

Unser neues Leben in Deutschland Praktische Tipps und Informationen für den Alltag	زندگی جدید ما در آلمان نکات و اطلاعات عملی برای زندگی روزمره
<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>خوش آمدید، دوستان عزیز خارجی. زندگی در آلمان برای شما ناآشنا است و مطمئناً اغلب عجیب و غریب است. ما می خواهیم به کمک و خوشحال هستند اگر شما قبول کمک ما. در این جزوی ما راهنمایی ها و اطلاعات مختلفی را نوشته ایم که ممکن است با آن آشنا نباشید و می توانید در زندگی روزمره به شما کمک کنند.</p>
<p>Alles Gute wünschen euch Eva Schnitker (Waldkraiburg) und Margit Seifert (Mühldorf)</p>	<p>آرزوی همه شما بهترین Eva Schnitker (Waldkraiburg) و Margit Seifert (Mühldorf)</p>
<p>PS: Wir können keine Haftung für Informationen übernehmenen (siehe Impressum). Wir danken herzlich Herrn Sediq Ategi, der den Ratgeber in Dari übersetzt hat.</p>	<p>لطفاً توجه داشته باشید که ما نمی توانیم هر گونه مسئولیت برای اطلاعات را پذیرید. ما می خواهیم برای تشكر از آقای صدیق عطاپی، که راهنمای ترجمه به دری.</p>
<p>Themen Inhaltsverzeichnis – Online-Version: Link anklicken, um ein Thema zu finden</p>	<p>موضوعات فهرست مطالب – نسخه آنلاین: با کلیک بر روی لینک برای پیدا کردن یک موضوع</p>
<p>Verstopftes Abflussrohr Essen; Typisches Essen aus deiner Heimat „Fake news“ – falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp Fahrradreifen reparieren 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>ایمیل/صورتحساب/بدھی قرارداد حقوق و دستمزد/دستمزد-نالاصل/خالص مسئولیت قطار و اتوبوس (حمل و نقل عمومی) با استفاده از تلفن همراه بیماری، عفونت بهداشت وقت شناسی، قابلیت اطمینان هزینه برق نور/روشنایی در اتاق نور خورشید گرمایش هوای تازه را در اتاق خود: چگونه به هوا مناسب زیاله آب آشامیدنی دولت رفاه ، جامعه همیستگی "خبر جعلی" در اینترنت و در واتس‌آپ اسکان رمضان کارزار، ناقاب کتری، آب گرم محصولات نظافتی لباسشوونی غذایی مواد غذایی معمولی از خانه شما مسدود تریینی سردرد اختلالات خواب، مشکلات خواب دوچرخه: تعمیر سوراخ</p>

ایمیل/صورتحساب/بدھی

برخی از افراد خود را به درسرا با تفکر "اگر من چشم پوشی از مشکل، آن را به دور خواهد رفت". باور ماه اینست هین بیشتر مشکلات نمی خواهد! در مقابل ، آنها بزرگتر خواهد شد دیگر شما صبر کنید.

- حتی برای آلمانی ها ، نامه هایی از مقامات و یا شرکتها می توانند به سختی قابل درک باشند. با این حال ، همیشه ایمیل خود را پلافلوچله باز کنید و برای پشتیبانی بپرسید اگر شما مشکلات را درک کنید.

- آیا نمی دهد دور استاد اصلی و یا بیانیه های بانکی، تنها کپی. اگر اختیار اصلی نیاز دارد ، برای تأیید اصل درخواست کنید.

- لوایح باید پلافلوچله پرداخت می شود. اگر پرداخت ، یک نامه یادآوری ممکن است پس از مدتی ارسال می شود. اما با هر اقدام بیشتر ، شما باید به پرداخت بیشتر. اگر بدھی جمع آوری آزادس در نهایت طول می کشد ، آنها ممکن است شمارا تا آنجا که € ٤٠٠ به جای € ١٠٠ اصلی شارژ.

- در این وضعیت آن را نمی خواهد کمک به یک وکیل تماس بگیرید، این تنها هزینه های بیشتری می شود. تنها گزینه این است که برای تماس با شخص/شرکت شما بدهکار پول و درخواست پرداخت قسط. اگر آنها موافق هستند ، شما باید به شدت به توافق چوب. اطمینان حاصل کنید که همیشه پول کافی در حساب شما وجود دارد.

- زندگی در آلمان سخت است. اطمینان حاصل کنید که شما باید یک مقدار پول ذخیره داشته باشید، بنابراین شما همیشه برای شرایط اضطراری آماده هستید.

اگر از طریق کارت پرداختی کنید، همیشه از قبل بررسی کنید که آیا پول کافی در حساب وجود دارد یا خیر. بانک ها همچنین می توانند خدمات جمع آوری بدھی سازمان های درگیر.



Zahlungserinnerung
Rechnung Nr. 321 vom

Mahnschreiben



Post/ Rechnungen/ Schulden

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.

- 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.
- Wenn du mit **Karte bezahlst**, kontrolliere immer vorher, ob **genug Geld auf dem Konto** ist. Auch Banken können Inkasso-Unternehmen einschalten.

Verträge

- 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.

Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto

Beachte, dass **von deinem Bruttoverdienst sehr viel automatisch 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.



قرارداد

- همیشه یک قرارداد را به طور کامل بخوانید. همچنین از دوستان یا موسسات صلاح (به عنوان مثال مشاوره ادغام ، معلم) برای خواندن آن قبل از ثبت نام بپرسید.

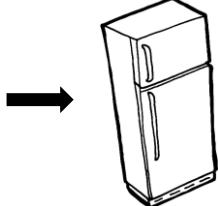
- برای قراردادهای تلفن همراه ، به عنوان مثال ، خوب است به درخواست چندین شرکت به دلیل برخی از شرکت های ارائه قراردادهای بسیار گران است. از دوستان خود بپرسید.

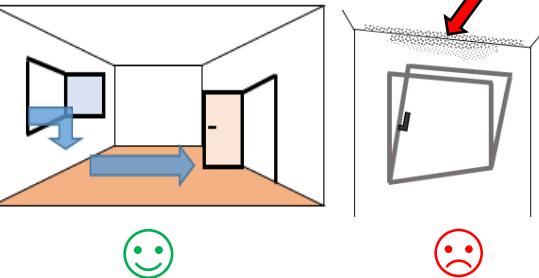
حقوق و دستمزد/دستمزد-ناخالص/خالص

توجه داشته باشید که مقدار زیادی از درآمد ناخالص شما به طور خودکار کسر می شود: مالیات بر درآمد ، تامین اجتماعی (که بیمه درمانی ، بیمه بیکاری ، بیمه بازنشستگی) است. کارفرمای شما می تواند محاسبه چقدر بول شما می تواند در حدود خالص. همچنین برنامه هایی در اینترنت وجود دارد که تقریباً می توانند محاسبه کند.



Verantwortung		مسئولیت
<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"> توجه داشته باشید که مسئولیت زندگی شما به خود شما تعلق دارد این چیزیست بغيراخدت به به کسی ديگر تعلق ندارد. بسیاری از حرفه ها و مشاغل در المان بسیار سخت و خواستار هستند. این است که چرا مهم است، به ویژه هنگامی که شما کار، به اندازه کافی خواب و خوردن خوب (بدون مواد غذایی سریع) و برای نوشیدن مقدار زیادی آب در المان ، ماه رمضان تمرين نمی شود ، در نتیجه شما باید در ماه رمضان مناسب و سازنده بمانید.
Zug & Bus (öffentlicher Nahverkehr)		قطار و اتوبوس (حمل و نقل عمومی)
<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"> سفر بدون بلیط می تواند بسیار گران است. شما شارژ اضافی € ۶۰ یا بیشتر. اگر شما نمی توانید پرداخت، این مورد ممکن است به یک آرansas جمع آوری بدھی منتقل، و آنها ممکن است شما را به عنوان آنجا که ۴۰۰. گزینه دیگر ممکن است برای رفتن به زندان، اما این بدان معنی است که شما هرگز اجازه کار دریافت کنید. آیا هیچ را بهانه. کارکنان خدمات همه آنها را شنیده و آنها احمق نیست. بنابراین "من نمی دانستم که بلیط تنها از ساعت ۹ معتبر است" کار نخواهد کرد.
Handy-Telefonate		با استفاده از تلفن همراه
<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"> در المان ، مردم از بسیاری از کشورهای دیگر ساخت تر صحبت می کنند. به همین دلیل بسیاری از آلمانی ها هنگامی که قطار یا اتوبوس با صدای بلند با تلفن های همراه خود نامیده می شود ، آزار دهنده است. اگر شما نیاز به ایجاد یک تماس تلفنی فوری ، رفتن به جایی که شما هر کسی را خسته نکنید ، و یا از همسایگان خود بخواهید اگر شما می توانید یک تماس تلفنی کوتاه است. سپس یک نگاه کوتاه را. همچنین صدای زنگ خود را کم کنید یا آن را خاموش کنید. تلفن های همراه به شدت هنگامی که شما در تلفن هستید ، به ویژه هنگامی که قطار یا اتوبوس در حال سفر هستند ، در خشش می کنند. همیشه از گوش بند برای کاهش تابش بر روی سر شما استفاده کنید.
Krankheit, Infektionen		بیماری، عفونت
<ul style="list-style-type: none"> Hände waschen kann helfen, Krankheiten vorzubeugen. Wichtig ist, sich abzuhärten, also den Körper widerstandsfähig zu machen. Deshalb gehen viele Deutsche (auch Kinder) 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. 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. 		<ul style="list-style-type: none"> دست شستن می تواند کمک به جلوگیری از عفونت. این نیز مهم است که سخت خود را، است که ، به بدن مقاوم در پرایبر. به همین دلیل است که بسیاری از آلمانی ها برای پیاده روی می روند ، حتی در هوای سرد لباس گرم می پوشند. و اطفال خود را همچنان همراه خود میبرند تغیرات دما غایی قطار بدن. اگر ما فقط در یک اتاق گرم بنشیم ، ما بیمار بسیار آسان تر است. اگر آن را بیش از حد گرم در اتاق، شما همچنین می توانید بیمار به راحتی از زمان جنگ گرم هوا خشک غشاهای مخاطی (بوست در بینی و ریه ها). 20°C کافی است، 15-17°C برای خواب.

Hygiene		بهداشت
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.	 	بهداشت در ارتباط با افراد دیگر مهم است. اطمینان حاصل کنید که ناخن های خود را همیشه تمیز و دندان های خود راهنمچان تمیز کنید. این بسیار مهم است زمانی که شما برای کار درخواست
Pünktlichkeit, Verlässlichkeit		وقت شناسی، قابلیت اطمینان
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.	 	در آلمان باید گفت وقت شناسی بسیار مهم که حسن نیت نشان میدهد پادشاهان". البته، افراد بی وقت نیز در آلمان وجود دارند، اما به طور کلی بسیار مهم است که در زمان و نگه داشتن آن باشد. اگر شما اغلب دیر و یا بهانه را تشکیل می دهند، شما مشکلات بزرگ به خود ایجاد کردید امکان دارد وظیفه تانه ازدست بدید.
Stromkosten		هزینه برق
<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> <ul style="list-style-type: none"> Also kostet eine sehr helle 100-Watt-Glühbirne pro Stunde 3 Ct, ein Heizlüfter mit 2000 W (Heizgerät mit Gebläse) 60 Ct. Ein normaler Kühlschrank mit Gefrierfach verbraucht pro Monat Strom für ungefähr 10 €. Der Stromverbrauch kann aber noch viel höher sein. Deshalb befolge diese Tipps: <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 leerräumen; 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>اگر می خواهید هزینه های برق خود را کاهش دهید، مهم است که بدانید که در آن شما می توانید ذخیره کنید، به عنوان مثال ، کدام دستگاه بیشترین مصرف را دارد. خوب است بدانید: 1 کیلووات ساعت (1000 وات قدرت یک ساعت طولانی) هزینه های حدود 30 سنت (در ۲۰۲۰).</p> <p>بر اساس این، بسیار روش ۱۰۰-وات لامپ هزینه 3 ct در هر ساعت، بخاری فن با ۲۰۰۰ وات ct ۶۰.</p> <p>یخچال به طور متوسط مصرف برق به ارزش ۱۰ € در هر ماه. این رقم می تواند بسیار بالاتر اگر شما دنبال این دستورالعمل:</p> <ol style="list-style-type: none"> باز کردن در یخچال به عنوان کوتاه ترین زمان ممکن. خنک کردن هوای گرم از آناق در یخچال مصرف قدرت. اگر غذای گرم خواستنین در یخچال بگذارین اول باید سردش بعد در یخچال بگذارین. حذف لایه بخ در محفظه انجماد (خاموش و یخچال خالی ، قرار دادن کاسه کوچک با آب گرم در یخچال به ذوب بخ سریع تر ، خشک با دقت). یک لایه بخ از ۰,۵ سانتی متر استفاده می کند تا ۳۰٪ برق بیشتر (۷€)! یخچال و فریزر را خلی سرد نکنید (6 درجه سانتیگراد کافی است - با یک دماسنج بررسی کنید). یخچال باید در گوشه ای سرد قرار داده شده (به عنوان مثال ، در کنار اجاق). اگر شما متوجه است که موتور از یخچال می رود در اغلب اوقات (زمزمه)، آن را به مقدار زیادی از انرژی مصرف. اگر شما نکات بالا را دنبال کرده اید ، لطفاً مهر و موم درب را بررسی کنید. <p>یک فریزر از برق زیاد استفاده می کند. به دقت در نظر بگیرید اگر شما واقعاً به آن نیاز دارید.</p>

Licht/ Helligkeit im Zimmer		نور/روشنایی در اتاق
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).	 	اگر شما در یک اتاق (کتاب یا تلفن همراه) به عنوان خوانده شده ، باید نور کافی وجود دارد. در غیر این صورت شما فشار زیادی بر روی چشم خودقرار داده ایست . ترک پرده باز در طول روز به دلیل نور روز برای چشم بهتر است و آن را به شما مانع از خسته شدن. اطمینان حاصل کنید که روشنایی کافی در شب برای خواندن وجود دارد (اکثر لامپ مصرف برق بسیار کم است در مشاهده باهیزینه هزینه برق).
Sonne		نور خورشید
<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. 	      	<p>نور خورشید برای بدن برای تولید ویتامین D مهم است. کمبود ویتامین D می تواند باعث پوکی استخوان از استخوان ها و افسردگی و همچنین می تواند سیستم ایمنی بدن را تحت تاثیر قرار (به عنوان مثال ، التهاب مرزن).</p> <ul style="list-style-type: none"> پوست تیره به بسیاری از آفتاب اقتباس شده است ، آن را اجازه می دهد تا اشعه آفتاب کمی به نفوذ. به همین دلیل است که شما باید به خورشید خیلی بیشتر با پوست تیره از در کشور خود (حدائق صورت و بازوها) بروید. صرف نظر از رنگ پوست شما، شما باید بیشتر مواد غذایی حاوی مقدار زیادی ویتامین D در زمستان خوردن (زرده تخم مرغ، فارچ) . فارچ را در آفتاب برای 30 دقیقه برای بیشتر ویتامین D قرار دهید.
Heizung		گرمایش
Heizen ist teuer. Wenn du Geld sparen möchtest, beachte:	   	<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.
Frische Luft im Zimmer: richtig lüften		هوای تازه را در اتاق خود: چگونه به هوای مناسب
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.	  	هوای تازه مهم است که شمارا از خسته شدن جلوگیری کند. با این حال ، پنجره را کج نمی کند، اما آن را به مدت 3-1 دقیقه باز کنید. در صورت امکان ، همچنین در باز کردن درب برای ایجاد یک پیش نویس. اگر شما یک پنجره کج برای مدت طولانی ، قاب (فلش قمز) ممکن است بر روی دیوار که بر سلامت شما تاثیر می گذارد رخ می دهد. همچنین شما انرژی گران قیمت زباله

زباله

میل/ ابفال

- 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 Müllleimer 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.



- متاسفانه، بسیاری از مردم دور اندختن بسته های پلاستیکی، قوطی/قوطی و یا سیگار به پایان می رسد در مسیرهای پیاده روی و در طبیعت. لطفا آن را بهتر و پرتاب زباله در طروف زباله و یا آن را به خانه سیگار پایان حاوی پلاستیک و بسیاری از سمها و خطرناک برای آب در زمین.
- بطری، تکه های شیشه ای شکسته و بطری های پلاستیکی مایع پر شده در طبیعت به ویژه خطرناک است. در نور خورشید قوی آنها می توانند شروع به آتش سوزی و یا آسیب حیوانات.
- برای بسیاری از بطری ها و یا قوطی شما می توانید پول را دریافت کنید (سپرده بطری) اگر شما آنرا به بازگشت به مغازه. شما می توانید این بطری ها/قططی ها را با این علامت یا کلمات کلیدی تشخیص دهید.
- این به خصوص بد و خطرناک به پرتاب پاتری های خالی را به طبیعت و یا زباله های خانگی. شما می توانید آنرا به هر فروشگاه که مبادرت به فروش پاتری بازگشت.
- لطفا سعی کنید برای خرد به عنوان بسته بندی پلاستیکی کمی که ممکن است. این کار باعث ایجاد میکروپلاستیک می شود که برای سلامتی مضر هستند.
- برخی از پناهندگان به ما می گویند: "اما زباله و سیگار به پایان میرسد که من در خیابان پرتاب می شود تا برداشت!" با این حال، افرادی که این زباله را پاک می کنند، از طریق مالیات هایی که همه افراد با یک شغل باید پرداخت کنند، پرداخت می شوند. همچنین داوطلبان وجود دارند که جمع اوری زباله در وقت آزاد خود را بدون پرداخت. بنابراین: منصفانه باشید و زباله را در خیابان و در طبیعت پرتاب نکنید. داوطلبان بسیار خوشحال هستند اگر شما می خواهید برای کمک به بیش از حد. در این مورد ، لطفا با Landratsamt تماس بگیرید.

آب آشامیدنی

Trinken/ Wasser

- 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.



- سعی کنید به نوشیدن آب کافی (حدود 2 لیتر در روز؛ کمتر اگر شما خوردن مقدار زیادی از سوب). آب حمل سموم و مواد سرباره از بدن شما و کمک می کند تا زمانی که شما احساس خستگی.
- در آلمان آب شیر آب بسیار خوبی است. این است که از نزدیک کنترل می شود. بنابراین شما می توانید مقدار زیادی از پول را نجات دهد اگر شما نوشیدن آب شیر. فقط اگر شما در یک خانه بسیار قدیمی زندگی می کنند، شما باید پرسید که آیا لوله های خوب هستند. در خوابگاه، آب به دقت بررسی می شود.
- اگر ذرات کوچک در آب شیرشناور، آب بد نیست. این است که معمولاً کمی از زنگ زنگی از لوله های، که مضر نیست.
- شیر آب در منطقه ما شامل بسیاری از آهک. این آهک برای استخوان خوب است، آن را به کلسیفیکاسیون در رگ های خونی ایجاد نمی.
- سعی کنید جلوگیری از نوشیدنی در قوطی. تولید قوطی نیاز به مقدار زیادی از انرژی.

Sozialstaat, Solidargemeinschaft		<p>• توجه داشته باشید که هر گونه پشتیبانی که دریافت می کنید (به عنوان مثال ، رفاه دولت ، بارانه مسکن ، آموزش زبان) توسط مالیات های مالی است. همه کسانی که کار را به پرداخت این مالیات خانه های پناهندگان نیز در این راه پرداخت می شود. بنابراین ، بسیاری از آلمانی ها نامید می شوند که چیز هایی مانند ماشین های سستشو ، کوره ها به شدت یا نابود می شوند ، گرمایش گران قیمت (گرمایش سطح 5 و پنجره باز).</p> <p>• زندگی شما اغلب دشوار است و شما غمگین و یا نا امید. با این اوصاف، مهم است که نه تنها به شکایت، بلکه به سپاسگزار برای این فرصت برای زندگی در اینمی.</p>
Falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp		"أخبار جعلی" در اینترنت و در واتس‌آپ
Viele wichtige Informationen gibt es auf offiziellen Internet-Seiten in einfacher Sprache und Englisch, auf BR24 oder im BR Livestream. Schau dir immer erst dort nach und glaube nicht „fake news“ von Leuten mit schlechten Absichten.		بسیاری از اطلاعات مهم در وب سایت های رسمی به زبان ساده و انگلیسی، در BR24 یا BR livestream در دسترس است. همیشه نگاه وجود دارد و باور نمی "أخبار جعلی" نوشته شده توسط افراد با نیت بد.
Wohnungssuche		اسکان
<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 (WM) 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 ausziehest. 		<p>اگر شما به دنبال یک آپارتمان هستید ، مهم است که بتوانید تبلیغات را به درستی بخوانید. آنها اغلب شامل بسیاری از اختصارات. این کلمات به ویژه برای شما مهم هستند:</p> <p>• Kaltmiete (KM): اجاره اولیه <u>بدون</u> هزینه های جانبی (NK) مانند هزینه های گرمایش (هنگ کنگ)، آب، دفع زباله، سریرست و غیره. این هزینه ها در warmmiete (WM) گنجانده شده است. با این حال ، اگر شما مقدار زیادی حرارت، شما ممکن است مجبور به پرداخت پول اضافی بعد.</p> <p>• هزینه برق به عنوان مثال برای حرارت الکتریکی در warmmiete گنجانده نشده است، اما توسط شما به شرکت ابزار شهرداری پرداخت می شود.</p> <p>• KT) Kaution; حداقل 3 ماه اجاره اولیه): شما deposit در ابتدا سپرده را به موجز پرداخت می کنید. اگر شما not شکستن هر چیزی و همیشه اجاره خود را پرداخت ، شما پول را هنگامی که شما حرکت می کنید.</p>
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.		در آلمان باید از 10 بعد از ظهر تا 6 دقیقه آرامباشد. قانون آلمان از دین بالا می ایستد ، یعنی شما نمی توانید با یک مهمانی با صدای بلند و یا یک شام با صدای بلند در شب ، حتی در ماه رمضان کارزار، نقاب
Verschleierung, Niqab		بسیاری از مردم احساس ناراحتی نسبت به افراد با حجاب صورت ، زیرا آنها می توانند چهره فرد را نمی بینند. بیان چهره برای ارتباطات بسیار مهم است، برای گفتگو.

کتری، آب گرم

Wasserkocher, heißes Wasser

- Am billigsten ist es, **heiße 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 Entkalten 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.



این است که ارزانترین را به آب گرم در کتری. گران ترین آب گرم از شیر و یا ساخته شده بر روی اجاق گاز است. تنها مقدار حرارت شما نیاز دارید و نه کل کتری کامل.

کتری باید به طور منظم به طوری که آن را شکستن نیست و برق بیش از حد استفاده نمی کند. شما می توانید از ارزان ترین سرکه استفاده کنید.

کتری های فولادی ضد زنگ با داخل صاف با دوام تر از پلاستیک و یا با یک سیم پیچ گرم در داخل. هنگامی که رسوب گیر ، فاز می تواند به راحتی از این کویل گرمایش جدا و این خیلی سالم نیست.

پیمان یک شیر آب (تور؛ فلاش قرمز را بینید) نیز باید بی پیچ و سختی گیر باشد.

محصولات نظافتی

Putzmittel

- 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.



شما می توانید بسیاری از مواد شوینده گران قیمت خرید ، اما یک مایع شستشو، یک پاک کننده همه منظوره (نام می تواند متفاوت باشد) و سرکه ارزان به اندازه کافی برای آشپزخانه و حمام / WC.

با سرکه، مراقب باشید که سیلیکون و مفاصل کاشی در حمام را حل نکنید. مهم اگر شما خرد جوهر سرکه: این بسیار متمنز سرکه، بنابراین شما نیاز به اضافه کردن 4 قاشق آب به 1 قاشق از جوهر سرکه.

لباسشوئی

Wäsche waschen

- Für weiße Wäsche sollte man ein **Vollwaschmittel**, für bunte Wäsche ein **Bunt- / Feinwaschmittel (Color)** verwenden.
- Für Wolle oder Seide kein normales Waschmittel verwenden, sondern **Wollwaschmittel oder Haarshampoo**.
- Das **Wasser** in Mühldorf und Waldkraiburg ist **hart**, enthält also **viel Kalk**. Beachte deshalb die Information auf der Verpackung, wie viel **Waschmittel** 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.
- Du kannst auch zusätzlich **Wasserenthärter** kaufen. Dann nimmst du die Waschmittelmenge für weiches Wasser und Wasserenthärter für hartes Wasser.
- Für **bunte Wäsche** sind **40 Grad** normalerweise ausreichend, für **weiße Wäsche 60 Grad**.
- Die **Waschmaschine** immer **voll machen**, das spart Strom.
- Nach dem Waschen immer **den Wasserhahn für die Waschmaschine zudrehen** (siehe roter Pfeil). Wenn du das vergisst, kann das ganze Zimmer überschwemmt werden.



مواد شوینده سنگین باید برای خشکشویی سفید استفاده می شود، و مواد شوینده کم وظیفه برای خشکشویی رنگی. از مواد شوینده معمولی برای پشم یا ابریشم استفاده نکنید، اما پشم شوینده یا شامپو مو.

آب در Mühldorf و Waldkraiburg سخت است، این بدان معنی است که شامل بسیاری از آهک. بنابراین ، توجه به اطلاعات در مورد بسته بندی چقدر مواد شوینده شما نیاز به گرفتن. اگر شما را بیش از حد آن است که برای لباس های شسته شده و پوست خودرا خوب نیست، اگر شما را خیلی کم آن بد است برای ماشین لباسشویی.

شما همچنین می توانید نرم کننده های آبرا خردبار یکنید. سپس مقدار شوینده را برای نرم کننده آب و آب برای آب خشکشویی رنگ کافی است.

۴۰ درجه به طور معمول برای خشکشویی رنگ کافی است، درجه برای لباس های شسته شده سفید.

همیشه ماشین لباسشویی را پر کنید، این موجب صرفه جویی در برق. پس از شستشو همیشه شیر را برای ماشین لباسشویی بینید (نگاه کنید به فلاش قرمز). اگر شما این را فراموش کرده ام ، تمام اتاق را می توان آب گرفتگی.

Essen

- 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.

Essen		غذای
<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>	<p>فست فود ناسالم است. غذای خانگی را ترجیح دهید.</p> <p>با استفاده از ادویه جات از کشور خود را نگه دارید. آنها غذای آلمانی را راحت تر هضم می کنند.</p> <p>در آلمان شما باید برنج و پاستا کمتر از آنجا که شما حرکت و پیاده روی کمتر است. اگر مقدار زیادی کربوهیدرات و شکر بخورید، می توانید به راحتی به دیابت برسید. این یک بیماری بد است که می تواند باعث شود شما به از دست دادن انگشتان پا و یا حتی کور بروید. بنابراین، بیش از نیمی از مواد غذایی خود را باید سبزیجات باشد: سفید ، cabbage ، کلم قرمز ، کلم savoy ، سیب زمینی ، سیب زمینی شیرین ، پیاز ، اسفناج، برگ چغندر. همیشه سبزیجات با کمی چربی روغن خوردن زیرا بسیاری از ویتامین ها محلول در چربی هستند.</p> <p>Grünkern (نارس) و "برنج باواریا" (مخلطه دانه های منطقه ای)، گزینه های خوب و سالم برای برنج و پاستاهاستند. هر دو مانند برنج پخته شده است.</p> <p>بسیاری از سبزیجات یا میوه از سوپر مارکت با آفت کش ها ، علف کش و غیره درمان شده است. در صورت امکان، آنها را با آب گرم بشویید. سپس دست خود را بشویید، بنابراین سه است در مواد غذایی گسترش نیست. میوه های منطقه ای و سبزیجات اغلب تازه و حاوی اسپری کمتر است.</p> <p>من خود، لوبیا و عدس سالم و ارزان هستند و تا حد زیادی می توانند جایگزین پرتوتئین حیوانی (گوشت). شما همچنین می توانید خود جوشانده در فر با روغن زیتون کباب. آنها بسیار سالم تر از چیزی سیب زمینی است.</p> <p>unsalted (درخت فندق-) گرد، بادام ، دانه کوتتنبل).</p> <p>آنها حاوی مقدار زیادی از پرتوتئین، مواد معنی و اسیدهای اولنیک سالم. مکشtar حلال در آلمان و اتحادیه اروپا مجاز نیست. این است که چرا گوشت حلال می آید از دور و نمی تواند کنترل شود و همچنین به عنوان مثل گوشت از آلمان.</p> <p>گوشت و تخ مرغ خوب در بازارهای هفتگی (کشاورزان) در دسترس هستند.</p> <p>چربی های سالم روغن کلزا، روغن زیتون ، روغن نارگیل و کره روشن است. مهم: روغن باید سرد فشرده (بومی). ایده آل برای سرخ کردن / سرخ کردن روغن کلزا و کره روشن است. شما می توانید کره روشن خودتان را: ذوب کرده و حذف فوم سفید (اما شما می توانید آن را بخورم).</p> <p>ماهی های آب سرد و نخاع از گاو بسیار سالم هستند. آنها حاوی بسیاری از امکا-3 اسیدهای چرب است که برای قلب مهی هستند، رگ های خونی، چشم ها و مغز.</p> <p>مهم برای مرغ (خطر ابتلا به سالمونلا): خوب بشویید ، خشک با کاغذ آشپزخانه و سرخ بلا فاصله. بیرون اداختن کاغذ آشپزخانه بالفاصله. سطح کار تمیز ، نزول و دست ها به خوبی با آب گرم و مواد شوینده/صابون.</p>

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)**

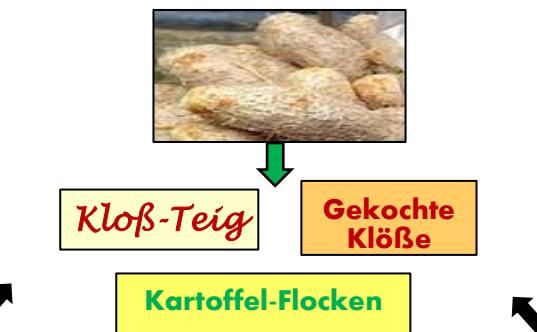
Original: 1. Hähnchen mit Zwiebeln und Knoblauch 20 Min. kochen, dann 15 Min. braten. 2. Tomaten, Öl, Salz, Pfeffer und **Gewürze** hinzufügen und max. 40 Min. kochen lassen. 3. Grüne Gemüse in kleine Stücke schneiden, in die Suppe geben und weitere 5 Min. köcheln (d.h. ganz leicht kochen) lassen. 4. 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.



مواد غذایی معمولی از خانه شما

گاهی اوقات دشوار است برای خرید مواد تشكیل دهنده مناسب برای ظروف از کشور خود در آلمان است. علاوه بر این، شما معمولاً در آلمان کمتر حرکت می کنید و بنابراین، باید برنج و پاستا را کمتر خورید. بسیاری از افرادی که به خوردن مقدار زیادی از کربوهیدرات و شکر، مشکلات: دیابت، درد مفاصل، اضافه وزن. بنابراین، بیش از نیمی از مواد غذایی خود را باید سبزیجات باشد. ما از دوستان ما از دستور العمل های کشورهای مختلف جمع آوری شده و راهنمایی برای تغییرات با کربوهیدرات کمتر. آنها می توانند به شما در پیدا کردن مواد تشكیل دهنده مناسب و خوردن یک رژیم غذایی سالم کمک کند.

به جای هندی، شما همچنین می توانید از تکه های سبز زمینی یا پودر برای کوفته های سبز زمینی جوشانده dumplings ساخته شده از سبز زمینی آب پز استفاده کنید.

• **كلم و گیاهان** بسیار سالم هستند. آنها حاوی مقدار زیادی ویتامین C مواد معدنی و پلی فنول است که محافظت از رگ های خونی شما.

اوobe Efo (سوبزیجات سبز نیجریه)

اصلى: 1. مرغ را با پیاز و سیر به مدت 20 دقیقه بجوشانید، سپس آن را به مدت 15 دقیقه سرخ کنید. 2. اضافه کردن گوجه فرنگی، روغن، نمک، فلفل و ادویه و آشپزی برای تا ۴۰ دقیقه. 3. سبزیجات سبز را به قطعات کوچک برش دهید، آنها را به سوپ اضافه کنید و برای 5 دقیقه دیگر بجوشانید. 4. می توان با خورده garri زد یام، برنج يا amala.

تنوع: 1. به جای جوش ، فقط کباب یا خورش مرغ. 2. استفاده از گوجه فرنگی در قوطی یا TetraPak و طبخ کوتاه تر است. 3. اضافه کردن سبزیجات دیگر مانند قرمز/سفید/سیاه/ savoy کلم (بخار برای 10 دقیقه) یا اسفناج/برگ چغندر/فاراج - بخش و جوش برای 5 دقیقه. خوب است به اسفناج گرم و قارچ تا اگر سوپ باقی مانده است سرد نخیره شده است. 4. غذاهای جانبی جایگزین سبز زمینی له شده هستند، پوره سبز زمینی شیرین ، مخلوطی از ریشه ها (هویج، کرفس ، پارچیچی ، ریشه جعفری) ، "برنج باورایا" (مخلوط دانه منطقه ای).

کدو سبز و بادمجان با پوره لوبیا

1. **Mash** لوبیا سفید و سیریخته شده. 2. اضافه کردن گیاهان، نمک ، فلفل ، پارپیکا یا فلفل قرمز ، برخی از هل ، دارچین و برخی از براث سبزی. 3. سرخ کدو و تکه های بادمجان در روغن و گسترش آنها را با پوره لوبیا.

تنوع: استفاده از نخود یا لوبیا دیگر به جای لوبیا سفید.

• 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.



• خورش نخود با توب پره قیمه (برای 2 نفر)

اصلی: 1. خیس کردن 200g **نخود** در مقدار زیادی آب شبانه. 2. براث سبزیجات: کورک ۶۰۰ میلی لیتر آب با تره ، کرفس ، هویج ، پیاز ، جعفری یا سبزیجات دیگر با کمی نمک برای 10 دقیقه ، سپس اجازه دهید برای ایستادن 1 ساعت. 3. برش 1 پیاز به برش های نازک و سرخ در یک قابلمه با 2 تیbsp (فاشق غذاخوری) روغن زیتون. 4. ۱ فلفل قرمز را بدون دانه بریزید و به قابلمه را با رب گوجه فرنگی و زیره اضافه کنید و در سهام سبزیجات بریزید. 5. اضافه کردن نخود خشک. 6. فصل با نمک و فلفل و طبخ برای حدود 1 ساعت تا نخود منافقه. 7. قرار دادن 200g از پره از طریق چرخ گوشت. 8. خیس کردن رول نان قدیمی در آب کمی ، سپس فشار و مخلوط با گوشت چرخکرده ، 3 تیbsp پیاز بهار یا پیاز ، نمک ، فلفل و زردچوبه. 9. شکل توب های کوچک و سرخ در 2 tbsp از روغن زیتون. 10. هنگامی که آنها تقریباً پخته شده ، اضافه کردن پیاز بیشتر بهار و یا تکه های پیاز و 1 فلفل سبز خرد شده و سرخ. 11. توب گوشت را در زیر خورش نخود مخلوط کنید.

تنوع: 1. نخود سیار سالم هستند. برخی از مردم می گویند کسانی که خوردن بسیاری از نخود به مدت ۱۰۰ سال زندگی می کنند. اما به جای نخود ، حبوبات دیگر مانند عدس ، لوبيا قرمز یا سفید را می توان مورد استفاده قرار گیرد. 7. استفاده از مرغ یا گوشت گاو به جای بره.

• سبزی کاری با برنج و خیار شب

کاری سبزیجات: 1. برش سبزیجات مختلف (به عنوان مثال باقی) به قطعات. 2. ریز ریز کردن فلفل بدون دانه. 3. کباب کاری و harissa پودر در یک قابلمه با روغن کلزا ، اضافه کردن فلفل ، سیر ، زنجبل و کمی شکر و بخار به طور خلاصه. 4. اضافه کردن سبزیجات (ابتدا سخت تر ، سپس سبزیجات نرمتر).

5. بخار به طور خلاصه ، در شیر نارگیل بریزید و اجازه دهید تا حدود 8 دقیقه بجوش و حرارت دادن. 6. فصل را با نمک ، فلفل ، سس سویا و روغن کنجد. 7. خدمت با برنج.

تغییرات: اضافه کردن پیاز بهار در پایان. اضافه کردن ماهی یا مرغ. استفاده از شیر گاو به جای شیر نارگیل.

خیار شب: پوست خیار ، از بین بردن دانه ها ، برش به قطعات کوچک و پوره با یک کرم کوچک است. اضافه کردن نمک ، فلفل ، چیلی ، روغن زیتون و شوید.

تنوع: استفاده از آووکادو به جای کرم.

<p>• Gegrillte Auberginen mit Käse in Olivenöl (für 4 Personen)</p> <p>1. 2 große Auberginen der Länge nach in Scheiben schneiden (ungefähr $\frac{1}{2}$ cm dick), ein bisschen salzen und kalt stellen.</p> <p>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.</p> <p>3. Auberginenscheiben dicht nebeneinander legen und von jeder Seite 3 Min grillen. 4. Auberginenscheiben mit der Öl mischung 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.</p>		<p>بادمجان کبابی با پنیر در روغن زیتون (برای 4 نفر)</p> <p>1. خلأ 2 بادمجان بزرگ طول (در حدود 1/2 سانتی متر ضخامت) ، اضافه کردن کمی نمک و لرز. 2. خرد 2 میخک سیر و مخلوط با 10 فاشق غذاخوری (فاشق چای خوری) پودر پاپریکا، 2/1 tsp فاشق چای خوری (فاشق چای خوری) پودر پاپریکا، 2/1 tsp زمین زیره. 3. محل بادنجان برش نزدیک با هم و گریل برای 3 دقیقه در هر طرف.</p> <p>4. پور مخلوط روغن بیش از برش بادنجان (در یک کاسه مسطح) قرار داده و در یخچال برای 1 ساعت. 5. برش 200g پنیر شیر گوسفند یا پنیر از شیر گاو به قطعات و بسته بندی با تکه های بادنجان.</p>
<p>Verstopftes Abflussrohr</p> <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 <u>nie Fette</u> in den Abfluss, sondern gebe sie zum Hausmüll. • Kaufe eine Saugglocke („Pömpel“; 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, <u>nie Taschentücher, Tampons, Binden, Hühnerknochen usw.</u> Sonst verstopft die Toilette. 		<p>سدود تزیینی</p> <p>اگر لوله تخالیه مسدود شده است ، تعمیر می تواند گران (تا ۲۰۰€)! .اما شما می توانید به راحتی آن را جلوگیری کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • خرید درج الک (3-2€) برای هر سینک، که شما را در تخالیه قرار داده و به طور منظم خالی. به این ترتیب، هیچ مو یا بیت از مواد غذایی را به لوله تخالیه. • <u>هرگز چربی</u> هارا به داخل آبکش بریزید ، اما آنها را با زیاله های خانگی دور بریزید. • خرید یک فنجان مکش (نفیریا ۳€) و انجام زیر را در حدود هر دو ماه: پر کردن سینک با آب (20-10 سانتی متر بالا)، پلاگین شکاف تحت شیر (فلش قرمز) با یک پارچه مرطوب، باز کردن چوب پنبه بستن و بلا فاصله محل فنجان مکش در تخالیه، حرکت فنجان مکش بالا و پایین. به این ترتیب انسداد جزئی حذف خواهد شد. • فقط کاغذ توالت را به توالت پرتاب کنید ، <u>هرگز کاغذ دستمال</u> ، تامپون ، حوله بهداشتی ، استخوان های مرغ و غیره. در غیر این صورت ، توالت مسدود خواهد شد.

<h3>Kopfschmerzen</h3> <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>سردرد سردرد می تواند به دلایل مختلف باشد. مهم: حداکثر 5 قرص در هر ماه را. با قرص بیشتر، شما اغلب سردرد حتی بیشتر. این برای پیدا کردن دلیل درد خود را است. نکات زیر را امتحان کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • به اندازه کافی آبنوشید: حداکثر 1 لیتر (6 فنجان بزرگ یا لیوان) در روز ، در طول روز پخش (به عنوان مثال آب لوله کشی) • تنش گردن به دلیل بسیاری از خواندن (به عنوان مثال در تلفن همراه). <p>در اینترنت ، تمرینات خوب وجود دارد (جستجو "تنش گردن" و یا "Nackenverspannung").</p> <ul style="list-style-type: none"> • به اندازه کافی خواب و به طور منظم (به عنوان مثال 11 صبح تا 7 صبح). آیا در طول روز خواب نیست ، بهتر است برای پیاده روی بروید. هوای تازه بسیار خوب است اگر شما یک سردرد. • خاموش تلفن همراه خود را در شب قرار داده و آن را پایین 1 متر از تخت (آیا آن را بر روی بالش قرار نیست). • نوشیدنی های الکلی یا شیرین بنوشید (مانند آبمیوه ، نوشیدنی های گازدار) • قطره از روغن نuna در معابد و احتمالا استنشاق (خرید فقط با کیفیت خوب از داروخانه یا فروشگاه ارگانیک) • همه نگرانی های خود را بنویسید. بعدها دوباره بخوانید و ببینید چه نگرانی هایی بهتر شده است.
<h3>Schlafstörungen, Einschlafprobleme</h3> <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>اختلالات خواب، مشکلات خواب این مشکلات می تواند به دلایل مختلف باشد. مهم: آیا مصرف قرص خواب نیست. آنها معمولا به اختلالات خواب حتی بیشتر منجر شود. نکات زیر را امتحان کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 ساعت قبل از خواب: بدون قهوه ، هیچ گاو قرمز و یا نوشیدنی های مشابه ، بدون الکل ، بدون ورزش شدید • 1 ساعت قبل از خواب: بیشتر تلن همراه (خاموش کردن گوشی خود را تا صبح روز بعد) ، محل آن را 1 متر دور از تخت (آیا آن را بر روی بالش قرار داده نیست) • 1 ساعت قبل از خواب: نوشیدن 1 فنجان چای خواب در صلح (از رازک و سنبل الطیب، تنها با کیفیت خوب از داروخانه یا فروشگاه ارگانیک خرید) • خواب نیست و یا در رختخواب دراز در طول روز. بلند شدن و رفتن به رختخواب هر روز در همان زمان. • همه نگرانی های خود را بنویسید. بعدها دوباره بخوانید و ببینید چه نگرانی هایی بهتر شده است.

دوچرخه: تعمیر سوراخ

اگر تایر دوچرخه خود را از دست می دهد هوا ، شما نیاز به تعمیر شلنگ (قسمت داخلی) با کیت تعمیر (1). برای این کار ، شما اغلب می توانید چرخ بر روی دوچرخه را ترک

- اول ، شما نیاز به رسم تایر (قسمت بیرونی ؛ 2) بیش از لبه (فلز) (3). آیا **not** در شیر شروع (4)، اما مخالف (فشن قرمز).
- در حال حاضر باز کردن شیر، بیرون کشیدن شلنگ و باد آن را کمی برای پیدا کردن سوراخ. اگر آن کوچک و دشوار است برای پیدا کردن، نگه داشتن شلنگ در یک کاسه آب. که در آن سوراخ است ، حباب های هوا افزایش می یابد.
- خشک شلنگ به خوبی و **roughen** منطقه در اطراف سوراخ (با صفحه فلزی و یا کاغذ سنباده 5). نقطه خشن باید به عنوان بزرگ به عنوان پچ (6).

اعمال مایع از لوله (7) نازک در اندازه پچ. این دو بخش لاستیکی توسط "جوش برقی" متصل می شود. این چسب نیست. بنابراین ، باید آن را خشک (5 دقیقه). سپس بر روی پچ قرار دهید ، آن را به خوبی فشار دهید و چند دقیقه صیر کنید. فقط پس از آن به دقت حذف فویل پلاستیکی.

- چک کردن تایر در داخل برای دیدن اگر هر چیزی تیز و یا اشاره به طوری که شلنگ خواهد سوراخ دوباره دریافت کنید وجود دارد.
- همه چیز را به ترتیب معکوس دوباره جمع کنید. این به این معنی: **S**ترش قرار دادن تایر در شیر و پایان مخالف است. فقط یک کمی باد کنید و تایر را چند بار فشار دهید تا شلنگ پیچ خورده باشد.

مهم:
آیا پیچ در پایین سفت نیست (فشن سبز) از شیر، در غیر این صورت شیر می تواند پاره.
هیشه لاستیک و باد. هنگامی که هوا کمی در صور وجود دارد ، آن را به سرعت شکستن.
هنگامی که شما یک چرخ بر روی دوچرخه قرار داده ، بررسی کنید که آیا یک فلاش در صور وجود دارد. این باید در جهت نورد نقطه (فشن آبی)

Fahrradreifen reparieren

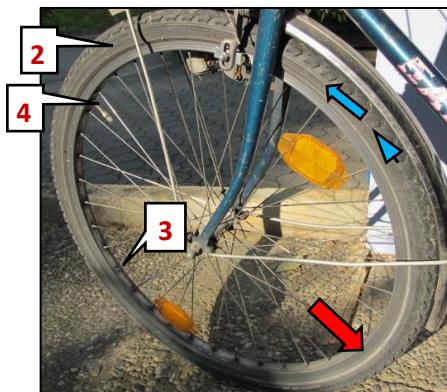
Wenn dein Fahrradreifen die Luft verliert, musst du den Schlauch (innerer Teil) mit einem Reparatur-Set (1) reparieren. Dazu kannst du den Reifen oft am Fahrrad lassen.

- 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**. Erst dann **vorsichtig** die Plastikfolie abziehen.
- 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).



Wir hoffen, unser Ratgeber war hilfreich.

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.

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).

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Leben.

ما امیدواریم که راهنمای ما مفید بوده است.

شما در پایان راهنمای کوچک ما وارد شده اید. اگر شما راه خود را به اینجا کار کرده اید ، ممکن است سر خود را در حیرت زده باشید ، اما احتمالاً می توانید ما را آلمانی و آلمان بهتر درک کنید. ایده ها یا پیشنهادات شما ، اگر شما فکر می کنید برای مثال یک موضوع مهم از دست رفته است ، eva.schnitker@t-online.de یا margit.g.seifert@outlook.de). خوش آمدید

ما مشتاقانه منتظر است تا با هم زندگی کنیم.