













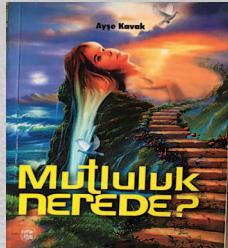








TÜRK BİRLİĞİ



### ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Наряду с этим, Айşe уделяла внимание культурной деятельности с целью поддержания турецкой культуры, занакомления с ней и привлечения широких слоев населения. Она проводила работу по созданию турецкой идентичности и разнообразия в те периоды времени, когда ни Турция, ни турок во Франции не знали.

cenazeesi için Fransa'dan afar topar kalkıp geldik Bursa'ya.

Sair Ayşe Kavak'da duygularımızı kendi dizerileri ile şir yazarık alamatmış. Bir aileyi çok duygulandırmıştı.

**MEŞRİK AMCA**

Bu sobabın haberini Bursa'dan geldi  
Bir veda etmeden gitmişsin amca  
Hasret bıçakları yüreği deldi  
Bir veda etmeden gitmişsin amca  
Özdemirlerin gülümşesi gülümşenmiş  
Yoldan geçen herden hasta ettiin  
N'ettin Mesrik amca bisire n'ettin  
Bir veda etmeden gitmişsin amca  
Bülbülün derdleri alı dillerde  
Şeytanın işlerini peşinde giderde  
Özürlerini isteyen gülümşenmiş  
Bir veda etmeden gitmişsin amca  
Ahıskı - Çivana aksılı dolardı  
Burunna tüttükçe yanardı özün  
Seçiz evlanna bu son sözünü  
Bir veda etmeden gitmişsin amca  
Hakkımlı helal et Connête vase  
Bütün Öğküsərlar birikse başa  
Kanalımpaç utarıñ benzendin kişi  
Bir veda etmeden gitmişsin amca  
Ayşe Kavak - Fransa



Бурхан ОЗКОШАР,  
представитель  
DATÜB  
в Европе

Burhan ÖZKOŞAR  
DATÜB Arapça  
Temsilcisi

### ARTA KALAN ZAMANLarda SOSYAL FAALİYET

Bunlara yanında Türklerin kültürünü yaşatmak, Fransızlara tanıtımak ve gelecek nesle de aktarmak amacıyla kültür aktivitelerine önem verdi. Clermont-Ferrand'da faiyyetlerde, sivil toplum kuruluşlarında, fakülte okullarında ve sanatcular da dahil Fransızların düzenlediği aktivitelerde katıldırdı. Böylece Türk köklerini geniş kitlelere kadar ulaşırma amacıyla Fransızların Türkleri ve Türkiye'yi tanımadığı dönemlerde varlığımızı ortaya koyma ve çeşitli bağlamında faaliyetler

41

TÜRK BİRLİĞİ



[www.logitransport.com](http://www.logitransport.com)

İSTANBUL/MERKEZ

Tel: +90 216 660 17 70 (PBX)

Fax: +90 216 660 17 77

BUCURESTI/ROMANIA

SC.LOGITRANS LOGISTIC SRL

+40 31 437 08 05

[info@logitransport.com](mailto:info@logitransport.com)

ALMATY/KAZAKHSTAN

TOO "LOGITRANS LOGISTICS GROUP"

Seyfullina 498, Business Center Alm Zaman 3.Floor

Tel: +7 727 385 08 73

MOSCOW/RUSSIA

OOO LOGITRANS LOGISTICS

Tel: +7 495 645 68 12

HASKOVO/BULGARIA

EOD "LGS LOGISTICS GLOBAL SERV."

Imanova 19, Business Center "Delovoi Dom Alma-Alta"

9, Floor, Ofis 901-C, Astana, Kazakhstan

Tel: +7 717 278 73 81 [astana@logitransport.com](mailto:astana@logitransport.com)

### NOVODOOR Kapı Çözümleri



Seyrantepe Mah. Altınyay Cad. Caltı İş Merkezi No.: 25/B  
Kağıthane/Istanbul TÜRKİYE

Kazakistan phone +7 775 450 34 34

E-mail: [info@novodoor.com](mailto:info@novodoor.com)

Türkiye phone

Phone: +90 212 352 1578

Fax: +90 212 352 1579

42



Türkiye'deki en büyük dershane zincirine sahip olan, yayınılarıyla ve markalarıyla eğitimde kalitesini, başarısını ve güvenini kanıtlamış bir kurum olan Sinav Eğitim Kurumları Yönetim Kurulu Başkanı Metin ÖZER ile eğitimde dönüşüm sürecine dair bir röportaj...

### SINAV KOLEJİ

ANADOLU - İLKÖĞRETI - ANADOLU ve FEN LİSESİ



### ДУМАЙ СОВЕРШЕННО, СТАВЬ ВЫСОКИЕ ЦЕЛИ

Репортаж с председателем сети учебных заведений Метином Озером — об изменениях в системе образования и образовательных реформах. Член организации — благодаря печатным изданиям и своему имени, подтвердивший успех и доверие граждан, а также показавший качественное образование в собственном учреждении, имеющем самую большую образовательную сеть учебных курсов на территории Турции.

— Если мы хотим внести в систему образования понимание о том, что такой частный сектор, фокусирующийся на подготовке кадров для общества, может это осуществлять, учебными заведениями по подготовке, начиная мы должны определить, понятна необходимость участия учебных курсов в подготовительных образований. Учебные курсы в подготовительных образований, учебные курсы, которые проходят в этом на правлении, становятся образцом для подражания, демонстрируя успех и 20-летний опыт в системе образования, включая высшее образование, среднее образование и студенческий городок.

— Какие изменения ведут подготовительные учебные заведения на пути реорганизации образования?

— Давайте определим следующее: наши подготовительные учебные заведения под названием «Школы по подготовке к экзаменам», в отличие от других курсов, перешли на новый уровень, развились и были обновлены. Мы можем сказать, что новые учебные курсы в высококвалифицированные учебные заведения — подготовительные школы, тем самым мы подняли ответственность. И ожидаю, что результаты и улучшения будут наблюдаться в высшей школе. Иными словами, мы можем сказать, что организация, которая имеет опыт работы по всей Турции, располагающая квалифицированными и опытными именными учреждениями. Вот уже 25 лет «Эзаменин» занимается подготовкой к экзаменам, кадровым резервом для образования благодаря накопленному опыту в творческом цепочном процессе «учебные курсы — издательство экзаменационные школы». Бывшие серии подготовительные курсы, имея более 200-х курсов по различным специальностям, привели к высшее экзаменационные школы. Внедрение новых образовательных программ, публикации цифровых учебников, издающих, подбор профессиональных педагогов, и т.д. Все это способствует тому, чтобы мы смогли поднять уровень экзаменационных школ и занять лидерские позиции в этой области. В будущем мы планируем многие «экзаменационные школы» преобразовать в колледжи.

44



ciddi boyutlara varan can kayıplarına neden oldu. Kırım Tatar Sırgunu'nu 72. Yılında Türkiye Cumhuriyeti Başbakanlık Yurtidisı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı (YTB) ve Vakıflar Genel Müdürlüğü'nün desteği ile anıldı.

Genel Müdürlüğü'nden destegi ile anıldı.  
Kırmızıda Kırım Tatar (Türk-Islam) Mimar Yadigarları Esri Tanıtım Programı adlı öncesi çalışmalarının tamamını 18 Mayıs 2016'da Ankara'da yapıldı. Kırım Tatar Sürgünü'nün 72. Yılı anısına YTB başkanı Dr. Kubret Bülbül'in ev sahipliyinde düzenlenen organizasyona aralarında Ukrayna'nın Ankara Büyükelçisi Sergiy Korusunki ve Türkşo Genel Sekreteri Dr. Fırat Pürtaş'ın da olduğu çok

sayda davetli katıldı.

Tanıtım toplantı tüm şehirlerin aziz hatalarına yapılan bipolar dikkatli saygı duruşu ile başlandı. Ukrayna'nın Ankara Büyükelçisi Sergiu Korsunski, Kürüm Tatarları'na yaşamı sağladı. felaketlerin rağmen dikkatlerini her zaman önen bir şekilde halk olduklarını belirtti konusunumsuz Ukrayna Parlamentosu'ndan alınan bir karar açıklayarak tamamladı. Kürüm Muhtar Cumhuriyeti'ni hayataya geçirilmesi ve Kürüm'ün kökü halk Kürüm Tatarları'ndan kendi topraklarında yaşamalarını içeren bir tütli destekleşen çalışmalarına kaydetti.

Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanı Dr. Kudret Bülbül ise konuşmasında öncelikle yapılan çalışma ile ilgili kısa bilgiler vererek emeği geçenlere teşekkür etti.

*Bilkent Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr.  
Hakan KIRIMLI:*

"Bilinmeyenden öte, kasıtlı olarak üstü örtülmüş gerçekleri ortaya çıkarmak ayrıca bir hevaca

"Akademisyenler için bilim her şyeyden önemlidir. İlmî objektifler bizim için hayat memâni



49

«Существует хадис о том, что мы должны спешить совершать благие дела. Пример этого мы видели в действиях наших пророков и предшественников, тем самым оправдывая Крым по какому-либо закону, на котором мы задержались, то мы бы не смогли сегодня завершить. Я бы хотел искренне поблагодарить всех, кто помогал нам в этом, в первую очередь бежком и родственных способствия из пределов страны, а также из-за рубежа. Если бы они, просят бы не осуществлять подобного рода политики в отношении нас, и, может быть, это бы никогда не произошло. Но мы не можем забывать о наших гражданах, о наших гражданах, Болбояло, Национальный крымско-татарский парламент по оказанной поддержке, мифния крымских татар, а также всем другим, которые нам помогают» эти слова.



5

yl bundan önce hayatı kaybeneden, oñan önce ve sona erilen bütün Kuran tatarlarını rahmetle anıyorum. Sükrân borcunuñ “Hayır”larsindecale ediniz diye bir hadis-serif vardır. Bunun önliğini Kürmâz gördük. Eger Kürmâz Türklerin imamî eseriñ projesi su ve ya diger sebeplerden dolayı bıraz “Beşim”lösünden kuvvetle yanapayacaðı Kürmâz, “Beşim”i baştan Yurdus Türkler ve Akraþa Toplulukları Başkanlığında tekrar bir samsa teşkilatı yaratmış ve bu teşkilatın başkanlığını da böyle bir kişi pojne olmayaçık ve belki bâsiyanılamayacaðı. Sayın başkan Kudret Bâhiîl bêy’i, Kürmâz ki isminde birilerden yadımlanınca esirgemeyen Kuran Tatar Millî Meclisiñe, Kürmâz müslümanları müftülüğine ve birlikte çalışışımızın tüm arkadaþları sükrânlarımı sunuyor.” ifadelerini kullandı.

Преподаватель Университета Билькент до-  
цент, доктор Хакан Кырымпыш

цент, доктор Хакан Кырымлы: «Было очень волнующе открыть правду по ту сторону неизвестности, которую умышленно скрывали».

«Наука для академика — прежде всего. Научные объекты для нас — вопрос жизни и смерти. Выявлять ранее неизвестные факты — это необыкновенная стимулирующая сила».

50

52



camilerin olduğu da belirlenmiştir. Camilerin hemşeri barbar sovet döneminde ya parti binası ya kılıpçı tuğfahane ya da ahr olarak kullanılmıştır. Aslında buna süzretmek lazımdır. Bu sayede bir tarihi eserler sovet barbağlığından kışkırtılmamıştır. Hic olmaza fonksiyonel olarak kullanılmışlıklarından bugüne kadar geldiler. Ama bunlardan 1990 ve 2000'lü yıllarda asıl maksadına geri çevrilen çok az sayıda tarihi eser devredildi.

Bu çalışmanın başka daha fazla araştırmalarla imkan sağlayacağını belirten Hakan Kırımlı 'Önümüzdeki günlerin bizi hür, serbest, barış içerisinde bir insanlığa götürmesini istiyorum. Hür Ukraynayı, serbest Kirimi görmek istiyorum. Çalışmaadımı emeği geçenlere bir kez daha teşekkürlerimi sunuyorum' dedi

teşkekkürlerini sunuyoruz," dedi.  
1944'ün sonlarında, Avrupa'da bir şairin Cemalidev ile bir hatıradan davetilerek Hakan Kırım "Kırmızı Hayvanat koyundaki zor imkânları da olsam restore edildi." 90'ı yıldır gördüğümde mütevâze camî perîşan bir haldeydi. Bu camîyi restore ettiğim müslüman kuzeyimden adı neydi bilirsinizmusun? Benim çok sevdigim dostum, çok sevdigim bir insandır. Cemalidev'in Ağrı'da bulunan evi, bir zamanlar ona aitti. O günkü kütük bir kuz varmış. Ona bir sultaniyleti. O gün adı Camalady. O camîyi restore ettiğimde o günde kür-dehândan, Buvan'ın artı-here's târuru' daşı-













## ORHUN MEDİKAL KAZAKİSTAN'DA HIZLA GELİŞİYOR



Kanser teshisinde kullanılan özel tarama teknikleri, hipofiz ve fizik tedavi rehabilitasyonunda ilgili dinlenmen seminer yoğun bir katılımla Kazakhstan Ostel'de gerçekleştirildi. Almatı'da sağlık sektöründe hizmet erme��e seminerin Türkiye'den Marmara Üniversitesi'nden Doçent Dr. Aşkin Seker, Orhun Medikal Kazakhstan genel koordinatör Gönenc Dırık, medikal direktör Makram Galuskin, Fazıl Bolat, Almatı district hastanelerinde görev yapan doktorlar ve üniversiteler öğrencileri katıldı.

*Tayfun DURDU*



өтпүр түргүү көнө беред.  
Орталықтың ендігі бір жаһанлығы - ультра-  
дайыбыстар, зерттеудіn HD Live едісін енгизү. Валадіс  
тіле Атамытда түнгіш рет қолға алынып  
отыр. Бұндайдырык арқылы дәрілгерлер күрсақ-  
кусынан көрініп ағызысады, қымыл-трең аппараты-  
нан түрлі атапады. Орталық монитордан көздөн  
жегістің 4D УЗД 3D томографиядан көздөн  
алға кетеді. Айдан даңғыл атапады. Кезеңде  
башында тек солса орталықтандырып отыр.

Айна ТӨЛГҮЙТАЕВА



## Диагностикалық орталық мамандары зерттеу нәтижелерімен бөлісті

Ден саудың жаны сай. Елімізде радиология және кардиология саласында зерттеу жүргізгендегі заманауи диагностикалық «Орхон медикал» орталығының жұмыс істей бағтағанына алты айдан асты. Орталық мемандарында алғашқы зерттеу нәтижелерінен белісіт, Алматының дәрігерлерінің шын айналы конференция үйіндестірді.

*директоры Ернар Ақаев өз ойыме бөлісken еdi:*

Түтшіл отыр.

МРТ - рентгендік және гамма-сөулелерді пайдаланып-ақ бас және жұлдын миы, омыртқа, бүйн, шұкышы, кішішамбас белгілері ауруларды диагностикалауда талтырмас түмді едістердің бір болын есептелец. Және науқарлық нақтың қандай аурумен ауыралған және диагнозының нақтылауда мақсатында пайдаланылады.

Жәндирилген анықтап, компьютерлік томографияның алғашкы анықтальғышында

тамографиялықтардың бирешеңсүйгүлчүүнүүдөн журук, жарының тамагында жана салынган тамографиялық апараттардың нитекиси шыгарып беру мүмкүндүгүнде. «Ол программалардың енгизүүдөн өз 4-5 айдан алды. Со ашылган уақыттан бастап МРТ, компьютертүр тамография, рентген, УЗИ, кардиология болимдердеги жумыслардың аткарылышы. Біз оталыңда заманай курал-жабдыктарды алмып көлдік. Соның нитекисинде отталымызыдың ең жогары сапалы медицинадаң күралдармен қамтамасында етил отырымсыз. Бүгін МРТ

тақырыптары қазақстандық дәрігерлер үшін үлкен көмек болғанын сөзсіз.



74







**35 ЛЕТ ПРОИЗВОДИМ  
В ТУРЦИИ ДЛЯ МИРА**

DOMASHNII TEKSTIL / SPESIALIZIROVANNIY TEKSTIL / PROMO TEKSTIL

**ZUGO**  
HOME TEXTILE

Проспект Райымбека  
(Автозавод Алматы - Бишкек 13-ки)  
Алматы Казахстан Т: +7 727 319 60 61

**ФАБРИКА:** Oguzlar Textile Ltd. Turcija G. Denizli  
T: +90 268 269 17 84

**HOTEL&SPECIAL TEXTILE SHOWROOM**  
г. Алматы пр-т Сейфуллина 422 (ул. Жибек Жолы)  
Tel: 8 727 795 724  
[www.zugohome.com](http://www.zugohome.com)

**Ne Derler**

Yaptığımız, yaşadığımız  
hatta bir karar verecek  
olduguunda başkalarının  
ne dediğini, diyeceğini  
fazlaıyla önemseriz  
çünkü bize bunun çok  
öne olduğu öyledi.  
Toplum içerisinde  
düzeni bozmadan göze  
çarpmadı yaşamamız  
öğretildi. Temelde ise ne  
istedigimizi bilmediğimiz  
için hep başkalarının ne  
dediği daha çok önem  
verir olduk. Kendimizi  
bir amaca adamadık  
hiç. Amacımız yoksa bu  
amaca ulaşmak içinde  
insanları ne düşündüğü,  
ne dediği daha önemli bir  
hal alır. Amacımız olsa,  
ne istedigimizi bilse iki,  
o zaman başkalarının ne  
düşündüğü o kadar da  
önemli olmayacaktı.

Hep başkaları için şeyle parken  
onların söylemeklerini önemserken  
kendi hayatımızı çok cabuk unuturuz.  
Onları üzmemek adına onları istedigi  
gibi davranışın hayatına yön verecek,  
mola ve manevi her seyden ödün veririz.  
bir gün kendimizi yaşamak için çok gec  
olabilir.

Hep başkaları için yaşarken onlar ne  
kadar coşulluktalar, sayılan ne kadar  
içinde herkeşin memnuniyeti eksiksiz  
bir şekilde sektür. Mükemmek, hizmetini  
sevdirdikten birlerini üzçesindir.  
Çünkü herkesin istekleri farklıdır. Herkesi  
memnun etmeye çalışmak onları istedigi  
gibi davranışın, ne defer duyu verenin  
kimdir, kimdir, kimdir, kimdir, kimdir...  
Hizmetlerimizi onların onaylaması  
ne kadar önemlidir. Ne defer diye yasar,  
ne defer diye coğra karalarımızın bir  
çırçırı varsa, herkesin gözde olur  
yeter. Birçok kişi, birçok kişi, birçok kişi  
olarak ve biz kendimiz carınlıkları içinde  
ezilmeye mahkum bir bugday lancı gibi  
ufalanmaya mahkum eder, düzene karışır  
gideriz. Peki ya hayalleriniz, hayatı dair  
planlarınız, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne olduğunu  
olmaktan, onlara ne..  
Saadet ATALAY

TÜRK BİRLİĞİ

**nikel metal**

TOO Nickel Metal  
PASLANMAZ ÇELİK SAC, BORU,  
ROFL, CUBUK  
ALIMINYUM SAC, RULO  
BAKİR SAC, LAM  
PASLANMAZ ÇELİK CİVATA ÇEŞİTLERİ

ADDRESS: г. Алматы, ул. Мате Запки 39,  
ул. ул. Толе би  
тел./факс: +7(727) 381 65 54  
тел./факс: +7(727) 381 97 41  
моб. тел.: +7(701) 707 32 34

Phone: +7 727 291 91 01-25  
Dostyk Avenue 52/2, Kazakhstan Hotel  
[www.kazakhstanhotel.kz](http://www.kazakhstanhotel.kz)

**TALAPAI**  
ТЕХНИКА С ДУШОЙ

**СОВЕРШАЙ ПОКУПКИ  
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!**

**БЫСТРО**  
Всего пара кликов  
отделяют Вас от  
заветной покупки.

**ВЫГОДНО**  
Доставка товаров по всему  
Казахстану - БЕСПЛАТНО!

**УДОБНО**  
Покупайте технику,  
не вставая с дивана, в  
любое время, удобное для  
Вас!

+7 (727) 318-79-18 [для Алматы]  
+7 (7172) 268-410 [для Астаны]  
+7 (7212) 955-767 [для Караганды]  
+7 (7252) 611-031 [для Шымкента]  
+7 (7132) 928-225 [для Актобе]

[WWW.TALAPAI.KZ](http://WWW.TALAPAI.KZ)



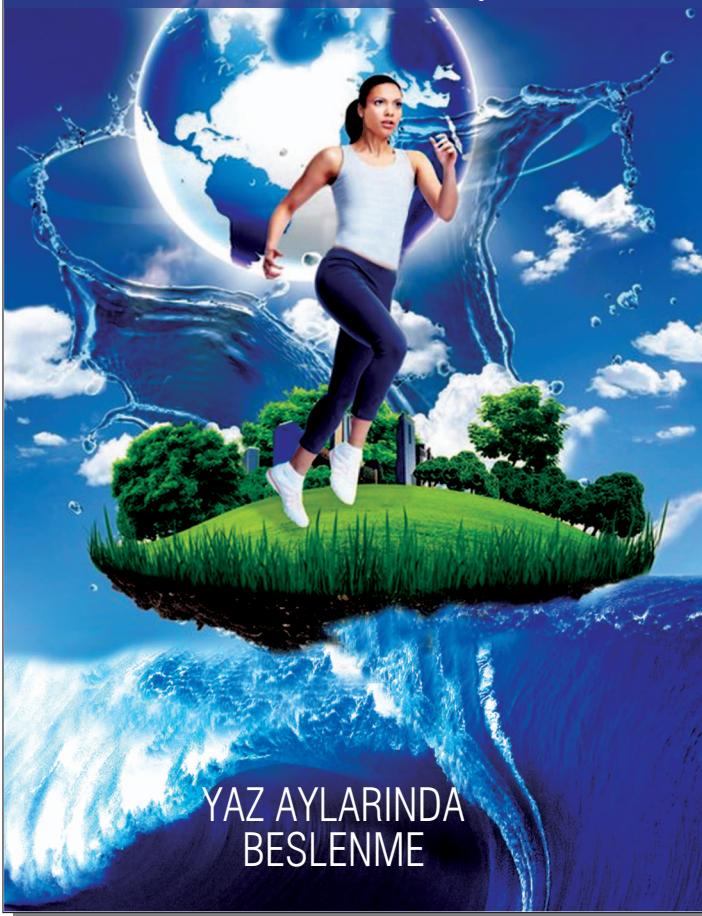








DOĞRU BİR BESLENME YÖNTEMİYLE AŞIRI SICAKLARIN ETKİSİNİ  
HAFİLETEREK SAĞLIKLI HARİKA BİR YAZ GEÇİRMEM KÜMÜK:



**YAZ AYLARINDA  
BESLENME**

**УМЕНЬШИТЬ ВЛИЯНИЕ  
ЖАРЫ И ПРОВЕСТИ  
ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ЛЕТО ВОЗМОЖНО  
ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

**ПИТАНИЕ В ЛЕТНИЕ МЕСЯЦЫ**

Повышение температуры воздуха, наступающее с началом лета, приносит с собой целый ряд проптрута тела, и процесс пищеварения старается подстроиться к таким новым условиям. Из-за снижения уровня сердечного выброса, уменьшения поступления кислорода в ткани и органы, увеличения сердечного цикла, повышения артериального давления, способствует развитию различных заболеваний. В частности, в результате потери жидкости и минеральных веществ, вследствие потоотделения под влиянием жары, могут наблюдаться такие проблемы со здоровьем, как обморочное состояние, тошнота, головокружение. В летний период увеличивается частота инфекций у грудных детей и подростков до 12 лет возраста. При высокой температуре воздуха особенно увеличивается риск горки пищевых продуктов, и часто наблюдаются пищевые отравления. Наиболее подверженными летней жаре группами являются дети, пожилые люди, беременные, а также страдающие болезнями сердца и сахарным диабетом. Для снижения проблем со здоровьем, часто возникающих в летний период, крайне необходимо информировать о безопасности.

Достаточно сбалансированное питание имеет большое значение для защиты вашего здоровья в процессе жизнедеятельности. Для этого необходимо принимать пищу в достаточном количестве: минимум 3 основных приема и 3 дополнительных из разных продуктов, входящих в состав четырех групп продуктов.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ В ЛЕТНИЕ МЕСЯЦЫ**

1. Завтрак является самым важным приемом пищи в день. В летние месяцы на завтрак предпочтительно употреблять молочные супы, маслины, свежие овощи, вместо напитков, содержащих кофеин, моногидрат глюкозы и кальций фосфат.

2. В летние месяцы следует избегать жирной и жаркой на жару пищи. В это следует использовать растительное масло. При приготовлении пищи вместо жарки необходимо применять такие здоровые способы приготовления пищи, как варка, приготовление на гриле, тушение в собственном соку или небольшом количестве масла.

3. Для повышения выносливости организма в летние месяцы необходимо обеспечить получение достаточного количества витаминов и минеральных веществ, употребляя разнообразные овощи и фрукты. В день необходимо съедать не менее 5 порций овощей и фруктов.

4. Для предотвращения увеличения потери влаги и минеральных веществ при потоотделении необходимо употреблять достаточное количество жидкости. В частности, достаточное количество потребляемой жидкости способствует правильной работе почек, поддержанию водного баланса организма, выведение из организма лишних элементов, обеспечением регулярной работы функций организма, метаболического баланса и в осуществлении в организме многих биохимических реакций. Необходимо ежедневно потреблять не менее 2-2,5 литров (12-14 стаканов) воды. Для восполнения потерь жидкости вместо кофе, чая и газированных напитков следует использовать воду, различные ягоды, фрукты и овощи.

5. Пищевые отравления являются болезнью, привлекающей наибольшее внимание в сфере здравоохранения, их количество увеличивается особенно в летнее время. Несмотря на то, что это неинфекционные и краткосрочные заболевания, человеческие и пищевые факторы, являющиеся причиной отравления, представляют опасность для здоровья человека. Поэтому в летнее время необходимо особенно обратить внимание на употребление в открытии помешанных спелых фруктов, овощей, добавления скопившихся, потенциально опасных продуктов (масло, яйца, молоко, рыба и т.д.) и не оставлять их на открытом воздухе. При подготовке и приготовлении пищи необходимо соблюдать правила гигиены.

6. Для предупреждения диареи, широко наблюданной у грудных детей и детей старшего возраста, вызываемой ротавирусами, очень важно перед едой мыть руки, фрукты и овощи. Больным диареей необходимо обращаться в ближайшее учреждение здравоохранения.

**Yaz aylarının başlaması ile artan hava sıcaklıkları birtakım sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Sağlık sorunları ve nem artışı bağlı olarak vücut ısısı artırmakta ve metabolizma bu yeni duruma uyum sağlama çabalarını devam ettirmektedir. Kalp debisinde düşme, doku ve organlarında oksijenlenmede azalma, kalp atım sayısı ve kan basıncındaki artış nedeniyle yaz aylarında özellikle yüksek tensiyon, kalp yetmezliği ve koroner kalp hastalıklarında artış gözlenmektedir.**

**Ayrıca sicaklıkların etkisiyle artan terle birlikte su ve mineral kaybı sonucu, bayılma hissi, bulantı, bas dönmesi gibi sağlık problemleri de görülebilmektedir. Yaz aylarında özellikle bebek ve çocukların ishal görülmeli sıkılık artmaktadır. Ayrıca sicak havalarda besinlerin bozulma riski artmaktadır ve besin kaynaklı zehirlenmelerde artış gözlenmektedir. Yaz sicaklığında en çok etkilenenler çocukların, yaşlılar, hamileler, kalp ve şeker hastalığı olan bireylerdir. Yaz aylarında sağlıklı beslenme ve bu konuda toplumun bilinçlendirilmesi son derece önemlidir.**

**YAZ AYLARINA YÖNELİK SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ**

**Yaz aylarının başlaması ile artan hava sıcaklıklarına birtakım sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Sağlık sorunları ve nem artışı bağlı olarak vücut ısısı artırmakta ve metabolizma bu yeni duruma uyum sağlama çabalarını devam ettirmektedir. Kalp debisinde düşme, doku ve organlarında oksijenlenmede azalma, kalp atım sayısı ve kan basıncındaki artış nedeniyle yaz aylarında özellikle yüksek tensiyon, kalp yetmezliği ve koroner kalp hastalıklarında artış gözlenmektedir. Ayrıca sicaklıkların etkisiyle artan terle birlikte su ve mineral kaybı sonucu, bayılma hissi, bulantı, bas dönmesi gibi sağlık problemleri de görülebilmektedir. Yaz aylarında özellikle bebek ve çocukların ishal görülmeli sıkılık artmaktadır. Ayrıca sicak havalarda besinlerin bozulma riski artmaktadır ve besin kaynaklı zehirlenmelerde artış gözlenmektedir. Yaz sicaklığında en çok etkilenenler çocukların, yaşlılar, hamileler, kalp ve şeker hastalığı olan bireylerdir. Yaz aylarında sağlıklı beslenme ve bu konuda toplumun bilinçlendirilmesi son derece önemlidir.**

**YAZ AYLARINDA BESLENME  
YAZ AYLARINA YÖNELİK SAĞLIKLI  
BESLENME ÖNERİLERİ**

(1) Kahvaltı günün en önemli öğündür. Yaz aylarında yapılacak kahvaltıda yağlı peynirler, zeytin ve taze sebzeler bulunmalıdır, kafein içeren içcekler yerine süt, meyve suyu, ıslahmır ve kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilmelidir.

(2) Yaz aylarında yağlı beslenme ve yoğun kuzamaların tüketiminden kaçınılmalıdır; yemeklerde bitkisel sırı yağlarının kullanımı, yemekleri pişirken kuzamı ve kayuru üzerine hazırlama, ısrar, kendi suyunda veya az suya pişirme gibi sağlık problemleri de görülebilmektedir.

(3) Yaz aylarında vücut direncini artırmak ve vücutta yeterli miktarla vitamin ve mineral alımının sağlanamak için sebzeler ve meyve çeşitlerinden yararlanılması önemlidir. Günde en az 5 porsiyon sebzə ve meyve tüketilmesi gereklidir.

(4) Kahvaltıda hıza yükselen ve hızlı düşüren besinlerin tercih e

dilmesi, basit karbohidratdan olası şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi lifli besinlerin tüketiminde özen gösterilmelidir.

(5) Temmuz ile Ağustos arası sırı yağlı beslenme için yeterli sun almış olmalıdır. Ayrıca, yaşamın her döneminde yeterli量 sunalmış olmanın (zayıf kişi) artırması, vücut fonksiyonlarının düzeltiliş alınması, metabolizma degesinisinin sağlanmasında ve vücutta poliklorlu hidrokarbonların malkinleşmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle, her gün en az 2-2,5 litre (12-14 bardağı) su içilmeli, suyunun karıştırılmasında kahve, çay veya gazlı içecekler yerine süt, ayran ve meyve suyu gibi içecekler tercih edilmelidir.

(6) Temmuz ile Ağustos arası, hafif sağlık yakından ilgilendiren ve özellikle yaz aylarında astan hastalıklardan biridir. Cögümükla hafif seyrili ve kusa süreli hastalıkların ortasında karaciğerlerde zehirlenmelerin yol açan besinleyle ilişkili bazı faktörler hastalığın zaman zaman daha ağır seyretimesine katkı olumlu olmasına yol açılmışlardır. Özellikle yaz aylarında dışarıda seyahat şartları iyiyeceklerin, tüketiminde kaçınılmak, çubuk bozulan potansiyel riskli besinler (et, yumurta, süt, balık vb.) tüketilmemeli, besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi sırasında hijyen kurallarına özen gösterilmelidir.

(7) Yaz aylarında özellikle rotalar virüslerden kaynaklanan bebek ve çocukların yaygın olarak görülen ishalllerin önlenmesi, temizlik el temizlik el sebzeler ve meyveleri yemeden önce iyiye yakmak çok önemli olup, ishal olanlar en yakin sağlık kuruluşuna başvurmalıdır.

*Все страны мира для вас откроем*



- продажа авиабилетов по всем направлениям
- организация туров по всему миру
- Corporate & MICE туризм
- визовая поддержка
- аренда автотранспорта в Алматы

г. АЛМАТЫ,  
ул. Жетексай, 111 (уг. ул. Толе Би)  
Тел.: +7 221 88 88, 2780213 / 2795900  
Моб.: +7 701 555 0836  
ул. Абылай Хана, 71 (уг. ул. Гоголя)  
Тел.: 279 37 75

АНКАРА: Cinnah Cd.  
Tel.: +90 (312) 440 96 25  
Факс: +90 (312) 441 79 26

АНТАЛЬЯ: Fener Mah. Tekelioğlu  
Cd. ASTUR Manolya Sit. C Blok  
Tel.: +90 (242) 324 0878  
Факс: +90 (242) 324 0879