

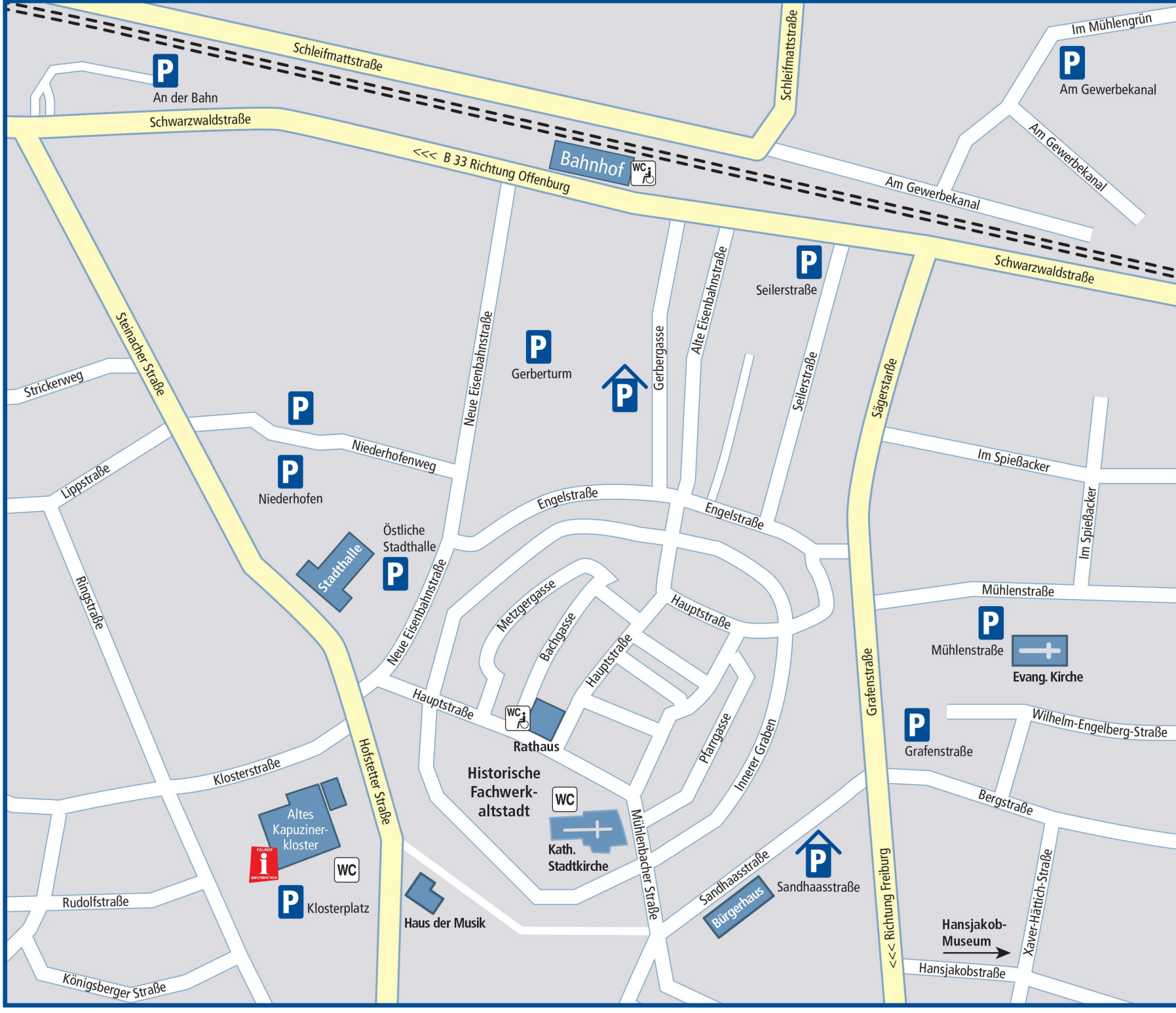
Willkommen in Haslach



وسهلا أهلا – Welcome –
Bienvenidos – Bienvenue
– Hoşgeldiniz – آمدی خوش
– Приветствовать – 欢迎
– स्वागत

Inhaltsverzeichnis

1. Wohnen - شقة - Housing - Appartamento -
Appartement - Daire - آپارتمان - Квартира - 公寓 -
अपार्टमेंट
2. Arbeiten - العمل - Job - Trabajo - Travail - Çalışma - کار
- Работа - 工作内容 - काम
3. Gesundheit - الصحة - Health - Salud - Santé - Sağlık -
باشه عافیت - здоровье - 健康 - आशीर्वाद
4. Schule - المدرسه - School - Escuela - École - Okul -
مدرسه - Школа - 学校 - स्कूल
5. Alltag - اليومية الحياة - Daily life - La vida cotidiana - La
vie quotidienne - Günlük yaşam - روزمره زندگی -
Повседневная жизнь - 日常生活 - रोजमर्रा की जिंदगी



An der Bahn

Schwarzwaldstraße



Niederhofen



Niederhofenweg



Östliche Stadthalle



Gerberturm



Seilerstraße



Grafenstraße



Mühlenstraße



Evang. Kirche



Altes Kapuziner-kloster



Klosterplatz



Historische Fachwerk-altstadt



Kath. Stadtkirche



Sandhaasstraße



Bürgerhaus

Hansjakob-Museum

Hansjakobstraße

Xaver-Hättich-Straße

Wilhelm-Engelberg-Straße

Bergstraße

<<< Richtung Freiburg

Grafenstraße

Mühlenstraße

Im Spießacker

Schwarzwaldstraße

Am Gewerbekanal

Am Gewerbekanal



Am Gewerbekanal

Im Mühlengrün

Schleifmattstraße

<<< B 33 Richtung Offenburg

Bahnhof



Schleifmattstraße

Steinacher Straße

Strickenweg

Lippstraße

Ringstraße

Rudolfstraße

Königsberger Straße

Neue Eisenbahnstraße

Alte Eisenbahnstraße

Gerbergasse

Engelstraße

Engelstraße

Meizgergasse

Bachgasse

Hauptstraße

Hauptstraße

Hauptstraße

Hofstätter Straße

Hauptstraße

Mühlenbacher Straße

Pfarrgasse

Innerer Graben

Sandhaasstraße

Grafenstraße

Xaver-Hättich-Straße

Im Spießacker

Im Spießacker

Seilerstraße

Sägerstraße

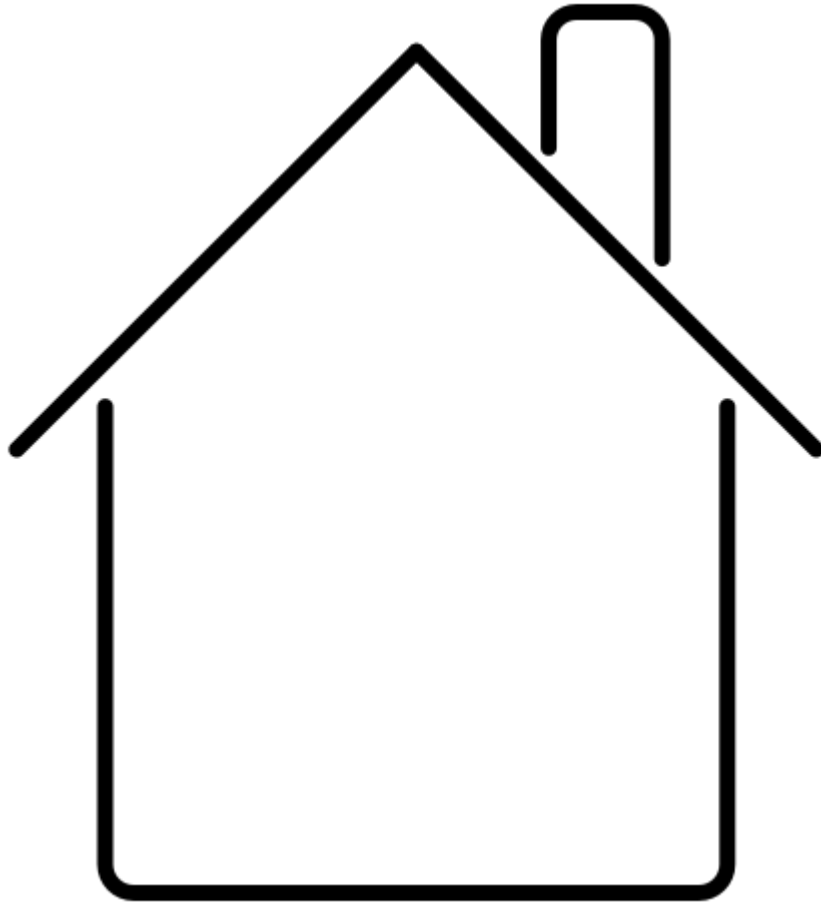
Am Gewerbekanal

Schwarzwaldstraße

Am Gewerbekanal

Im Mühlengrün

1. Wohnen - شقة - Housing - Appartamento -
Appartement - Daire - آپارتمان - Квартира - 公寓 -
अपार्टमेंट



سکونت

1. جستجوی محل سکونت

اگر شما به دنبال یک آپارتمان یا یک خانه هستید از طریق اینترنت بهترین اطلاعات در این مورد را به دست خواهید آورد. در اینترنت متخصصین متعددی در رابطه با دلالتی و واسطه گری آپارتمان و خانه یافت می شوند. بسیاری از روزنامه ها نیز آگهی هایی در این رابطه در سایت های اینترنتی خود منتشر می کنند.

آگهی در روزنامه ها

یک نگاه در روزنامه نیز می تواند موثر واقع گردد. از همسایه ها، آشنایان یا مستقیم از خود روزنامه بپرسید که چه روز آگهی های اجاره منتشر می شوند - اغلب این آگهی ها در تیراژ آخر هفته منتشر می شوند.

اگر شما رد روزنامه یک پیشنهاد مناسب پیدا کردید شما باید با صاحب یا فروشنده ملک تماس حاصل کنید. آگهی ها معمولاً دارای یک شماره تماس تلفنی یا یک آدرس ایمیل هستند. بعضی مواقع آگهی دارای یک شماره شاخص یا حروف شاخص است - این نوع شاخص شیفر نامیده می شوند. به یک آگهی دارای شیفر باید به صورت کتبی پاسخ داده و یک نامه به خود روزنامه ارسال کرد. روزنامه نامه شما را سپس به صاحب یا فروشنده ملک انتقال می دهد. فراموش نکنید که شماره شیفر را روی پاکت نامه و همچنین در نامه خود عنوان کرده باشید.

کمک از اداره مسکن

اداره مسکن شهر یا منطقه شما نیز می تواند به شما در جستجوی آپارتمان کمک کند. اغلب آپارتمان های توسط اداره فوق مستقیم به متقاضی ارائه می شوند. در غیر این صورت کارمندان اداره مسکن می توانند حداقل نشانی و اطلاعات مفید در اختیار شما قرار دهند.

به یک مشاور املاک سفارش کنید

شما می توانید از یک مشاور املاک کمک بگیرید. با پرداخت هزینه مشاورین فوق برای شما مسکن مورد نظر را پیدا خواهند کرد. نشانی های تماس در این رابطه را در دفاتر تلفن و نیازمندی ها خواهید یافت.



نکته مهم

در صورتی که شما از یک مشاور املاک کمک می طلبید، باید با هزینه ای معادل حداکثر دو برابر اجاره ماهانه با اضافه مالیات بر ارزش افزوده حساب کنید. در صورت خرید کارمزد مشاور املاک معادل سه تا شش درصد قیمت خرید با اضافه مالیات بر ارزش افزوده خواهد بود.

2. Arbeiten - العمل - Job - Trabajo - Travail - Çalışma -
کار - Работа - 工作内容 - काम



مشاوره در رابطه با اشتغال ورزی، دوره های آموزشی و کاریابی

پیدا کردن کار یا دوره آموزشی مناسب همیشه ساده نیست. در زیر اطلاعات مفیدی را درباره مشاوره شغلی و در رابطه با پیدا کردن کار و دوره آموزشی یافت خواهید کرد.

برای پیدا کردن یک کار مناسب در آلمان شما باید خود فعال گردید. مراکز اطلاعاتی کارگزینی (BIZ) اداره کار به شما اطلاعات بسیار راجع به شغل های مختلف در آلمان و عملیات و تخصیلات لازم را به شما ارائه می دهند. علاوه بر این کارمندان اداره کار به شما در رابطه با پیدا کردن کار یا دوره آموزشی مناسب کمک می کنند.

اداره کار دارای شعبه های متعدد در سراسر آلمان است. اطلاع کسب کنید که کدام شعبه مسئول شما است. در این رابطه شما به می توانید به سایت اینترنتی اداره کار به نشانی www.arbeitsagentur.de تحت عنوان «Kontakt/Anschriften der Agenturen vor Ort» (نحوه تماس\نشانی های اداره کار در محل) مراجعه کنید.

نکته مهم

فراگیری بسیاری از مشاغل در آلمان (به ویژه در بخش های تکنیسینی و فنی و بازرگانی) بر اساس سیستم آموزشی دوگانه پایه گذاری شده اند. به عبارتی دیگر دوره کارآموزی در کارگاه یا شرکت (قسمت عملی) و در هنرستان (قسمت تئوری) انجام می گردند.

جستجوی کار از طریق اینترنت و روزنامه

در اینترنت پورتال های متعدد مخصوص کارگزینی یافت می شوند که به شما در پیدایش کارهای مناسب و مربوط به تحصیلات شما و یا موجود در یک منطقه مورد نظر کمک می کنند (مانند پورتال کارگزینی اداره کار). شما امکان داشته که توسط خبرنامه های پورتال های اینترنتی از طریق ایمیل باخبر شوید. چنانچه در رابطه با شغل مورد نظر شما کار پیدا شده باشد.

ضمناً شما می توانید مستقیماً به سایت اینترنتی شرکت ها در رابطه با فرصت های کاری ارائه شده مراجعه کنید. در این سایت ها فرصت های کاری ارائه شده را تحت عنوان «کار» یا «خدمات کارگزینی» خواهید یافت.

بسیاری از فرصت های کاری نیز از طریق روزنامه منتشر می شوند. این فرصت های کاری اغلب روزهای چهارشنبه و شنبه منتشر می شوند.



لیست شرایط لازم

آگهی های مشاغل سراسری در روزنامه های زیر به چاپ می رسند:

- زود دویچه تسایتونگ (Süddeutsche Zeitung)
- فرانکفورتر آگماینه تسایتونگ (Frankfurter Allgemeine Zeitung)
- فرانکفورتر روندشائو (Frankfurter Rundschau)
- دی تسایت (Die Zeit)

امکان دیگر کارگزینی این است که شما در یک روزنامه تحت عنوان «درخواست برای کار» یک آگهی چاپ کرده یا مشخصات کارگزینی خود را به یک پورتال کارگزینی در اینترنت ارسال کنید. شما از این طریق می توانید توانایی ها و تحصیلات خود را شرح داده و اعلام کنید که به دنبال چه شغل یا کاری هستید.



اشاره

با کارفرمایان مستقیماً تماس حاصل کرده و حتی المقدور حضورا با ایشان ملاقات نمایید.

نکته مهم

توجه فرمایید: در اینترنت و روزنامه ها برخی آگهی های غلط انداز موجود هستند (مثلا در زمینه کار از راه دور یا در منزل). بنابراین اطلاعات لازم را در رابطه با نوع کار قبل از امضاء قرارداد کسب کنید.

معرفی کردن برای کار

جهت کسب موفقیت در کارگزینی ارائه یک معرفی نامه شامل تحصیلات و تجربیات خود بسیار مهم است. کارفرماها اصولاً انتظار دریافت یک معرفی نامه کتبی شامل یک نامه کلی خطاب به بخش کارگزینی، یک زندگی نامه مربوط به شغل (اکثراً همراه با عکس و امضاء)، کارنامه ها و تاییدیه های کارفرماهای قبلی را داشته تا بتوانند تحصیلات و توانایی های شما را ارزیابی کنند. کارنامه ها و سایر مدارک باید به زبان آلمانی ارسال گردند. ضمناً ارسال معرفی نامه از طریق اینترنت نیز روز به روز رایج تر می شود. همواره اطلاعات لازم در رابطه با انتظارات کارفرمای شرکت مورد نظر راجع به معرفی نامه را پیشاپیش کسب نمایید.



لیست شرایط

معرفی نامه کاری شامل:

- خطاب نامه (نامه)
- زندگی نامه همراه با عکس و امضاء (به صورت جدول وار یا متن)
- کارنامه ها، مراجع، تایید نامه های کاری (ترجمه شده با آلمانی)



اشاره

اداره کار کلاس های معرفی برای کار در اختیار قرار می دهد. در این کلاس ها شما نحوه نوشتن معرفی نامه کاری و نکات مندرج در آن را می آموزید.

قوانین کاری: ساعات کار، مرخصی و دوران بیماری

یک کار تمام وقت در آلمان معادل 40 ساعت کاری در هفته است. امکان کار پاره وقت نیز موجود است. حداکثر میزان کار در هفته در چهارچوب قانونی تعریف شده و به طور متوسط تا 48 ساعت در هفته محدود شده است (60 ساعت در صورتی که بتوان اضافه کاری را ظرف 6 ماه جبران و ساعات را تا حداکثر 48 ساعت کاهش داد). ساعات کاری اصولاً از دوشنبه تا جمعه است. ولی از لحاظ قانونی مجاز است که در تمامی روزهای کاری هفته کار کرد (دوشنبه تا شنبه) و همچنین شب کاری و شیفتی انجام وظیفه کرد. در بسیاری از قسمت ها مانند بخش پزشکی، در صنعت سرویس های غذایی و رستوران و نیز در بخش راه و ترابری، کار در روزهای تعطیل و یکشنبه ها مجاز است.

کسی که پنج روز در هفته کار کند قانوناً حق حداقل 20 روز کاری در سال برای ایام مرخصی خواهد داشت. جوانان در صورت پنج روز کار در هفته قانوناً ایام مرخصی طولانی تری به شرح زیر خواهند داشت: در سن 16 سال حداقل 25 روز، تا 17 سال حداقل 23 روز و تا 18 سال حداقل 21 روز.

دوران بیماری

در صورتی که شما بیمار هستید، مدت شش هفته حقوق کامل خود را توسط کارفرمای خود دریافت خواهید کرد. اگر بیش از شش هفته بیمار بوده و بیمه درمان دولتی داشته باشید، بیمه شما 70 درصد حقوق شما را پرداخت خواهد کرد. شرایط در رابطه با بیمه درمان خصوصی متفاوت هستند. بنابراین به بیمه درمان خود مراجعه کنید.

مهم است که شما بلافاصله به کارفرمای خود خبر دهید که شما بیمار هستید. اگر شما بیش از سه روز بیمار باشید، شما موظف هستید که حداکثر روز چهارم یک گواهی از پزشک به دست کارفرمای خود برسانید. کارفرما حق دارد که گواهی پزشک را زودتر مطالبه نماید.

نکته مهم

شما موظف نیستید کارفرمای خود را در رابطه با بیماری خود مطلع سازید. این نکته مشمول رابطه محرمانه بیمار و پزشک بوده و بنابراین در گواهی پزشک که از وی دریافت می کنید نیز مندرج نمی گردد.

حق حمایت زمان برکناری

قانون حمایت زمان برکناری از برکناری های غیر مدنی و غیر عادلانه کارمندان جلوگیری کرده و در شرکت هایی با بیش از ده کارمند قابل اجرا است. قانون حمایت از برکناری به طور ویژه مشمول اعضای اتحادیه کاکنان شرکتی، بانوان باردار و مادرانی که قرارداد کاری دارند تا پایان ماه چهارم پس از زایمان، کارمندانی که در دوران سرپرستی نوزاد بسر می برند و انسان های معلول یا افلیج می شود.

زمان اشتغال شما در یک شرکت هر چه طولانی تر باشد، زمان برکناری شما از موقعی که خبر برکناری شما توسط کارفرما ارسال می شود تا پایان آخرین روز کاری شما در شرکت فوق نیز به همان نسبت طولانی تر می شود. زمان برکناری می تواند بر اساس قرارداد ویژه بین کارفرما و پرسنل نیز مشخص گردد.

کسب اطلاعات لازم از این طریق



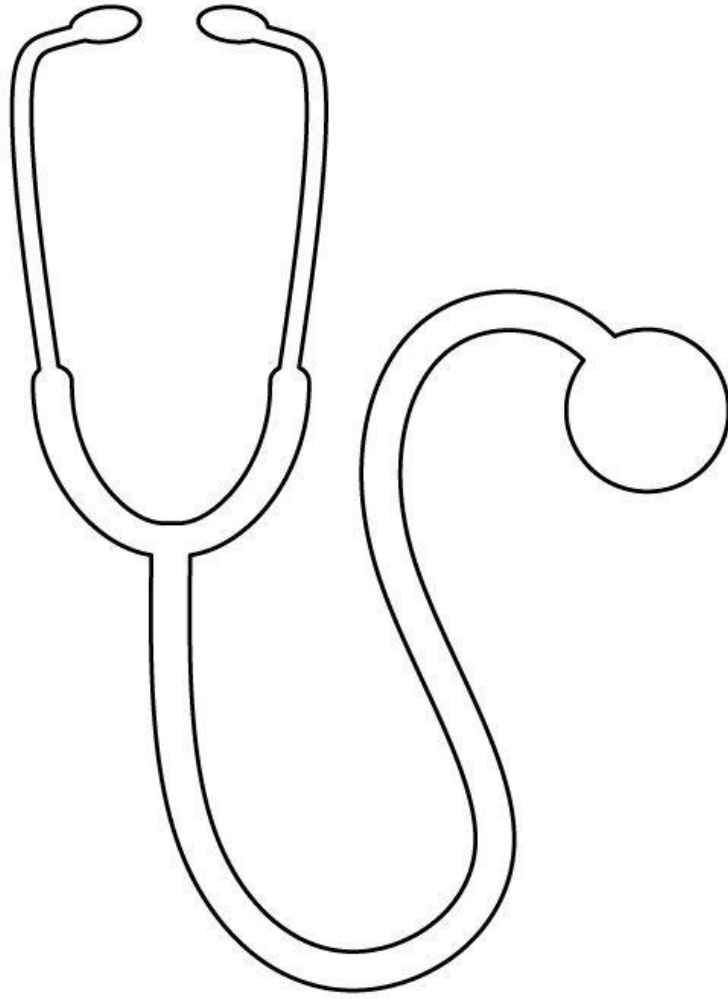
اینترنت:

- وزارت کار و امور اجتماعی: www.bmas.de
- پورتال اطلاعاتی راجع به کار همراه با معلولیت: www.talentplus.de

منابع اطلاعاتی:

- انتشارات وزارت کار و امور اجتماعی (قابل دسترس از طریق www.bmas.de، تحت عنوان «Service/Publikationen» خدمات\انتشارات):
 - «Das Arbeitszeitgesetz» (قانون ساعات کاری)
 - «Kündigungsschutz» (حق حمایت زمان برکناری)
 - «Arbeitsrecht» (قانون کار)
 - «Teilzeit – alles, was Recht ist» (پاره وقت - هر چه برآید، خوش آید)

3. Gesundheit - الصحة - Health - Salud - Santé - Sağlık
- عافيت باشه - здоровье - 健康 - आशीर्ाटद



Gesundheit الصحة – Health – Santé - Zdrowie - Sănătate - здоровье - Sağlık

1. Apotheken الصيدليات – Pharmacies – Pharmacies – Apteka – Farmacii – аптека – Eczaneler

Stadtapotheke
Hauptstraße 26
77716 Haslach
Tel.: 07832 / 2291



Kloster Apotheke
Klosterstraße 2
77716 Haslach
Tel.: 07832 / 8889



Kinzigtal Apotheke
Lindenstraße 2
77716 Haslach
Tel.: 07832 / 3429



2. Arztpraxen العيادات الطبية – Medical Practices – Cabinets médicaux – Gabinety lekarskie – Cabinete Medicale – врачи – Doktor muayenehaneleri

Allgemeinmediziner/in
Dr. med. Stephan Ziehms und Dr. med. Ulrike Kirchner
Lindenstraße 3
77716 Haslach
Tel.: 07832 / 979737

Allgemeinmedizinerin
Dr. med. Daniela Gengenbacher
Sandhaasstraße 8
77716 Haslach
Tel.: 07832 / 979775

Allgemeinmediziner
Dr. med. Martin Keßler
Ringstraße 14
77716 Haslach
Tel.: 07832 / 2201

Allgemeinmedizinerin
Dr. med. Dörte Tillack
Gerbergasse 5
77716 Haslach
Tel.: 07832 / 2901

Allgemeinmediziner
Dr. med. Thomas Vetter
Rudolfstraße 6
77716 Haslach
Tel.: 07832 / 979680

Allgemeinmedizinerin
Dr. Univ. Porto Tereza Bliß
Hauptstraße 26
77716 Haslach
Tel.: 07832 / 976942

Frauenarzt
Dr. med. Reinhard Becker
Hofstetter Straße 1
77716 Haslach
Tel.: 07832 / 2004

Kinderarzt
Dr. med. Felix Lötzbeyer und Dr. med. Dominik Dengel
Lindenstraße 3
77716 Haslach
Tel.: 07832 / 979790



3. Hebammen القابلات – Midwives – Sagefemmes – Polozne – Moaşe – акушерки –
Ebeler

Alexandra Isenmann
77716 Haslach
Mobil: 0152 / 09880238

Evelyn Schillinger
77716 Haslach
Tel.: 07832/9995633
Mobil: 0175 / 3618661

Stephanie Dittrich
77716 Fischerbach
Mobil: 0176 / 32936403

Hanna Scholz
77756 Hausach
Tel.: 07831 / 968457

Astrid Jost
77756 Hausach
Tel.: 07831 / 83355

Claudia Brucher
77736 Zell a.H.
Tel.: 07835 / 65129

Petra Bildstein
77736 Zell a.H.
Tel.: 07835 / 548590

4. Krankenhäuser المستشفيات – Hospitals – Hôpitaux – Szpitale – Spitale – больницы – Hastaneler

Ortenau Klinikum Wolfach
Oberwolfacherstraße 10
77709 Wolfach
Tel.: 07834 / 9700

Ortenau Klinikum Offenburg
Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Tel.: 0781 / 4720

Ortenau Klinikum Lahr
Klosterstraße 19
77933 Lahr
Tel.: 07821 / 930

5. Notfallnummern الطوارئ ارقام – Emergency Numbers – Numéros d'urgence – Numer pogotowia ratunkowego – Numere de urgență – скорая помощь – Acil yardım telefonları

Feuerwehr
112

Polizei Haslach
07832 / 975920

Rettungsdienst
112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst/Notfalldienst
116 117

Störungsdienst Strom über die Stadtwerke Haslach
07832 / 2621

Störungsdienst Wasser / Heizung über Fus & Sohn
07832 / 91680

6. Weitere Beratungsstellen أخرى استشارية خدمات – Other Counseling Services – Autres services de conseil – Inne usługi doradcze – Alte servicii de consiliere – Другие консультационные услуги – Diğer danışmanlık hizmetleri

Caritasverband Kinzigtal
Sandhaasstraße 4
77716 Haslach
Frau Brüscke
Tel.: 07832 / 99955 200
stefanie.brueschke@caritas-kinzigtal.de

Stadt Haslach - Bürgeramt
Herr Karatas
Tel.: 07832 / 706140
Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag: 8 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr
Donnerstag: 8 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr

Integrationsmanagement
Frau Huber
0152 / 39523154
Büro: Gemeinschaftsunterkunft Zell a.H. Hauptstraße 145
Termin nach Vereinbarung (Montag 14 - 16 Uhr und Donnerstag 10 – 12 Uhr) im Rathaus
Haslach

بیمه درمان

بیمه درمان دولتی به شما و خانواده شما در دوران بیماری یاری می دهد. ضمناً بسیار از هزینه های ویژه پیشگیری های لازم جهت سلامت بیشتر را به عهده می گیرد (مثلاً هزینه دندانپزشکی). عملیات توانبخشی را می پردازد و هزینه زایمان فرزندان شما را متقبل می شود. در صورتی که شما به دلیل یک بیماری دراز مدت قادر به کار نبوده و نتیجتاً از کارفرمای خود حقوق دریافت نکنید، بیمه درمان دولتی به شما حقوق دوران بیماری جهت جبران پرداخت خواهد کرد.

برای افرادی که به صورت استخدامی کار می کنند بیمه درمان تا سقف حقوقی مشخص (سقف عمومی و یا ویژه حقوق سالانه) الزامی است. افرادی با حقوق بالاتر از سقف حقوقی می توانند بین بیمه درمان دولتی و خصوصی انتخاب کنند. شما موظف به گزینش یکی از این دو نوع بیمه هستید. در آلمان بیمه درمان اجباری است و نمی توان از آن صرف نظر کرد.



اشاره

حتی اگر شما مستقل یا آزاد کار می کنید، شما می توانید تصمیم گرفته که بیمه درمان دولتی یا خصوصی داشته باشید. تفاوت بیمه های درمان خصوصی اصولاً در هزینه و خدمات آنها نهفته است - در این رابطه اطلاعات دقیق کسب کرده و پیشنهادات متعددی را مقایسه کنید! کارمندان مراکز مهاجرین بزرگسال نیز به شما با کمال میل کمک خواهند کرد.



کسب اطلاعات لازم از این طریق

در محل:

- بیمه درمان و سازمان های دولتی بیمه
- مراکز حمایت از مصرف کننده

اینترنت:

- وزارت بهداشت و سلامتی:
www.bundesgesundheitsministerium.de
- اتحادیه حمایت از مصرف کنندگان کل کشور:
www.verbraucherzentrale.de. www.vzbv.de
- فهرست بیمه های درمان دولتی زیر پوشش اتحادیه بیمه های درمان دولتی:
www.vdek.com. تحت عنوان «Mitgliedskassen» (بیمه های عضو)

ایمیل:

- وزارت بهداشت و سلامتی: info@bmg.bund.de

تلفن:

- وزارت بهداشت و سلامتی:
تلفن شهروندی در رابطه با «بیمه درمان»: +49 30 3406066-01
(از دوشنبه تا پنج شنبه، ساعت 8 تا 18، جمعه از ساعت 8 تا 15)

منابع اطلاعاتی:

- وزارت بهداشت و سلامتی (قابل دسترس از طریق www.gesundheitsministerium.de، تحت عنوان «Publikationen» (انتشارات)):
 - «Gesundheitspolitische Informationen» (اطلاعات سیاسی مربوط به بهداشت و سلامتی)

رفوگیوم - صحت برای مهاجرین

این بروشور بخشی از پروژه رفوگیوم ارتقاء دانش صحتی برای مهاجرین است که توسط دبیرتمنت علوم صحتی دانشگاه HAW هامبورگ اجرا میشود. اطلاعات ارائه شده در اینجا به شما و خانواده شما کمک میکند تا چگونه از صحت خود مراقبت نموده و دوباره آن را بدست آورید.

همگام با رفوگیوم درباره موضوعات زیر می آموزید

- مراقبت های صحتی در آلمان
- صحت روانی در آلمان
- بهداشت در آلمان
- بهداشت دهان در آلمان
- فعالیت های بدنی در آلمان
- تغذیه در آلمان

ما متوجه شما هستیم و از سلامتی شما مراقبت میکنیم



**REFUGEES
WELCOME**



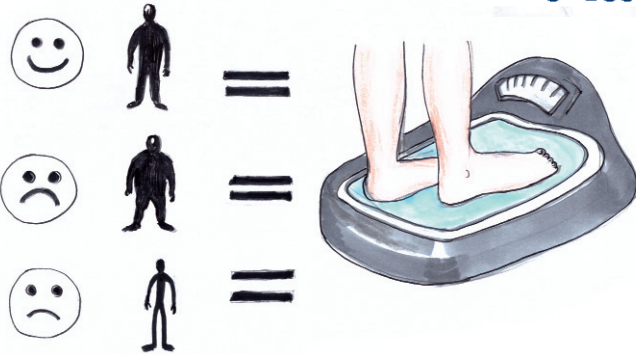
Verlag Barbara Budrich Publishers



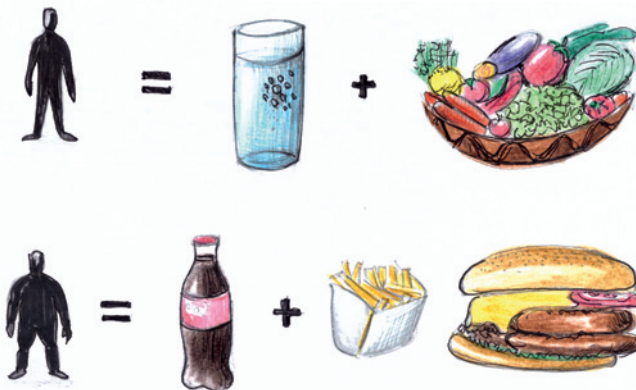
شکر پنهان شده

نوشیدنی 1 لیتر	حبه قند
کولا	36
آبمیوه سیب	33
چای سرد	24
آبمیوه گازدار سیب	20
آب معدنی	0

وزن نرمال



از خوردن فست فود پرهیز کنید



HAW Hamburg
Fakultät Life Sciences
Department Gesundheitswissenschaften
Prof. Dr. Christine Färber
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Yanita Simeonova, Tolga Ereke,
Mushab Terzi, Deborah Bredehöft, Lisa Welter, Nawid Kasizada,
Hanije Khosrawi

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi,
Russisch, Türkisch.

REFUGIUM Flucht und Gesundheit

تغذیه سالم در آلمان Gesunde Ernährung in Deutschland

نکته هایی برای تغذیه سالم

مراحل داشتن تغذیه سالم

1. مقدار زیادی غلات سبوس دار و سیب زمینی
2. میوه و سبزیجات - روزانه 5 سهمیه (1 سهمیه = 1 مشت پر)
3. شیر و فرآورده های شیری روزانه
4. ماهی 1 - 2 بار در هفته / گوشت, ساسج و تخم مرغ متوسط
5. چربی و غذا های پر چرب تا حدودی
6. هنگام غذا پختن, بهتر است غذا را بجوشانید یا بخارپز کنید تا سرخ کنید
7. هنگام غذا پختن, بهتر است غذا را بجوشانید یا بخارپز کنید تا سرخ کنید
8. هنگام غذا خوردن عجله نکنید و از غذا لذت ببرید
9. وزن خود را کنترل کنید و فعال باشید
10. 1.5 تا 3 لیتر در روز بنوشید

از غذاهای متفاوت لذت ببرید

- یک رژیم غذایی سالم شما را صحتمند نگاه میدارد. سرزندگی و احساس خوب بودن را در شما تقویت میکند و عادات غذایی ثابت را در شما حمایت میکند
- از تمام 7 دسته بندی غذا ها روزانه استفاده کنید
- مراقب تناسب استفاده از 7 دسته بندی غذایی باشید
- از تنوع غذاهای متفاوت در هر دسته غذایی لذت ببرید

منبع : انجمن تغذیه در آلمان



5. گوشت, ساسج, ماهی و تخم مرغ



6. نوشیدنی ها



1. حبوبات و سیب زمینی



4. شیر و محصولات آن



3. میوه



7. نوشیدنی ها



2. سبزیجات



زمان‌های انجام
واکسیناسیون بعدی

بزرگسالان		جوانان (بر حسب سال)			کودکان		کودکان خردسال		نوزادان (بر حسب ماه)				واکسیناسیون سن	
60 از	18 از	17	15-16	9-14	7-8	5-6	2-4	15-23	11-14	4	3	2		6
				1J	10U	9U	8/7U	7U	6U		4U			
														روتاویروس
														کزاز
														دیفتري
														سیاه سرفه سیاه سرفه
														هموفیلوس آنفلوانزا هموفیلوس آنفلوانزا نوع b
														فلج اطفال پولیومیلیت (فلج اطفال)
														هپاتیت B
														استرپتوکوک نومونیا (پنوموکوک) G
														مننگوکوک C
														سرخک
														اوريون، سرخچه
														آبله مرغان واریسلا (آبله مرغان)
														HPV (ویروس پاپیلوم انسانی) ویروس پاپیلوما انسانی
														واریسلا زوستر
														أنفلوانزا أنفلوانزا



توضیحات

e واکسیناسیون یک‌باره، برای کلیه افراد متولد پس از 1970 که ≤ 18 سال سن دارند، با وضعیت واکسیناسیون نامشخص، بدون واکسیناسیون یا تنها با یک واکسیناسیون در کودکی. ترجیحاً با یک واکسن MMR.
f واکسیناسیون مجدد- Td هر 10 سال انجام می‌شود. تاریخ واکسن Td بعدی، یک بار به عنوان Tdap و یا همچنین در صورت وجود نشانه مرتبط، به عنوان واکسیناسیون ترکیبی Tdap-IPV انجام می‌شود.
g واکسیناسیون با واکسن پلی ساکارید 23 طرفیتی.
h واکسیناسیون دوم با واکسن واریسلا زوستر مرده در فاصله زمانی از حداقل 2 تا حداکثر 6 ماه

a اولین واکسیناسیون باید از سن 6 هفتگی انجام شود، بر حسب ماده واکسن مورد استفاده، 2 و یا 3 دوز در فاصله زمانی حداقل 4 هفته ضروری است.
b در صورت استفاده از واکسن تک طرفیتی، این دوز قابل حذف است.
c نوزادان نارس در سن 3 ماهگی دوز اضافی واکسن دریافت می‌کنند. یعنی در مجموع 4 دوز.
d واکسیناسیون استاندارد برای کودکان و جوانان در سن 9-14 سالگی با 2 دوز واکسن در فاصله زمانی حداقل 5 ماه انجام می‌شود، واکسیناسیون جبرانی در سن < 14 سالگی شروع شده یا در فاصله زمانی واکسیناسیون > 5 ماه بین دوز 1 و 2 یک دوز 3 نیز ضروری است (به اطلاعات تخصصی توجه کنید).

G (در تا 4 واکسیناسیون جزئی G1 - G4) ایمن‌سازی پایه
S واکسیناسیون استاندارد
A واکسیناسیون مجدد
N (ایمن‌سازی پایه برای تمام افرادی که واکسینه نشده‌اند واکسیناسیون جبرانی و یا همچنین تکمیل یک سری واکسیناسیون ناقص)
U معاینه تشخیص زودهنگام
J (J1 در سن 12-14 سالگی) معاینه جوانان

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Mummy, this is what I want from you!



“Its good for both of us!”

Eat plenty of fruit, vegetables, whole grains,
and sufficient dairy products.

“Bring on the water!”

Water is unbeatable at quenching thirst.
Stay away from sweet drinks.



“Booze and smoke – no thanks!”

Alcohol and tobacco smoke are pure poison
for me. Even small amounts harm me.

“Off the couch!”

Stay active, even with a baby bump.
It gets us both fit.



“Breastfeeding expert wanted!”

Breastfeeding is best for us. Start getting ready
for it now.

www.gesund-ins-leben.de

www.in-form.de

© aid infodienst e. V. 2015
Idea: University of Paderborn

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutscher
Hebammen
Verband



Deutscher
Hebammen
Verband

bvkg.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

4. Schule - المدرسة - School - Escuela - École - Okul -
مدرسه - Школа - 学校 - स्कूल





مدرسه، دوره آموزشی و تحصیل

1. سیستم تحصیلی و انواع مدارس در آلمان

رفتن به مدرسه الزامی است

همه بچه هایی که در آلمان زندگی می کنند باید به مدرسه بروند. وظیفه رفتن به مدرسه اصولاً از پاییز سالی که کودک شش ساله می شود، شروع می شود. و تا پایان سالی که جوان مزبور 18 ساله می شود، ادامه می یابد. ضوابط دقیق وظیفه رفتن به مدرسه ایالت با ایالت متفاوت است. ضمناً امکانات شروع مدرسه در حین سال تحصیلی نیز موجود است. مدرسه های دولتی رایگان هستند. علاوه بر آن مدارس خصوصی نیز در اختیار می باشند. که اصولاً مشمول پرداخت شهریه توسط والدین هستند.



اشاره

چه زمان یک کودک به سن قانونی رفتن به مدرسه می رسد، ایالت به ایالت متفاوت است. از طریق اداره آموزش و پرورش محل یا شهر زندگی خود و همچنین از طریق مشاوره مهاجرین در رابطه با ضوابط ایالت مربوط به خود اطلاعات کسب کنید.

انواع مدارس

در آلمان ایالت ها مسئول آموزش و پرورش هستند. هر ایالت ویژگی های خود را داشته، به خصوص که مدارس بعد از دبستان می توانند متفاوت نامیده شوند. ولی مسیر آموزشی کودکان و جوانان در همه ایالت ها مشابه است:



اشاره

یک نظر کلی در رابطه با سیستم آموزشی مدرسه، انواع مدارس و مدارک پایان تحصیل را به زبان های متعدد از طریق سایت اینترنتی www.wir-sind-bund.de تحت عنوان «Eltern» (والدین) کسب خواهید کرد.

دبستان

نخست بچه ها مدت چهار سال (ایالات برلین و براندنبورگ شش سال) به دبستان می روند. در این رابطه اصل محل زندگی واقع می گردد: به عبارتی دیگر بچه ها اصولاً به یک دبستان نزدیک محل زندگی خود می روند. در برخی از ایالات والدین حق انتخاب دبستان را برای فرزند خود دارند.

در آخرین سال دبستان مشخص می شود که بچه ها به کدام نوع مدرسه (راهنمایی) خواهند رفت. بدین منظور معلمین دبستان به والدین مربوطه مشاوره داده و نظر خود را اعلام می کنند (سفارش انتقال به مدرسه راهنمایی). در اکثر ایالات والدین می توانند تصمیم گیری رفتن به مدرسه راهنمایی را به عهده بگیرند. تصمیم گیری بر اساس ریز نمرات در دبستان و نظرات مربوط به شرایط ویژه بچه ها توسط معلمین انجام می گیرد.

مرحله بعدی مدرسه (راهنمایی)

در برخی از ایالات محصل می تواند به صورت آزمایشی در کلاس درس مدرسه راهنمایی شرکت کند. یک نظر کلی در رابطه با ضوابط مربوطه از طریق سایت اینترنتی کنفرانس وزرای آموزش پرورش در دسترس می باشد (www.kmk.org).

سیستم مدرسه در مرحله راهنمایی در آلمان بسیار پیچیده است. ایجاب می کند که والدین همراه با فرزند خود و معلمین وی با دقت مشورت کنند که کدام مدرسه برای بچه برگزیده شود. ادارات آموزش پرورش اطلاعات مربوطه را در اختیار می گذارند.

انواع مدارس راهنمایی زیر موجود هستند:

- مدارس راهنمایی پایه ای (تا کلاس 9 یا 10)
- مدارس راهنمایی نیمه تخصصی (تا کلاس 10)
- مدارس دارای شاخه های تحصیلی متعدد (در این مدارس می توان به اخذ مدرک پایان تحصیل راهنمایی پایه ای یا نیمه تخصصی نائل گردید)
- مدارس راهنمایی تخصصی تا دیپلم (تا کلاس 12 یا 13)
- مدارس عمومی (همراه یا بدون دبیرستان ، در این مدارس می توان به اخذ همه نوع مدرک تحصیلی نائل گردید)

در بسیاری از ایالات انواع مدارس راهنمایی در اختیار می باشند که نظم و ترتیب راهنمایی پایه ای و نیمه تخصصی را با هم ادغام کرده اند - در این مدارس می توان به اخذ مدرک راهنمایی پایه ای و همچنین نیمه تخصصی نائل گشت:

- مدرسه متوسطه (زاکسن، باواریا)
- مدرسه راهنمایی (زاکسن - آنهالت، برمن، برلین)
- مدرسه راهنمایی اصولی (تیورینگن)
- مدرسه عالی (براندن بورگ، نیدرزاکسن)
- مدرسه راهنمایی نیمه تخصصی پیشرفته (زارلاند)
- مدارس راهنمایی نیمه تخصصی پیشرو و مدارس راهنمایی پایه ای و نیمه تخصصی ادغام شده (راین لاند پفالتس)
- مدارس راهنمایی پایه ای و نیمه تخصصی مخلوط و یا مدارس حوضه ای (هامبورگ)
- مدرسه راهنمایی منطقه ای (راین لاند پفالتس، مکلن بورگ - فورپومرن، شلسویگ - هول اشتاین)
- مدرسه راهنمایی نیمه تخصصی فنی (بادن وورتم برگ)

وظیفه رفتن به مدرسه شامل کودکان و جوانان دارای معلولیت یا نیاز ویژه به آموزش مخصوص نیز می‌شود. در صورت نیاز ویژه به آموزش مخصوص اداره آموزش پرورش بر اساس روش مربوطه تصمیم‌گیری خواهد کرد. چنین درخواستی باید توسط والدین یا معلمین ارائه شود. برحسب نتیجه کودک می‌تواند یا به یک مدرسه عمومی رفته یا به یک مدرسه تقویتی انتقال پیدا کند. انواع مدارس فوق تقویتی موجود هستند (در برخی از ایالات مدارس ویژه، مراکز تقویتی یا مدارس معلولین نیز نامیده می‌شوند)

بعد از پایان مدرسه راهنمایی پایه ای یا نیمه تخصصی جوانان می‌توانند به مرحله بعدی یعنی دبیرستان قدم گذاشته و تا اخذ دیپلم عمومی یا فنی پیش بروند طوری که بتوانند در دانشگاه تحصیل یا با رفتن به هنرستان یک دوره آموزشی را آغاز کنند. با مدرک مدرسه راهنمایی نیمه تخصصی امکانات آموزشی بیشتری در مقایسه با مدرک راهنمایی پایه ای در اختیار قرار دارند. تحصیلات دبیرستانی بعد از کلاس 12 یا 13 پایان یافته و با اخذ دیپلم حق رفتن به دانشگاه دریافت می‌گردد. دیپلم فنی جهت تحصیل در دانشترا مناسب می‌باشد. در برخی ایالات می‌توان بعد از پایان راهنمای نیمه تخصصی از طریق رفتن به هنرستان به اخذ مدرک دیپلم نائل گشت.

در طول دوران مدرسه اصولاً تغییر نوع مدرسه امکانپذیر می‌باشد. در صورتی که نمرات در حد لازم باشند.



اشاره

در رابطه با مدارس راهنمایی در ایالت خود، مدارک پایان مدرسه که در ایالت مزبور قابل اخذ هستند و راهیابی به مراحل بعدی تحصیلی و مدارک قابل اخذ اطلاعات کسب کنید! اطلاعات لازم از طریق سایت های اینترنتی ادارات آموزش پرورش در دسترس می‌باشند. همچنین مدیریت مدارس و خود مدارس نیز در این رابطه مشاوره می‌دهند. اکثر مدارس (معمولاً اوایل سال تحصیلی) در چهارچوب «یک روز درهای باز» به والدین و محصلین امکان کسب اطلاعات می‌دهند.



لیست شرایط لازم

سررویس های مدارس متفاوت هستند. اطلاعات لازم از طریق اداره آموزش پرورش، اینترنت یا توسط سایر والدین در مدرسه در دسترس می باشد. پرسش های زیر می توانند به شما در انتخاب مدرسه برای فرزند خود کمک کنند:

- چه مدرک تحصیلی در این مدرسه می توان اخذ کرد؟
- چه کلاس های فوق العاده ای ارائه می شوند (مثلا زبان های خارجی)؟
- آیا کلاس های فوق العاده برای بچه ها ارائه داده می شوند (مثلا کارهای گروهی، کلاس های ورزش، کلاس های موسیقی - فرهنگی، تئاتر و غیره)؟
- آیا کلاس های تقویتی دیگر نیز ارائه می گردند (مثلا کلاس تقویتی زبان، کلاس های تقویتی تکالیف)؟
- در صورت مشکلات درسی چگونه به بچه ها کمک می شود؟
- تجهیزات کلاس ها چگونه است؟
- آیا مدرسه به صورت تمام روز بوده یا سرپرستی در ساعات بعد ازظهر ارائه می دهد؟
- آیا در مدرسه ناهار نیز داده می شود؟
- آیا روزهای تبادل نظر و صحبت با والدین یا دیگر پیشنهادات برای والدین ارائه می شوند؟

نکته مهم

مسافرت همراه با مدرسه، گردش، جشن های مدرسه، نمایش های مدرسه و کلاس شننا در آلمان از واحدهای درسی و مواد روزمره مدرسه به شمار می روند. امکان دهید که فرزند شما در این کلاس های شرکت کرده تا نکات جدید فرا بگیرد چرا که این فعالیت های اشتراکی برای تشویق و شادابی بچه ها در مدرسه و همچنین برای تقویت و بهبود تسلط به زبان از اهمیت ویژه برخوردار هستند.

کلاس های تقویتی ویژه

برای بچه های که زبان مادری آنها آلمانی نیست، کلاس های تقویتی در مهد کودک و مدرسه به زبان آلمانی و نیز به صورت پاره ای به زبان مادری ایشان ارائه می شوند. در همه ایالات در مهد کودک یا قبل از ورود به مدرسه یک امتحان زبان گرفته می شود تا بتوان میزان کلاس تقویتی بچه ها را مشخص کرد. بر این مبنی کلاس های تقویتی ویژه هر ایالت ارائه می گردند.



اشاره

برای موفقیت آموزشی فرزند خود مهم است که وی تسلط به زبان آلمانی داشته باشد. بنابراین از کلاس های تقویتی زبان بهره ببرید! در بعضی از ایالات شرکت در کلاس های تقویتی زبان برای بچه هایی که نیاز به تقویت دارند، الزامی است. در بسیاری از ایالات - وابسته به نوع مدرسه - امکانپذیر است که تعدادی از زبان های مادری (مثلا ترکیف ایتالیایی، روسی، اسپانیایی) را در مدرسه به عنوان زبان خارجی دوم آموخت. اطلاعات راجع به تقویت زبان آلمانی و فراگیری زبان مادری در مدرسه مستقیما از طریق مهد کودک یا مدرسه فرزند شما و نیز توسط مشاوره مهاجرین و خدمات مهاجرین جوانان در دسترس می باشند.

کودکان و جوانانی که در حین دوران تحصیلی به آلمان آمده اند، به پشتیبانی ویژه نیاز دارند. ایشان دسترسی به کلاس های تقویتی یا آموزش زبان داشته و توسط آموزگاران متخصص همراهی می شوند. تا توانایی رفتن به مدارس معمولی را بدست بیاورند. اداره آموزش پرورش اطلاعات لازم در این رابطه را در اختیار شما قرار می دهد.



اشاره

در صورتی که شما مایل به کمک به فرزند خود هستید، سفارش می شود که شما اطلاعات لازم در رابطه با سیستم تحصیلی در آلمان و پیشنهادات مربوطه در محل را کسب کنید. شما بهتر است که هم در رابطه با امورات روزمره مدرسه و نیز راجع به پیشرفت فرزند خود مطلع باشید. مدارس بدین منظور جلسه های مدرسه و والدین و صحبت با والدین برگزار می کنند. در این جلسات شما می توانید با معلمین فرزند خود صحبت کرده و مشکلات را عنوان کنید. در همه مدارس آلمانی نماینده والدین نیز در اختیار هستند. با نماینده والدین مدرسه خود تماس گرفته تا با سایر والدین تبادل نظر کنید! ضمنا هر کشور نمایندگی داشته که آنجا نیز می توانید مشاوره بگیرید.

5. Alltag - الحياة اليومية - Daily life - La vida cotidiana -
La vie quotidienne - Gnlk yařam - زندگى روزمره -
Повседневная жизнь - 日常生活 - रोजमराट की
जजिंदगी



پسماندها در اُرتناوکریز به این صورت از هم تفکیک می شوند!



بشکه خاکستری زباله خانگی

زباله های آشپزخانه و پسماند مواد غذایی را که خود شما مقدور نیستید به کود طبیعی تبدیل کنید، پسماندهایی که در بخش بهداشتی تولید میگردند، آشغال، خرده شیشه، تکه های خرده ظروف چینی، خرده ظروف سفالین، کاغذ های کنفی، کاغذ دیواری، خاکستر و لامپ (به غیر از لامپ های ال ای د، هالوگن و لامپ هایی که انرژی کم مصرف میکنند) و اقلام امثال آن



بشکه سبز کاغذ

کلیه زباله هایی که از کاغذ و مقوا (همچنین آنهایی که نقطه سبز دارند) مثلا کارتن، پاکت های کاغذی، کاغذ کادو، کاغذ مخصوص بسته بندی، کاغذ یادداشت، روزنامه ها، مجله ها، بروشور و جزوه های تبلیغاتی، کتابها، دفترچه های مدرسه و غیره.



کیسه زرد بسته بندیهای سبک

بسته بندیهایی مانند فویل و ورق نازک پلاستیکی و پاکت و کیسه های پلاستیکی، بسته بندی های پلیستری که برای قرص استفاده می شوند، کنسرو، قوطی های نوشابه، قوطی های خالی اسپری، سر بطری ها، سرپوش قوطی آلومینیومی، کاسه های آلومینیومی، بطری های پلاستیکی، صندوق و جعبه آلومینیومی، لیوان فرآورده های لبنیاتی، بسته بندیهای پولی استرین، کارتن های نوشابه ها و کارتن های شیر و امثال آن. کلیه این اقلام را باید بدون محتوی باشد.



کانتینر بطریهای شیشه ای مصرف شده شیشه های خالی

کلیه بطری ها و شیشه های بدون گروهی و بکبار مصرف. آنها باید خالی و بدون سربطری باشد. آنها باید بر اساس رنگهای سفید، سبز و قهوه ای به درون کانتینر ها انداخته شوند. بطری هایی به رنگ آبی و رنگهای دیگر به کانتینر بطری سبز انداخته شوند. به هیچ وجه اجازه نیست که اقلام سفالینی، ظروف چینی و امثال آن به درون کانتینر انداخته شوند یا کنار کانتینر بطری های شیشه ای روی زمین گذاشته شوند.

اداره شورای ایالتی اُرتناوکریز

اقتصاد پسماندی

شرکت دولتی

خیابان باد 20، 77652 افن بورگ / مشاوره پسماند

تلفن: 07818059600

www.abfallwirtschaft-ortenaukreis.de

زباله های گیاهی و آخال هایی که در زباله دانهها جا نمی گیرند و زباله های مشکل ساز جدا گانه جمع آوری می شوند. در شهر ها و حوزه ها و ناحیه های دهستانهای مختلف برای جمع آوری منسوجات و اقلام چوب پنبه ایی کانتینر هایی موجودند. پس از مراجعه به ایستگاه های انتقال پسماند اکثر زباله ها را می شود در همان محل تحویل داد.



به این شکل میتوان گرما و تهویه درست انجام داد.

تهویه درست باعث کاهش نم در ساختمان میشود.

اول مرکز گرمی یا هایسونگ را خاموش کنید سپس: به مدت 5 دقیقه تمام پنجره‌ها را باز بگذارید حتی اگر بیرون سرد می باشد.

پس از 5 دقیقه پنجره‌ها را ببندید و مجدد هایسونگ را روشن کنید .

این کار را در روز 3 الی 4 بار تکرار کنید. از همه مهمتر در وعده‌های صبح و شب، بعد از آشپزی کردن و بعد از حمام است. در اتاق خواب هم بسیار مهم است زیرا در طول شب بدن عرق میکند

در زمستان تمام اتاقها را گرم کنید. در غیر اینصورت نم و رطوبت وارد اتاق سرد شده و در انجا باعث ایجاد نم و کپک زدگی میشود

لباسها را در خانه خشک نکنید .

اگر صبح ها پشت پنجره‌ها بخار نشسته است آن را با دستمال پاک کنید. رطوبت با آشپزی، شستن شو، استفاده از ماشین ظرفشویی، تنفس کردن، عرق کردن و دوش گرفتن ایجاد میشود

به همین دلیل باید بعد از دوش گرفتن تهویه کاملاً انجام شود. تا تمام رطوبت از پنجره خارج شود. اگر رطوبت وارد اتاق شود پشت کمد‌ها و در گوشه دیوارها مینشیند

نم و رطوبت برای سلامتی ما ضرر دارد

توجه:

برای خروج رطوبت، از باز گذاشتن پنجره‌ها به صورت کج و اوربب خوداری کنید زیرا در این صورت گرما خارج شده و رطوبت باقی میماند. و مخارج گرمایش افزایش پیدا می‌کند

را خریداری کنید. و با این وسیله میزان رطوبت Hygrometer می‌توانید برای اندازه گیری رطوبت در داخل دستگاه را اندازه‌گیری کنید

درجه مناسب رطوبت 40% و 50% میباشد و بالاتر از این درجه مضر خواهد بود





مصرف درست = پرداخت کمتر برای هایسونگ یا مرکز گرمی

درجه بهترین درجه رطوبت برای داخل منزل به شمار می آید و این درجه بر روی درجه بندی هایسونگ شماره 3 میباشد 20 .

در حمام و توالت درجه حرارت کمی بیشتر میتواند باشد مثلا 22 درجه.

در زمان آشپزی و حمام کردن نباید پنجره را به صورت نیمه باز قرار داد. با این روش گرما به هدر میرود. بهتر است بعد از آشپزی و حمام کردن چند دقیقه به طور کامل پنجره ها باز بماند. تا تهویه کامل انجام شود.

از گذاشتن وسایل بزرگ و پرده در جلوی هایسونگ خوداری کنید زیرا در این صورت میتواند گرما در تمام اتاق جریان داشته باشد.

توصیه .

لباس های گرم مانند (پلور، سویشرت، جوراب) می تواند در فصل های سرد به شما کمک کند تا هزینه کمتری بابت مرکز گرمی یا های سونگ بپردازید.

جدول زیر نشان دهنده درجه حرارت در داخل ساختمان است که بر روی دستگاه رطوبت سنج نوشته شده است.



درجه 1 = 12 °C

درجه 2 = 16 °C

درجه 3 = 20 °C

درجه 4 = 24 °C

درجه 5 = > 25°C

جلوگیری از آتش سوزی



هیچ گونه شعله باز؛ آتش، منشأ باز احتراق و کشیدن سیگار ممنوع میباشد.

طرز رفتار در هنگام آتش سوزی

آرامش را حفظ کنید

آتش سوزی را
با اطلاع برسانید



دگمه آژیر دستی را فشار دهید



تلفن اضطراری 112

به محل امن پناه
ببرید

به افرادی که در خطر هستند هشدار دهید/
آژیر خانه را بصدا در آورید
افراد درمانده را همراه خود ببرید
درها را ببندید



در امتداد راه های مشخص شده فرار
حرکت کنید



از آسانسور استفاده نکنید
به محلهای تجمع مراجعه کنید
به دستورات توجه کنید

اقدام به اطفاء
حریق



از کپسول اطفاء حریق استفاده کنید



از شیلنگ اطفاء استفاده کنید



از ابزار و دستگاه های مقابله با آتش
استفاده کنید (مانند پتوی خاموش کردن)

مقررات استخر

هیچ وقت با شکم پر و یا کاملاً خالی داخل آب نرو.

فقط وقتی به شنا برو که حالت خوب است. قبل از شنا خودت را خنک کن و دوش بگیر.



اگر در خطر نیستی درخواست کمک نکن ولی اگر توانستی به دیگران در صورت نیاز کمک برسان.

اگر شنا بلد نیستی فقط تا شکم در آب برو.



خود و توانایی هایت را دست بالا نگیر.

جایی که قایق ها و کشتی ها عبور می کنند شنا نکن.

شنا کردن در هنگام رعد و برق خطر مرگ دارد. بلافاصله از آب خارج شو و داخل یک ساختمان برو.



آب و محیط اطراف آن را پاکیزه نگه دار و زباله ها را در سطل بریز.



بادکنک های کمکی در آب تضمینی برای غرق نشدن نیستند.



وقت وقتی در آب شیرجه بزنی که عمق آن کافی باشد و کسی در آن نباشد.



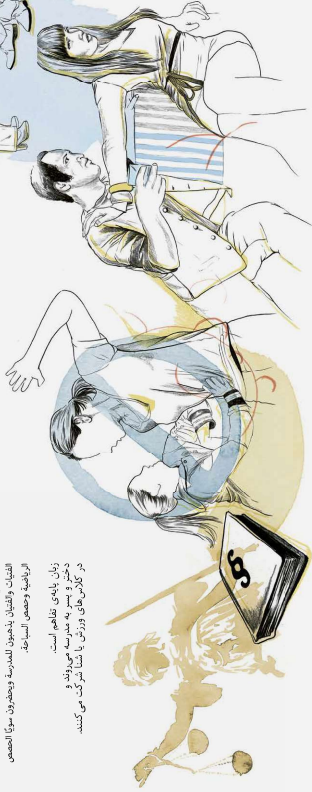
Sprache ist die Grundlage für Verständigung. Mädchen und Jungen gehen zur Schule und nehmen an Sport- oder Schwimmunterricht teil.

Language is the basis for common understanding. Boys and girls go to school and take part in sports or swimming lessons.

La langue est la base de la communication. Les garçons et les filles vont à l'école et participent aux cours de sport et de natation.

اللغة هي أساس التفاهم. الفتيات والفتيان يتعلمون اللبسنة ويحضرين دروس الرياضة وحوض السباحة.

زبان پایه تفاهم است. در کودکان خانم و پسران با هم یادگیری زبان و شناخت ورزش را می آموزند.



Die Würde des Menschen ist unantastbar

Artikel 1 Grundgesetz Deutschland Article 1 Basic Law of the Federal Republic of Germany

Natur und öffentliche Räume (Wald, Parks, Straßen und Plätze) sind für uns wertvoll. Es ist uns wichtig, dass sie sauber bleiben. Abfall hinterlassen ist respektlos und verboten.

Nature and public spaces (forests, parks, streets and city squares) are valuable to us. It is important they remain clean. Leaving waste is disrespectful and prohibited.



الطبيعة والمساحات العامة (الغابات والحدائق والشارع والساحات والplätze العامة) ذات قيمة، والبيئة لنا من أهم نواحي الحياة فيها الأمر غير لائق وممنوع.

طبیعت و مکان عمومی (جنگل، پارک، خیابانها و میدانها) برای ما ارزش دارند. بر جای گذاشتن پسماندها بی احترامی و ممنوع است.

La nature et les espaces publics (forêts, parcs, rues et places publiques) sont précieuses. Il est important pour nous que ces espaces restent propres. Y laisser des déchets est irrespectueux et interdit.

Auch Beleidigung ist eine Form von Gewalt.

Konflikte werden ausdiskutiert oder durch Gerichte geklärt, aber nicht durch Gewalt.

Inalté is a form of violence too. Conflicts are discussed fully or resolved by courts, but not solved by violence.

L'insulte est également une forme de violence. Les conflits doivent être débattus ou bien clarifiés par des tribunaux mais ne doivent pas être résolus par la violence.

الافتاء هي شكل من أشكال العنف. المنازعات تتم مناقشتها بشفافية أو من خلال المحاكم ولا تكتسب قوتها من العنف.

افتاء نیز شکلی از زورگویی است. اختلافها را با شفافیت یا از راه دادگاه حل می‌کنیم و نه با زورگویی.



Zuspätkommen wird als sehr unföhrlich empfunden. Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit zeigen Respekt und schaffen Vertrauen. Wer pünktlich und zuverlässig ist, kommt gut an.

Being late is regarded as very impolite. Punctuality and reliability show respect and create trust. Whosoever is punctual and reliable is well received.

Le fait d'arriver en retard est perçu comme une grande impolitesse. La ponctualité et la fiabilité sont des marques de respect et créent un climat de confiance. Qui est ponctuel et fiable est bien reçu.

تأخر در وقت رسیدن به سر قرار بسیار بی ادبانه تلقی می‌شود. وقتشناسی و قابل اطمینان بودن نشانه‌های احترام به دیگری است و اعتماد می‌آورد. کسی که وقتشناس و قابل اطمینان است محبوبتر دیده می‌شود.



تأخر در وقت رسیدن به سر قرار بسیار بی ادبانه تلقی می‌شود. وقتشناسی و قابل اطمینان بودن نشانه‌های احترام به دیگری است و اعتماد می‌آورد. کسی که وقتشناس و قابل اطمینان است محبوبتر دیده می‌شود.

La dignité de l'homme est inviolable

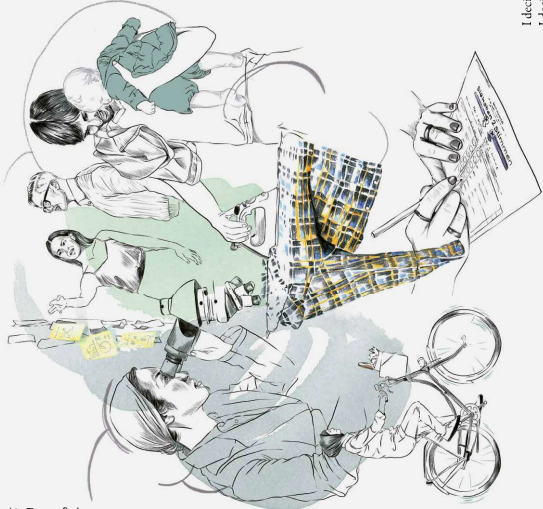
Article 1 de la Constitution de la République fédérale d'Allemagne

كرامة انسان تعرض تاثير است.

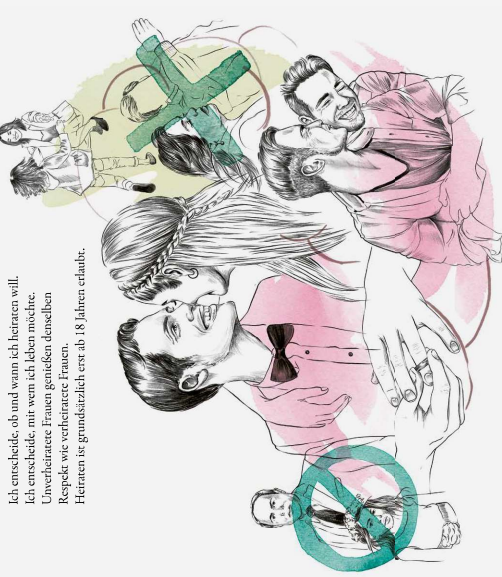
مبدأ ۱ قانون اساسی آلمان فدرال.

كل شيء ممنوع به الرجال لمسج به المرأة النساء يمكنهم اتخاذ القرارات بمفردهم.

هر آنچه به ازایان مجاز است. بر خانمها نیز مجاز است. خانمها می‌توانند به تنهایی تصمیم بگیرند.



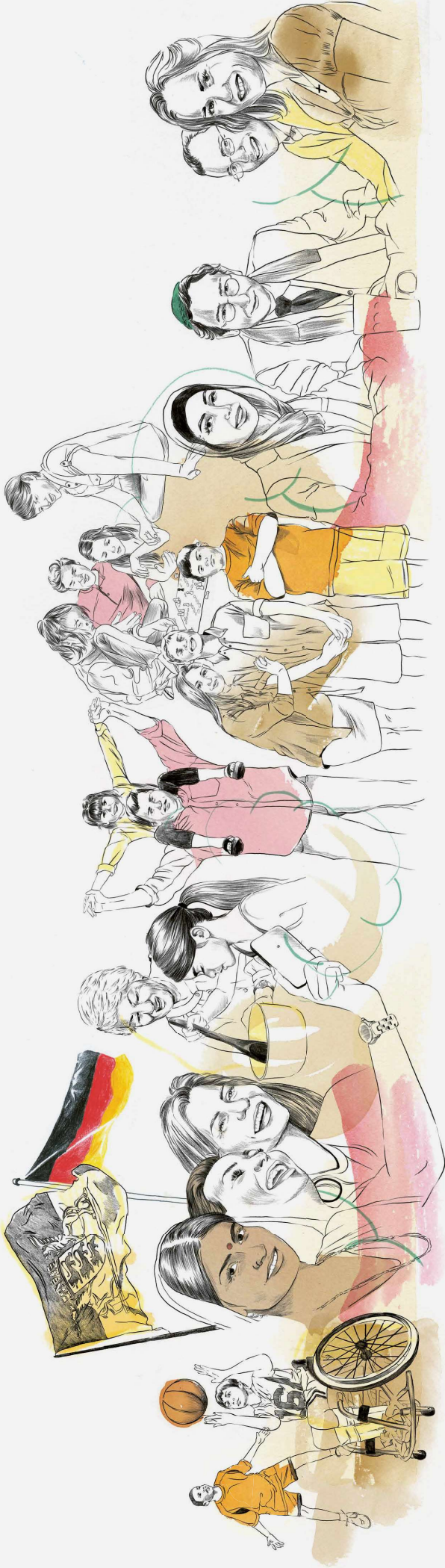
Frauen dürfen alles, was Männer dürfen. Frauen können fahrscheinegen alleine treffen. Women can do everything that men do. Women can take decisions on their own. Les femmes ont le droit de faire tout ce que les hommes ont le droit de faire. Les femmes peuvent prendre des décisions seules.



Ich entscheide, ob und wann ich heiraten will. Ich entscheide, mit wem ich leben möchte. Unverheiratete Frauen genießen denselben Respekt wie verheiratete Frauen. Heiraten ist grundsätzlich erst ab 18 Jahren erlaubt.

I decide if and when I want to marry. I decide who I want to live with. Unmarried women enjoy the same respect as married women. On principle, people who want to get married have to be at least 18 years old. C'est moi qui décide si et quand je veux me marier. C'est moi qui décide avec qui je veux vivre. Les femmes non mariées jouissent du même respect que les femmes mariées. Le mariage est en règle générale autorisé à partir de 18 ans.

من تصمیم می‌گیرم که آیا می‌خواهم ازدواج کنم و چه وقت. من تصمیم می‌گیرم که با کی می‌خواهم زندگی کنم. زنان مجرد همان قدر احترام می‌خورند که زنان متاهل. سن قانونی ازدواج در هر صورت از ۱۸ به بالا است.



Wir sind eine vielfältige Gesellschaft und akzeptieren einander

Das gesellschaftliche Zusammenleben wird durch demokratische Gesetze geregelt.

We are a diverse society and accept each other

Social coexistence is regulated by democratic laws.

Nous sommes une société diversifiée et nous acceptons mutuellement

La cohabitation sociale est régie par les lois démocratiques.

نحن مجتمع متنوع وقبول بعضنا البعض

تفصيح الحياة الاجتماعية للآخرين الديمقراطية.

اجتماع ما متنوع است و ما همدیگر را می پذیریم.

همزیستی اجتماعی از راه قوانین مردمسالاری تنظیم می یابد.

Der Staat regelt unser Zusammenleben durch Gesetze, Rechtsprechung und Verwaltung. Er schützt unsere Freiheit. Viele Bürger engagieren sich ehrenamtlich, füreinander und für die Gemeinschaft, auch ohne Geld dafür zu bekommen.

The state regulates our coexistence by means of laws, the dispensing of justice and administration. It protects our freedom. Many citizens do voluntary work for each other and for the community, even without getting any money for it.

L'État réglemente notre vie en société par le biais de lois, de la justice et de l'administration. Il protège notre liberté. De nombreux citoyens s'engagent de façon bénévole, pour les autres et pour la communauté, cela également sans recevoir d'argent en échange.

تنظیم حکومت ما را توسط قوانین، احکام قضایی و اداره تنظیم و محافظت می کند. از آزادی ما حمایت می کند. بسیاری از شهروندان به طور اختیاری برای یکدیگر و برای جامعه مشغول شده اند، حتی بدون دریافت دستمزد.



Autoritäten genießen Respekt. Authorities are respected. Les autorités doivent être respectées. یعنی احترام تسلط. معنای اجتماعی قائل احترام هستند.

Ankommen – Klarkommen.

Pocket-Guide

Ergänzende Stichpunkte
für ein intensives Gespräch



Baden-Württemberg

STAATSMINISTERIUM

**Die Würde
des Menschen ist unantastbar
(Artikel 1 Grundgesetz)**

**Wir sind eine vielfältige
Gesellschaft und akzeptieren
einander**

**Das gesellschaftliche
Zusammenleben wird durch
demokratische Gesetze geregelt**

Kinder

- Sprache ist die Grundlage für Verständigung.
- Mädchen und Jungen gehen zur Schule und nehmen am Sport- oder Schwimmunterricht teil.
- Alle Kinder gehen mindestens neun Jahre zur Schule. Sie gehen zur Schule mit Ranzen, Büchern, Hefen, Stiften, Pausenbrot und Sportbeutel – nach einem gesunden Frühstück.
- Lehrer und Lehrerinnen haben das Sagen.
- Wir kümmern uns um unsere Kinder.
- Ehrenamt: Auch Eltern, Großeltern und Ehrenamtliche engagieren sich in der Schule.
- Lehrerinnen / Lehrer haben in der Schule mehr zu sagen als der Vater.

Gewalt

- Auch Beleidigung ist eine Form von Gewalt.
- Konflikte werden ausdiskutiert oder durch Gerichte geklärt, aber nicht durch Gewalt gelöst.
- Kinder dürfen nicht geschlagen werden, das ist in Deutschland verboten.
- Frauen und Männer sind eigenständige Persönlichkeiten. Keiner darf über den anderen bestimmen.
- Eine Frau im Schwimmbad oder in der Diskothek darf nicht angestarrt oder gar angefasst werden, auch wenn sie einen Bikini oder ein enges Top trägt.

Pünktlichkeit

- Zuspätkommen wird als sehr unhöflich empfunden.
- Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit zeigen Respekt und schaffen Vertrauen.
- Wer pünktlich und zuverlässig ist, kommt gut an.
- Termine werden lange im Voraus organisiert, damit man gut planen kann.
- Fünf Minuten Verspätung sind bei einem offiziellen Termin schon zu viel – das macht schlechte Stimmung.
- Auch die Schule / Arbeit beginnt pünktlich.
- Der durchschnittliche Arbeitstag hat acht Stunden – die genaue Zeit legt der Chef / die Chefin fest!
- Verabredungen werden eingehalten oder rechtzeitig abgesagt!

Umwelt

- Natur und öffentliche Räume (Wald, Parks, Straßen und Plätze) sind für uns wertvoll. Es ist uns wichtig, dass sie sauber bleiben.
- Abfall hinterlassen ist respektlos und verboten.
- Müll kommt in den Mülleimer, auch in der Öffentlichkeit, „das weiß doch jedes Kind“!
- Wir trennen den Müll, damit Wertstoffe recycelt werden können.
- Grillen und Lärm stören manchmal den Nachbarn – Rücksicht ist höflich und kommt gut an.

Gleichberechtigung

- Frauen dürfen alles, was Männer dürfen.
- Frauen können Entscheidungen alleine treffen.
- Frauen und Männer machen gemeinsam die Hausarbeit.
- Männer und Frauen können in allen Berufen arbeiten.
- Männer und Frauen haben das gleiche Wahlrecht.
- Auch Väter und Mütter sind zum Elternabend in den Kindergärten, die Kita und die Schule eingeladen.

Ehe und Partnerschaft

- Ich entscheide, ob und wann ich heiraten will.
- Ich entscheide, mit wem ich leben möchte.
- Unverheiratete Frauen genießen denselben Respekt wie verheiratete Frauen.
- Heiraten ist grundsätzlich erst ab 18 Jahren erlaubt.
- Arrangierte Ehen dürfen nur im Einverständnis mit dem Paar, und zwar mit beiden Partnern, geschlossen werden – freie Partnerwahl.
- Homo-Ehe ist erlaubt.
- Nach dem Gesetz haben beide Elternteile nach einer Scheidung das Sorgerecht für ihre gemeinsamen Kinder. Will einer das alleinige Sorgerecht, entscheidet ein Gericht.
- Gewalt in der Ehe ist verboten!

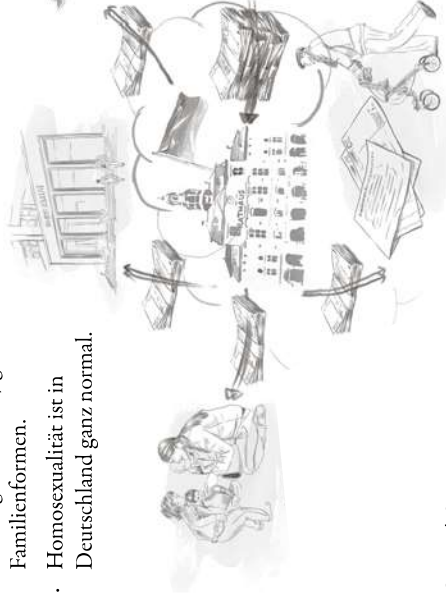
Was uns wichtig ist:

Unsere Werte, Haltungen und Regeln



Toleranz / Vielfalt:

- Wir sind eine vielfältige Gesellschaft und akzeptieren einander.
- Das gesellschaftliche Zusammenleben wird durch demokratische Gesetze geregelt.
- Neben traditionellen Familien (Mann, Frau, eigene Kinder) gibt es viele andere Familienformen.
- Homosexualität ist in Deutschland ganz normal.



Staat / Gemeinwesen

- Der Staat regelt unser Zusammenleben durch Gesetze, Rechtsprechung und Verwaltung. Er schützt unsere Freiheit.
- Viele Bürger engagieren sich ehrenamtlich, füreinander und für die Gemeinschaft, auch ohne Geld dafür zu bekommen.
- Vor dem Gesetz sind alle Menschen gleich.
- Jeder zahlt ab einem bestimmten Einkommen Steuern.



Autoritäten

- Autoritäten genießen Respekt.
- Männer und Frauen können Chef sein.
- In der Familie entscheidet nicht einer allein.
- Die Polizei hat mehr zu sagen, als das Familienoberhaupt, auch wenn der Polizist eine Frau ist.
- Es gibt gewählte Autoritäten (z. B. Bürgermeister).
- Mit Geld kann man sich keine Autorität kaufen.
- Die Polizei ist dein Freund und Helfer.



- Wer seine Steuern nicht zahlt, wird bestraft.
- Die Höhe der Steuern hängt davon ab, wieviel man verdient.
- Die Steuern zahlt man an den Staat. Dafür kann man umsonst Schulen und Universitäten besuchen, Parks, Spielplätze und Straßen benutzen.
- Wenn man krank ist, wird man im Krankenhaus versorgt (Kranken-Versicherung), wenn man keine Arbeit hat, bekommt man Arbeitslosengeld oder Hartz IV, wenn man alt ist, bekommt man eine Rente (Renten-Versicherung).

- Jeder darf sagen und schreiben, was er denkt (außer, es ist gegen das Gesetz). Wir haben Meinungsfreiheit (auch Presse).
- Religion ist Privatsache – Was in der Bibel, im Koran oder in der Thora steht, ist nicht Gesetz.

Vereine – باشگاه – Clubs – Asociaciones – Associations – Club –
Ассоциации - 协会 – क्लब

Akkordeon-Orchester e.V. Haslach
Homepage: www.akkordeonorchester-haslach.de
Ulrike Mangold
Untere Grub 21
77793 Gutach
E-Mail: info@akkordeonorchester-haslach.de
Tel.: 07833/96940



Chorgemeinschaft "Frohsinn - Harmonie" Haslach e.V.
Hubert Schaettgen
Otto-Göller-Straße 11
77716 Haslach
E-Mail: hschaettgen@web.de
Tel.: 07832/5937
Beschreibung:
Männer- und Frauenchor, 1 x wöchentlich Chorprobe



Evangelischer Kirchenchor Haslach
Mühlenstraße 6
77716 Haslach
E-Mail: haslach@kbz.ekiba.de
Tel.: 07832/979590
Beschreibung:
Jeden Dienstag trifft sich der Chor im evangelischen Gemeindehaus zur Probe



FUNtastic Sound, Jugendkapelle der Stadtkapelle Haslach e.V.
Vorsitzende
Laura Müller
Kampfackerstraße 6
77716 Haslach im Kinzigtal
E-Mail: lauramueller@online.de
Tel.: 07832/975362



Jugendrotkreuz
Neue Eisenbahnstraße 14
77716 Haslach
www.jrk-haslach.de
E-Mail: jrk-haslach@online.de
Tel.: 07832/3205



Karate- und Kickboxing Club Germany e.V.
1. Vorsitzender
Don Turin Jayakody
Kirchplatz 8
78132 Hornberg
E-Mail: donturin@gmx.net
Tel.: 07833/5894915



Katholischer Kirchenchor Sankt Arbogast
Katholisches Pfarramt, Goethestraße 6
77716 Haslach
Kirchliche Vereine
www.kath-haslach.de
E-Mail: mbecherer@gmx.de
Tel.: 07832/3679



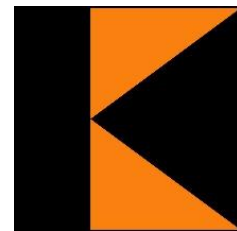
KFD - Katholische Frauengemeinschaft Haslach
1. Vorsitzende
Regina Prinzbach
Dr.-Kempf-Straße 6
77716 Haslach
Tel.: 07832/994450



Beschreibung

Unser Motto lautet: Leidenschaftlich glauben und leben. Wir fördern generationsübergreifende Gemeinschaft und unterstützen kirchliche Feste und Veranstaltungen. Überregional setzen wir uns für die Belange der Frauen in Politik, Kirche und Gesellschaft ein. Die KFD ist eine Gemeinschaft von Frauen, für Frauen.

Kolpingsfamilie Haslach
Grafenstraße 19
77716 Haslach
Kirchliche Vereine
www.kolping.mobi
E-Mail: vorsitzender@kolping.mobi
Tel.: 07832/8474



Kulturförderverein Balkan e.V.
1. Vorsitzender
Nehat Balijs
Alte Eisenbahnstr. 13
77716 Haslach
E-Mail: schwarzwaldnb@t-online.de
Tel.: 07832/999495



Narrenzunft Haslach e.V.
www.narrenzunft-haslach.de
Vorstand
Klaus Bernd Müller
Kampfacker Straße 6
77716 Haslach
E-Mail: vorstand@narrenzunft-haslach.de
Tel.: 07832/975362



Beschreibung

Verein zur Förderung und Erhaltung fasnachtlichen Brauchtums

Radsportverein Haslach e.V.
www.bergflitzer-rsvhaslach.de

1. Vorsitzender
Jürgen Fischer
Lippstraße 13
77716 Haslach
E-Mail: jfischer69@gmx.de
Tel.: 07832/969572



Beschreibung

Der Verein bietet Mountainbike- und Rennradtouren für Jedermann/frau an. Jeden ersten Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr findet ein "Radstammtisch" im Gasthaus Grüner Baum statt. Gäste sind willkommen. Mehr Infos telefonisch unter vorstehenden Rufnummern oder im Internet.

Sportverein 1911 Haslach e.V.
www.sv-haslach.de

1. Vorsitzender
Hans-Joachim Schmidt
Josef-Rau-Straße 15
77716 Haslach
E-Mail: hans-joachim.schmidt@sv-haslach.de
Tel.: 07832/4590



Beschreibung

Der Verein für die ganze Familie: Fußball, Badminton und Laufen.

Stadtkapelle Haslach
www.stadtkapelle-haslach.de

Vorsitzender
Maik Schwendemann
In der Schmelze 9
77716 Haslach
E-Mail: maik.schwendemann@online.de
Tel.: 07832/4403701142



Turnverein 1864 Haslach e.V.
Geschäftsstelle, Strickerweg 4
77716 Haslach
Sportvereine
www.tv-haslach.de
E-Mail: christopher.ast@tv-haslach.de
Tel.: 07832/994385



Beschreibung

Der TV 1864 Haslach e.V. ist ein sehr aktiver und agiler Mehrspartenverein mit etwas über 1800 Mitgliedern und den Sportarten Kunstturnen, Leichtathletik und Jazzdance im Leistungs- und Wettkampfsport sowie Kinderturnen, Gesundheitssport, Gymnastik, Ski, Bike, Klettern und Paartanz im Breitensport. Seit 2002 ist der TV im Besitz eines eigenen Turnleistungszentrums. Anfang 2011 wurde die neue Geschäftsstelle mit Seminar- und Konferenzraum direkt vis á vis der Sporthallen eröffnet.