

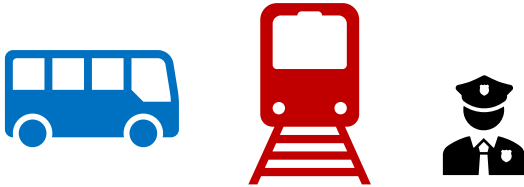
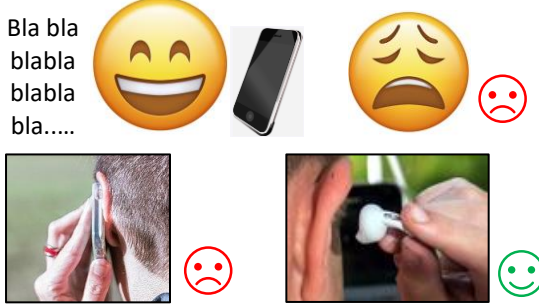


<h2>Unser neues Leben in Deutschland</h2> <p>Praktische Tipps und Informationen für den Alltag</p>	<h2>زندگی جدید ما در آلمان</h2> <p>نکات و اطلاعات عملی برای زندگی روزمره</p>
<p>Herzlich willkommen, liebe fremde Freunde. Das Leben in Deutschland ist für euch ungewohnt und sicher oft auch nicht verständlich. 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>Wir danken herzlich Herrn Sediq Ategi, der den Ratgeber in Dari übersetzt hat.</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 جزوه 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 کند.</p> <p>آرزوی همه شما بهترین Eva Schnitker (Waldkraiburg) و Margit Seifert (Mühldorf)</p> <p>لطفاً توجه داشته باشید که ما نمی توانیم هر گونه مسئولیت برای اطلاعات را بپذیریم.</p> <p>ما می خواهیم برای تشکر از آقای صدیق عطایی ، که راهنمای ترجمه به دری.</p>
<h3>Themen Inhaltsverzeichnis – Online-Version: Link anklicken, um ein Thema zu finden</h3>	<h3>موضوعات فهرست مطالب – نسخه آنلاین: با کلیک بر روی لینک برای پیدا کردن یک موضوع</h3>
<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>Herzlich Willkommen!</p>	<p>ایمیل/صورتحساب/بدهی قرارداد حقوق و دستمزد/دستمزد--ناخالص/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 زیباله آب آشامیدنی دولت رفاه ، جامعه همبستگی "اخبار جعلی" در اینترنت و در واتساپ اسکان رمضان کارزار، نقاب کتری، آب گرم محصولات نظافتی لباسشویی غذایی مواد غذایی معمولی از خانه شما مسدود تزیینی سربرد اختلالات خواب، مشکلات خواب دوچرخه: تعمیر سوراخ</p> 






Post/ Rechnungen/ Schulden		ایمیل/ صورتحساب/ بدهی
<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="999 403 1288 501"> <p>Zahlungserinnerung Rechnung Nr. 321 vom</p> </div> <div data-bbox="1025 523 1261 595"> <p>Mahnschreiben</p> </div> 	<p>برخی از افراد خود را به دردسر 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 بلافاصله باز کنید و برای پشتیبانی بپرسید اگر شما مشکلات را درک کنید. • آیا نمی دهد دور اسناد اصلی و یا بیانیته های بانکی، تنها کپی. اگر اختیار اصلی نیاز دارد، برای تأیید اصل درخواست کنید. • لوايح باید بلافاصله 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 بدهی جمع آوری آژانس در نهایت طول می کشد، آنها ممکن است شما را تا آنجا که €۴۰۰ به جای €۱۰۰ اصلی شارژ. • در این وضعیت آن را نمی خواهد کمک به یک وکیل تماس بگیرد، 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 با ید یک مقدار پول ذخیره داشته باشید، بنابراین شما همیشه برای شرایط اضطراری آماده هستید. <p>اگر از طریق کارت پرداخت می کنید، همیشه از قبل بررسی کنید که آیا پول کافی در حساب وجود دارد یا خیر. بانک ها همچنین می توانند خدمات جمع آوری بدهی سازمان های درگیر.</p>
Verträge		قرارداد
<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"> • همیشه یک قرارداد را به طور کامل بخوانید. همچنین از دوستان یا موسسات صالح (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.
Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto		حقوق و دستمزد/ دستمزد--ناخالص/خالص
<p>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.</p>		<p>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 پول شما می توانید در حدود خالص. همچنین برنامه هایی در اینترنت وجود دارد که تقریباً می تواند محاسبه کند.</p>

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 چیز است بغیر از خودت به به کسی دیگر تعلق ندارد. • بسیاری از حرفه ها و مشاغل در آلمان 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 آلمان، ماه رمضان تمرین 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 €60 یا بیشتر. اگر شما نمی توانید پرداخت، این مورد ممکن است به یک آژانس جمع آوری بدهی منتقل، و آنها ممکن است شما را به عنوان آنجا که €400. 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 9 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. 	<p>Bla bla blabla blabla bla....</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • در آلمان، مردم از بسیاری از کشورهای دیگر ساکت 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، درخشش 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 برابر. به همین دلیل است که بسیاری از آلمانی ها برای پیاده روی می روند، حتی در هوای سرد لباس گرم می پوشد. و اطفال خود را همچنان همراهی خود میبرند تغییرات دما غی قطار بدن. اگر ما فقط در یک اتاق گرم بنشینیم، 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 (پوست در بینی و ریه ها). 20°C کافی است، 15-17°C برای خواب.

Hygiene 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 بهداشت در ارتباط با افراد دیگر مهم است. اطمینان حاصل کنید که ناخن های خود را همیشه تمیز و دندان های خود را همچنان تمیز کنید. این بسیار مهم است زمانی که شما برای کار درخواست
Pünktlichkeit, Verlässlichkeit 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.		وقت شناسی، قابلیت اطمینان 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 نگاه 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 از دست بدهید.
Stromkosten 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). <ul style="list-style-type: none"> • Also kostet eine sehr helle 100-Watt-Glühlampe 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. 		هزینه برق 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 (۱۰۰۰ وات قدرت یک ساعت طولانی) هزینه های حدود 30 سنت (در ۲۰۲۰). <ul style="list-style-type: none"> • بر اساس این، بسیار روشن ۱۰۰-وات لامپ هزینه 3 ct در هر ساعت، بخاری فن با ۲۰۰۰ وات ۶۰ ct. • یخچال به طور متوسط مصرف برق به ارزش ۱۰€ در هر ماه. این رقم می تواند بسیار بالاتر اگر شما دنبال این دستورالعمل: <ol style="list-style-type: none"> 1. باز کردن درب به عنوان کوتاه ترین زمان ممکن. خنک کردن هوای گرم از اتاق در یخچال مصرف قدرت. 2. اگر غذای گرم خواستین در یخچال بگذارین اول باید سردش بعد در یخچال بگذارین. 3. حذف لایه یخ در محفظه انجماد (خاموش و یخچال خالی، قرار دادن کاسه کوچک با آب گرم در یخچال به ذوب یخ سریع تر، خشک با دقت). یک لایه یخ از 0,5 سانتی متر استفاده می کند تا 30% برق بیشتر (۷€)! 4. یخچال و فریزر را خیلی سرد نکنید (6 درجه سانتیگراد کافی است - با یک دماسنج بررسی کنید). 5. یخچال باید در گوشه ای سرد قرار داده شده (به عنوان مثال، در کنار اجاق). 6. اگر شما متوجه است که موتور از یخچال می رود در اغلب اوقات (زرمه)، آن را به مقدار زیادی از انرژی مصرف. اگر شما نکات بالا را دنبال کرده اید، لطفا مهر و موم درب را بررسی کنید. • یک فریزر از برق زیاد استفاده می کند. به دقت در نظر بگیرید اگر شما واقعا به آن نیاز دارید.

Müll/ Abfall		زباله
<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 wegeräumt!“ 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. 	 <p>„Mehrweg“ „Pfand“</p>   	<ul style="list-style-type: none"> • متأسفانه، بسیاری از مردم دور انداختن پسته های پلاستیکی، قوطی/قوطی و یا سیگار به پایان می رسد در مسیرهای پیاده روی و در طبیعت. لطفاً آن را بهتر و پرتاب زباله در ظروف 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 آنها را به بازگشت به مغازه. شما می توانید این بطری ها/قوطی ها را با این علامت یا کلمات کلیدی تشخیص دهید. • این به خصوص بد و خطرناک به پرتاب باتری های خالی را به طبیعت و یا زباله های خانگی. شما می توانید آنها را به هر فروشگاه که مبادرت به فروش باتری بازگشت. • لطفاً سعی کنید برای خرید به عنوان پسته 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 میشوند. همچنین داوطلبان وجود دارند که جمع آوری 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، لطفاً با Landratsamt تماس بگیرید.
Trinken/ Wasser		آب آشامیدنی
<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"> • سعی کنید به نوشیدن آب کافی (حدود 2 لیتر در روز؛ کمتر اگر شما خوردن مقدار زیادی از سوپ). آب حمل سموم و مواد سرشار 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 پی رسید که آیا لوله های خوب هستند. در خوابگاه، آب به دقت بررسی می شود. • اگر ذرات کوچک در آب شیرشاور، آب بد نیست. این است که معمولاً کمی از زنگ زدگی 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 برای جلوگیری از نوشیدنی در قوطی. تولید قوطی نیاز به مقدار زیادی از انرژی.

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. 		دولت رفاه ، جامعه همبستگی <ul style="list-style-type: none"> • توجه داشته باشید که هر گونه پشتیبانی که دریافت می کنید (به عنوان مثال ، رفاه دولت ، یارانه 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 ناامید می شوند که چیزهایی مانند ماشین های شستشو ، کوره ها به شدت یا نابود می شوند ، گرمایش گران قیمت (گرمایش سطح 5 و پنجره باز). • 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 ایمنی.
Falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp <p>Viele wichtige Informationen gibt es auf offiziellen Internet-Seiten in einfacher Sprache und Englisch, auf BR24 oder im BR Livestream. Schau immer erst dort nach und glaube nicht „fake news“ von Leuten mit schlechten Absichten.</p>		"اخبار جعلی" در اینترنت و در واتساپ <p>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 "اخبار جعلی" نوشته شده توسط افراد با نیت بد.</p>
Wohnungssuche <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 ohne Nebenkosten (NK) 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. 		اسکان <p>اگر شما به دنبال یک اتاق یا 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> <ul style="list-style-type: none"> • Kaltmiete (KM): اجاره اولیه بدون هزینه های جانبی (NK) مانند هزینه های گرمایش (هنگ کنگ), آب, دفع زباله, سرپرست 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. • هزینه برق به عنوان مثال برای حرارت الکتریکی در warmmiete گنجانده نشده است, اما توسط شما به شرکت ابزار شهرداری پرداخت می شود. • Kaution (KT; حداکثر 3 ماه اجاره اولیه): شما deposit در ابتدا سپرده را به موجر پرداخت می کنید. اگر شما not شکستن هر چیزی و همیشه اجاره خود را پرداخت ، شما پول را هنگامی که شما حرکت می کند.
Ramadan <p>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.</p>		رمضان <p>در آلمان باید از 10 بعد از ظهر تا 6 دقیقه آرام باشد. 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</p>
Verschleierung, Niqab <p>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.</p>		کارزار، نقاب <p>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.</p>

<div>Wasserkocher, heißes Wasser</div> <div><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.</div>	<div><div><div><div><div>Metall فلزی</div></div><div><div>Plastik پلاستیک</div></div></div><div><div></div></div></div></div>	<div>کتری، آب گرم</div> <div><ul style="list-style-type: none">• این است که ارزانتترین 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 ، فلز می تواند به راحتی از این کوئل گرمایش جدا و این خیلی سالم نیست.• پایان یک شیر آب (تور; فلش قرمز را ببینید) نیز باید بی پیچ و سختی گیر باشد.</div>																			
<div>Putzmittel</div> <div><ul style="list-style-type: none">• Man kann viele teure Putzmittel kaufen, aber ein Geschirrspül-mittel, 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 kauft: das ist sehr konzentrierter Essig, d.h. du musst zu 1 Löffel Essigessenz 4 Löffel Wasser geben.</div>	<div><div><div>Spül-mittel</div><div>Essig-essenz</div><div>Branntwein-Essig</div></div><div><div>Neutral-reiniger</div>or<div>Zitronen-reiniger</div>or<div>Allesreiniger</div></div></div>	<div>محصولات نظافتی</div> <div><ul style="list-style-type: none">• 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 خرید جوهر سرکه: این بسیار متمرکز سرکه، بنابراین شما نیاز به اضافه کردن 4 قاشق آب به 1 قاشق از جوهر سرکه.</div>																			
<div>Wäsche waschen</div> <div><ul style="list-style-type: none">• 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.</div>	<div><div><div>VOLLWASCHMITTEL</div><div>COLOR</div></div><div><div>DOSIEREMPFEHLUNG</div><table><tr><th rowspan="2">Wasser-härte</th><th colspan="3">Verschmutzungsgrad</th></tr><tr><th>Leicht</th><th>Mittel</th><th>Stark</th></tr><tr><td>Weich</td><td>55 ml</td><td>85 ml</td><td>130 ml</td></tr><tr><td>Mittel</td><td>60 ml</td><td>100 ml</td><td>155 ml</td></tr><tr><td>Hart</td><td>65 ml</td><td>130 ml</td><td>180 ml</td></tr></table></div><div><div>Wassermaschinenherstellern</div><div>Wasserenthärter</div></div><div><div>Zudrehen</div><div>بستن</div></div><div></div></div>	Wasser-härte	Verschmutzungsgrad			Leicht	Mittel	Stark	Weich	55 ml	85 ml	130 ml	Mittel	60 ml	100 ml	155 ml	Hart	65 ml	130 ml	180 ml	<div>لباسشویی</div> <div><ul style="list-style-type: none">• 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 خود را خوب نیست، اگر شما را خیلی کم آن بد است برای ماشین لباسشویی.• شما همچنین می توانید نرم کننده های آب را خریداری کنید. سپس مقدار شوینده را برای نرم کننده آب و آب برای آب سخت مصرف می کنید.• ۴۰ درجه به طور معمول برای خشکشویی رنگ کافی است. ۶۰ 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 ببندید (نگاه کنید به فلش قرمز). اگر شما این را فراموش کرده ام ، تمام اتاق را می توان آب گرفتگی.</div>
Wasser-härte	Verschmutzungsgrad																				
	Leicht	Mittel	Stark																		
Weich	55 ml	85 ml	130 ml																		
Mittel	60 ml	100 ml	155 ml																		
Hart	65 ml	130 ml	180 ml																		

Essen		غذایی
<ul style="list-style-type: none"> • Fast Food ist ungesund. Bevorzuge selbstgekokhtes 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 (Hasel-, 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. 	 <div data-bbox="913 1364 1400 1476"> <div>Bio-Kokosöl</div> <div>Rapsöl nativ</div> <div>Olivenöl Nativ extra</div> </div>	<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" (مخلوط دانه های منطقه ای) ، گزینه های خوب و سالم برای برنج و پاستا هستند. 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 بشوید. سپس دست خود را بشوید، بنابراین سم است در مواد غذایی گسترش نیست. میوه های منطقه ای و سبزیجات اغلب تازه و حاوی اسپری کمتر است.</p> <p>• نخود، لوبیا و عدس سالم و ارزان هستند و تا حد زیادی می تواند جایگزین پروتئین حیوانی (گوشت). شما همچنین می توانید نخود جوشانده در فر با روغن زیتون کباب. آنها بسیار سالم تر از چیپس سیب زمینی است.</p> <p>• خوردن آجیل unsalted (درخت فندق-، گردو ، بادام ، دانه کدو تنبل). آنها حاوی مقدار زیادی از پروتئین، مواد معدنی و اسیدهای اولئیک سالم.</p> <p>• کشتار 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 مثال گوشت از آلمان.</p> <p>• گوشت و تخم 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 کره 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 امگا-3 اسیدهای چرب است که برای قلب مهم هستند، رگ های خونی، چشم ها و مغز.</p> <p>• مهم برای مرغ (خطر ابتلا به سالمونلا): خوب بشوید ، خشک با کاغذ آشپزخانه و سرخ بلافاصله. بیرون انداختن کاغذ آشپزخانه بلافاصله. سطح کار تمیز ، نزول و دست ها به خوبی با آب گرم و مواد شوینده/صابون.</p>

Typisches Essen aus deiner Heimat		مواد غذایی معمولی از خانه شما
<p>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, Gelenks-schmerzen, 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<div data-bbox="922 124 1339 459">  <div> <div>Kloß-Teig</div> <div>Gekochte Klöße</div> <div>Kartoffel-Flocken</div> </div> </div> <div data-bbox="882 544 1408 879">  </div> <div data-bbox="947 951 1341 1174">  </div> <div data-bbox="873 1193 1411 1466">  </div>	<p>گاهی اوقات دشوار است برای خرید مواد تشکیل دهنده مناسب برای ظروف از کشور خود در آلمان است. علاوه بر این، شما معمولاً در آلمان کمتر حرکت می‌کنید و بنابراین، باید برنج و پاستا را کم‌تر بخورید. 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 می‌توانند به شما در پیدا کردن مواد تشکیل دهنده مناسب و خوردن یک رژیم غذایی سالم کمک کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • به جای هندی، شما همچنین می‌توانید از تکه های سیب زمینی یا پودر برای کوفته های سیب زمینی جوشانده (dumplings) ساخته شده از سیب زمینی آب پز) استفاده کنید. • کلم و گیاهان بسیار سالم هستند. آنها حاوی مقدار زیادی ویتامین C، مواد معدنی و پلی فنول است که محافظت از رگ های خونی شما. • Efo (سوپ سبزیجات سبز نیجریه) اصلي: 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 40 دقیقه. 3. سبزیجات سبز را به قطعات کوچک برش دهید، آنها را به سوپ اضافه کنید و برای 5 دقیقه دیگر بجوشانید. 4. می‌توان با garri خورده، fufu، زد یام، برنج یا 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 قزمز/سفید/سیاه/savoy کلم (بخار برای 10 دقیقه) یا اسفناج/برگ چغندر/قارچ - بجوش و جوش برای 5 دقیقه). خوب است به اسفناج گرم و قارچ تا اگر سوپ باقی مانده است سرد ذخیره شده است. 4. غذاهای جانبی جایگزین سیب زمینی له شده هستند، پوره سیب زمینی شیرین، مخلوطی از ریشه ها (هویج، کرفس، پارقچی، ریشه جعفری)، "برنج باواریا" (مخلوط دانه منطقه ای). • کدو سبز و بادمجان با پوره لوبیا 1. Mash لوبیا سفید و سیرپخته شده. 2. اضافه کردن گیاهان، نمک، فلفل، پاپریکا یا فلفل قرمز، برخی از هل، دارچین و برخی از برات 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) **Oliveöl** 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 Oliveöl 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, Oliveöl und **Dill** hinzugeben.

Variation: Statt Sahne **Avocado** nehmen.



• **خورش نخود با توپ بره قیمه** (برای 2 نفر)

اصلي: 1. خیس کردن 200g نخود در مقدار زیادی آب شبانه. 2. برات 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 تbsp (قاشق غذاخوری) روغن زیتون. 4. 1 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 منقاصه. 7. قرار دادن 200g از بره از طریق چرخ گوشت. 8. خیس کردن رول نان قدیمی در آب کمی، سپس فشار و مخلوط با گوشت چرخ کرده، 3 تbsp برش پیاز بهار یا پیاز، نمک، فلفل و زردچوبه. 9. شکل توپ های کوچک و سرخ در 2 تbsp 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. توپ گوشت را در زیر خورش نخود مخلوط کنید.

تنوع: 1. نخود بسیار 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، لوبیا 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 شیب**

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

تنوع: استفاده از آووکادو به جای کرم.

<ul style="list-style-type: none"> • Gegrillte Auberginen mit Käse in Olivenöl (für 4 Personen) 1. 2 große Auberginen der Länge nach in Scheiben schneiden (ungefähr ½ cm dick), ein bisschen salzen und kalt stellen. 2. 2 Knoblauchzehen zerdrücken und mit 10 EL (Esslöffel) Olivenöl, 1 TL (Teelöffel) Paprikapulver, ½ TL gemahlenem Kreuzkümmel (Kumin), ½ TL Kreuzkümmelsamen verrühren. 3. Auberginenscheiben dicht nebeneinander legen und von jeder Seite 3 Min grillen. 4. Auberginenscheiben mit der Ölmischung übergießen (in einer flachen Schüssel) und 1 Std in den Kühlschrank stellen. 5. 200g Schafskäse oder Frischkäse aus Kuhmilch in Stücke schneiden und mit den Auberginenscheiben umwickeln. 		<ul style="list-style-type: none"> • بادمجان کبابی با پنیر در روغن زیتون (برای 4 نفر) 1. خلال 2 بادمجان بزرگ طول (در حدود 2/1 سانتی متر ضخامت) ، اضافه کردن کمی نمک و لرز. 2. خرد 2 میخک سیر و مخلوط با 10 قاشق غذاخوری (قاشق غذا خوری) از روغن زیتون، 1 قاشق چایخوری (قاشق چای خوری) پودر پاپریکا، 2/1 tsp زمن زیره، 2/1 tsp دانه زیره. 3. محل بادنجان برش نزدیک با هم و گریل برای 3 دقیقه در هر طرف. 4. پور مخلوط روغن بیش از برش بادمجان (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>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 nie Fette 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, nie Taschentücher, Tampons, Binden, Hühnerknochen usw. Sonst verstopft die Toilette. 		<p>مسدود تزیینی</p> <p>اگر لوله تخلیه 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 (€ 2-3) برای هر سینک , که شما را در تخلیه قرار داده و به طور منظم خالی. به این ترتیب , هیچ مو یا بیت از مواد غذایی را به لوله تخلیه. • هرگز چربی ها را به داخل آبکش بریزید ، اما آنها را با زباله های خانگی دور بریزید. • خرید یک فنجان مکش (تقریباً ۳€) و انجام زیر را در حدود هر دو ماه: پر کردن سینک با آب (10-20 سانتی متر بالا) , پلاگین شکاف تحت شیر (فلش قرمز) با یک پارچه مرطوب , باز کردن چوب پنبه بستن و بلافاصله محل فنجان مکش در تخلیه , حرکت فنجان مکش بالا و پایین. به این ترتیب انسداد جزئی حذف خواهد شد. • فقط کاغذ توالت را به توالت پرتاب کنید ، هرگز کاغذ دستمال ، تامپون ، حوله بهداشتی، استخوان های مرغ و غیره. در غیر این صورت ، توالت مسدود خواهد شد.

Kopfschmerzen		سر درد
<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>سر درد 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 آب بنوشید: حداقل 1 تا 5 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). • در اینترنت، تمرینات خوب وجود دارد (جستجو "تنش گردن" و یا "Nackenverspannung"). • 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 نعنا در معابد و احتمالا استنشاق (خرید فقط با کیفیت خوب از داروخانه یا فروشگاه ارگانیک) • همه نگرانی های خود را بنویسید. بعدا دوباره بخوانید و ببینید چه نگرانی هایی بهتر شده است.
Schlafstörungen, Einschlafprobleme		اختلالات خواب, مشکلات خواب
<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>این مشکلات می تواند به دلایل مختلف باشد. مهم: آیا مصرف قرص خواب نیست. آنها معمولاً 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 تلفن 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. بعدا دوباره بخوانید و ببینید چه نگرانی هایی بهتر شده است.

Fahrradreifen reparieren		دوچرخه: تعمیر سوراخ
<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 raue Stelle muss so groß sein wie der Flecken (6). Flüssigkeit aus der Tube (7) dünn in Fleckengröße auftragen. Sie verbindet die beiden Gummiteile durch „Vulkanisieren“. Das ist kein Kleber. Deshalb muss sie trocknen (5 Minuten), dann erst den Flecken 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. <p>WICHTIG:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Wenn du einen Reifen auf das Fahrrad setzt, schau, ob auf dem Mantel ein Pfeil ist. Er muss in Laufrichtung zeigen (blaue Pfeile).</p>	  	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> اول ، شما نیاز به رسم تایر (قسمت بیرونی ؛ 2) بیش از لبه (فلز) ؛ 3). آیا not در شیر شروع (4) ، اما مخالف (فلش 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 صبر 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: Sترش 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. <p>مهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> آیا پیچ در پایین سفت نیست (فلش سبز) از شیر. در غیر این صورت شیر می تواند پاره. همیشه لاستیک و باد. هنگامی که هوا کمی در صور وجود دارد ، آن را به سرعت شکستن. <p>هنگامی که شما یک چرخ بر روی دوچرخه قرار داده ، بررسی کنید که آیا (یک فلش در صور وجود دارد. این باید در جهت نورد نقطه (فلش آبی</p>

Wir hoffen, unser Ratgeber war hilfreich.	ما امیدواریم که که راهنمای ما مفید بوده است.
<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>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 احتمالا می توانید ما را آلمانی و آلمان بهتر درک کنید.</p> <p>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.</p> <p>ما مشتاقانه منتظر است تا با هم زندگی کنیم.</p>