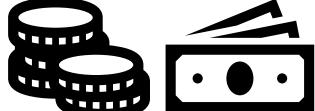
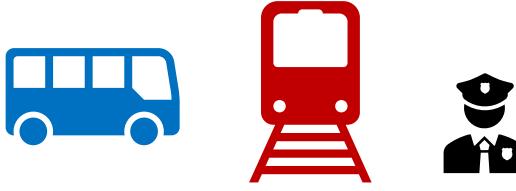


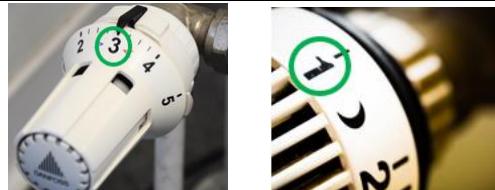
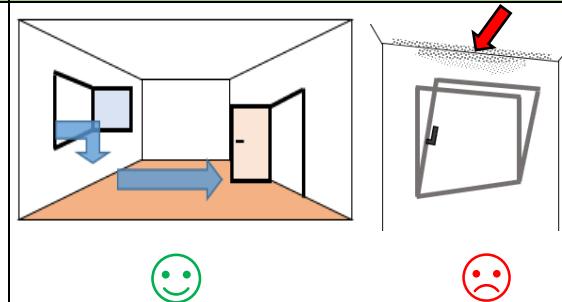
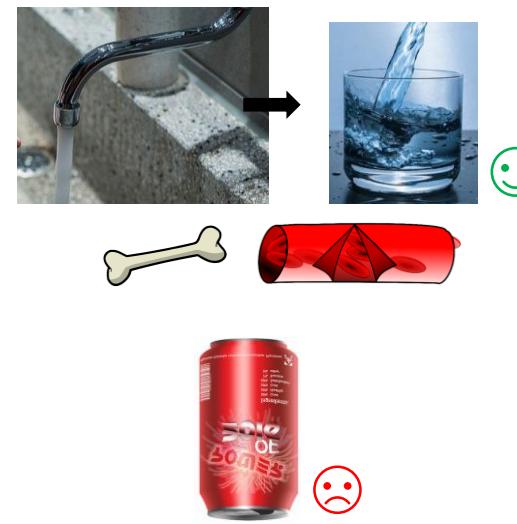
Unser neues Leben in Deutschland Praktische Tipps und Informationen für den Alltag	Almanya'daki yeni hayatımız Günlük yaşam için pratik ipuçları ve bilgiler
<p>Herzlich willkommen, liebe fremde Freunde. Das Leben in Deutschland ist für euch ungewohnt und sicher oft auch nicht verständlich. Wir wollen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

Post/ Rechnungen/ Schulden		Posta / faturalar / borçlar
<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 style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> Zahlungserinnerung Rechnung Nr. 321 vom </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> Mahnschreiben </div> 	<p>Bazı insanlar "Sorunu görmezden gelirsem, bu ortadan kalkacaktır" diye düşünerek başlarını belya sokarlar. Bize inanın - çoğu sorun olmaz! Aksine, ne kadar beklersen o kadar büyüyecek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yetkililerden ya da şirketlerden gelen mektupları anlamak zor olabilir, Almanlar için bile. Yine de, her zaman hemen posta açın ve anlamak için sorun varsa destek isteyin. • Orijinal belgeleri veya banka ekstrelerini vermeyin, sadece kopyaları. Otoritenin orijinallere ihtiyacı varsa, orijinalerin teyidini isteyin. • Faturaların hemen ödenmesi gerekiyor. Eğer ödeme yaparsanız, obir süre sonra bir hatırlatma mektubu gönderilebilir. Ama her eylem ile, daha fazla ödemek zorunda kalacak. Bir borç toplama ajansı nihayet devralırsa, onlar kadar 400 € orijinal 100 € yerine €100 talep edebilirsiniz. • Bu durumda bir avukat alabilmek yardımcı olmayacaktır, bu sadece daha fazla masrafa neden olacaktır. Tek seçenek, borcu olan kişi/ şirkete iletişime geçmek ve taksitli ödeme istemektir. Eğer kabul ederlerse, kesinlikle anlaşmaya bağlı kalmalısın. Hesabınızda her zaman yeterli para olduğundan emin olun. • Almanya'da hayat pahalıdır. Eğer biraz para kazanmakeminolun, böylece her zaman acil durumlar için hazırlısanız. <p>Eğer kartla ödeme, her zaman hesapta yeterli para olup olmadığını önceden kontrol edin. enough money on the account Bankalar da borç toplama ajansları hizmetleri mesgul olabilir.</p>
Verträge		Sözleşme
<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"> • Her zaman tam bir sözleşme okuyun. Ayrıca yetkili arkadaşlar veya kurumlardan (örn. entegrasyon danışmanlığı, öğretmen) imzalamadan önce okumalarını isteyin. • Cep telefonu sözleşmeleri için, örneğin, bazı şirketler çok pahalı sözleşmeler sunuyoruz, çünkü birkaç şirket sormak iyidir. Arkadaşlarına da sor.

Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto		Maaş / ücret – brüt / net
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.		Gelir vergisi, sosyal güvenlik (sağlık sigortası, işsizlik sigortası, emeklilik sigortası) gibi brüt kazançlarınızdan çok fazla kesinti olduğunu unutmayın. İşvereniniz yaklaşık net ne kadar para alacağını hesaplayabilirsiniz. İnternette kabaca hesaplayabilecek programlar da vardır.
Zug & Bus (öffentlicher Nahverkehr)		Tren & otobüs (toplu taşıma)
<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"> Biletsiz seyahat çok pahalı olabilir. Ekstra 60 € veya daha fazla ücretlendirilir. Eğer ödeme yapamıyorsanız, durum bir borç tahsil acentesine devredilebilir ve sizden 400 € kadar ücret talep edebilirler. Diğer seçenek hapse girmek olabilir, ama bu asla çalışma izni alamayacağın anlamına geliyor. Bahane uydurma. Servis personeli hepsini duydu ve aptal değiller. Yani "Biletin sadece saat 9'dan geçerli olduğunu bilmiyordum" işe yaramayacak.
Handy-Telefone		Cep telefonu kullanma
<ul style="list-style-type: none"> In Deutschland sprechen die Leute leiser als in vielen anderen Ländern. Deshalb finden viele Deutsche es störend, wenn im Zug oder Bus laut mit dem Handy telefoniert wird. Wenn du dringend telefonieren musst, geh an eine Stelle, wo du niemanden störst, oder frage deine Nachbarn, ob du kurz telefonieren kannst. Dann fasse dich kurz. Stelle auch deinen Klingelton leiser oder lautlos. Handys strahlen besonders stark, wenn du telefonierst, vor allem wenn der Zug oder Bus fährt. Verwende immer Ohrstöpsel, um die Strahlung an deinem Kopf zu reduzieren. 	 	<ul style="list-style-type: none"> Almanya'da insanlar diğer birçok ülkeden daha sessiz konuşuyor. Bu nedenle, birçok Alman tren veya otobüslerde yüksek sesle telefon konuşmaları bulmak rahatsız. Acil bir telefon görüşmesi yapmanız gerekiyorsa, başlarınıza rahatsız etmediğiniz bir yere gidin veya komşularınıza kısa bir telefon görüşmesi yapıp yapamayacağınızı sorun. O zaman kısa tut. Ayrıca zil sesinin sesini azaltın veya sessiz ayarlayın. Cep telefonları konuşurken, özellikle hareket halindeki bir trende veya otobüste daha yoğun yayılır. Radyasyonu mümkün olduğunda düşük tutmak için her zaman kulak tıkacı kullanın.
Krankheit, Infektionen		Hastalık, enfeksiyonlar
<ul style="list-style-type: none"> Hände waschen kann helfen, Krankheiten vorzubeugen. Wichtig ist auch, sich abzuhärten, also den Körper widerstandsfähig zu machen. Deshalb gehen viele Deutsche auch bei kaltem oder schlechtem Wetter warm angezogen spazieren. Temperaturwechsel trainieren den Körper. Wenn wir immer nur im warmen Zimmer sitzen, werden wir viel leichter krank. 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"> El yıkama enfeksiyonları önlemeye yardımcı olabilir. Aynı zamanda kendinizi sertleştirmek için önemlidir, yani, vücut dayanıklılığı elde etmek için. Bu yüzden birçok Alman soğuk ya da kötü havalarda bile sıcak giyimli bir yürüyüşe çıkmak. Sıcaklık değişimleri vücutu eğitir. Eğer sıcak bir odada otursak, çok daha kolay hastalanırız. Eğer oda çok sıcaksa, savaşım ısitma havası mukoza zarlarını (burun ve akciğerlerdeki deri) kuruttuklarından sonra da daha kolay hastalanırsınız. 20°C yeterlidir, uyku için 15-17°C.

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

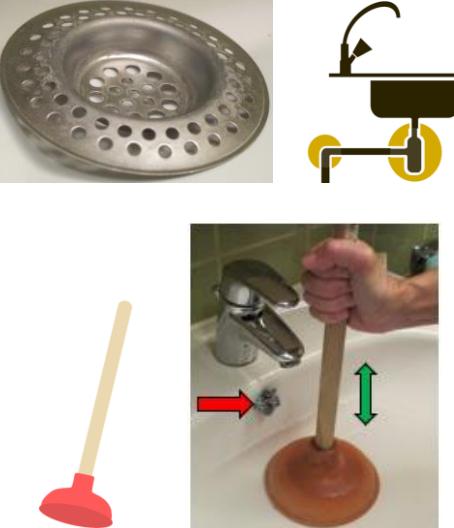
Sonne		Güneş ışığı
<ul style="list-style-type: none"> Sonnenlicht ist wichtig für uns, damit der Körper Vitamin D produzieren kann. Zu wenig Vitamin D ist schlecht für die Knochen (Osteoporose) und das Immunsystem (z.B. chronische Entzündungen) und kann dich depressiv machen. Dunkle Haut ist an viel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

Heizung		Isıtma
<p>Heizen ist teuer. Wenn du Geld sparen möchtest, beachte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heizstufe 3 ist genug, in der Nacht Stufe * oder 1. • Es ist besser, im Winter warme Kleidung zu tragen und weniger zu heizen, denn Heizungsluft ist sehr trocken und nicht sehr gesund für Nase, Hals und Augen (Schleimhaut). • In der Nacht sollte man kühl schlafen (15-17°C). • Die Heizung im Winter nicht unter Stufe * drehen, damit der Heizkörper nicht einfrieren kann. 	  	<p>Isıtma pahalıdır. Para kazanmak istiyorsanız, şunları unutmayın:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isıtma seviyesi 3 yeterli, gece düzeyinde * veya 1. • Bu kişi sıcak giysiler giymek ve isıtma aşağı çevirmek dahayıdır. Isıtma havası çok kuru ve burun, boğaz ve gözler (mukoza). • Uyku sıcaklığı düşük olmalıdır (15-17°C). • Radyatörün donmasını önlemek için oisitmayı * *den daha düşük çevirin.
Frische Luft im Zimmer: richtig lüften		Odanızda temiz hava: nasıl düzgün hava
<p>Auch im Winter ist frische Luft wichtig, damit du nicht müde wirst. Dazu Fenster nicht kippen, sondern 1-3 Minuten weit öffnen. Am besten auch die Türen öffnen, damit ein Luftzug entsteht. Wenn du ein Fenster lange gekippt lässt, kann Schimmel an der Wand (roter Pfeil) entstehen, der dich krank macht. Du verschwendest auch teure Energie.</p>	  	<p>Temiz hava da kişi yorgun önlemek için önemlidir. Ancak, pencereyeğmeyin, ancak 1-3 dakika boyunca geniş açın. Mümkünse, aynı zamanda bir cereyan oluşturmak için kapı açın. Bir pencereyi uzun süre eğik bırakırsanız, duvarda sağlığını etkileyen küf (kırmızı ok) oluşabilir. Ayrıca pahalı enerji atık.</p>
Trinken/ Wasser		içme / su
<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"> • Yeterli su içmeye çalışın (günde yaklaşık 2 litre; çok çorba yerseniz daha az). Su toksinleri ve cüruf maddeleri vücutunuzdan dışarı taşır ve yorgun hissetmenize yardımcı olur. • Almanya'da musluk suyu mükemmel kaliteye 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 sibilginiz gereklidir. Mülteci lerin ikametgâhlarında su dikkatlice kontrol edilir. • Küçük parçacıklar musluk suyunda yüzirse, su kötü değildir. Bu genellikle zararlı değildir borular, pas biraz. • Bölgemizde musluk suyu kireç bir sürü içerir. Bu kireç kemiklere iyi geliyor, kan damarlarında kireçlenmeye neden olmaz. • Canlı içecek önlemekindeneyin. Kano üretimi büyük miktarda enerjiye ihtiyaç duyar.

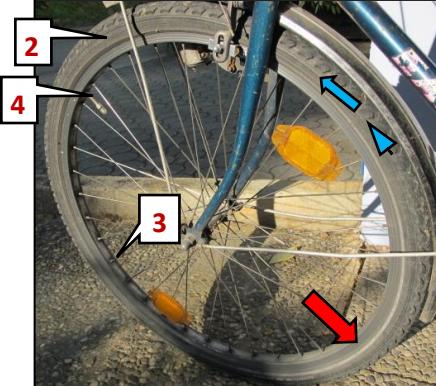
Sozialstaat, Solidargemeinschaft		Refah devleti, dayanışma topluluğu
<ul style="list-style-type: none"> Sei dir bewusst, dass jede Unterstützung, die du bekommst (z.B. Sozialhilfe, Wohngeld, Sprachkurse), durch Steuern finanziert wird. Diese Steuern müssen alle Leute, die arbeiten, zahlen. Auch Flüchtlingsheime werden so bezahlt. Deshalb sind viele Deutsche enttäuscht, wenn Dinge wie z.B. Waschmaschinen, Herde kaputt gemacht werden, teure Heizung verschwendet wird (Heizstufe 5 und Fenster offen). Dein Leben ist sicher oft schwierig, und du bist traurig oder frustriert. Trotzdem ist es wichtig, nicht nur zu klagen, sondern auch dankbar zu sein für die Möglichkeit, in Sicherheit zu leben. 		<ul style="list-style-type: none"> Aldığınız her türlü destegin (örn. devlet refahı, konut yardımı, dil eğitimi) vergilerle finanse edilebildiğiini unutmayın. Çalışan herkes 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 (ısıtma seviyesi 5 ve pencere açık). Hayatınız genellikle zor ve üzgün ya da sinirli. Yine de, sadece şikayet etmek değil, aynı zamanda güvenli yaşamak için fırsat için müteşekkir olmak önemlidir.
Falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp		İnternette ve WhatsApp'ta "Fake news"
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.		Br24 veya BR Livestream'de bir çok önemli bilgi resmi web sitelerinde basit bir dil ve İngilizce olarak mevcuttur. Her zaman oraya bakmak ve "sahte haber" kötü niyetli insanlar tarafından yayınlanan inanmıyorum.
Wohnungssuche		Konaklama arıyorum
<p>Wenn Du ein Zimmer oder eine Wohnung suchst, ist es wichtig, die Anzeigen richtig lesen zu können. Oft enthalten sie viele Abkürzungen. Diese Wörter sind besonders wichtig für dich:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaltmiete (KM): Miete <u>ohne Nebenkosten (NK)</u> wie Heizkosten (HK), Wasser, Müllabfuhr, Hausmeister usw. Diese Kosten sind in der Warmmiete (WM) enthalten. Wenn du aber viel heizt, musst du später noch zusätzlich Geld bezahlen. Die Stromkosten z.B. für eine Elektroheizung sind nicht in der Warmmiete enthalten, sondern werden von dir an die Stadtwerke gezahlt. Kaution (KT; maximal 3 Monatskaltmieten) zahlst du am Anfang an den Vermieter. Wenn du nichts kaputt machst und deine Miete immer bezahlst, bekommst du das Geld wieder zurück, wenn du ausziehst. 	<p>Eğer bir oda veya düz ariyorsanız, doğru reklamları okumak mümkün olması önemlidir. Genellikle birçok kısaltma içerir. Bu kelimeler sizin için özellikle önemlidir:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaltmiete (KM): Isıtma giderleri (HK), su, çöp öğretücü, bekçi vb. gibi yardımcı giderleri <u>olmayan</u> temel kira (NK) Bu maliyetler Warmmiete (WM) dahildir. Ancak, çok isieḡer, daha sonra ek para ödemek zorunda kalabilir. Elektrik ısıtma için elektrik maliyetleri Warmmiete dahil değildir, ancak belediye kamu hizmetleri şirketi sizin tarafından ödenir. Kaution (KT; max. 3 aylık temel kira): deposit Depozitoyu başlangıçta ev sahibine ödersin. Eğer bir şey kırmak ve her zaman kira ödemek yoksa, dışarı taşımak zaman geri para alırsınız. 	
Ramadan		Ramazan
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.		Almanya'da 10 p.m 6 a.m sessiz olmalıdır . Alman yasaları dinin üzerindedir, yani ramazan'da bile geceleri yüksek sesle parti yapamazsınız.

Verschleierung, Niqab		Peçe, niqab
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.		Onlar kişinin yüzünü göremiyorum çünkü birçok kişi bir yüz peçe ile insanlara karşı rahatsız hissediyor . Yüz ifadesi iletişim için çok önemlidir, konuşmayıçın.
Wasserkocher, heißes Wasser		Su ısıtıcısı, sıcak su
<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 Entkalten kann sich leichter Metall von dieser Heizschlange lösen und das ist nicht so gesund. Auch das Endteil eines Wasserhahns (Perlator; siehe roter Pfeil) sollte abgeschraubt und entkalkt werden. 		<ul style="list-style-type: none"> • Bu su ısıtıcısı sıcak su yapmak için en ucuz. En pahalı musluk tan sıcak su veya sobaya yapılan. Sadece ihtiyacınız olan miktarı ısıtın ve tüm su ısıtıcısı tam değil. • Su ısıtıcısı kırılmaması ve çok fazla elektrik kullanmaması için düzenli olarak küçültülmüş olmalıdır. En ucuz sirke kullanabilirsiniz. • Pürüzsüz bir iç paslanmaz çelik su ısıtıcıları plastik veya içinde bir ısıtma bobini ile daha dayanıklıdır. Kireçleri azlederken, metal bu ısıtma bobininden daha kolay bir şekilde ayırmabilir ve bu o kadar sağlıklı değildir. • Bir musluğun ucu (aerator; bkz. kırmızı ok) da sökülüp sökülmeliidir.
Putzmittel		Temizlik produkter
<ul style="list-style-type: none"> Man kann viele teure Putzmittel kaufen, aber ein Geschirrspülmittel, ein Allzweckreiniger (der Name ist sehr unterschiedlich) und billiger Essig sind genug für Küche und Bad/ Toilette. Bei Essig aufpassen, dass er im Bad nicht die Fugen und das Silikon kaputt macht. Wichtig, wenn du Essigessenz kaufst: das ist sehr konzentrierter Essig, d.h. du musst zu 1 Löffel Essigessenz 4 Löffel Wasser geben. 		<ul style="list-style-type: none"> Birçok pahalı deterjanlar satın alabilirsiniz, ama bir yıkama sıvı, bir çok amaçlı temizleyici (isimleri farklı olabilir) ve ucuz sirke mutfağ ve banyo / WC için yeterlidir. Sirkeile, banyoda silikon ve fayans eklemleri eritmek için dikkatli olun. Sirke özüsatın alırsanız Önemli: Bu çok konsantre sirke, bu yüzden sirke özü 1 kaşık su 4 kaşık eklemek gereklidir.
Wäsche waschen		Çamaşır yıkama
<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. 		<ul style="list-style-type: none"> Beyaz çamaşırıların ağır bir deterjan ve renkli çamaşırılar için düşük hizmet literjan kullanılmalıdır.. Yün veya ipekiçin normal deterjan kullanmayın, ancak yün deterjanı veya saç şampuanı. Mühldorf ve Waldkraiburg su sert, bu kireç bir sürü içerdigianlamına gelir. Bu nedenle, ne kadar deterjan almanız gerektiği ne kadar ambalaj bilgilerine dikkat edin. Eğer çok fazla alırsanız çamaşır ve cildinizin çok iyi değil, çok azalırsanız çamaşır makinesi için kötü. Ayrıca su yumuşatıcılar satın alabilirsiniz. Sonra sert su için yumuşak su ve su yumuşatıcı için deterjan miktarı almak.

Essen		Gıda
<ul style="list-style-type: none"> Fast Food ist ungesund. Bevorzuge selbstgekochtes Essen. Verwende weiterhin die Gewürze aus deinem Heimatland. Sie machen die deutschen Lebensmittel besser verträglich. In Deutschland solltest du weniger Reis und Nudeln essen, weil du dich weniger bewegst. Wenn du sehr viele Kohlenhydrate und Zucker isst, kannst du leichter Diabetes bekommen. Das ist eine schlimme Krankheit, durch die du Zehen verlieren oder sogar blind werden kannst. Deshalb sollte mehr als die Hälfte deines Essens Gemüse sein: z.B. Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Spinat, Mangold. Iss Gemüse immer zusammen mit etwas Fett/ Öl, weil viele Vitamine fettlöslich sind. Gute, gesunde Alternativen für Reis und Nudeln sind Grünkern (unreifer Dinkel) und „Bayerischer Reis“ (Getreidemischung aus der Region). Beides wird wie Reis gekocht. Viele Gemüse oder Früchte aus dem Supermarkt wurden mit Pestiziden, Herbiziden usw. gespritzt. Deshalb Obst und Gemüse wenn möglich heiß waschen. Danach auch die Hände waschen, damit das Gift nicht an das Essen kommt. Regionales Obst und Gemüse ist meistens nicht so viel gespritzt und auch frischer. Kichererbsen, Bohnen und Linsen sind gesund und preiswert und können zum großen Teil tierisches Eiweiß (Fleisch) ersetzen. Gekochte Kichererbsen kannst du auch im Ofen mit Olivenöl rösten. Das ist gesünder als Kartoffelchips. Iss ungesalzene Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne). Sie enthalten viel Eiweiß, Mineralstoffe und gesunde Ölsäuren. Halal-Schlachten ist in Deutschland 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 Butter-schmalz. Wichtig: Die Öle sollten kaltgepresst (nativ) sein. Ideal zum Braten sind Rapsöl und Butterschmalz. Butter-schmalz 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. 	<p>Bio-Kokosöl</p> <p>Rapsöl nativ</p> <p>Olivenöl Nativ extra</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fast food sağiksız. Ev yapımı yiyecekleri tercih edin. Kendi ülkenizden gelen baharatları kullanmaya devam edin. Alman yemeklerini sindirimini kolaylaştırırlar. Almanya'da daha az pirinç ve makarna yemelisiniz çünkü hareket edip daha az yürümelisiniz. Eğer karbonhidrat ve şeker çok yemek, daha kolay diyabet 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 pazı. Birçok vitamin yağda çözünür, çünkü her zaman biraz yağ / yağ ile sebze yiyecekler olmalıdır. Grünkern (olgunlaşmamış spelt) ve "Bavyera pirinç" (bölgelik tahl karışımı) pirinç ve makarna için iyi ve sağlıklı alternatifler. İkisi de pirinç gibi pişirilir. Süpermarketten birçok sebze veya meyve pestisitler, herbisitler vb ile tedavi edilmişdir. Mümkünse, sıcak su ile yıkayın. O zaman ellerinizi yıkayın, böylece zehir yiyeceklerin üzerine yayılmaz. Bölgesel meyve ve sebzeler genellikle daha tazedir ve daha az sprey içerir. Nohut, fasulye ve mercimek sağlıklı ve ucuzdur ve büyük ölçüde hayvansal proteinin (etin) yerini alabilir. Ayrıca fırında haşlanmış nohutu zeytinyağı ile kavurabilirsiniz. Patates cipsinden çok daha sağlıklılar. Tuzsuz fındık yiyecek (ela-, ceviz, badem, kabak çekirdeği). Çok fazla protein, mineral ve sağlıklı oleik asit içerirler. Almanya'da halal kesime izin verilmez. Bu yüzden helal et çok uzaklardan gelir ve almanya'dan gelen et gibi çok iyi kontrol edilemez. İyi et ve yumurta haftalık pazarlarda mevcuttur (çiftçiler). Sağlıklı yağlar kolza yağı, zeytinyağı, hindistan cevizi yağı ve açıklık tereyağı vardır. Önemli: Yağlar soğuk preslenmiş (yerli) olmalıdır. Kızartma / kavurma için ideal kolza yağı ve açıklık tereyağı vardır. Eğer açıklık tereyağı kendiniz yapabilirsiniz: tereyağı eritin ve beyaz köpük kaldırın (ama yiyebilirsiniz). Soğuk su balık ve inek omurilik çok sağlıksızdır. Onlar kalp, kan damarları, gözler ve beyin için önemli olan birçok omega-3 yağ asitleri içerir.

<ul style="list-style-type: none"> 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. 		<ul style="list-style-type: none"> Kümes hayvanları için önemli (salmonella riski!): İyi yakın, mutfak kağıdı ile kurulayın ve hemen kızartın. Mutfak kağıdını hemen atın. Temiz çalışma yüzeyi, lavabo ve elleri iyi sıcak su ve deterjan/ sabun ile.
Verstopftes Abflussrohr <p>Wenn ein Abflussrohr sehr stark verstopft ist, kann die Reparatur teuer sein (bis zu 200 Euro!). Du kannst aber einfach vorbeugen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaufe für jedes Waschbecken einen Siebeinsatz (2-3 Euro), den du in den Ablauf legst und regelmäßig ausleerst. So kommen keine Haare oder Essensreste in das Abflussrohr. Gieße <u>nie Fette</u> in den Abfluss, sondern gebe sie zum Hausmüll. Kaufe eine Saugglocke („Pömpel“; ca. 3 Euro) und mache ungefähr alle zwei Monate folgendes: Waschbecken mit Wasser (10-20 cm hoch) füllen, Schlitz unter dem Wasserhahn (roter Pfeil) mit einem feuchten Lappen zu-stopfen, Stöpsel öffnen und sofort Saugglocke auf den Abfluss setzen, Saugglocke auf und ab bewegen. So wird eine leichte Verstopfung sofort beseitigt. In die Toilette nur Toilettenpapier werfen, <u>nie Taschentücher, Tampons, Binden, Hühnerknochen usw.</u> Sonst verstopft die Toilette. 		Bloke drenaj borusu <p>Bir drenaj borusu tıkanmışsa, onarım pahalı olabilir (200 €'ya kadar!). Ama kolayca önleyebilirsiniz:</p> <ul style="list-style-type: none"> Her lavabo için bir elek kesici (€2-3) satın alın ve bu da drenaja koyup düzenli olarak boşaltın. Bu şekilde, hiçbir saç veya gıda parçaları drenaj borusu içine olsun. Asla yağıları kanalizasyona dökmeyein, ancak evsel atıklarla birlikte atın.. Bir emme kabı satın alın (yaklaşık €3) ve yaklaşık her iki ayda bir aşağıdakileri yapın: Lavaboyu suyla doldurun (10-20 cm yüksekliğinde), musluğın 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. Sadece tuvalete tuvalet kağıdı atmak, kağıt mendil, tamponlar, sıhhi havlu, tavuk kemikleri vb asla. Aksi takdirde, tuvalet tıkanacak.

Kopfschmerzen		Baş ağrısı
<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>Baş ağrısı çeşitli nedenlerle olabilir. Önemli: Ayda en fazla 5 tablet alın. Daha fazla tablet ile, genellikle daha fazla baş ağrısı olsun. Bubetter senin ağrı nedenini bulmak tır. Aşağıdaki ipuçlarınındeneyin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yeterli suiçin: günde en az 1,5 litre (6 büyük bardak veya bardak) gün boyunca yayılmış (örn. musluk suyu). • Çok fazla okumadan kaynaklanan boyun gerginliği (örn. cep telefonunda). Internet üzerinde, iyi egzersizler (arama "boyun gerginliği" veya "Nackenverspannung") vardır. • Yeterli ve düzenli olarak uyuyun (örn. 11 p.m. - 7 a.m.). Gün içinde uyuma, yürüyüşe çıksa iyi olacak. Eğer bir baş ağrısı varsa Temiz hava çok iyi. • Cep telefonunuzu gece kapatın ve yataktan 1 m aşağı koyun (yastığın üzerine koymayın). • Alkol veya şekerli içecekler (örn. meyve suyu, alkolsüz içecekler) içmeyin. • Tapınaklar ve muhemeden nefes nane yağı 1 damla Ovmak (eczane veya organik dükkandan sadece kaliteli satın). • Tüm endişelerini yaz. Daha sonra tekrar okuyun ve endişeler zaten daha iyi alındı bakın.
Schlafstörungen, Einschlafprobleme		Uyku sorunları
<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>Bu sorunlar çeşitli nedenlerle olabilir. Önemli: Uyku hapi almayın. Genellikle daha büyük uyku bozukluklarına yol açar. Aşağıdaki ipuçlarınındeneyin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yatmadan 2 saat önce: Kahve yok, Red Bull ya da benzeri içkiler yok, alkol yok, yorucu bir spor yok. • Yatmadan 1 saat önce: Artık cep telefonu yok (telefonunuzu ertesi sabaha kadar kapatın), it yataktan 1 m uzağa yerleştirin (yastığa koymayın) • Yatmadan 1 saat önce : barış içinde 1 bardak uyku çayı içmek (şerbetcioti ve kedioti, sadece eczane veya organik dükkandan kaliteli satın) • Gün içinde uyumaya veya yataktaki yatmayı. Her gün aynı anda kalkıp yatağa git. • Tüm endişelerini yaz. Daha sonra tekrar okuyun ve endişeler zaten daha iyi alındı bakın.

Fahrradreifen reparieren		Bisiklet: Bir delinme düzeltmek
<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 <u>nicht</u> 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 Luftpblasen auf. Den Schlauch gut abtrocknen und die Stelle um das Loch aufrauen (mit dem Metallplättchen oder Sandpapier 5). Die rauhe Stelle muss so groß sein wie der Flicken (6). Flüssigkeit aus der Tube (7) dünn in Flickengröße auftragen. Sie verbindet die beiden Gummiteile durch „Vulkanisieren“. Das ist kein Kleber. Deshalb muss sie trocknen (5 Minuten), dann erst den Flicken aufsetzen, sehr gut andrücken und einige Minuten warten. Erst dann vorsichtig die Plastikfolie abziehen. Untersuche den Mantel innen, ob du etwas Spitzes findest, damit der Schlauch nicht wieder ein Loch bekommt. Setze alles in umgekehrter Reihenfolge wieder zusammen. Also: Mantel aufsetzen beim Ventil anfangen und gegenüber enden. Erst wenig aufpumpen und den Reifen etwas drücken, falls der Schlauch verdreht ist. <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>Bisiklet lastığınız havayı kaybederse, hortumu (İç kısmı) tamir kiti ile onarman gereklidir (1). Bunu yapmak için, sık sık bisiklet üzerinde tekerlek bırakabilirsiniz.</p> <ul style="list-style-type: none"> İlk olarak, lastığı çizmeniz gereklidir (dış kısmı; 2) jant üzerinde (metal; 3). Vanadan başlama (4), ama ters (kırmızı ok). Şimdi vanayı sök, hortumu çıkar ve deliği bulmak için biraz şişir. Küçük ve bulmak zor ise, su bir kase içinde hortum tutun. Deligin olduğu yerde, hava kabarcıkları yükselir. Hortumu iyice kurulayın ve deligin etrafındaki alanı pürüzlendirin (metal plaka veya zımpara kağıdı 5 ile). Pürüzlu nokta yama kadar büyük olmalıdır (6). Tüpten sıvı uygulayın (7) ince yama boyutunda. Bu "vulkanizing" tarafından iki kauçuk parçaları bağlar. Bu tutkal değil. Bu nedenle, kuruması gereklidir (5 dakika). Sonra yama koymak, iyi basın ve birkaç dakika bekleyin. Ancak o zaman dikkatlice plastik folyo kaldırılmalıdır. Hortumun tekrar delinmemesi için lastığın içinde keskin veya sıvı bir şey olup olmadığını kontrol edin. Her şeyi ters sırayla birleştirin. Bunun anlamı: Start valf de lastik koyarak ve ters uç. Sadece biraz şişirin ve hortumun büükülme ihtimaline karşı lastiği birkaç kez bastırın. <p>Önemli:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vananın alt kısmındaki vidayı (yeşil ok) sıkın, aksi takdirde vana yırtılabilir. Lastikleri her zaman iyi şisirin. Lastikte çok az hava olduğunda, hızlı bir şekilde kırılır. <p>Bisiklete tekerlek koyduğunuzda, lastığın üzerinde ok olup olmadığını kontrol edin. Yuvarlanma yönüne (mavi oklar) işaret etmelidir.</p>

Wir hoffen, unser Ratgeber war hilfreich.	Rehberimizin yararlı olduğunu umuyoruz.
<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>Küçük rehberimizin sonuna geldiniz. Eğer buraya kadar çalıştınızsanız, 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 (eva.schnitker@t-online.de veya margit.g.seifert@outlook.de).</p> <p>Birlikte yaşamayı dört gözle bekliyoruz.</p>