





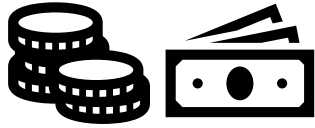
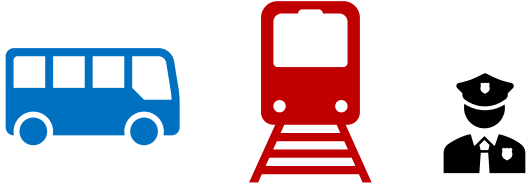





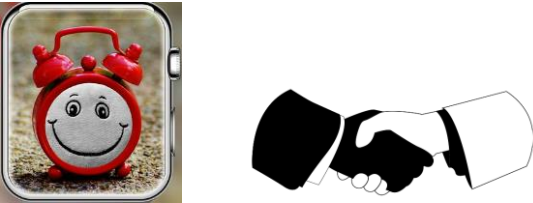
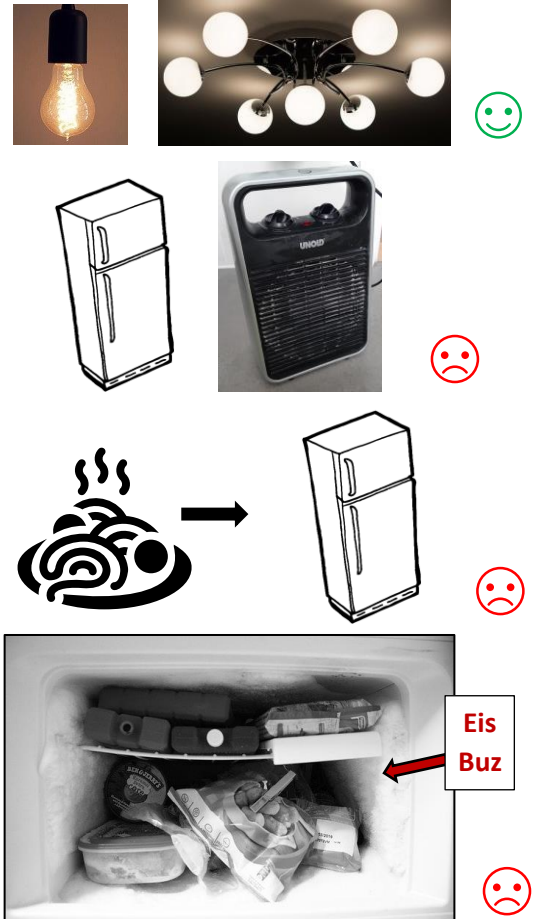


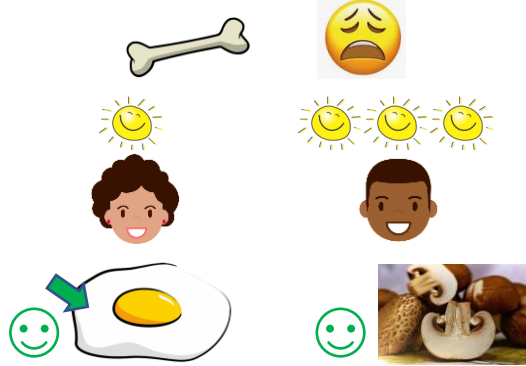

<b>Unser neues Leben in Deutschland</b> Praktische Tipps und Informationen für den Alltag	<b>Almanya'daki yeni hayatımız</b> Günlük yaşam için pratik ipuçları ve bilgiler
<p>Herzlich willkommen, liebe fremde Freunde. Das Leben in Deutschland ist für euch ungewohnt und sicher oft auch nicht verständlich. Wir wollen gerne helfen und freuen uns, wenn ihr unsere Hilfe annimmt. Deshalb haben wir verschiedene Tipps und Informationen aufgeschrieben, die ihr vielleicht nicht kennt und die euch im Alltag helfen können.</p> <p>Alles Gute wünschen euch  Eva Schnitker (Waldkraiburg) und Margit Seifert (Mühldorf)</p> <p>PS: Bitte beachte, dass wir <b>keine Haftung für Informationen</b> übernehmen können (siehe <a href="#">Impressum</a>).</p>	<p>Hoş geldiniz, sevgili yabancı dostlar. Almanya'da hayat size yabancı ve kesinlikle genellikle oldukça garip. Yardımımızı kabul ederseniz size yardım etmek istiyoruz ve mutluyuz. Bu broşürde aşına olmadığınız ve günlük yaşamda size yardımcı olabilecek çeşitli ipuçları ve bilgiler yazdık.</p> <p>Hepinize en iyi dileklerle  Eva Schnitker (Waldkraiburg) ve Margit Seifert (Mühldorf)</p> <p>PS: Lütfen <b>bilgi için herhangi bir sorumluluk kabul edemeyeceğimizi</b> unutmayın (bkz. <a href="#">Impressum</a>).</p>
<b>Themen</b> Inhaltsverzeichnis – Online-Version: Link anklicken, um ein Thema zu finden	<b>Konu</b> içindekiler Tablosu – Çevrimiçi sürüm: Bir konuyu bulmak için bağlantıyı tıklayın
<p><a href="#">Verstopftes Abflussrohr</a>  <a href="#">Essen</a>  <a href="#">„Fake news“ – falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp</a>  <a href="#">Fahrradreifen reparieren</a>  <a href="#">Frische Luft im Zimmer: richtig lüften</a>  <a href="#">Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto</a>  <a href="#">Handy-Telefonate</a>  <a href="#">Heizung</a>  <a href="#">Kopfschmerzen</a>  <a href="#">Krankheit, Infektionen</a>  <a href="#">Müll/ Abfall</a>  <a href="#">Post/ Rechnungen/ Schulden</a>  <a href="#">Pünktlichkeit, Verlässlichkeit</a>  <a href="#">Putzmittel</a>  <a href="#">Ramadan</a>  <a href="#">Schlafstörungen, Einschlafprobleme</a>  <a href="#">Sozialstaat, Solidargemeinschaft</a>  <a href="#">Sonne</a>  <a href="#">Stromkosten</a>  <a href="#">Trinken/ Wasser</a>  <a href="#">Verschleierung, Niqab</a>  <a href="#">Verträge</a>  <a href="#">Wäsche waschen ?</a>  <a href="#">Wasserkocher, heißes Wasser</a>  <a href="#">Wohnungssuche</a>  <a href="#">Zug &amp; Bus (öffentlicher Nahverkehr)</a></p> 	<p><a href="#">Atık / çöp</a>  <a href="#">Baş ağrısı</a>  <a href="#">Bisiklet: Bir delinme düzeltmek</a>  <a href="#">Bloke drenaj borusu</a>  <a href="#">Cep telefonu kullanma</a>  <a href="#">Çamaşır yıkama</a>  <a href="#">Dakiklik – zamanında olmak, güvenilirlik</a>  <a href="#">Elektrik maliyeti</a>  <a href="#">Gıda</a>  <a href="#">Güneş ışığı</a>  <a href="#">Hastalık, enfeksiyonlar</a>  <a href="#">Isıtma</a>  <a href="#">İçme / su</a>  <a href="#">İnternette ve WhatsApp'ta “Fake news”</a>  <a href="#">Konaklama arıyorum</a>  <a href="#">Maaş / ücret – brüt / net</a>  <a href="#">Odanızda temiz hava: nasıl düzgün hava</a>  <a href="#">Peçe, niqab</a>  <a href="#">Posta / faturalar / borçlar</a>  <a href="#">Ramazan</a>  <a href="#">Refah devleti, dayanışma topluluğu</a>  <a href="#">Sözleşme</a>  <a href="#">Su ısıtıcısı, sıcak su</a>  <a href="#">Temizlik ürünleri</a>  <a href="#">Tren &amp; otobüs (toplu taşıma)</a>  <a href="#">Uyku sorunları</a></p> 

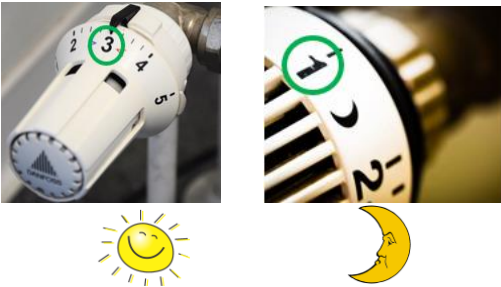
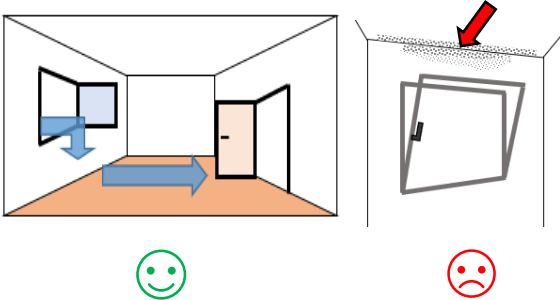

<p><b>Post/ Rechnungen/ Schulden</b></p> <p>Manche Leute bringen sich selbst in große Schwierigkeiten, weil sie hoffen, dass ein Problem verschwindet, wenn sie es ignorieren. Leider funktioniert das nicht. Im Gegenteil: Das Problem wird immer größer, je länger sie warten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Briefe von Ämtern oder Firmen sind oft schwer zu verstehen, auch für Deutsche. Trotzdem ist es wichtig, die <b>Post immer sofort zu öffnen</b>. Wenn du den Inhalt nicht genau verstehst, <b>sofort um Hilfe bitten und nicht liegen lassen</b>.</li> <li>• Von <b>Dokumenten, Kontoauszügen</b> nur <b>Kopien, nicht Originale</b> weggeben. Wenn nötig, <b>Bestätigung für die Originale</b> verlangen.</li> <li>• <b>Rechnungen müssen sofort bezahlt werden</b>. Wenn das nicht geschieht, wird oft ein Mahnbrief (Mahnung, Zahlungserinnerung) geschickt. Aber mit jeder Verzögerung musst du mehr bezahlen. Wenn am Ende ein <b>Inkasso-Unternehmen</b> übernimmt, musst du vielleicht <b>€400 statt ursprünglich €100</b> bezahlen!</li> <li>• In dieser Situation hilft es nicht, einen Anwalt zu kontaktieren, das kostet nur noch mehr. Das Einzige, was du tun kannst: <b>Kontaktiere die Person/ die Firma, der du Geld schuldest, und bitte um Ratenzahlung</b>. Du musst dich dann aber unbedingt genau an diese Vereinbarung halten. Kontrolliere immer, ob noch genug Geld auf deinem Konto ist.</li> <li>• Das Leben in Deutschland ist teuer. <b>Spare immer etwas Geld</b>, damit du bereit bist für Notlagen.</li> </ul> <p>Wenn du mit <b>Karte bezahlst</b>, kontrolliere immer vorher, ob <b>genug Geld auf dem Konto</b> ist. Auch Banken können Inkasso-Unternehmen einschalten.</p>	 <p>Zahlungserinnerung Rechnung Nr. 321 vom</p>  <p>Mahnschreiben</p>	<p><b>Posta / faturalar / borçlar</b></p> <p>Bazı insanlar "Sorunu görmezden gelirsem, bu ortadan kalkacaktır" diye düşünerek başlarını belaya sokarlar. Bize inanın - çoğu sorun olmaz! Aksine, ne kadar beklersen o kadar büyüyecek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yetkililerden ya da şirketlerden gelen mektupları anlamak zor olabilir, Almanlar için bile. Yine de, her zaman <b>hemen posta açın</b> ve anlamak için sorun varsa destek <b>isteyin</b>.</li> <li>• <b>Orijinal belgeleri veya banka ekstrelerini</b> vermeyin, sadece <b>kopyaları</b>. Otoritenin orijinallere ihtiyacı varsa, <b>orijinalerin teyidini isteyin</b>.</li> <li>• <b>Faturaların hemen ödenmesigerekiyor</b>. Eğer ödeme yaparsanız, obir süre sonra bir hatırlatma mektubu gönderilebilir. Ama her eylem ile, daha fazla ödemek zorunda kalacak. Bir <b>borç toplama ajansı</b> nihayet devralırsa, onlar kadar <b>400 € orijinal 100 € yerine €100</b> talep edebilirsiniz.</li> <li>• Bu durumda bir avukat alabilmek yardımcı olmayacaktır, bu sadece daha fazla masrafa neden olacaktır. Tek seçenek, borcuolan kişi/ şirketle iletişime geçmek ve <b>taksitli ödeme istemektir</b>. Eğer kabul ederlerse, kesinlikle anlaşmaya bağlı kalmalısın. Hesabınızda her zaman yeterli para olduğundan emin olun.</li> <li>• Almanya'da hayat pahalıdır. <b>Eğer biraz para kazanmak</b> emin olun, böylece her zaman acil durumlar için hazırsınız.</li> </ul> <p>Eğer <b>kartla ödeme</b>, her zaman hesapta yeterli para olup olmadığını önceden kontrol edin. <b>enough money on the account</b> Bankalar da <b>borç toplama ajansları</b> hizmetleri meşgul olabilir.</p>
<p><b>Verträge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen Vertrag musst du immer <b>komplett lesen</b>. Lasse ihn auch noch einmal von <b>kompetenten Freunden oder Institutionen</b> (z.B. Integrationsberatung, Lehrer) <b>lesen, bevor du unterschreibst</b>.</li> <li>• Z.B. bei Handy-Verträgen ist es gut, bei <b>mehreren Firmen</b> nachzufragen. Denn manche Firmen bieten <b>sehr teure Verträge</b> an. Frage auch deine Freunde.</li> </ul>	 	<p><b>Sözleşme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Her zaman <b>tam bir sözleşme okuyun</b>. Ayrıca <b>yetkili arkadaşlar veya kurumlardan</b> (örn. entegrasyon danışmanlığı, öğretmen) <b>imzalamadan önce okumalarını</b> isteyin.</li> <li>• Cep telefonu sözleşmeleri için, örneğin, bazı şirketler <b>çok pahalı sözleşmeler</b> sunuyoruz, çünkü birkaç <b>şirket</b> sormakıyidir. Arkadaşlarına da sor.</li> </ul>





Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto		Maaş / ücret – brüt / net
<p>Beachte, dass <b>von deinem Bruttoverdienst sehr viel automatisch abgezogen</b> wird: Steuer und Sozialversicherung (also Krankenkasse, Arbeitslosen- und Rentenversicherung). Dein Arbeitgeber kann ausrechnen, wie viel Geld du ungefähr netto bekommen wirst. Es gibt auch Programme im Internet, die das ungefähr berechnen können.</p>		<p>Gelir vergisi, sosyal güvenlik (sağlık sigortası, işsizlik sigortası, emeklilik sigortası) <b>gibi brüt kazançlarınızdan çok fazla</b> kesinti <b>olduğunu</b> unutmayın. İşvereniniz yaklaşık net ne kadar para alacağını hesaplayabilirsiniz. İnternette kabaca hesaplayabilen programlar da vardır.</p>
Zug & Bus (öffentlicher Nahverkehr)		Tren & otobüs (toplu taşıma)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fahre nie ohne Ticket.</b> Das kostet zusätzlich <b>€60 oder mehr Strafe</b>. Wenn du nicht zahlen kannst, wird dein Fall manchmal an ein Inkasso-Unternehmen weitergegeben, und du musst vielleicht <b>€400</b> bezahlen! Oder du gehst ins Gefängnis, aber das bedeutet, dass du nie in Deutschland arbeiten darfst. Du bekommst keine Arbeitserlaubnis.</li> <li>• Erzähle keine Märchen („Ich habe nicht gewusst, dass das Ticket erst ab 9 Uhr gilt“). Die Fahrkartenkontrolleure kennen alle Geschichten und sie sind nicht dumm.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Biletsiz seyahat çok pahalı</b> olabilir. Ekstra 60 € <b>veya daha fazla</b> ücretlendirilir. Eğer ödeme yapamıyorsanız, durum bir <b>borç tahsil acentesine</b> devredilebilir ve sizden <b>400 €</b> kadar ücret talep edebilirler. Diğer seçenek hapse girmek olabilir, ama bu asla çalışma izni alamayacağın anlamına geliyor.</li> <li>• Bahane uydurma. Servis personeli hepsini duydu ve aptal değiller. Yani "Biletin sadece saat 9'dan geçerli olduğunu bilmiyordum" işe yaramayacak.</li> </ul>
Handy-Telefonate		Cep telefonu kullanma
<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Deutschland sprechen die Leute leiser als in vielen anderen Ländern. Deshalb finden viele Deutsche es <b>störend</b>, wenn <b>im Zug oder Bus laut mit dem Handy telefoniert</b> wird. Wenn du dringend telefonieren musst, geh an eine Stelle, wo du niemanden störst, oder frage deine Nachbarn, ob du kurz telefonieren kannst. Dann fasse dich kurz.</li> <li>• Stelle auch deinen <b>Klingelton</b> leiser oder lautlos.</li> <li>• Handys <b>strahlen besonders stark</b>, wenn du telefonierst, vor allem wenn der Zug oder Bus fährt. Verwende immer Ohrstöpsel, um die Strahlung an deinem Kopf zu reduzieren.</li> </ul>	<p>Bla bla blabla blabla bla....</p>   	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Almanya'da insanlar diğer birçok ülkeden daha sessiz konuşuyor. Bu nedenle, birçok Alman <b>tren veya otobüslerde yüksek sesle telefon konuşmaları bulmak rahatsız</b>. Acil bir telefon görüşmesi yapmanız gerekiyorsa, başkalarını rahatsız etmediğiniz bir yere gidin veya komşularınıza kısa bir telefon görüşmesi yapıp yapamayacağınızı sorun. O zaman kısa tut.</li> <li>• Ayrıca <b>zil sesinin</b> sesini azaltın veya sessiz ayarlayın.</li> <li>• Cep telefonları konuşurken, özellikle hareket halindeki bir trende veya otobüste <b>daha yoğun yayılır</b>. Radyasyonu mümkün olduğunca düşük tutmak için her zaman kulak tıkacı kullanın.</li> </ul>
Krankheit, Infektionen		Hastalık, enfeksiyonlar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hände waschen</b> kann helfen, Krankheiten vorzubeugen.</li> <li>• Wichtig ist auch, sich <b>abzuhärten</b>, also den <b>Körper widerstandsfähig</b> zu machen. Deshalb gehen viele Deutsche auch bei kaltem oder schlechtem Wetter warm angezogen spazieren. Temperaturwechsel trainieren den Körper. Wenn wir immer nur im warmen Zimmer sitzen, werden wir viel leichter krank.</li> <li>• Wenn es im Zimmer zu warm ist, wird man auch leichter krank, denn <b>warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus</b> (die Haut in Nase und Lunge). <b>20°C genügen, zum Schlafen 15-17°C.</b></li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El yıkama</b> enfeksiyonları önlemeye yardımcı olabilir.</li> <li>• Aynı zamanda <b>kendinizi sertleştirmek</b> için önemlidir, yani, <b>vücut dayanıklı</b> hale getirmek için. Bu yüzden birçok Alman soğuk ya da kötü havalarda bile sıcak giyimli bir yürüyüşe çıkmak. Sıcaklık değişimleri vücudu eğitir. Eğer sıcak bir odada otursak, çok daha kolay hastalanırız..</li> <li>• Eğer oda çok sıcaksa, <b>savaşm ısıtma havası mukoza zarlarını</b> (burun ve akciğerlerdeki deri) kuruttuklarından sonra da daha kolay hastalanırsınız. <b>20°C yeterlidir, uyku için 15-17°C.</b></li> </ul>

<p><b>Pünktlichkeit, Verlässlichkeit</b></p> <p>In Deutschland gibt es ein Sprichwort: „Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige“. Natürlich gibt es auch in Deutschland unpünktliche Menschen, aber allgemein ist es <b>sehr wichtig, pünktlich zu sein und Versprechen einzuhalten</b>. Wenn du oft zu spät kommst oder Ausreden erzählst, wirst du große Probleme haben und schnell deine Arbeit verlieren.</p>		<p><b>Dakiklik – zamanında olmak, güvenilirlik</b></p> <p>Almanya'da bir deyiş vardır: "Dakiklik kralların nezaketidir". Tabii ki, Almanya'da da undakik insanlar vardır, ama genel olarak <b>çok zamanında olmak ve oluşur tutmak önemlidir</b>. Sık sık geç kalırsanız veya bahaneler uydurursanız, büyük sorunlar la karşınıza çıkacak ve işinizi çabucak kaybedeceksiniz.</p>
<p><b>Stromkosten</b></p> <p>Wenn du <b>weniger Geld für Strom</b> zahlen möchtest, ist es wichtig zu wissen, <b>wo du am besten sparen</b> kannst. Wichtig zu wissen: 1 Kilowatt-Stunde (1000 Watt Strom 1 Stunde lang) kostet ungefähr 30 Cent (2020).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Also kostet eine sehr helle 100-Watt-Glühbirne <b>pro Stunde 3 Ct</b>, ein Heizlüfter mit 2000 W (Heizgerät mit Gebläse) <b>60 Ct</b>.</li> <li>• Ein normaler <b>Kühlschrank mit Gefrierfach</b> verbraucht <b>pro Monat</b> Strom für ungefähr <b>10 €</b>. Der Stromverbrauch kann aber noch viel höher sein. Deshalb befolge diese Tipps: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Kühlschrank <b>so kurz wie möglich öffnen</b>, denn die warme Zimmerluft im Kühlschrank wieder zu kühlen kostet Strom.</li> <li>□ <b>Warmes Essen abkühlen lassen</b>, dann erst in den Kühlschrank stellen.</li> <li>□ <b>Eisschicht im Gefrierfach</b> entfernen (Kühlschrank ausschalten und leerräumen; kleine Schüssel mit heißem Wasser hineinstellen, damit das Eis schnell schmilzt; trocknen). Eine Eisschicht von 0,5 cm verbraucht 30% mehr Strom (7 €)!</li> <li>□ Kühlschrank <b>nicht zu kalt</b> einstellen (<b>6°C</b> sind genug – überprüfe mit einem Thermometer).</li> <li>□ Kühlschrank sollte <b>an einer kühlen Stelle</b> stehen (z.B. nicht neben dem Herd).</li> <li>□ Wenn du hörst, dass der <b>Motor</b> deines Kühlschranks sich <b>oft einschaltet</b> (Brummen), verbraucht er auch viel Energie. Überprüfe, ob die <b>Dichtungen</b> in Ordnung sind.</li> </ul> </li> <li>• Ein <b>Gefrierschrank</b> verbraucht auch viel Energie. Überlege gut, ob du ihn wirklich brauchst.</li> </ul>		<p><b>Elektrik maliyeti</b></p> <p><b>Elektrik maliyetlerinizi düşürmek</b> istiyorsanız, örneğin en çok hangi cihazın <b>tükettiği</b>, <b>nerede tasarruf edebileceğinizi</b> bilmek önemlidir. Bilmek güzel: 1 kilowatt saat (1000 watt güç bir saat uzunluğunda) maliyeti yaklaşık 30 sent (2020 yılında).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buna dayanarak, çok parlak 100 watt ampul <b>maliyeti 3 saatte ct</b>, 2000 watt 60 ct ile bir fan ısıtıcı.</li> <li>• Ortalama bir <b>buzdolabı ayda 10 €</b> değerinde elektrik tüketir. Bu kurallara uymazsanız bu rakam çok daha yüksek olabilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>Kapıyı mümkün olduğunca kısa</b> bir süre açın. Buzdolabında odadan sıcak hava soğutma güç tüketir.</li> <li>□ Buzdolabına koymadan önce Sıcak <b>yiyecekleri soğumaya</b> bırakın.</li> <li>□ <b>Buz bölmesinde buz tabakası</b> çıkarın (kapatın ve buzdolabı boş, daha hızlı buz eritmek için buzdolabında sıcak su ile küçük kase koymak, dikkatle kuru). 0,5 cm'lik bir buz tabakası %30 daha fazla elektrik kullanır (7 €)!</li> <li>□ <b>Buzdolabı sıcaklığını</b> çok düşük olarak ayarlanın (<b>6°C</b> yeterlidir – termometre ile kontrol edin).</li> <li>□ Buzdolabı <b>serin bir köşeye yerleştirilmelidir</b> (örn. fırının yanında değil).</li> <li>□ Buzdolabının <b>motoru oldukça sık</b> (uğultu) gider fark ederseniz, çok fazla enerji tüketir. Yukarıdaki ipuçlarını takip ettiyseniz, lütfen <b>kapı mühürlerini</b> kontrol edin.</li> </ul> </li> <li>• Bir <b>dondurucu</b> çok fazla elektrik kullanır. Gerçekten ihtiyacınız varsa dikkatlice düşünün.</li> </ul>

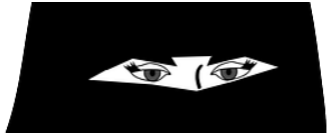
















<p><b>Sonne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonnenlicht ist wichtig für uns, damit der Körper <b>Vitamin D</b> produzieren kann. <b>Zu wenig Vitamin D</b> ist schlecht für die Knochen (<b>Osteoporose</b>) und das <b>Immunsystem</b> (z.B. chronische Entzündungen) und kann dich <b>depressiv</b> machen.</li> <li>• <b>Dunkle Haut</b> ist an viel Sonne angepasst, sie lässt wenig Sonnenstrahlen durchdringen. Deshalb musst du mit dunkler Haut <b>viel mehr in die Sonne gehen</b> als in deinem Heimatland (mindestens Gesicht und Arme).</li> <li>• Im <b>Winter</b> solltest du, unabhängig von deiner Hautfarbe, unbedingt Lebensmittel mit <b>viel Vitamin D essen</b> (Eigelb, Champignons). Champignons 30 min in die Sonne legen für mehr Vit. D.</li> </ul>		<p><b>Güneş ışığı</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Güneş ışığı <b>D vitamini</b> üretimi için vücut için önemlidir. D vitamini eksikliği kemik ve <b>depresyon osteoporoz</b> neden olabilir ve aynı zamanda bağışıklık <b>sistemini</b> etkileyebilir (örneğin kronik iltihapları).</li> <li>• <b>Koyu deri</b> güneş bolluğuna iyi adapte olmuş, yani daha az güneş ışınları içine nüfuz eder. Bu nedenle, koyu tenli (en azından yüz ve kollar) varsa, kendi ülkenizde daha <b>güneşte çok daha fazla</b> olması gerekir).</li> <li>• Cilt renginiz ne olursa olsun, kışın çok <b>fazla D vitamini içeren</b> daha fazla yemek yemelisiniz (yumurta sarısı, mantar). Daha fazla D vitamini için 30 dakika güneşe mantar koyun.</li> </ul>
<p><b>Müll/ Abfall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leider werfen viele Leute Müll wie <b>Verpackungen</b> aus Plastik, Dosen oder <b>Zigarettenreste</b> auf Wege und in die Natur. Bitte mach du es besser und wirf Müll in Mülleimer oder nimm ihn wieder mit nach Hause. <b>Zigarettenreste</b> enthalten Plastik und viele giftige Stoffe und sind gefährlich für das Wasser im Boden.</li> <li>• <b>Flaschen, Glasscherben und mit Flüssigkeit gefüllte Plastikflaschen</b> in der Natur sind besonders gefährlich. Bei starker Sonne kann so ein <b>Feuer</b> entstehen, oder Tiere können sich verletzen.</li> <li>• Für viele Flaschen oder Dosen bekommst du <b>Geld zurück</b> (Pfand), wenn du sie zum Geschäft zurückbringst. An diesen <b>Zeichen</b> oder <b>Wörtern</b> kannst du diese Flaschen/Dosen erkennen.</li> <li>• Besonders schlecht und gefährlich ist es, leere <b>Batterien</b> in die Natur oder in den Hausmüll zu werfen. Du kannst sie in jedem Geschäft zurückgeben, das Batterien verkauft.</li> <li>• Versuche, möglichst <b>wenig Plastikverpackungen</b> zu kaufen. Daraus entsteht Mikroplastik, das unserer Gesundheit schadet.</li> <li>• Manche Flüchtlinge sagen uns: „Aber der Müll und die Zigarettenreste, die ich auf den Boden werfe, werden doch wegeräumt!“ Die <b>Leute, die den Müll wegräumen, kosten aber Steuern</b>, die alle Leute mit Arbeit bezahlen müssen. Es gibt auch freiwillige Helfer, die Müll in ihrer Freizeit sammeln ohne Bezahlung. Deshalb: <b>Sei fair und wirf keinen Müll auf die Straße und in die Natur</b>. Die freiwilligen Helfer freuen sich sehr, wenn du auch helfen möchtest, bitte kontaktiere dann das Landratsamt.</li> </ul>		<p><b>Atık / çöp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne yazık ki, birçok kişi plastik <b>paketleri</b> atmak, olabilir / ton veya sigara yollar ve doğada <b>biter</b>. Lütfen daha iyi yapmak ve çöp konteynerleri atmak ya da eve geri götürün. <b>Sigara uçları</b> plastik ve birçok toksin içerir ve topraktaki su için tehlikelidir.</li> <li>• <b>Şişeler, kırık cam und sıvı dolu plastik</b> şişeler doğada özellikle tehlikelidir. Güçlü güneş ışığında <b>yangın</b> başlatabilir veya <b>hayvanları</b> yaralayabilirler.</li> <li>• Birçok şişe veya cans için dükkana geri getirmek eğer <b>geri para</b> (şişe depozito) alabilirsiniz. Bu şişeleri/canları bu <b>işaretler</b> veya <b>anahtar kelimelerle</b> tanıyabilirsiniz.</li> <li>• Özellikle kötü ve tehlikeli doğa ya da evsel atık içine boş <b>pil</b> atmaktır. Pilleri satan herhangi bir mağazaya iade edebilirsiniz.</li> <li>• Lütfen mümkün <b>olduğunca az plastik ambalaj</b> satın almaya çalışın. Bu which are sağlığımıza zararlı mikroplastikler oluşturur.</li> <li>• Bazı mülteciler bize: "Ama çöpe attığım atık ve sigara uçları toplanıyor!" <b>Çöp temizlemek insanlar</b>, ancak, bir iş ile tüm insanlar ödemek zorunda <b>olduğu vergi ile ödenir</b>. Ayrıca ödeme yapmadan boş zamanlarında çöp toplamak gönüllüler vardır. Bu nedenle: <b>Adil olun ve sokakta ve doğada çöp atmayın</b>. Eğer sen de yardım etmek istersen gönüllüler çok mutlu olur. Bu durumda, lütfen Landratsamt ile irtibata geçiniz.</li> </ul>

<b>Heizung</b> Heizen ist teuer. Wenn du Geld sparen möchtest, beachte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Heizstufe 3</b> ist genug, in der <b>Nacht Stufe * oder 1</b>.</li> <li>• Es ist besser, im Winter <b>warme Kleidung</b> zu tragen und <b>weniger zu heizen</b>, denn Heizungsluft ist sehr trocken und nicht sehr gesund für Nase, Hals und Augen (Schleimhaut).</li> <li>• In der Nacht sollte man <b>kühl schlafen</b> (15-17°C).</li> <li>• Die Heizung im Winter <b>nicht unter Stufe *</b> drehen, damit der Heizkörper nicht einfrieren kann.</li> </ul>		<b>Isıtma</b> Isıtma pahalıdır. Para kazanmak istiyorsanız, şunları unutmayın: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Isıtma seviyesi 3</b> yeterli, <b>gece düzeyinde * veya 1</b>.</li> <li>• Bu kışın <b>sıcak giysiler giymek</b> ve <b>ısıtma aşağı çevirmek</b> daha iyidir. Isıtma havası çok kuru ve burun, boğaz ve gözler (mukoza).</li> <li>• <b>Uyku sıcaklığı düşük</b> olmalıdır (15-17°C).</li> <li>• Radyatörün donmasını önlemek için <b>ısıtmayı *'den daha düşük çevirin</b>.</li> </ul>
<b>Frische Luft im Zimmer: richtig lüften</b> Auch im Winter ist frische Luft wichtig, damit du nicht müde wirst. Dazu <b>Fenster</b> nicht kippen, sondern <b>1-3 Minuten weit öffnen</b> . Am besten auch die Türen öffnen, damit ein Luftzug entsteht. Wenn du ein Fenster lange gekippt lässt, kann <b>Schimmel an der Wand</b> (roter Pfeil) entstehen, der dich krank macht. Du verschwendest auch teure Energie.		<b>Odanızda temiz hava: nasıl düzgün hava</b> Temiz hava da kışın yorgun önlemek için önemlidir. Ancak, <b>pencereye eğmeyin</b> , ancak <b>1-3 dakika boyunca geniş açın</b> . Mümkünse, aynı zamanda bir cereyan oluşturmak için kapıyı açın. Bir pencereyi uzun süre eğik bırakırsanız, <b>duvarda</b> sağlığını etkileyen <b>küf</b> (kırmızı ok) oluşabilir. Ayrıca pahalı enerji atık.
<b>Trinken/ Wasser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es ist gut, <b>viel Wasser zu trinken</b> (ungefähr <b>2 Liter</b> pro Tag; wenn du viel Suppe isst, etwas weniger). Es spült Gifte aus deinem Körper und hilft, wenn du müde bist.</li> <li>• In Deutschland ist das <b>Leitungswasser sehr gutes Wasser</b>. Es wird genau kontrolliert. Du kannst also viel Geld sparen, wenn du Leitungswasser trinkst. Nur wenn du in einem sehr alten Haus wohnst, solltest du fragen, ob die Rohre in Ordnung sind. In den Wohnheimen wird das Wasser genau überprüft.</li> <li>• Wenn im <b>Leitungswasser winzige Teilchen</b> schwimmen, ist das Wasser nicht schlecht. Das ist meistens ein bisschen Rost aus den Rohren, der nicht schädlich ist.</li> <li>• <b>Leitungswasser</b> in unserer Gegend enthält <b>viel Kalk</b>. Dieser Kalk ist <b>gut für die Knochen</b>, er macht <b>nicht</b> die <b>Verkalkung in den Blutgefäßen</b>.</li> <li>• Kaufe am besten <b>keine Getränke in Dosen</b>, denn man braucht viel Strom, um diese Dosen herzustellen.</li> </ul>		<b>İçme / su</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yeterli <b>su içmeye</b> çalışın (günde yaklaşık <b>2 litre</b>; çok çorba yerseniz daha az). Su toksinleri ve cüruf maddeleri vücudunuzdan dışarı taşıyor ve yorgun hissetmenize yardımcı olur.</li> <li>• Almanya'da <b>musluk suyu mükemmel kaliteye</b> sahiptir ve sıkı bir şekilde kontrol edilir. Musluk suyu içerek çok para dan tasarruf edebilirsiniz. Sadece çok eski bir evde yaşıyorsanız, su boruları iyi durumda olup olmadığını bilginiz gerekir. Mültecilerin ikametgahlarında su dikkatlice kontrol edilir.</li> <li>• <b>Küçük parçacıklar musluk suyunda</b> yüzerse, su kötü değildir. Bu genellikle zararlı değildir borular, pas biraz.</li> <li>• <b>Bölgemizde musluk suyu kireç bir sürü</b> içerir. Bu kireç kemiklere iyi geliyor, kan damarlarında kireçlenmeye neden olmaz.</li> <li>• <b>Canları içecek önlemek</b> için deneyin. Kano üretimi büyük miktarda enerjiye ihtiyaç duyar.</li> </ul>

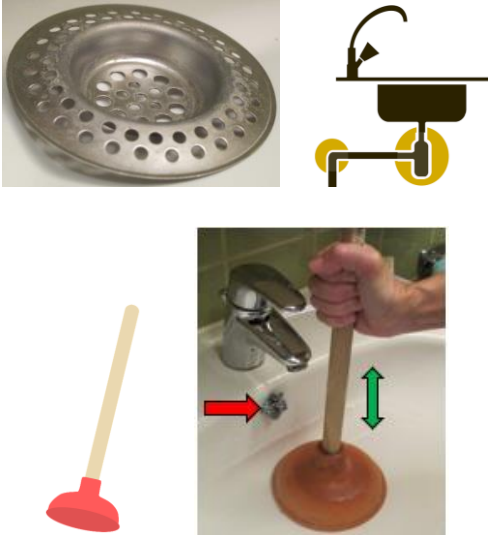
<b>Sozialstaat, Solidargemeinschaft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei dir bewusst, dass <b>jede Unterstützung</b>, die du bekommst (z.B. Sozialhilfe, Wohngeld, Sprachkurse), <b>durch Steuern finanziert</b> wird. Diese Steuern müssen <b>alle Leute, die arbeiten, zahlen</b>. Auch Flüchtlingsheime werden so bezahlt. Deshalb sind viele Deutsche enttäuscht, wenn Dinge wie z.B. Waschmaschinen, Herde kaputt gemacht werden, teure Heizung verschwendet wird (Heizstufe 5 und Fenster offen).</li> <li>• Dein Leben ist sicher oft schwierig, und du bist traurig oder frustriert. Trotzdem ist es wichtig, <b>nicht nur zu klagen</b>, sondern auch <b>dankbar zu sein</b> für die Möglichkeit, <b>in Sicherheit zu leben</b>.</li> </ul>		<b>Refah devleti, dayanışma topluluğu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aldığınız <b>her türlü desteğin</b> (örn. devlet refahı, konut yardımı, dil eğitimi) <b>vergilerle finanse edilebildiğini</b> unutmayın. <b>Çalışan herkes</b> bu vergileri ödemek zorunda. Mülteci evleri de bu şekilde ödenir. Bu nedenle, birçok Alman çamaşır makineleri gibi şeyler hayal kırıklığına uğradım, sobüler kötü tedavi veya tahrip, pahalı ısıtma israf (Isıtma seviyesi 5 ve pencere açık).</li> <li>• Hayatınız genellikle zor ve üzgün ya da sinirli. Yine de, sadece <b>şikayet etmek değil</b>, aynı zamanda güvenli <b>yaşamak</b> için fırsat için müteşekkirmak önemlidir.</li> </ul>
<b>Falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp</b> <p>Viele wichtige Informationen gibt es auf <b>offiziellen Internet-Seiten</b> in <b>einfacher Sprache und Englisch</b>, auf <b>BR24</b> oder im <b>BR Livestream</b>. Schau immer erst dort nach und glaube nicht „fake news“ von Leuten mit schlechten Absichten.</p>		<b>İnternette ve WhatsApp'ta "Fake news"</b> <p><b>Br24</b> veya <b>BR Livestream</b>'de birçok önemli bilgi resmi <b>web sitelerinde</b> basit bir <b>dil ve İngilizce</b> olarak mevcuttur. Her zaman oraya bakmak ve "sahte haber" kötü niyetli insanlar tarafından yayınlanan inanmıyorum.</p>
<b>Wohnungssuche</b> <p>Wenn Du ein Zimmer oder eine Wohnung suchst, ist es wichtig, die Anzeigen richtig lesen zu können. Oft enthalten sie viele <b>Abkürzungen</b>. Diese Wörter sind besonders wichtig für dich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kaltmiete (KM)</b>: Miete <b>ohne Nebenkosten (NK)</b> wie Heizkosten (HK), Wasser, Müllabfuhr, Hausmeister usw. Diese Kosten sind in der <b>Warmmiete (WM)</b> enthalten. Wenn du aber <b>viel heizt</b>, musst du später noch zusätzlich Geld bezahlen.</li> <li>• Die <b>Stromkosten</b> z.B. für eine Elektroheizung sind <b>nicht in der Warmmiete</b> enthalten, sondern werden von dir an die Stadtwerke gezahlt.</li> <li>• <b>Kautions (KT; maximal 3 Monatskaltmieten)</b> zahlst du am Anfang an den Vermieter. Wenn du nichts kaputt machst und deine Miete immer bezahlst, bekommst du das Geld wieder zurück, wenn du ausziehst.</li> </ul>		<b>Konaklama arıyorum</b> <p>Eğer bir oda veya düz arıyorsanız, doğru reklamları okumak mümkün olması önemlidir. Genellikle birçok <b>kısaltma</b> içerir. Bu kelimeler sizin için özellikle önemlidir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kaltmiete (KM)</b>: Isıtma giderleri (HK), su, çöp öğütücü, bekle vb. gibi yardımcı giderleri <b>olmayan</b> temel kira <b>(NK)</b> Bu maliyetler <b>Warmmiete (WM)</b> dahildir. Ancak, <b>çok ısıtma</b>, daha sonra ek para ödemek zorunda kalabilir.</li> <li>• Elektrik ısıtma için elektrik <b>maliyetleri Warmmiete dahil değildir</b>, ancak belediye kamu hizmetleri şirketi sizin tarafından ödenir.</li> <li>• <b>Kautions (KT; max. 3 aylık temel kira)</b>: <b>deposit</b> Depozitoyu başlangıçta ev sahibine ödersin. Eğer bir şey kırmak ve her zaman kira ödemek yoksa, dışarı taşımak zaman geri para alırsınız.</li> </ul>
<b>Ramadan</b> <p>In Deutschland muss es von <b>22 Uhr bis 6 Uhr</b> <b>ruhig</b> sein. Das deutsche Gesetz steht über der Religion, d.h. man darf nachts kein lautes Essen oder laute Party machen, auch nicht im Ramadan.</p>		<b>Ramazan</b> <p>Almanya'da <b>10 p.m 6 a.m</b> sessiz olmalıdır. Alman yasaları dinin üzerindedir, yani ramazan'da bile geceleri yüksek sesle parti yapamazsınız.</p>



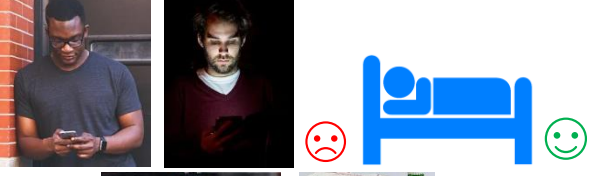




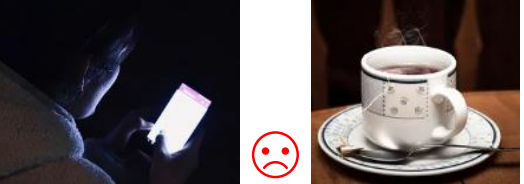


<b>Verschleierung, Niqab</b> Viele Menschen fühlen sich <b>nicht wohl mit Menschen</b> , die einen <b>Gesichtsschleier</b> tragen, weil man das Gesicht der Person nicht sieht. Der <b>Gesichtsausdruck</b> ist aber sehr <b>wichtig für die Kommunikation</b> , für das Gespräch.		<b>Peçe, niqab</b> Onlar kişinin yüzünü göremiyorum çünkü birçok kişi <b>bir yüz peçe ile insanlara karşı rahatsız hissediyorum</b> . Yüz ifadesi iletişim için çok <b>önemlidir</b> , konuşma için.
<b>Wasserkocher, heißes Wasser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Am billigsten ist es, <b>heißes Wasser im Wasserkocher</b> zu machen. Am teuersten ist heißes Wasser aus dem Wasserhahn oder auf dem Herd heiß gemacht. Erhitze nur die Menge, die du brauchst, und nicht den ganzen Wasserkocher voll.</li> <li>Der Wasserkocher muss <b>regelmäßig entkalkt</b> werden, damit er nicht kaputt geht und nicht zu viel Strom verbraucht. Dazu kannst du den <b>billigsten Essig</b> nehmen.</li> <li><b>Wasserkocher aus Edelstahl mit glatter Innenseite</b> sind haltbarer als aus Plastik oder mit Heizschlange innen. Beim Entkalken kann sich leichter Metall von dieser Heizschlange lösen und das ist nicht so gesund.</li> <li>Auch das <b>Endteil eines Wasserhahns</b> (Perlator; siehe roter Pfeil) sollte abgeschraubt und entkalkt werden.</li> </ul>	   	<b>Su ısıtıcısı, sıcak su</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bu <b>su ısıtıcısı sıcak</b> suya yapmak için en ucuz. En pahalı musluk tan sıcak su veya sobaya yapılan. Sadece ihtiyacınız olan miktarı ısıtın ve tüm su ısıtıcısı tam değil.</li> <li>Su ısıtıcısı kırılmaması ve çok fazla elektrik kullanmaması için <b>düzenli olarak küçültülmüş</b> olmalıdır. En <b>ucuz sirke</b> kullanabilirsiniz.</li> <li><b>Pürüzsüz bir iç paslanmaz çelik su ısıtıcıları</b> plastik veya içinde bir ısıtma bobini ile daha dayanıklıdır. Kireçleri azlederken, metal bu ısıtma bobininden daha kolay bir şekilde ayırabilir ve bu o kadar sağlıklı değildir.</li> <li>Bir <b>musluğun ucu</b> (aerator; bkz. kırmızı ok) da sökölüp sökölmalıdır.</li> </ul>
<b>Putzmittel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Man kann viele teure Putzmittel kaufen, aber ein <b>Geschirrspülmittel</b>, ein <b>Allzweckreiniger</b> (der Name ist sehr unterschiedlich) und <b>billiger Essig</b> sind genug für Küche und Bad/ Toilette.</li> <li>Bei <b>Essig</b> aufpassen, dass er im Bad nicht die Fugen und das Silikon kaputt macht. Wichtig, wenn du <b>Essigessenz</b> kauft: das ist <b>sehr konzentrierter Essig</b>, d.h. du musst zu 1 Löffel Essigessenz 4 Löffel Wasser geben.</li> </ul>	     	<b>Temizlik ürünleri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Birçok pahalı deterjanlar satın alabilirsiniz, ama bir <b>yıkama sıvı</b>, bir çok <b>amaçlı temizleyici</b> (isimleri farklı olabilir) ve <b>ucuz sirke</b> mutfak ve banyo / WC için yeterlidir.</li> <li><b>Sirke</b> ile, banyoda silikon ve fayans eklemleri eritmek için dikkatli olun. Sirke <b>özüs</b> satın alırsanız Önemli: Bu <b>çok konsantre sirke</b>, bu yüzden sirke özü 1 kaşık su 4 kaşık eklemek gerekir.</li> </ul>
<b>Wäsche waschen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Für <b>weiße Wäsche</b> sollte man ein <b>Vollwaschmittel</b>, für <b>bunte Wäsche</b> ein <b>Bunt-/ Feinwaschmittel (Color)</b> verwenden.</li> <li>Für <b>Wolle oder Seide</b> kein normales Waschmittel verwenden, sondern <b>Wollwaschmittel oder Haarshampoo</b>.</li> <li>Das <b>Wasser</b> in Mühldorf und Waldkraiburg ist <b>hart</b>, enthält also <b>viel Kalk</b>. Beachte deshalb die Information auf der Verpackung, <b>wie viel Waschmittel</b> du nehmen musst. Nimmst du zu viel, ist es nicht so gut für die Wäsche und deine Haut, nimmst du zu wenig, ist es schlecht für die Waschmaschine.</li> <li>Du kannst auch zusätzlich <b>Wasserenthärter</b> kaufen. Dann nimmst du die Waschmittelmenge für weiches Wasser und Wasserenthärter für hartes Wasser.</li> </ul>	   	<b>Çamaşır yıkama</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Beyaz çamaşırlar</b> için <b>ağır bir deterjan</b> ve <b>renkli çamaşırlar</b> için <b>düşük hizmet literjan</b> kullanılmalıdır. .</li> <li><b>Yün veya ipeğin</b> normal deterjan <b>kullanmayın, ancak yün deterjanı veya saç şampuanı</b>.</li> <li>Mühldorf ve Waldkraiburg <b>su sert</b>, bu kireç bir <b>sürü içerdğianlamına</b> gelir. Bu nedenle, <b>ne kadar deterjan</b> almanız gerektiği ne kadar ambalaj bilgilerine dikkat edin. Eğer çok fazla alırsanız çamaşır ve cildinizin çok iyi değil, çok azalırsanız çamaşır makinesi için kötü.</li> <li>Ayrıca su <b>yumuşatıcı</b> satın alabilirsiniz. Sonra sert su için yumuşak su ve su yumuşatıcı için deterjan miktarı almak.</li> </ul>

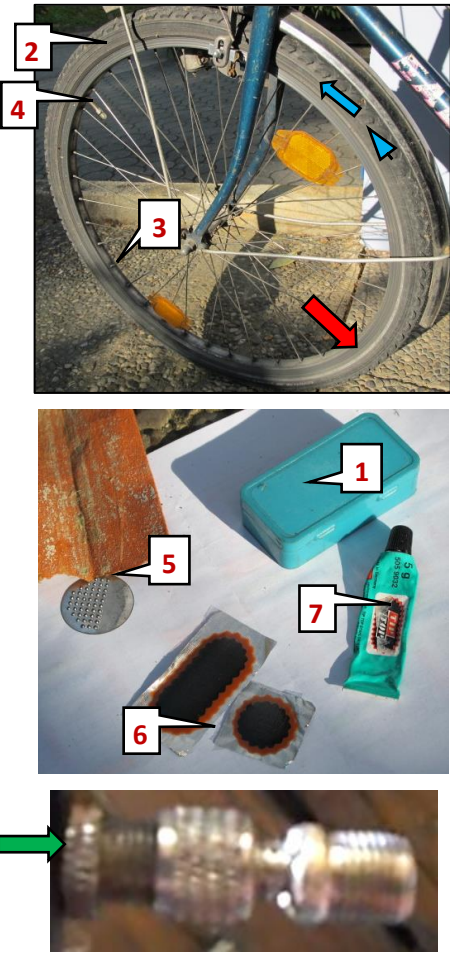


Essen		Gıda
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fast Food ist ungesund. Bevorzuge <b>selbstgekochtes Essen</b>.</li> <li>• Verwende weiterhin die <b>Gewürze</b> aus deinem Heimatland. Sie machen die deutschen Lebensmittel besser verträglich.</li> <li>• In Deutschland solltest du <b>weniger Reis und Nudeln</b> essen, weil du dich weniger bewegst. Wenn du sehr viele Kohlenhydrate und Zucker isst, kannst du leichter <b>Diabetes</b> bekommen. Das ist eine schlimme Krankheit, durch die du Zehen verlieren oder sogar blind werden kannst. Deshalb sollte <b>mehr als die Hälfte deines Essens Gemüse</b> sein: z.B. Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Spinat, Mangold. Iss <b>Gemüse immer zusammen mit etwas Fett/ Öl</b>, weil viele Vitamine fettlöslich sind.</li> <li>• Gute, gesunde <b>Alternativen für Reis und Nudeln</b> sind <b>Grünkern</b> (unreifer Dinkel) und „<b>Bayerischer Reis</b>“ (Getreidemischung aus der Region). Beides wird wie Reis gekocht.</li> <li>• Viele <b>Gemüse oder Früchte</b> aus dem Supermarkt wurden mit Pestiziden, Herbiziden usw. gespritzt. Deshalb Obst und Gemüse wenn möglich <b>heiß waschen</b>. Danach auch die <b>Hände waschen</b>, damit das Gift nicht an das Essen kommt. Regionales Obst und Gemüse ist meistens nicht so viel gespritzt und auch frischer.</li> <li>• <b>Kichererbsen, Bohnen und Linsen</b> sind gesund und preiswert und können zum großen Teil tierisches Eiweiß (Fleisch) ersetzen. Gekochte Kichererbsen kannst du auch im Ofen mit Olivenöl rösten. Das ist gesünder als Kartoffelchips.</li> <li>• Iss <b>ungesalzene Nüsse</b> (Hasel-, Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne). Sie enthalten viel Eiweiß, Mineralstoffe und gesunde Ölsäuren.</li> <li>• Halal-Schlachten ist in Deutschland nicht erlaubt. Deshalb kommt <b>Halal-Fleisch</b> von weit her und kann nicht so gut kontrolliert werden wie z.B. Fleisch aus Deutschland.</li> <li>• <b>Gutes Fleisch und gute Eier</b> gibt es auf Wochenmärkten bei Bauern.</li> <li>• Gesunde Fette sind <b>Rapsöl, Olivenöl, Kokosöl und Butterschmalz</b>. Wichtig: Die Öle sollten <b>kaltgepresst (nativ)</b> sein. Ideal zum <b>Braten</b> sind Rapsöl und Butterschmalz. Butterschmalz kannst du selber herstellen: Butter schmelzen und weißen Schaum wegnehmen (aber man kann ihn essen).</li> <li>• Sehr gesund sind <b>Kaltwasser-Fische</b> und <b>Rückenmark von Rindern</b>. Sie enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, die wichtig sind für Herz, Blutgefäße, Augen und Gehirn.</li> </ul>	 <div data-bbox="855 1361 999 1461">Bio-Kokosöl</div> <div data-bbox="1028 1361 1160 1461">Rapsöl nativ</div> <div data-bbox="1173 1361 1348 1461">Olivenöl Nativ extra</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fast food <b>sağlıksız</b>. <b>Ev yapımı yiyecekleri</b> tercih edin.</li> <li>• Kendi ülkenizden <b>gelen baharatları</b> kullanmaya devam edin. Alman yemeklerini sindirimi kolaylaştırırlar.</li> <li>• Almanya'da <b>daha az pirinç ve makarna</b> yemelisiniz çünkü hareket edip daha az yürümelisiniz. Eğer karbonhidrat ve şeker çok yemek, daha kolay <b>diyabet</b> alabilirsiniz. Bu, çocuk tonlarını kaybetmenize ve hatta kör olmamanıza neden olabilecek kötü bir hastalıktır. Bu nedenle, gıda yarısından fazlası sebze olmalıdır: Beyaz cabbage, kırmızı lahana, savoy lahana, patates, tatlı patates, soğan, ıspanak, İsviçre pazu. Birçok vitamin yağda çözünür, çünkü her zaman <b>biraz yağ / yağ ile sebze</b> yiyin.</li> <li>• <b>Grünkern (olgunlaşmamış spelt)</b> ve "<b>Bavyera pirinç</b>" (bölgesel tahıl karışımı) pirinç ve makarna için iyi ve sağlıklı <b>alternatifler</b>. İkisi de pirinç gibi pişirilir.</li> <li>• Süpermarketten birçok <b>sebze veya meyve pestisitler, herbisitler</b> vb ile tedavi edilmiştir. Mümkünse, <b>sıcak su ile yıkayın</b>. O zaman <b>ellerinizi yıkayın</b>, böylece zehir yiyeceklerin üzerine yayılmaz. Bölgesel meyve ve sebzeler genellikle daha tazedir ve daha az sprey içerir.</li> <li>• <b>Nohut, fasulye ve mercimek</b> sağlıklı ve ucuzdur ve büyük ölçüde hayvansal proteinin (etin) yerini alabilir. Ayrıca fırında haşlanmış nohutu zeytinyağı ile kavurabilirsiniz. Patates cipsinden çok daha sağlıklıdır.</li> <li>• <b>Tuzsuz fındık</b> yiyin (ela-, ceviz, badem, kabak çekirdeği). Çok fazla protein, mineral ve sağlıklı oleik asit içerirler.</li> <li>• Almanya'da helal kesime izin verilmez. Bu yüzden <b>helal et</b> çok uzaklardan gelir ve almanya'dan gelen et gibi çok iyi kontrol edilemez.</li> <li>• <b>İyi et ve yumurta</b> haftalık pazarlarda mevcuttur (çiftçiler).</li> <li>• Sağlıklı yağlar <b>kolza yağı, zeytinyağı, hindistan cevizi yağı ve açıklik tereyağı</b> vardır. Önemli: Yağlar <b>soğuk preslenmiş (yerli)</b> olmalıdır. <b>Kızartma / kavurma</b> için ideal kolza yağı ve açıklik tereyağı vardır. Eğer açıklik tereyağı kendiniz yapabilirsiniz: tereyağı eritin ve beyaz köpük kaldırmak (ama yiyebilirsiniz).</li> <li>• <b>Soğuk su balık</b> ve <b>inek omurilik</b> çok sağlıklıdır. Onlar kalp, kan damarları, gözler ve beyin için önemli olan birçok omega-3 yağ asitleri içerir.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wichtig bei Geflügel</b> (Salmonellengefahr!): Gut waschen, mit Küchenpapier trocknen und sofort braten. Küchenpapier sofort wegwerfen. Arbeitsfläche, Spülbecken und Hände mit heißem Wasser und Spülmittel/ Seife gut sauber machen.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kümes hayvanları için önemli</b> (salmonella riski!): İyi yıkayın, mutfak kağıdı ile kurulayın ve hemen kızartın. Mutfak kağıdını hemen atın. Temiz çalışma yüzeyi, lavabo ve elleri iyi sıcak su ve deterjan/ sabun ile.</li> </ul>
<p><b>Verstopftes Abflussrohr</b></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"> <li>• Kaufe für jedes Waschbecken einen <b>Siebeinsatz</b> (2-3 Euro), den du in den Ablauf legst und regelmäßig ausleerst. So kommen keine Haare oder Essensreste in das Abflussrohr.</li> <li>• Gieße <b>nie Fette</b> in den Abfluss, sondern gebe sie zum Hausmüll.</li> <li>• Kaufe eine <b>Saugglocke</b> („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.</li> <li>• In die <b>Toilette</b> nur Toilettenpapier werfen, <b>nie Taschentücher, Tampons, Binden, Hühnerknochen usw.</b> Sonst verstopft die Toilette.</li> </ul>		<p><b>Bloke drenaj borusu</b></p> <p>Bir drenaj borusu tıkanmışsa, onarım pahalı olabilir (200 €'ya kadar!). Ama kolayca önleyebilirsiniz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Her lavabo için bir <b>elek kesici</b> (€2-3) satın alın ve bu da drenaja koyup düzenli olarak boşaltın. Bu şekilde, hiçbir saç veya gıda parçaları drenaj borusu içine olsun.</li> <li>• <b>Asla yağları</b> kanalizasyona dökmeyin, ancak evsel atıklarla birlikte atın..</li> <li>• Bir <b>emme kabı</b> satın alın (yaklaşık €3) ve yaklaşık her iki ayda bir aşağıdakileri yapın: Lavaboyu suyla doldurun (10-20 cm yüksekliğinde), musluğun altındaki yuvayı (kırmızı ok) nemli bir bezle takın, drenaj durdurucuyu açın ve emme kabını hemen drenajın üzerine yerleştirin, emme kabını yukarı ve aşağı hareket ettirin. Bu şekilde hafif bir tıkanıklık giderilecektir.</li> <li>• Sadece tuvalete tuvalet kağıdı <b>atmak, kağıt mendil, tamponlar, sıhhi havlu, tavuk kemikleri vb asla</b> . Aksi takdirde, tuvalet tıkanacak.</li> </ul>

<b>Kopfschmerzen</b> <p>Kopfschmerzen können verschiedene Gründe haben. <b>Wichtig: Maximal 5 Tabletten pro Monat</b> nehmen. Bei mehr Tabletten bekommst du oft noch mehr Kopfwahl. Besser den <b>Grund für deine Schmerzen finden</b>. Versuche folgende Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genug <b>Wasser trinken</b>: mindestens <b>1 ½ Liter</b> (6 große Gläser oder Tassen) pro Tag, über den Tag verteilt (z.B. Leitungswasser)</li> <li>• <b>Nackenverspannungen</b> durch viel Lesen (z.B. auf dem Handy). Im Internet gibt es gute Übungen (suche „Nackenverspannung“).</li> <li>• <b>Regelmäßig und genug schlafen</b> (z.B. 23 bis 7 Uhr). Nicht tagsüber schlafen, sondern spazieren gehen. Frische Luft ist sehr gut bei Kopfschmerzen.</li> <li>• <b>Nachts das Handy ausschalten und 1 m vom Bett entfernt hinlegen</b> (nicht auf das Kopfkissen legen)</li> <li>• <b>Keinen Alkohol trinken und keine zuckerhaltigen Getränke</b> (z.B. Obstsaft, Softdrinks, Red Bull)</li> <li>• <b>1 Tropfen Minz-Öl</b> auf die Schläfen reiben und evtl. einatmen (nur gute Qualität kaufen aus Apotheke, Bio-Laden oder Reformhaus)</li> <li>• Alle <b>Sorgen aufschreiben</b>. Später noch einmal lesen und schauen, welche Sorgen schon besser geworden sind.</li> </ul>	    	<b>Baş ağrısı</b> <p>Baş ağrısı çeşitli nedenlerle olabilir. <b>Önemli: Ayda en fazla 5 tablet</b> alın. Daha fazla tablet ile, genellikle daha fazla baş ağrısı olsun. Babetter senin ağrı nedenini bulmak <b>tır</b>. Aşağıdaki ipuçlarını deneyin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yeterli <b>suiçin</b>: günde en az <b>1,5 litre</b> (6 büyük bardak veya bardak) gün boyunca yayılmış (örn. musluk suyu).</li> <li>• <b>Çok fazla okumadan kaynaklanan boyun gerginliği</b> (örn. cep telefonunda). Internet üzerinde, iyi egzersizler (arama "boyun gerginliği" veya "Nackenverspannung") vardır.</li> <li>• <b>Yeterli ve düzenli olarak</b> uyuyun (örn. 11 p.m. - 7 a.m.). Gün içinde uyuma, yürüyüşe çıksa iyi olacak. Eğer bir baş ağrısı varsa Temiz hava çok iyi.</li> <li>• <b>Cep telefonunuzu gece kapatın ve yataktan 1 m aşağı koyun</b> (yastığın üzerine koymayın).</li> <li>• <b>Alkol veya şekerli içecekler</b> (örn. meyve suyu, alkolsüz içecekler) içmeyin.</li> <li>• <b>Tapınaklar ve muhtemelen nefes nane yağı 1 damla Ovmak</b> (eczane veya organik dükkandan sadece kaliteli satın).</li> <li>• <b>Tüm endişelerini yaz</b>. Daha sonra tekrar okuyun ve endişeler zaten daha iyi aldık bakın.</li> </ul>
<b>Schlafstörungen, Einschlafprobleme</b> <p>Diese Probleme können verschiedene Gründe haben. <b>Wichtig: Keine Schlaftabletten</b> nehmen. Sie führen meistens zu noch größeren Schlafstörungen. Versuche folgende Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 Stunden vor dem Schlafengehen</b>: Keinen Kaffee, kein Red Bull oder ähnliche Getränke, keinen Alkohol, keinen anstrengenden Sport</li> <li>• <b>1 Stunde vor dem Schlafengehen: Kein Handy mehr</b> (Handy ausschalten bis zum nächsten Morgen), Handy 1 m vom Bett entfernt hinlegen (nicht auf das Kopfkissen legen)</li> <li>• <b>1 Stunde vor dem Schlafengehen: 1 Tasse Schlaf-Tee</b> in Ruhe trinken (aus Hopfen und Baldrian, nur gute Qualität kaufen aus Apotheke, Bio-Laden oder Reformhaus)</li> <li>• <b>Nicht tagsüber schlafen</b> oder ins Bett legen. Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen.</li> <li>• Alle <b>Sorgen aufschreiben</b>. Später noch einmal lesen und schauen, welche Sorgen schon besser geworden sind.</li> </ul>	  	<b>Uyku sorunları</b> <p>Bu sorunlar çeşitli nedenlerle olabilir. <b>Önemli: Uyku hapı almayın</b>. Genellikle daha büyük uyku bozukluklarına yol açar. Aşağıdaki ipuçlarını deneyin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yatmadan 2 saat önce</b>: Kahve yok, Red Bull ya da benzeri içkiler yok, alkol yok, yorucu bir spor yok.</li> <li>• <b>Yatmadan 1 saat önce</b>: Artık cep telefonu yok (telefonunuzu ertesi sabaha kadar kapatın), it yataktan 1 m uzağa yerleştirin (yastığa koymayın)</li> <li>• <b>Yatmadan 1 saat önce : barış içinde</b> 1 bardak uyku çayı içmek (şerbetçiotu ve kediotu, sadece eczane veya organik dükkandan kaliteli satın)</li> <li>• <b>Gün içinde uyumaya veya yatağa yatmayın</b>. Her gün aynı anda kalkıp yatağa git.</li> <li>• <b>Tüm endişelerini yaz</b>. Daha sonra tekrar okuyun ve endişeler zaten daha iyi aldık bakın.</li> </ul>



<p><b>Fahrradreifen reparieren</b></p> <p>Wenn dein <b>Fahrradreifen</b> die <b>Luft verliert</b>, musst du den <b>Schlauch (innerer Teil)</b> mit einem <b>Reparatur-Set (1)</b> reparieren. Dazu kannst du den Reifen oft am Fahrrad lassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Als erstes musst du den <b>Mantel (äußerer Teil; 2)</b> über die <b>Felge</b> (aus Metall; <b>3</b>) ziehen. Beginne <b>nicht</b> beim <b>Ventil (4)</b>, sondern <b>gegenüber (roter Pfeil)</b>.</li> <li>Nun das Ventil abschrauben, den <b>Schlauch herausziehen</b> und ihn ein bisschen <b>aufpumpen</b>, 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.</li> <li>Den <b>Schlauch gut abtrocknen</b> und die <b>Stelle um das Loch aufrauen</b> (mit dem Metallplättchen oder Sandpapier <b>5</b>). Die raue Stelle muss so groß sein wie der Flicker (<b>6</b>).</li> <li><b>Flüssigkeit aus der Tube (7) dünn</b> in Flickengröße auftragen. Sie verbindet die beiden Gummitteile durch „Vulkanisieren“. Das ist kein Kleber. Deshalb muss sie trocknen (5 Minuten), dann erst den Flicker aufsetzen, sehr gut andrücken und <b>einige Minuten warten</b>. Erst dann <b>vorsichtig</b> die Plastikfolie abziehen.</li> <li><b>Untersuche den Mantel innen</b>, ob du etwas Spitzes findest, damit der Schlauch nicht wieder ein Loch bekommt.</li> <li>Setze alles <b>in umgekehrter Reihenfolge</b> wieder zusammen. Also: Mantel aufsetzen beim Ventil anfangen und gegenüber enden. Erst wenig aufpumpen und den Reifen etwas drücken, falls der Schlauch verdreht ist.</li> </ul> <p><b>WICHTIG:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die <b>Schraube unten (grüner Pfeil)</b> am Ventil <b>nicht festziehen</b>, sonst kann das Ventil ausreißen.</li> <li><b>Reifen immer gut aufpumpen</b>. Wenn wenig Luft im Reifen ist, geht er schnell kaputt.</li> </ul> <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><b>Bisiklet: Bir delinme düzeltmek</b></p> <p>Bisiklet <b>lastığının havayı kaybederse</b>, hortumu (<b>iç kısmı</b>) <b>tamir kiti ile onarman</b> gerekir (<b>1</b>). Bunu yapmak için, sık sık bisiklet üzerinde tekerlek bırakabilirsiniz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>İlk olarak, lastiği çizmeniz gerekir (<b>dış kısmı; 2</b>) jant üzerinde (metal; <b>3</b>). <b>Vanadan</b> başlama (<b>4</b>), ama ters (<b>kırmızı ok</b>).</li> <li>Şimdi vanayı sök, <b>hortumu çıkar</b> ve deliği bulmak için biraz <b>şişir</b>. Küçük ve bulmak zor ise, su bir kase içinde hortum tutun. Deliğin olduğu yerde, hava kabarcıkları yükselir.</li> <li><b>Hortumu iyice</b> kurulayın ve <b>deliğin etrafındaki alanı pürüzlendirin</b> (metal plaka veya zımpara kağıdı <b>5</b> ile). Pürüzlü nokta yama kadar büyük olmalıdır (<b>6</b>).</li> <li><b>Tüpten sıvı</b> uygulayın (<b>7</b>) <b>ince</b> yama boyutunda. Bu "vulkanizing" tarafından iki kauçuk parçaları bağlar. Bu tutkal değil. Bu nedenle, kuruması gerekir (5 dakika). Sonra yama koymak, iyi basın ve <b>birkaç dakika bekleyin</b>. Ancak o zaman <b>dikkatlice</b> plastik folyo kaldırmak.</li> <li>Hortumun tekrar delinmemesi için lastiğin içinde keskin veya sivri bir şey olup olmadığını kontrol edin.</li> <li>Her şeyi <b>ters sırayla birleştirin</b>. Bunun anlamı: Start valf de lastik koyarak ve ters uç. Sadece biraz şişirin ve hortumun bükülme ihtimaline karşı lastiği birkaç kez bastırın.</li> </ul> <p><b>Önemli:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Vananın alt kısmındaki vidayı (yeşil ok) sıkın</b>, aksi takdirde vana yırtılabilir.</li> <li><b>Lastikleri her zaman iyi şişirin</b>. Lastikte çok az hava olduğunda, hızlı bir şekilde kırılır.</li> </ul> <p>Bisiklete tekerlek koyduğunuzda, lastiğin üzerinde ok olup olmadığını kontrol edin. Yuvarlanma yönüne (mavi oklar) işaret etmelidir.</p>
--	---	---

<p><b>Wir hoffen, unser Ratgeber war hilfreich.</b></p> <p>Ihr seid am Ende unseres kleinen Ratgebers angekommen. Wenn ihr euch bis hierher durchgearbeitet habt, habt ihr sicher manchmal verwundert den Kopf geschüttelt, aber wahrscheinlich könnt ihr auch uns Deutsche und Deutschland besser verstehen.</p> <p>Eure Ideen oder Anregungen, z.B. wenn eurer Meinung nach ein wichtiges Thema fehlt, sind uns willkommen (<a href="mailto:eva.schnitker@t-online.de">eva.schnitker@t-online.de</a> oder <a href="mailto:margit.g.seifert@outlook.de">margit.g.seifert@outlook.de</a>).</p> <p>Wir freuen uns auf ein gemeinsames Leben.</p>	<p><b>Rehberimizin yararlı olduğunu umuyoruz.</b></p> <p>Küçük rehberimizin sonuna geldiniz. Eğer buraya kadar çalıştıysanız, şaşkınlıkla kafanızı sallamış olabilirsiniz, ama muhtemelen biz Almanları ve Almanya'yı da daha iyi anlayabilirsiniz.</p> <p>Fikirleriniz veya önerileriniz, örneğin önemli bir konunun eksik olduğunu düşünüyorsanız (<a href="mailto:eva.schnitker@t-online.de">eva.schnitker@t-online.de</a> veya <a href="mailto:margit.g.seifert@outlook.de">margit.g.seifert@outlook.de</a>).</p> <p>Birlikte yaşamayı dört gözle bekliyoruz.</p>
---	---