes Wasser. 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. Wenn im Leitungswasser winzige Teilchen schwimmen, ist das Wasser nicht schlecht. Das ist meistens ein bisschen Rost aus den Rohren, der nicht schädlich ist. Leitungswasser in unserer Gegend enthält viel Kalk. Dieser Kalk ist gut für die Knochen, er macht nicht die Verkalkung in den Blutgefäßen. Kaufe am besten keine Getränke in Dosen, denn man braucht viel Strom, um diese Dosen herzustellen. 		<ul style="list-style-type: none"> حاول شرب ما يكفي من الماء (حوالي 2 لتر في اليوم ، أقل إذا كنت أكلت الكثير من الحساء). يخرج الماء السووم والمواد الضارة خارج جسدك ويساعدك عندما تشعر بالتعب. في ألمانيا ، تتمتع مياه الصنبور بجودة ممتازة و يتم 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. في مساكن اللاجئين يتم فحص المياه بعناية إذا كانت الجسيمات الدقيقة تطفو في ماء الصنبور فإن الماء ليس سليماً. عادة القليل من الصدأ من الأنابيب ، وهو غير ضار. يحتوي ماء الصنبور في منطقتنا على الكثير من الكلس. هذا الكلس جيد بالنسبة للعظام ، لا يسبب التكاليف في أوعية الدم. من الأفضل عدم شراء المشروبات المعلبة ، لأنها تحتاج الكثير من الكهرباء لصنع هذه العلب.
<h3>Wohnungssuche</h3> <p>Wenn Du ein Zimmer oder eine Wohnung suchst, ist es wichtig, die Anzeigen richtig lesen zu können. Oft enthalten sie viele Abkürzungen. Diese Wörter sind besonders wichtig für dich:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaltmiete (KM): Miete <u>ohne Nebenkosten (NK)</u> wie Heizkosten (HK), Wasser, Müllabfuhr, Hausmeister usw. Diese Kosten sind in der Warmmiete (WM) enthalten. Wenn du aber viel heizt, musst du später noch zusätzlich Geld bezahlen. Die Stromkosten z.B. für eine Elektroheizung sind nicht in der Warmmiete enthalten, sondern werden von dir an die Stadtwerke gezahlt. Kaution (KT): 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. 		<h3>البحث عن سكن</h3> <p>إذا كنت تبحث عن غرفة أو شقة ، فمن المهم أن تكون قادرًا على قراءة الإعلانات بشكل صحيح. غالباً ما تحتوي على العديد من الاختصارات. هذه الكلمات ذات أهمية خاصة بالنسبة لك</p> <p>Kaltmiete (KM) الإيجار الأساسي بدون تكاليف إضافية: (HK) ، والمياه ، والتخلص من القمامات ، (WM) مثل تكاليف التدفئة ومقدي الرعاية وما إلى ذلك. يتم تضمين هذه التكاليف في Warmmiete (WM). ومع ذلك ، إذا استخدمت التدفئة كثيراً ، فقد تضطر إلى دفع أموال إضافية لاحقاً</p> <p>تكاليف الكهرباء مثل للتدفئة الكهربائية ليست مدرجة في لكنك تدفعها لشركة المرافق البلدية Warmmiete Kaution (KT): الحد الأدنى من الإيجار الأساسي لمدة 3 أشهر) إذا لم تكسر أي شيء يجب عليك دفع الإيداع إلى المالك في البداية. ودفعت إيجارك دائمًا ، فستترد الماء عند الخروج من السكن</p>

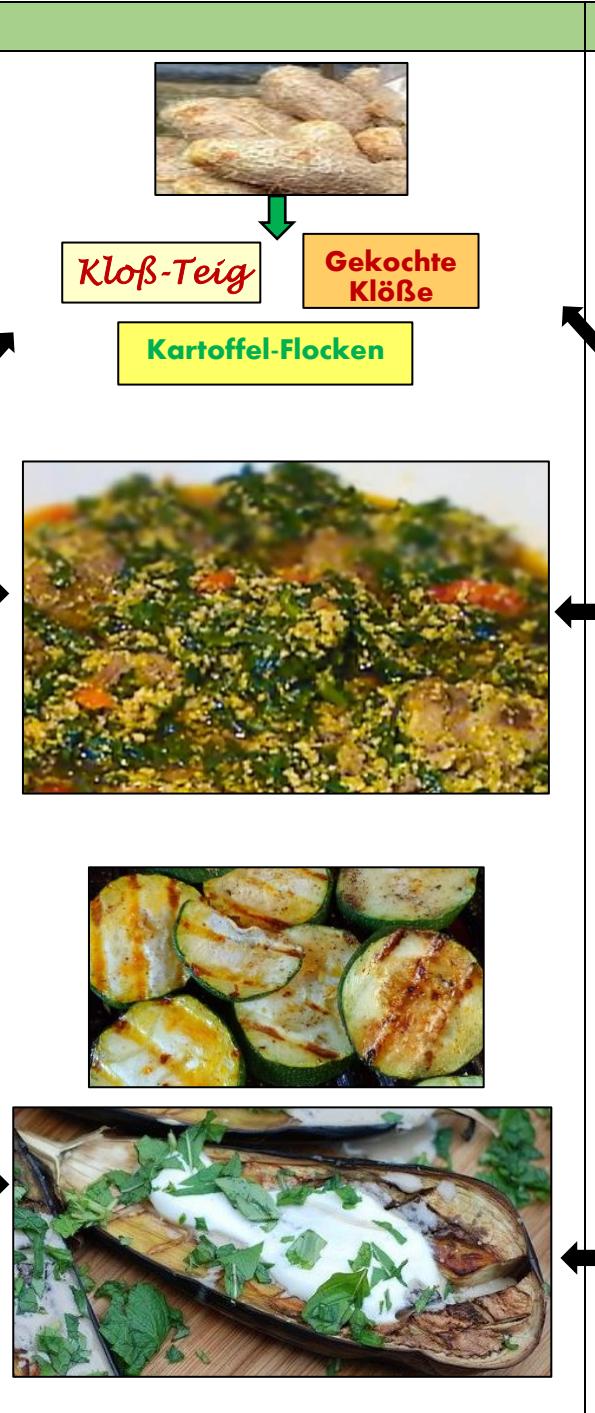
الضمان الاجتماعي	Sozialstaat, Solidargemeinschaft	
<ul style="list-style-type: none"> Sei dir bewusst, dass jede Unterstützung, die du bekommst (z.B. Sozialhilfe, Wohngeld, Sprachkurse), durch Steuern finanziert wird. Diese Steuern müssen alle Leute, die arbeiten, zahlen. Auch Flüchtlingsheime werden 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). Dein Leben ist sicher oft schwierig, und du bist traurig oder frustriert. Trotzdem ist es wichtig, nicht nur zu klagen, sondern auch dankbar zu sein für die Möglichkeit, in Sicherheit zu leben. 		<ul style="list-style-type: none"> كن على علم بأن أي دعم تتقاضاه (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 والمواقد بشكل سيء أو تدميرها ، وإهارار الدفعة باهظة الثمن (مستوى الدفعة 5 وفتح النافذة). 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.
Ramadan		رمضان
In Deutschland muss es von 22 Uhr bis 6 Uhr 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.		في ألمانيا يجب أن تكون هادئاً من الساعة 10 مساءً حتى الساعة 6 صباحاً ، القانون الألماني يأتي في المقدمة عن الدين ، أي لا يمكن إقامة حفلة حفلة أو عشاء صاحب في الليل ، ولا حتى في رمضان.
Verschleierung, Niqab		النقاب والحجاب
Viele Menschen fühlen sich nicht wohl mit Menschen , die einen Gesichtsschleier tragen, weil man das Gesicht der Person nicht sieht. Der Gesichtsausdruck ist aber sehr wichtig für die Kommunikation , für das Gespräch.		يشعرون الكثيرون من الناس بعدم الارتياح تجاه الأشخاص الذين يرتدون غطاء الوجه لأنهم لا يستطيعون رؤية وجه الشخص. إن تغيير الوجه مهم جدًا للتواصل والمحادثة.
Wasserkocher, heißes Wasser		الماء الساخن وابريق الشاي
<ul style="list-style-type: none"> Am billigsten ist es, heißes Wasser im Wasserkocher 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. Der Wasserkocher muss regelmäßig entkalkt werden, damit er nicht kaputt geht und nicht zu viel Strom verbraucht. Dazu kannst du den billigsten Essig nehmen. Wasserkocher aus Edelstahl mit glatter Innenseite 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. Auch das Endteil eines Wasserhahns (Perlator; siehe roter Pfeil) sollte abgeschraubt und entkalkt werden. 		<ul style="list-style-type: none"> 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 تمامًا. يجب إزالة روابض الابريق بانتظام حتى لا يحدث كسر ولا تستهلك الكثير من الكهرباء. يمكنك استخدام أرخص خل. 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 بشيء صحي يجب أن تكون نهاية الصنبور مفكه ؛ (انظر السهم الأحمر)

Putzmittel		مواد التنظيف
<ul style="list-style-type: none"> Man kann viele teure Putzmittel kaufen, aber ein Geschirrspülmittel, ein Allzweckreiniger (der Name ist sehr unterschiedlich) und billiger Essig sind genug für Küche und Bad/ Toilette. Bei Essig aufpassen, dass er im Bad nicht die Fugen und das Silikon kaputt macht. Wichtig, wenn du Essigessenz kaufst: das ist sehr konzentrierter Essig, d.h. du musst zu 1 Löffel Essigessenz 4 Löffel Wasser geben. 		<ul style="list-style-type: none"> 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. 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.
Wäsche waschen		<p>غسل الملابس</p> <ul style="list-style-type: none"> يجب استخدام منظف مركز في الغسيل الأبيض ، ومنظف منخفض القدرة للغسيل الملون. لا تستخدم المنظفات العادمة للصوف أو الحرير ، ولكن شامبو. • مياه في Mühldorf و Waldkraiburg ثقيلة ، ويرجع ذلك إلى أنها تحتوي الكثير من الكلس لذلك ، انتبه إلى الإرشادات عن الكمية المناسبة من المنظفات التي تحتاجها. إذا كنت تستخدم الكثير فإنه ليس جيدا بالنسبة للغسيل والجلد ، إذا كنت تستخدم القليل جدا سيكون سيء للغسالة يمكنك شراء ملينات الماء. ثم تأخذ المبلغ من منظف الماء اللين و مطهر الماء العسر. بالنسبة للملابس الملونة ، عادة ما تكون 40 درجة كافية ، الملابس البيضاء 60 درجة. اجعل الغسالة ممتلئة دائمًا ، وهذا يوفر الكهرباء. إغلاق صنبور المياه بعد الغسيل دائمًا (انظر للسهم الأحمر). إذا نسيت أن تغلقها، يمكن أن تغمر الغرفة بالماء بأكملها

Essen	الطعام
<ul style="list-style-type: none"> Fast Food ist ungesund. Bevorzuge selbstgekochtes Essen. Verwende weiterhin die Gewürze aus deinem Heimatland. Sie machen die deutschen Lebensmittel besser verträglich. In Deutschland solltest du weniger Reis und Nudeln essen, weil du dich weniger bewegst. Wenn du sehr viele Kohlenhydrate und Zucker isst, kannst du leichter Diabetes bekommen. Das ist eine schlimme Krankheit, durch die du Zehen verlieren oder sogar blind werden kannst. Deshalb sollte mehr als die Hälfte deines Essens Gemüse sein: z.B. Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Spinat, Mangold. Iss Gemüse immer zusammen mit etwas Fett/ Öl, weil viele Vitamine fettlöslich sind. Gute, gesunde Alternativen für Reis und Nudeln sind Grünkern (unreifer Dinkel) und „Bayerischer Reis“ (Getreidemischung aus der Region). Beides wird wie Reis gekocht. Viele Gemüse oder Früchte aus dem Supermarkt wurden mit Pestiziden, Herbiziden usw. gespritzt. Deshalb Obst und Gemüse wenn möglich heiß waschen. Danach auch die Hände waschen, damit das Gift nicht an das Essen kommt. Regionales Obst und Gemüse ist meistens nicht so viel gespritzt und auch frischer. Kichererbsen, Bohnen und Linsen 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. Iss ungesalzene Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne). Sie enthalten viel Eiweiß, Mineralstoffe und gesunde Ölsäuren. Halal-Schlachten ist in Deutschland und in der EU nicht erlaubt. Deshalb kommt Halal-Fleisch von weit her und kann nicht so gut kontrolliert werden wie z.B. Fleisch aus Deutschland. Gutes Fleisch und gute Eier gibt es auf Wochenmärkten bei Bauern. Gesunde Fette sind Rapsöl, Olivenöl, Kokosöl und Butterschmalz. Wichtig: Die Öle sollten kaltgepresst (nativ) sein. Ideal zum Braten sind Rapsöl und Butterschmalz. Butterschmalz kannst du selber herstellen: Butter schmelzen und weißen Schaum wegnehmen (aber man kann ihn essen). Sehr gesund sind Kaltwasser-Fische und Rückenmark von Rindern. Sie enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, die wichtig sind für Herz, Blutgefäße, Augen und Gehirn. Wichtig bei Geflügel (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. 	 <p>Bio-Kokosöl</p> <p>Rapsöl nativ</p> <p>Olivenöl Nativ extra</p>

الطبخ التقليدي من وطنك الام

Typisches Essen aus deiner Heimat
Manchmal ist es schwierig, in Deutschland die richtigen Zutaten für Gerichte aus deiner Heimat zu kaufen. Außerdem bewegst du dich in Deutschland oft weniger, und deshalb solltest du weniger Reis und Nudeln essen. Viele Leute, die zu viele Kohlenhydrate und Zucker essen, bekommen Probleme: Diabetes, Gelenkschmerzen, Gewichtsprobleme . Deshalb sollte mehr als die Hälfte deines Essens Gemüse sein. Wir haben von unseren Freunden aus verschiedenen Ländern Rezepte und Tipps für Variationen mit weniger Kohlenhydraten gesammelt. Sie können dir helfen, die passenden Zutaten zu finden und dich gesund zu ernähren.
• Statt Yams-Wurzel kann man auch Kartoffel-Flocken oder Pulver für gekochte Kartoffelklöße (Klöße aus gekochten Kartoffeln) verwenden.
• Kohl und Kräuter sind sehr gesund. Sie enthalten viel Vitamin C, Mineralstoffe und Polyphenole, die deine Blutgefäße schützen.
• Obe Efo (nigerianische grüne Gemüsesuppe)
Original: 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. Grüne Gemüse 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.
Variationen: 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).
• Zucchini und Auberginen mit Bohnenmus
1. Gekochte weiße Bohnen und Knoblauch pürieren. 2. Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprikapulver oder Chili, etwas Kardamom, Zimt, und etwas Gemüsebrühe dazu geben. 3. Auberginen- und Zucchini scheiben in Öl braten und mit Bohnenmus bestreichen.
Variation: Statt der weißen Bohnen Kichererbsen oder andere Bohnen verwenden.



- في بعض الأحيان يكون من الصعب شراء المكونات المناسبة للأطاق من بلدك في ألمانيا. بالإضافة إلى ذلك ، عادة ما تتحرك أقل في ألمانيا ، وبالتالي ، يجب أن تتناول كمية أقل من الأرز والمعكرونة. يعني 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.
- بدلاً من بطاطا "يامز فورتسن" ، يمكنك أيضًا استخدام رقائق البطاطس أو مسحوق الزلايبة للبطاطا المسلوقة (الزلايبة المصنوعة من البطاطس المسلوقة).
 - الكرنب والأعشاب صحية للغاية. تحتوي على الكثير من فيتامين ج والمعادن والبوليفينول التي تحمي الأوعية الدموية.
 - **حساء الخضار الأخضر النيجيري (Obe Efo)**
 - الاصلي: 1. سلق الدجاج مع البصل والثوم لمدة 20 دقيقة ، ثم قليه لمدة 15 دقيقة. 2. تضاف الطماطم والزيت والملح والفلفل والتوابل ويطهي لمدة تصل إلى 40 دقيقة. 3. قطع طاوولات الخضار الخضراء إلى قطع صغيرة ، وأضفها إلى الحساء واتركها على نار هادئة لمدة 5 دقائق أخرى. 4. يمكن أن تترك مع الثوم أو قففوا أو اليمام المطحون أو الأرز أو الأملأ.
 - الاختلافات: 1. بدلاً من الغليان ، فقط الدجاج المشوي أو الحساء. 2. استخدام الطماطم في علب أو TetraPak. 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 المتبقى بارداً. 4. الأطباق الجانبية البديلة هي البطاطا المهرولة ، البطاطا المهرولة ، خليط من الجذور (الجزر ، الكربس ، الجزر الأبيض ، جذور البقدونس) ، "الأرز البافاري" (خلط الحبوب الإقليمي).
 - **الكوسا والباذنجان مع مهروس الفاصوليا** 1. يهرس الفاصوليا البيضاء المطبوخة والثوم. 2. أضف الأعشاب والملح والفلفل والبابريكا والفلفل وبعض الهيل والقرفة وبعض مرق الخضار. 3. تقطي شرائح الكوسا والباذنجان في الزيت وتنثرها مع هريس الفاصوليا. الاختلاف: استخدم الحمص أو الفاصوليا الأخرى بدلاً من الفاصوليا البيضاء.

• 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.



• يخنة الحمص مع كرات الصان المفرومة (لشخصين) الأصل:

1. نقع 200 غ من الحمص في الكثير من الماء طوال الليل
2. مرق الخضار: اغلي 600 مل من الماء مع الكراث والكرفس والجزر والبصل والبقدونس أو غيرها من الخضروات مع القليل من الملح لمدة 10 دقائق ، ثم اتركها لمدة ساعة واحدة
3. قطع 1 ملاعق كبيرة (ملاعق كبيرة) من زيت الزيتون
4. فرم فرما ناعما أحمر بدون بنور وأضف إلى القدر مع معجون الطماطم والكمون وصب في ماندنة الخضار.
5. إضافة الحمص المجفف.
6. يتبَّل بالملح والفلفل وبطهٰي لمدة 1 ساعة حتى تتصبح الحمص.
7. ضعي 200 غ من لحم الغنم في مفرمة اللحم.
8. نقع لفة الخبز القديمة في القليل من الماء ، ثم ننصرها ونخلطها مع اللحم المفروم ، 3 ملاعق كبيرة مقطعة بصل أخضر أو بصل ، ملح ، فلفل وكركم.
9. شكل كرات صغيرة ويفلي في 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
10. عندما ينضج تقريبا ، يضاف المزيد من البصل الأخضر أو قطع البصل و 1 فلفل أخضر مقطع جيدا ويفلي.
11. أخلطي 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 والفاصولياء الحمراء أو البيضاء.

7. استخدم الدجاج أو اللحم البقر بدلاً من لحم الصان.

• كاري الخضار مع الأرز والخيار:

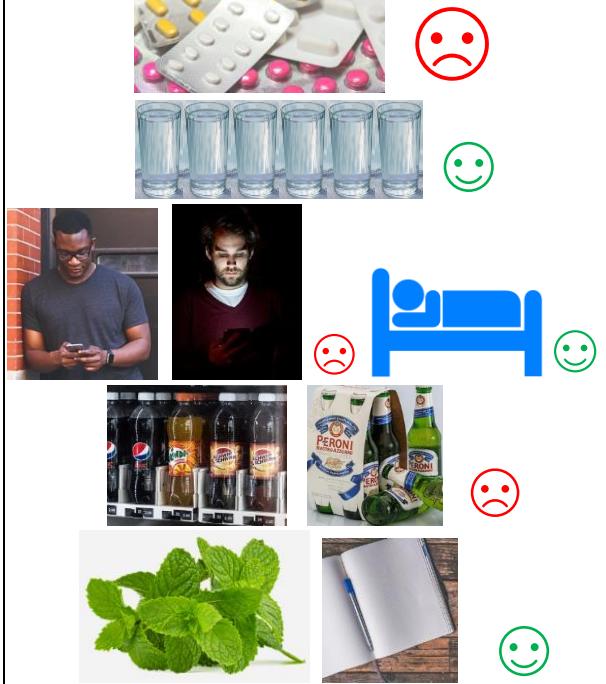
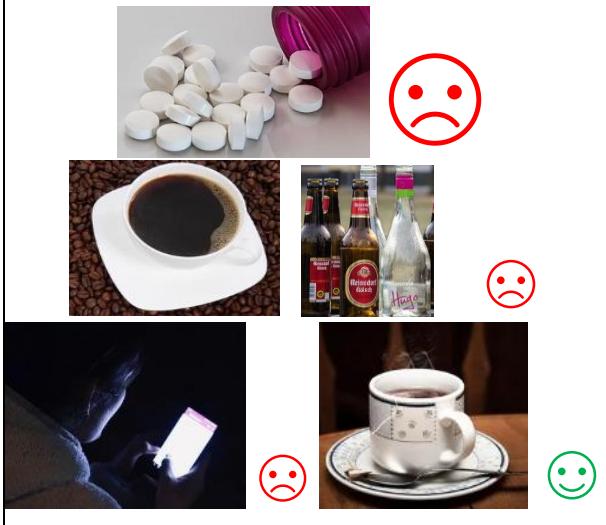
1. قطع الخضار المختلفة (مثل بقايا الطعام) إلى قطع.
2. فرم الفلفل الحار بدون بنور.
3. الكاري المشوي ومسحوق الهريسة في قدر مع زيت البنجر اللفت ، إضافة الفلفل والثوم والزنجبيل وقليل من السكر والبخار لفترة وجيدة.
4. أضف الخضروات (أولاً الأصعب ، ثم الخضروات اللينة).
5. البخار لفترة وجيدة ، صب في حليب جوز الهند واتركه على نار خفيفة لمدة 8 دقائق.
6. يتبَّل بالملح والفلفل وصلصة الصويا وزيت السمسم.
7. تقم 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 البنور ، مقطعة إلى قطع صغيرة وهريس مع القليل من الكريمة. يضاف الملح والفلفل والبنجر وزيت الزيتون والشبت. 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 $\frac{1}{2}$ cm dick), ein bisschen salzen und kalt stellen.
 2. 2 **Knoblauchzehen** zerdrücken und mit 10 EL (Esslöffel) **Olivenöl**, 1 TL (Teelöffel) **Paprikapulver**, $\frac{1}{2}$ TL **gemahlenem Kreuzkümmel (Kumin)**, $\frac{1}{2}$ 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 (حوالى 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 ، $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون ، $\frac{1}{2}$ 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 لين الأغنام أو الجبن من حليب البقر إلى قطع ولف بشرائح الباذنجان.

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

Fahrradreifen reparieren

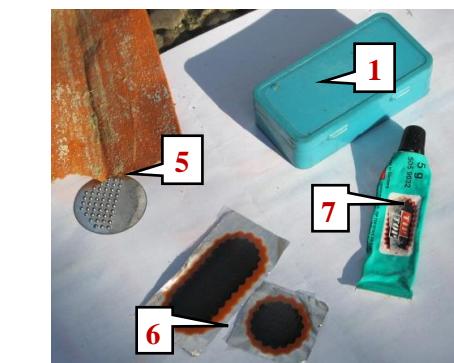
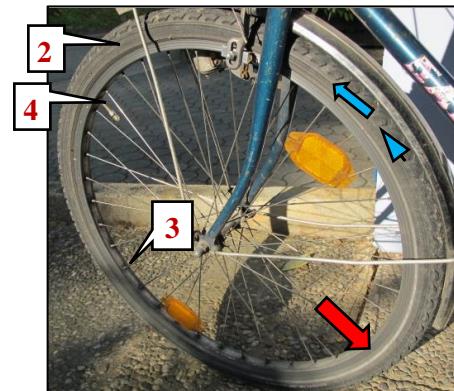
Wenn dein Fahrradreifen die Luft verliert, musst du den **Schlauch** (innerer Teil) mit einem **Reparatur-Set** (1) reparieren. Dazu kannst du den Reifen oft am Fahrrad lassen.

- 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 aufrauen** (mit dem Metallplättchen oder Sandpapier 5). Die rauhe 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

اذا 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 وتبنته 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 (الثبت). هو ليس بالصمغ العادي. لذلك، يجب أن يجف لمدة خمس دقائق. بعدها ضع الرقة ، اضغطه جيدا وانتظر قليلا.

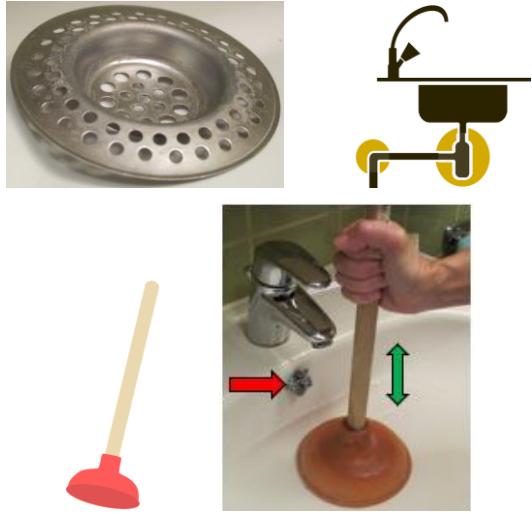
- تحقق من الاطار ما اذا كان هناك اشياء حادة أو مدبة حتى لا ينثقب الاطار من جديد.

- اعد كل شيء مثل ما سبق . ابدأ بإعادة الاطار من الصمام من العكس.
- واملى الهواء قليلا واضغط على الاطار قليلا في حالة انشاء العجلة.

مهم

- لا تشد المفك من الاسفل (السهم الاخضر) من الصمام والا قد يخرب الصمام.
- دائما قم بتبنته الاطارات جيدا ، عندما يكون هناك هواء قليل في الاطار ، سوف ينתרب 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"> • Kaufe für jedes Waschbecken einen Siebeinsatz (2-3 Euro), den du in den Ablauf legst und regelmäßig ausleerst. So kommen keine Haare oder Essensreste in das Abflussrohr. • Gieße nie Fette in den Abfluss, sondern gebe sie zum Hausmüll. • Kaufe eine Saugglocke (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. • In die Toilette nur Toilettenpapier werfen, nie Taschentücher, Tampons, Binden, Hühnerknochen usw. Sonst verstopft die Toilette. 		<p>إذا كان أنبوب التصريف مسدوداً ، فقد يكون الإصلاح مكلفاً (حتى 200 يورو!). ولكن يمكنك منع ذلك بسهولة.</p> <ul style="list-style-type: none"> • قم بشراء مصفاة غربال (2-3 يورو) لكل مغسلة ، تضعها في البالوعة وتفرغيها بانتظام. بهذه الطريقة ، لا يدخل الشعر أو قطع الطعام في أنبوب التصريف. • لا تصب الدهون أبداً في البالوعة ، ولكن تخلص منها في النفايات المنزلية. • قم بشراء كوب الشفط (حوالى 3 يورو) وقم بعمل ما يلي تقريراً كل شهرين: املأ الحوض بالماء (ارتفاع 10-20 سم) ، قم بتوصيل الفتحة تحت الصنبور (السهم الأحمر) بقطعة قماش مبللة ، افتح سادة التصريف وضع كوب الشفط فوراً على البالوعة ، وحرك كأس الشفط لأعلى ولأسفل. بهذه الطريقة سيتم إزالة انسداد طفيف. • قم فقط بإلقاء ورق التواليت في المرحاض ، ولا تستخدم أبداً المناديل الورقية ، السدادات القطنية ، المناشف الصحية ، عظام الدجاج إلخ.

Wir hoffen, unser Ratgeber war hilfreich.	ننتمي 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 (eva.schnitker@t-online.de oder margit.g.seifert@outlook.de).</p> <p>Wir freuen uns auf ein gemeinsames Leben.</p>	<p>لقد وصلت إلى نهاية دليلنا الصغير. إذا كنت قد شقق طريقك إلى هنا ، فربما هززت رأسك في ذهول ، ولكن ربما يمكنك أيضاً فهمنا نحن الألمان وألمانيا بشكل أفضل. أفكارك أو اقتراحاتك ، إذا كنت تعتقد على سبيل المثال أن موضوعاً مهماً مفقوداً ، فمرحباً به دائمًا على هذا الحساب (eva.schnitker@t-online.de او margit.g.seifert@outlook.de).</p> <p>نحن ننطع للعيش معاً</p>

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