

# Almanlar'ın yarısı fazla kilolu



Şadi AYDIN (Merhaba Haber Merkezi)

Mikrozensus Araştırma Kurumu'nun yaptığı yeni araştırmaya göre, 18 yaşın üzerindeki yetişkin Almanlar'ın yüzde 49'unun kilo fazlalığı var. Bu oran 4 yıl önce yapılan araştırmaya göre yüzde 1'lik artış demek. Erkeklerin yüzde 58'inin, kadınların yüzde 41'inin kilo fazlalığı var. Yüzde 13'ü ise aşırı kiloya sahip.

Erkeklerde evli olanların yüzde 66'sı, dul olanların yüzde 65'i, bekar olanların ise yüzde 38'inin kilo fazlalığı var. Kadınlarda evli olanların yüzde 44'ünde, dul olanların yüzde 54'ünde, bekar olanların ise yüzde 23'ünde kilo fazlalığı var. Kadınlarda normal kilonun altında olanların oranı

yüzde 4 iken, erkeklerde bu oran yüzde 1. Almanların sağlık ve kilo durumu her dört yılda bir nüfusun yüzde 0,5'lik kesimi (aşağı yukarı 370.000 kişi) ile görüşülerek yapılıyor.

Tüketiciyi Koruma Bakanı Reneta Künast da araştırma sonuçlarını değerlendirdi ve çocuklardaki kilo problemlerine dikkat çekti. Kilo fazlası olan çocukları barut fıçısına benzeten Künast, aşırı kilonun çocuklarda ve gençlerde 40-50 yaşlardaki insanlarda görülen hastalıkların çıkmasına sebep olduğunu belirtti. Aşırı kilodan kaynaklanan hastalıkların hastalık sigortalarına maddi külfet getirdiğine de dikkat çeken Künast, sağlıklı beslenmeyle ilgili bilgilerin ana okullarında ve ilkokullarda daha iyi öğretilmesini talep etti.



# Sağlıklı aile ve evlilik

**IG Kadınlar Projesi tarafından Hermann-Ling-Str.'de "Sağlıklı aile ve evlilik" adı altında bir seminer düzenlendi.**

Sevgi FIRAT (Münih)

Konuşmacı olarak katılan ve Münih'te Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde çalışan Dr. Elif Cındık, özellikle bayanların ilgi gösterdiği seminerde, sağlıklı bir aile kurmanın ve sağlıklı bir evliliği yürütmenin yollarını anlattı.

Dr. Elif Cındık, yıkıcı eleştiride bulunmanın, genelleme

yaparak eşini rencide etmenin, kararları ortak almayı kendi bildiğini okumanın, geçmişte yaşanan tatsız şeyleri sürekli gündeme getirmenin, farklı düşünce yapısına sahip olursa bile eşlere de söz hakkı tanımamanın ve hep kendini haklı görüp hatalarını kabul etmemenin mutsuz evliliklere yol açtığını belirtti.

Dr. Cındık; "Kendinizi sevgi dolu olmaya yönlendirin ve sevgiyi gösterildiği gibi kabul edin. Kimi eşler sevgisini çiçek alarak gösterir, kimisi ise işten çıkmadan önce evi arayıp, herhangi birşeye ihtiyaç olup olmadığını sorarak gösterir" diyerek, sevgiyi göstermenin farklı metotları

olduğunu söyledi. Dr. Elif Cındık ayrıca, eşlerin olumsuz davranışlarını değiştirmek için, tüm duyguları ifade eden mektup yazmayı, eşlerin huysuzluğunu gidermek için olumlu metotlar üretmelerini ve kendi aralarında aşılamayacak problemler ve uçurumların oluştuğu evliliklerde ise muhakkak bir psikolojik danışmanın yardımını almaları gerektiğini vurguladı.

IG Kadınlar Projesi tarafından belirli dönemlerde düzenlenen bu tür seminerin yanı sıra dil kursları, Türkçe ve Almanca olarak okuma-yazma kursları, bisiklet kursları ve jimnastik kursları da yapılıyor.



Merhaba'nın

önümündeki

sayısı

15

Temmuz'da

çıkıyor...

Bäckerei  
**El-Ihlas**  
GmbH

Her Cumartesi  
Taze Balık  
çeşitlerimiz  
bulunur.

- Ekmek
- Pide
- Simit
- Lahmacun
- Kıymalı Pide
- Peynirli Pide

Düğünlerde, bayramlarda ve her türlü  
merasimlerinizde taze ekmek, pide ve tatlı  
çeşitlerimizle sizlere hizmet vermekten kıvanç duyarız.

Günlük taze Helâl Et  
Türk usullerine göre hazırlanmış  
tatlı çeşitleri yapılmaktadır.

Sahibi: NURETTİN ÇAKMAK  
75172 Pforzheim  
Westliche 190 (Bader'in yanı)  
Telefon: 07231 / 441083

EHLİYET **PFORZHEIM** EHLİYET  
ve geniş çevresindekilere  
Kıvançla Duyurulur....

FAHRSCHULE  
Fahri  
TÜRK ŞOFÖR OKULU

FAHRSCHULE  
Fahri  
TÜRK ŞOFÖR OKULU

ALMANCA  
TÜRKÇE  
DERS

Öğretmen : Selçuk Gökten

\* Okuma yazması olmayanlara kasetle öğretim.  
\* Almancası olmayanlara her gün TÜRKÇE ders  
\* Türk Ehliyetlerini değiştirmek isteyenlere ve  
Her tür EHLİYET problemlerine ÇÖZÜM.

İki Öğretmenli, iki dilden ders. (YENİ)

Luisenstr. 28, 75172 Pforzheim  
Tel : 07231 / 29 81 59-61  
Cep : 0170 / 997 41 99