

# DTGB kahvaltısında 'Her işin başı sağlık' konuşuldu

[euturkhaber.com/dtgb-kahvaltısında-her-isin-basi-saglik-konusuldu/](http://euturkhaber.com/dtgb-kahvaltısında-her-isin-basi-saglik-konusuldu/)

**EUTURKHABER/ RÜSSELSHEİM**-Rhein Main Türk Alman Ticaret Birliği (DTGB) Rüsselsheim Select Hotel'de düzenlediği Sağlık Günü etkinliği çerçevesinde Türk ve Alman işverenleri kahvaltıda bir araya getirerek kaynaştırdı.

Rhein Main Türk Alman Ticaret Birliği (DTGB) Başkanı Turgut Sezgin yaptığı konuşmada "Hastalık ve hastalık kasası bizim için çok önemli. (Videoyu [TIKLA](#))



## **AOK ile birlikte çalışmaktan mutluyuz.**

Çok kültürlü bir toplumda yaşadığımızdan dolayı çeşitli etkinliklerde bir araya geldiğimiz gibi, sabah kahvaltısı ve akşam sofralarında da bir araya gelerek huzur içerisinde birbirimize bilgi desteği vererek yaşamayı arzuluyoruz.

Etkinliklerimizde Alman dostlarımızla bir arada olmamız toplumun bir birine gösterdiği saygının ve dostluğun bir ifadesidir. Katılımlarından dolayı Alman dostlarımıza canı gönülden teşekkür ediyorum.

Almanya ve Türkiye'nin siyasi ve ekonomik ilişkilerin iyi olması ve iyi bir şekilde devam etmesi burada yaşayan Türk ve Alman toplumunun ortak arzusudur.

## **Biz DTGB olarak her türlü olumlu katkıyı sunmaya hazırız"**

Gazeteci M. Teyfik Özcan'ın sunduğu toplantıya katılan Frankfurt Başkonsolosluğu Ekonomi Ataşesi Tansu Günendi, yaptığı konuşmasında Türk işverenlerin başarılı çalışmalarının kendilerini gururlandırdığını ve bu başarılarının gelecekte de devam etmesini diledi.

Birlikte hareket etmenin başarının temelinde yattığını söyleyen Ataşe Günendi, "Yaptığınız işleri severek bilinçli yaptığınızda başarılı olduğunuz açıkça görülüyor, sizleri tebrik ediyorum" diyerek toplumla kaynaşıp birlikte hareket ederek sorunların üstesinden gelineceğini sözlerine ekledi.

AOK Hessen Göçmenler Bölümü Sorumlu Görevlisi Necati Şuözer de sağlık kasasındaki yenilikler üzerine açıklamalar yaptı.

### **Yeni üyelere belgeleri takdim edildi**

Etkinlikte DTGB'ye yeni üye olan işverenlerden Caner Kılıç'a MÜSİAD Başkanı Musa Aydın, Ayşe Özdemir'e Frankfurt Ekonomi Ataşesi Tansu Günendi ve KT Bank Frankfurt Müdürü Kutsi Arslan'a da Kocagöl Holding Grup Başkanı Mehmet Kocagöl üyelik plaketini takdim ederek tebrik ettiler.

### **Sağlıklı beslenme nasıl olur**

Vücudumuzun yüzde 60'ı sudan oluştuğunu ve suyun vücuttaki her organ için hayati önem taşıdığını vurgulayan AOK Sağlık Kasası Beslenme Uzmanı İpek Talin Kahhali.

"Günde en az 2 litre su içiniz. Yemek aralarında ve sabah uyanır uyanmaz su içmeye çalışın. Sade su içmekte zorlanıyorsanız, içine birkaç limon ya da portakal dilimi ekleyerek veya meyveli çaylar da içebilirsiniz. Fakat fazla şekerli meşrubatlarını fazla tüketmeyiniz.

Günde bir insanın 50-90 gram arasında şekere ihtiyacı var. Bir küçük kola şişesinde ise 50 gram şeker var. Ayrıca tatlandırıcı ve bunun gibi kimyasal maddeleri tüketmeyiniz.

Meyve sularını sulandırıp çocuklarınıza günde en fazla bir bardak veriniz. Bir avuç dolusu meyve ve sebze yenilirse insan doyar. Fazla yediğimiz besinlerden oluşan kalorileri midede ise spor yaparak büyük bir kısmını atabilirsiniz, atmaz zorundasınız" dedi.

Beslenme Uzmanı Kahhali, "Tatlı birşeyler yemek istediğinizde çikolata yerine bir parça meyve yemeyi tercih edin. Et, sucuk, süt ve yumurta gibi yiyeceklerden günde sadece avuç içi büyüklüğünde tüketin.

Mümkün olduğunca taze malzemelerle yiyeceklerinizi hazırlamaya dikkat edin ve yemekler kattığınız tuz miktarını azaltınız. Çok tatlı, yağlı yiyecekler ve alkollü içecekler, özellikle vücudunuzu temizleyen ana organ olan karaciğere zarar veriyor.

Ayrıca, vücudunuzun su kaybetmesine yol açıyor. Sağlıklı bir beslenmedeki en önemli unsur vücudunuza faydalı yiyecekleri menünüze eklemek ve zararlı olan yiyeceklerden mümkün olduğunca uzak durmaktan geçer" tavsiyesinde bulundu.