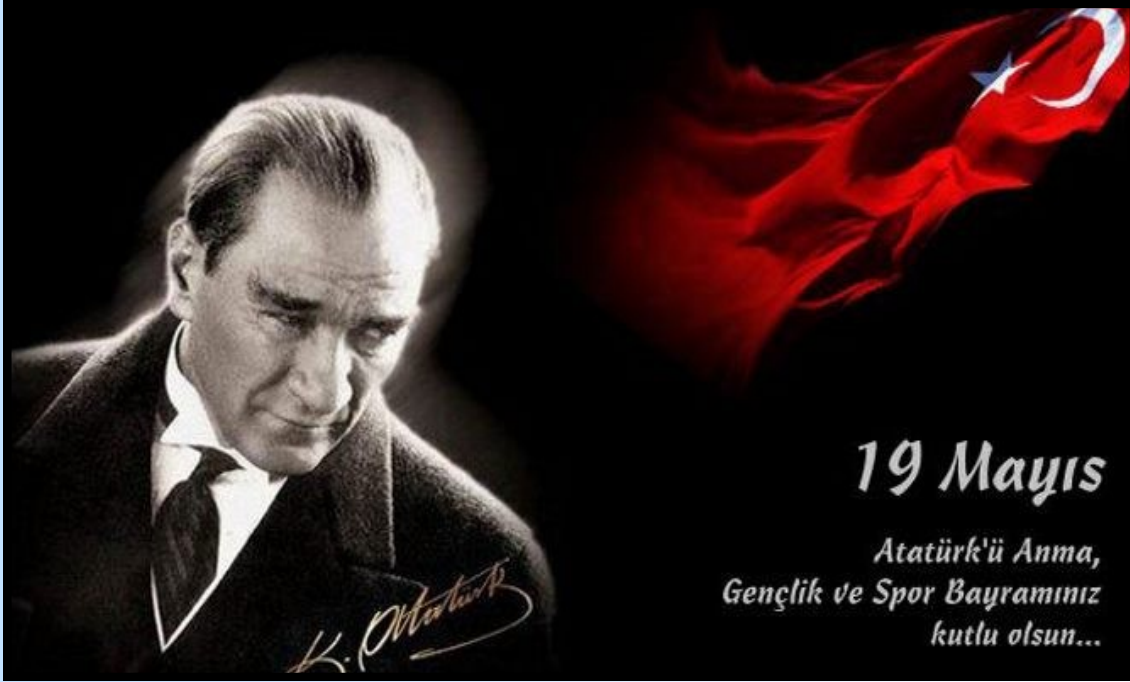


KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ



BU AY BÜLTENİMİZDE NELER VAR?

AYIN KONUĞU **AYŞE KULİN**

TARİHTE KADIKÖY

SAĞLIK KÖŞESİ

UZMANIMIZA SORALIM

KENDİN YAP PROJELERİ

LEZZET KÖŞESİ

PÜF NOKTASI

MAYIS AYI DOĞA TAKVİMİ

BALIK TAKVİMİ

MAYIS AYI ETKİNLİKLERİMİZDEN SEÇMELER

İNDİRİMLİ ANLAŞMALAR LİSTESİ

AYIN KONUĞU

AYŞE KULİN



ÖNCELİKLE AYŞE KULİN'İ SİZDEN ANLATMANIZI İSTESEK..

Kendime dair söyleyebileceğim tek şey, Türkiye'nin çok okunan yazarlarından biri olduğum. Bunun dışında işaret edebileceğim herhangi bir özelliğim yok. Romancılığımın, öykü yazarlığımın dışında, erken yaşta doğurduğum çocuklarımdan dolayı, üniversiteyi yarım bırakmış, İstanbul'da yaşayan herhangi bir ev kadınıyım.

NASIL BİR ÇOCUKLUĞUNUZ OLDU?

Mutlu. Çok güzel bir ailede sevgi görerek büyüdüm. Geniş ailemin her bir ferdi eğitimliydi, hemen hemen herkes bir müzik aleti çalardı, ressamalar da vardı. Rahmetli Ferruh Başağa baba tarafımdan yakın akrabamdır, örneğin. Kardeşim yoktu ama kuzinlerim, kuzenlerim boldu. Anneannem, babaannem, anneannemin annesi ve babası hayattaydı. Kış aylarını babamın işinden dolayı Ankara'da çekirdek ailemle, yazlarıımı ise İstanbul'da, dedemin Ada'daki köşkünde tüm ailemle birlikte geçirirdim.

TEK ÇOCUK OLARAK BÜYÜMEK Mİ BUGÜN Kİ KALABALIK AİLEYİ YARATTI?

Hayır, ilgisi yok çünkü hiç yalnızlık çekmedim. Çok çocuğumun olması, doğum kontrol hapının evlendiğim yıllarda henüz piyasa çıkmamış olmasındandır.

4 ERKEK ÇOCUĞU BÜYÜTMEK DE SİZE GÜÇ KATMIŞ OLMALI..

Güç kattı mı bilemem ama endişe kattığı kesin. Çünkü erkek çocukların belli bir yaşa geldikten sonra ana-babalarının arabalarını onlardan gizli aşırıp kullanmak gibi kötü bir huyları oluyor. Çocuklarımla evlendikleri güne kadar her yönden arkalarında durdum. Sonra elimi çektim üzerlerinden. Eşler devreye girince, anneler arka planda kalmalı.

TELEVİZYON, SİNEMA, MUHABİR, SENARİST, EDITÖR, SANAT YÖNETMENLİĞİ... YAZARLIK NASIL BUNLARIN YERİNİ ALDI?

Bu saydıklarınızın tümü, yazarlığıma giden yolda beni ileri götüren birer araçtılar. Beni esas amacıma, yazarlığa taşıdılar...Ayy, birini mi hatırlattım ben şimdi?

AYIN KONUĞU

AYŞE KULİN



"BOŞANMASAYDIM YAZAR OLAMAZDIM" DEMİŞSİNİZ.. DOĞRU MU?

Doğru. Ben evliyken bilgisayar henüz icat edilmemişti, tak tuk ses çıkartarak yazan daktilo makineleriyle yazardık ve kocam eve girdiği anda sesinin en yüksek perdesinde bağırdı, "Taka-tuka YASSAK!" diye.

42 YAŞINDAN SONRA BAŞLAYAN ÇILGIN BİR YAZARLIK KARIYERİ.. EN ÇOK OKUNAN YAZARLAR ARASINDA OLMAK SİZİ NASIL ETKİLEDİ? İLK BAŞLADIĞINIZDA BÖYLE BİR KARIYER TAHMİN EDEBİLİYOR MUYDUNUZ?

Yazmak beni olumlu yönde etkiledi, mutlu huzurlu bir insan yapttı, çünkü bir insan ancak sevdiği iş yapıyorsa mutlu ve huzurlu olabilir. Ayrıca, yaklaşık bir beş yıl kadar sonra, her yıl bir yeni kitap üretebilmiş olduğum için ilk kez maddi açıdan da rahat ettim, hatta etrafıma da uzanabilmeye başladım. Yazarlar bizim ülkede paralı insanlar değillerdi, ben de zengin olmayı beklemiyordum. Şu anda da zengin değilim ama maddi sıkıntılarımdan son bulması güzel bir sürpriz oldu. Yazarlıktan para kazanacağımı ummuyordum fakat başarıya ulaşacağımdan hiç şüphem yoktu. Ben başından beri hep, dünyaya yazmak için yolanmış olduğuma inandım.

YAŞANMIŞLIKLAR ÜZERİNE YAZILMIŞ ROMANLAR..HAZIRLIK DÖNEMİNDE GEÇMİŞLE İLGİLİ KEŞİFLERİNİZ VEYA YENİ ÖĞRENMELERİNİZ OLUYOR MU?

Olmaz olur mu! SEVDALİNKÂ, NEFES NEFESE, VEDA gibi romanları yazmadan önce bir tarih öğrencisi gibi çalışmışım. SEVDALİNKÂ bana Balkanlar'ı, NEFES NEFESE İkinci dünya Savaşında ülkenin çektiği sıkıntıları öğretti, VEDA işgal altında yaşamının gönül kırıklığını hissettirdi. KÖPRÜ ve KARDELENLER ile Doğu'yu tanıdım. Her kitabımla bir yeni coğrafyayı keşfettim, sadece bilgi değil, empati sahibi de oldum.



AYIN KONUĞU

AYŞE KULİN



GERÇEK YAŞAMLARA DAHA ÇOK İLGİ GÖSTERİLİYOR. SİZCE BUNUN NEDENİ NEDİR?

İnsanlardaki merak! İnsanoğlu başka hayatlarda kendi hayatına dair benzerlikler mi yakalamak istiyor, yoksa başka yaşantılardan ibret mi almak istiyor bilemem ama biyografiler dünya genelinde çok popüler.

YAZI YAZMAK DIŞINDA KENDİNİZE AİT ZAMANLARDA NELER YAPARSINIZ?

Öncelikle okurum. Okumadan yazılamıyorum. Ev işi de vaktimi alıyor çünkü alışverişimi ve yemeğimi kendim yaparım. Eskiden hiç bir konseri ve sergiyi kaçırmazdım. İstanbul trafiğinde bu pek mümkün olmuyor artık. Müziği evde dinliyorum. Torunlar buradayken çok vaktimi alırlardı. Elimde 8 torundan sadece bir tane kaldı, o da 16 yaşında olduğu için çok önemi işleri var. Ben de haftada en az bir kere arkadaşlarımla buluşuyorum, ilk, orta okul ve lise arkadaşlarımla hâlâ beraberiz.

UNICEF'İN İYİ NİYET ELÇİSİ, KADIN HAKLARININ KORUNMASI, KIZ ÇOCUKLARININ OKUTULMASI.. BÖYLE "İNSANİ" ÇALIŞMALAR VE PROJELERDE DE YER ALDIĞINIZI GÖRÜYÖRÜZ..

Evet, bu konulara vakit ayırmanın, arka çıkmanın gerekli olduğunu düşünüyorum çünkü çocukların ve kadınların hali, özellikle kırsalda hâlâ perişanlık arz ediyor. Sanatçılar sorunları çözemese de, farkındalık yaratmak zorundalar.

KEŞKELERİNİZ VAR MI?

Olmaz olur mu, sürüyle!



AYIN KONUĞU

AYŞE KULİN



BU KELİMELER SİZE NE HATIRLATIYOR? (TEK KELİME İLE CEVAP VERİNİZ)

Tek kelime ile olmaz ki ama!

KARDELEN / TÜRKAN SAYLAN HOCA.

VEDA / Dedemin hikayesi

AİLE / Annem-babam- ben.

EVLİLİK / Başaramadığım.

ELEŞTİRİ / Egoyla karışık gücenmeye alışık

HAYAL / Hedef

TARİH / Siyasi masallar

GÜNLÜK / Kişisel karalama defterleri

DANS / Gönlümün efendisi.

DİSTOPYA / Savaşan ülkelerin tümü



Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

TARİHTE KADIKÖY

AYRILIK ÇEŞMESİ

Bu çeşmenin hem ismi hem de hikayesi enteresandır. Kadıköy’de İbrahim Ağa Çayırı’nın sonunda bulunan çeşme İstanbul’dan ayrılanların su içtikleri son çeşmedir. Surre-i Hümayun alayının İstanbul’dan Harem-i Şerif’e dualarla, tekbirlerle uğurlanması da bu çeşmeden olurmuş.

Kadıköy’de gözlerden irak unutulmuş Ayrılık Çeşmesi’nin hikayesi..

Günümüzde Roma’nın nasıl Aşk Çeşmesi meşhursa görkemi ve mimari ile Ayrılık Çeşmesi ile kıyaslanmayacak kadar güzel olsa da Ayrılık Çeşmesi kadar anlam taşımaz. Kadıköy\’ün İbrahim Ağa Mahallesi’nde bulunan bu çeşmenin tarihi pek bilinmese de Bizans’a kadar dayandığına dair bilgiler vardır. Peki neden bu çeşmeye “Ayrılık” ismini veren? Osmanlı döneminde Anadolu’ya sefere çıkacak olan ordu bu çeşmenin başına gelir ve çeşmenin etrafında kamp kurar. Bu kamp üç gün sürer. Padişah’ın gelmesiyle beraber ordu buradan harekete geçer. İşte burada bir hüznün vardır. Askerlerin anaları, babaları, kardeşleri, eşleri, sevdikleri buraya gelir ve belki son görüşleriyle helalleşilir, vedalaşılır. Allah’a emanet edilir. İşte bu çeşme bu hüznü anlara tanık olur. Ardında kalanların iki gözü iki çeşmesi olur akar suları. Sadece askerleri uğurlamadı bu çeşme yıllar boyunca hacı adaylarının son durağı da oldu Ayrılık Çeşmesi.. Bu defa hacı adaylarının sevinçleri için döktü yaşlarını. Ayrılık çeşmesi Bizans askerlerinin de seferden önceki son durağı olmuş, onların da ayrılıklarına tanıklık etmiş. Bizans’ta başlayan bu “ayrılık” çeşmenin kaderi olmuş ve yıllarca ayrılıklara, aşklara, sevgilere tanıklık etmiştir.



KANSIZLIK

Kansızlık belirtileri nelerdir?

Yetersizlikleri durumunda hemen hemen tüm belirtiler aynıdır . En belirgin belirtilerden bir tanesi ten rengindeki solukluktur . Bunun dışında halsizlik , baş dönmesi , çarpıntı , iştahsızlık görülür . Bazen bu belirtiler başka hastalıklarla da karıştırılabilir . Basit kan testleriyle kanda bu vitaminlerin değerlerine bakılır . Ciddi yetersizliklerinde hekim ampul , serum ve ilaç tedavisi önerebilir .Verilen ilaçların mutlaka kullanılması gerekir çünkü ciddi yetersizliklerde depolar da boş olduğundan sadece beslenme ile düzeltilemeyebilir . Türkiye’de yapılan araştırmalarda yetişkinlerde %30 oranında kansızlık olduğu görülmüştür . Bu sonuç , bir hastalık için yüksek bir oran olmakla beraber çocuklarda çok daha yüksektir. Bu nedenle anemi olmayı beklemeden doğru beslenerek bu hastalıktan korunmak gerekir.

Kansızlıkta nasıl beslenilmeli?

Tüm hastalıklarda olduğu gibi en temel beslenmede ihtiyaçları karşılanması ön plandadır . Et ve türevleri , süt ürünleri , sebzeler ve meyveler , tahıl ürünlerinin hepsinden beslenmenizde olması gerekir . Bunlarla birlikte bazı besinlerle anemiyi önlenabilir.

Kırmızı et tüketimi önemli

Kırmızı et ve sakatatların kullanımı önemlidir. Mümkünse her gün ortalama 100-120 gr. kadar yemelidir. Vitamin kaybına uğramaması adına pişirme şekli de önem taşır. 160 dereceyi geçen fırın ısıları veya 200 dereceye ulaşan yağlı kızartmalar uygun değildir , vitamin kaybettirir . Et ürünlerini tüketirken taze sebzelerden oluşan bir salata tüketimi uygun olur. Özellikle C vitamini içeren besinler demirin emilimini kolaylaştırır . Yeşil yapraklı sebzelerin de beslenmede bolca yer alması gerekir . önemli destek sağlarlar . Her öğünde sebze bulunması demirin emilimi bakımından önemli olduğu gibi günlük vitamin ihtiyacının karşılanması bakımından gereklidir.

KANSIZLIK

Yumurta özel bir besindir. Demir bakımından zengindir. Anemisi olan kişilerin her gün 1 yumurta tüketmesi gerekir. 1 çay bardağı kadar portakal suyuyla iyi bir ikilidir.

Fındık , ceviz , badem, kaju gibi yağlı tohumlar omega 3-6 gibi iyi yağ asitleri içerdiği gibi demir bakımından yine iyi bir kaynaktır . Küçük bir avuç kadar (ortalama 20 gr.) her gün yenmelidir. Bunların çiğ olmasına dikkat edilmelidir. Kavrulmuş olanlarının besin değeri daha düşüktür. Bunların yanında en iyi alternatif siyah çekirdekli kuru üzündür. Ölçüsü 2 yemek kaşığı dolusu kadar olmalıdır . Birlikte tüketildiklerinde hem lezzetli hem de zengin bir ara öğün olur.

Ekmek seçimlerinde tam buğdayı tercih etmelidir. Kepek ekmeği beyaz ekmeğin içersine kepek eklenmiş şekli olduğundan bağırsakta demir emilimini engelleyebilirler. Bu nedenle en uygunu tam buğday ekmekleridir.

Yeşil yapraklı sebzeleri çiğ olarak tüketin

Yeşil yapraklı sebzeler diğer besinlere göre daha az olmakla birlikte demir içerirler. Bu nedenle çiğ olarak salatalarda bolca kullanılmalıdır. Ayrıca C vitamini de içerirler. Bu nedenle besleyici değerleri yüksektir. Tüm bu besin takviyeleri kansızlığın önlenmesi bakımından da gereklidir. Depoların azalmasını beklememek gerekir. Depolar düşükse ilaç takviyesi olmalıdır. Aynı zamanda bu besinler mutlaka doğru ölçülerde alınmalıdır. Bu kadar sık görünen bir sağlık sorununun gelmesini beklemeden mutlaka dikkat edilmelidir.

CENTRAL
Sağlık
Önerileri

UNUTKANLIĞA KARŞI
AY ÇEKİRDEĞİ

Ay çekirdeği içeriğindeki kolin ile hafızanın iyileştirilmesine yardımcı olarak beyin fonksiyonlarının artırılmasını destekler.

Günde 1
yemek kaşığı,
tuzsuz ve çiğ
olarak
tüketiniz

CENTRAL HOSPITAL
KOZTATAGI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

SARI NOKTA

SARI NOKTA HASTALIĞI NEDİR?

Biliyor musunuz o ufacık ceviz büyüklüğündeki gözümüzün içinde bir sarı nokta var. Eğer ceviz ile kıyaslarsak, sadece toplu iğne ucu kadar bir noktacı bu sarı nokta. Gözümüzün arka-iç kısmındaki bu iğne ucu kadar bölge o kadar önemli ki Leonardo bu noktacı sayesinde Mona Lisa'yı yapabildi, Michelangelo Davut heykelini. Burası, etrafımızdaki dünyayı, çevremizi, sevdiklerimizi görsel bir uyarı olarak algılayan ve beynimizdeki görme merkezine, ana santrale gönderen ultra modern bir algılayıcı olarak görev yapıyor. Tabii ki tüm devletlerin, şirketlerin yüksek teknoloji ürünü radarlarını, algılayıcılarını en üst düzeyde korumaları gibi gözümüzde ki sarı nokta da düşmanlarına karşı en üst düzeyde koruma altında. Bu koruma sistemi ile savunma duvarı çok yüksek duyarlılığa sahip bu alıcı bölgeyi bir takım kimyasal ve elektriksel mekanizmalarla dışarıdan veya vücudun içinden gelebilecek her türlü tehlikeye karşı koruyor, ama tabii bir ölçüde.



Öncelikle düşmanları kimler?

1. düşman; güneşten gelen ultraviyole ışını, nasıl cildimiz yazın güneşe ilk çıktığımızda kıpkırmızı olur, gece yanar, kaşınır, acı verir, işte aşırı ultraviyoleye maruz kalmanın gözümüzdeki sarı noktamız üzerindeki etkisi böyle, bunun bir de senelere yayıldığını, kümülatif olduğunu ve ozon tabakasının giderek incelendiğini bu yüzden ultraviyole etkisinin katlanarak arttığını düşünersek ...
2. düşman; yetersiz beslenme, buna günümüz fast-food beslenmesi de diyebiliriz, tabii bunu söylerken ömür boyu yanlış beslenmeden bahsediyoruz, bir çok sebze meyve bulunan eser elementleri devamlı almamız gerek, tabii bol, civasız balık da...
3. düşman; sigara, çok üzülüyorum günde 20 tane, 40 sene sigara içen bir insanın sarı noktasında bulunan savunma duvarlarını, o mükemmel tasarlanmış savunma sistemini nasıl yıktığını düşündükçe...
4. düşman; yaşlanma, tabii buna şimdilik yapacak bir şey yok, ama yukarıdaki düşmanların hızını kesersek yavaşlatmak mümkün.
5. Düşman; genetik profilimiz, bu düşmana alın yazısı da diyebiliriz, buna da şimdilik yapacak bir şey yok. Ama burada yapabileceklerimizi bir kere daha vurgulamakta yarar var, asla sigara içmemek, dengeli beslenmek, ultraviyolede sakınmak mutlaka güneş gözlüğü kullanmak ve çevremizi bilgilendirmek ve düzenli göz muayenesini ihmal etmemek.

SARI NOKTA

Peki sarı nokta hastalığı nedir?

Nasıl yaşıyoruz ilerledikçe cildimiz de buruşmalar, çizgilenmeler oluyor, benler oluşmaya başlıyor, benzer değişiklikler de görmemizin ana algılayıcısı olan sarı nokta da oluyor. Ancak sarı noktada ki bu değişiklikler cildimizde olduğu gibi bize daha olgun bir görüntü kazandırmıyor, aksine görmemizi azaltıyor.

Sarı nokta hastalığının iki tipi var; birincisi kuru tip, bu tip de sadece renk değişiklikleri, atık madde depolanmaları ve görme hücreleri kaybı var. Bu aşamada destek tedavisi ve sık kontrollerden başka bir şeye gerek yok, çok yavaş ilerliyor, senelerce aynı safhada çok ani görme azalması yapmadan kalabiliyor. İkincisi, kuru tip de görülen değişikliklere ilave olarak patolojik damarlanma da oluştuğundan kanama, damar dışına protein ve sıvı sızması meydana getirerek ani görme kaybı oluşturan yaş tip sarı nokta hastalığı. Kalıcı görme kaybı tehlikesi olduğundan acil olarak tedavi edilmesi gerekir. Yaş tip sarı nokta hastalığı tedavisinde artık beş yıl öncesine oranla çok daha ileri safhadayız. Elimizde oluşan patolojik damarları küçültme ve yok eden iki yöntem var. Görme hücrelerini tahrip etmeden sadece patolojik damarları yok eden laser tedavisi ve buna ek olarak damarlanma oluşumu mekanizmasına baştan engel olarak kanama ve sıvı oluşumunu gerileten göz içi ilaç uygulaması. Klinik duruma göre bu tedavi yöntemlerini birlikte veya teker teker uygulayabiliyoruz. Yeter ki hastalarımıza zamanında tanı koyarak erken tedavi uygulayabilelim.

Prof. Dr. Tayfun BAVBEK
Göz Hastalıkları Uzmanı



Hidrellez Dilekleri... Hidrellez'de Dilekler Nasıl Dilenmeli?

5 Mayıs günü akşamı, gül dallarına paralar asılır. (Eskiden kese içine para dikilip gül dibine gömülürmüş.) ya da açık cüzdan bırakılır. Böylelikle bolluk ve berekete ulaşmak, varlıklı kişiler olmak düşünür. Asılan paralar ya da cüzdanlar 6 Mayıs sabah erkenden geri toplanır.

Evdeki her kişi için yedi fasulye ya da yedi nohut ekilir, gelebilecek kötülüklerin bunlara gelmesi dlenir.

5 Mayıs akşamı evlenme çağına gelmiş kızlara bulaşık yıkattırılmaz.

5 Mayıs günü (Nişanlılar arasında) oğlan evi, kız evine Hidrellez Kurbanı, olarak süslenmiş bir koç gönderir. Bu kurban ertesi gün kesilerek birlikte yenir. Yemeğe çağırılanlar, çarşaf, havlu yemeni ve gönüllerinden kopan armağanlar getirirler. Getirilen armağanlar ipler üzerinde sergilenir.

Hidrellez günü, erkenden kalkılıp kapılar açılır. Genç kızlar için hazırlanan sandıklar açılır. Açılır ki eve bereket dolsun, genç kızımız da iyi bir evlilik yapsın.

Hidrellez günü, bazıları sabah gün doğarken kırlara, bağlara, bahçelere çıkıp buralarda Hızır'ın ayak izlerine basarak bolluğa ulaşmayı düşler.

Hidrellez günü, doğa ve insan sevgisi çok önemlidir çünkü Hızır ve İlyas, insanları, doğayı, iyiliği ve cömertliği seven, bereketin simgesi olan, kutsallıklarına inanılan dinsel varlıklardır.

Hidrellez günü, hiçbir yeşil dalından koparılmaz.

6 Mayıs günü ikinci zamanı Hidrellez in bittiğine inanılır. Ancak eğlenceler hava kararınca değin sürer.

Hızır uğrasın! Dileği bolluk gelmesi anlamında kullanılır

KISMET İÇİN: Evlenmek isteyen kızlar gelin maketi yapar ve gül dalına asarlarsa evlenecekleri kişiyi düşlerinde göreceklere inanılır. Aynı amaçla tuzlu yiyecekler yiyip su içmeden yatmak gelenektendir. Düşlerinde kendilerine altın tasta su verecek kişinin koca adayı olduğuna inanılır. Evlenmekte gecikmiş olanlar o gece başlarının üzerinde kilit açtırlar.

ŞANS İÇİN: O yıl şansının açık olup olmadığını denemek için başvuru uygulamalar da vardır:

Anadolu'nun birçok yöresinde 5 Mayıs gecesi, kapının önüne süt dolu bir tas konulur, bu süt yoğurda dönüşürse evin bereketinin artacağına, evdekilerin şansının açılacağına inanılır. Yalnız, uğurun bozulmaması için kimsenin bu konuda birbirine soru sormaması gerekir. Aynı amaçla, boyları eşit iki yeşil soğandan birine beyaz diğerine siyah iplik bağlanır. Ertesi gün bakıldığında beyaz iplik bağlı olan daha çok büyümüşse o yılın uğurlu geçeceğine yok eğer siyah iplikli daha çok büyümüş ise yılın çileli geçeceğine inanılır.

Hidrellez, bahara dair birçok kutlama gibi kökleri paganizme dayanan güzel bir bahar bayramıdır. Bahar bayramlarının tümünde temel amaç insanların ölümden sonra doğuşa duydukları inancın, yeniden dirilme ve canlanma umudunun kutlanmasıdır. Aynı zamanda bolluk ve bereket mevsiminin başlangıcını selamlamak demektir bahar bayramları. Bolluk ve bereket olgularıyla ilişkili olarak bahar bayramlarının temel özelliklerinden birini her zaman yemekler, yiyecekler ve şölen teması oluşturur. Öncelikle hidrellez Mezopotamya, Anadolu, Yunanistan ve Doğu Akdeniz kültürlerinin ortak kutlamaları arasında yer almaktadır.

Tarihsel kökleri İbranilere, Mısır'a, Mezopotamya'ya, Antik Ege uygarlıklarına, Hititlilere, Perslere velhasıl kelimeler birçok antik kültüre dayandırılabilir. İslami bir figür gibi görünen "Hızır" esasında bayramın kendisi gibi kültürlerarası bir figürdür. Kuran'da Hz. Musa'ya yol gösteren bir velidir Hızır, Arapçada "al-hazar" ya da "al-Hızır" yeşili yani baharı ve canlanan doğayı niteleyen bir sıfattır. Her yerde hazır ve nazır olan Hızır, her şeyi gören, her sıkışanın derdine yetişebilen bir uludur. Dersim coğrafyasının muhtaçlara yardım eden, açları doyuran, hastaları iyi eden, bolluk ve bereket getiren, zulüm görene elini uzatan bir uludur. Hidrellez'in bir diğer ulusu İlyas ise hayvanların koruyucusu ve denizde başı dara düşenlerin yardımcısıdır. bu iki ulu "ab-ı hayat" içerek ölümsüzlüğe ulaşmışlardır. Hızır ve İlyas her yılın beş mayısını altısına bağlayan gece bir gül ağacı dibinde buluşup doğanın yeniden canlanmasını, baharın gelmesini sağlarlar. Aya Yorgi , st. Georges, Surp Kevork, Surp Sarkis gibi azizlerle birçok özellikleri itibarıyla bir ve aynı nitelik gösteren bir ulu olarak Hızır'a adanmış bu bayramın farklı kültürlerde oldukça renkli geleneklerle kutlandığı görülür.

Bu geleneklerin bazıları şöyledir:

Hidrellezden önceki gün büyük bir bahar temizliği yapılır, tüm evler dip köşe temizlenir, bayrama temiz evler ve temiz bedenlerle girilir. Çünkü Hızır temiz olmayan eve uğramaz. Kaz dağlarında kabir ziyaretleri yapılır ve mevsim başından beri toplanmamış güller toplanır, ölümlere sunulur. Kazdağlarının Alevi Türkmenleri bu bayramı ölümlerle, güllerle, şenlik içinde kutlarlar. Mezar başlarında yemekler yenir, kahveler yapılır, bu yemekler ve kahve gelip geçenlere de ikram edilir. Hızır geldiğinde eve rahat girebilsin diye evlerin kapıları, pencereleri açık bırakılır (çok geçmişte kalmıştır herhalde bu adet). Gelinlik kızların başında kilit açılır, Hızır dilekleri yerine getirsin diye dileklerin yazıldığı kâğıtlar gül dallarına asılır, denize bırakılır. Kimi yerlerde bu kâğıtlar taş diplerine konur ya da toprağa dileklerin resimleri çizilir. Bazı yörelerde "niyet çömlekleri" yapılır, gül diplerine bırakılır. Mezarlık ziyaretleri (atalar kültü), suya dilek atmak ve toprağa dilek gömmek, çizmek ile ağaca dilek bağlamak ve ateşten atlamak tümüyle bu bayramın pagan köklerinin bu güne yansımalarıdır.



Hidrellez bollukla ilişkili bir bayram dedik, dolayısıyla yemekle, yiyeceklerle, ziyafet ve şölenle ilgili. bu bayramda genelde doğanın kucağında pikniklerde, kırlarda büyük ve kalabalık sofralar kurulmaktadır. Baharın getirdiği taze ve doğal yiyeceklerin yanındayken **Hızır'ın "s" harfiyle başlayan yiyecekleri sevdiğine duyulan inanç nedeniyle bu harfle başlayan yemekler yapılmaktadır.** Sevenler sarılsın ve ambarlar tahılla dolsun diye bulgurlu sarmalar yapılması birçok yörede hala süren bir gelenektir.

Hidrellez günü un elemek uğursuzluk getirdiğinden börek, çörek gibi yiyecekler bayramdan bir gün önce yapılır.

Dersim bölgesinde Hızır inancı çok önemli bir yer tutuyor. Bu nedenle 'Hızır lokması' yapılıyor ve bayram gecesi sütlerle maya katılmıyor, ertesi gün o süt kesilmişse Hızır'ın o eve uğradığı ve parmağını süte daldırdığına dolayısıyla da tüm yıl boyunca o evden bolluğun, bereketin eksik olmayacağına inanılıyor. Kesilen kurbanlar "Hızır hakkı" için kesiliyor. Hızır'ın ayağının bastığı yerlerde çiçeklerin bittiğine, otların yeşerdiğine inanılıyor, onun elinin değdiği ağaçların çiçeğe durduğu, yeşerdiği düşünülüyor ve tüm ağaçlar, sular, otlar çiçekler mübarek sayılıyor.



DOĞAL DEZENFEKTAN YAPIMI

Dezenfektanlar etkili bir temizlik için kullanılan kimyasal çözümler denince akla ilk gelen seçeneklerdendir. Piyasadaki dezenfektanlar için amaç olabildiğince fazla mikrobun öldürülmesi olduğu için kimyasal içeriklerini buna göre belirlerler. Ancak tüm fabrikasyon temizlik ürünlerinde olduğu gibi dezenfektanlar da insan sağlığı açısından tehlikeli olan uçucu kimyasallar içerir. Bu kimyasalların en çok kullanılanları kresol, fenol, formaldehit, etanol, amonyak ve klordur. Bunların hemen hepsinin uzun süreli ve direkt solunması halinde üst solunum yollarında geri döndürülemez hasarlar oluşabilir.

Ayrıca özellikle kresol maddesi akciğer, karaciğer, böbrek, dalak ve pankreasta ağır tahribata neden olabildiği gibi merkezi sinir sisteminize saldırarak depresyon, asabiyet ve hiperaktiviteye yol açabilir. Başta çamaşırsuyu olmak üzere insan sağlığına bu kadar tehdit eden kimyasalları kullanmak yerine doğal temizlik ürünleri kullanmayı tercih etmeliyiz.

- 4 Litre sıcak su
- Yarım su bardağı boraks
- 1 yemek kaşığı biberiye veya kekik yaprağı



Öncelikle sıcak suyumuzla boraksı ilave ederek güzelce karıştıralım. Sonrasında biberiye ya da kekik yapraklarımızı ilave edelim. Doğal mikrop öldürücü dezenfektanınız hazır. Herhangi bir kimyasala maruz kalmadan istediğiniz yüzeyde etkili bir temizlik için bu karışımı kullanabilirsiniz.

ÇİLEKLİ MAGNOLİA

Malzemeler:

- 1 su bardağı toz şeker
- 2 yemek kaşığı un
- 1 paket vanilya
- 7-8 adet dilimlenmiş çilek
- 2 paket yulaflı bisküvi
- 1 fincan mısır nişastası
- 1 litre süt
- 200 ml. krema
- 2 adet yumurtanın sarısı



Yapılışı

Yulaflı bisküvileri rondodan geçirip toz haline getirin.

Krema haricindeki tüm malzemeleri tencerenin içine koyun ve çırpın.

Kıvamını alınca soğuması için bir kenarı alın.

Soğuduktan sonra içine kremayı ilave edip pürüzsüz kıvamını alıncaya kadar çırpmaya devam edin.

Toz haline getirdiğiniz bisküvilerden 2 yemek kaşığı servis kuplarının altına koyun.

Etrafına önceden dilimlediğiniz çilekleri yerleştirin.

Tatlınızdan bir kepçe koyup üzerine tekrar toz bisküvilerinizden dökün.

Tekrar tatlınızdan 1 kaşık koyun.

En üstünü çilek dilimleriyle süsleyerek servis yapın.

EVDE HALI NASIL YIKANIR?



Kışlık halıların kaldırılıp yazlık halıların serilme vakti geldi. Halıların kaldırılmadan önce temizlenmesi gerekiyor.



Halı temizleme firmalarından temizlik hizmeti alabileceğiniz gibi halıları evde de yıkayabilirsiniz. Özellikle dokuma halıların temizliği özen gerektirmektedir. Halılarınızı evde kendiniz yıkayacaksanız halıların daha uzun ömürlü olmalarını sağlayacak yıkama önerilerini dikkate almalısınız.

Halılarınızı evde yıkamaya karar verdiyseniz, bu işlem için banyoyu kullanabilirsiniz. Küvet halı yıkama için ideal bir yerdir.

Halı Yıkama Dikkat Edilmesi Gerekenler

Dikkat edilmesi gereken ilk unsur deterjan seçimidir. Piyasadaki bazı halı yıkama şampuanları halıların renklerine zarar vermektedirler. Özellikle yün ve kök boyalı halılarda deterjan seçimi önemlidir. Deterjan yerine ev sabunu ya da Arap sabunu kullanabilirsiniz.

Halınızın uç kısımlarındaki saçakları, makine ile temizlemek yerine fırça yardımıyla temizleyin. Saçaklar ince ve cılız oldukları için, deterjanı ve suyu tam olarak ememezler.

Halınızın üst yüzeyini yıkadıktan sonra, alt yüzeyini de yıkamanız gerekir. Sıvı maddelerin dökülmesiyle oluşmuş olan lekeler, halınızın alt kısmına da geçmiş olabileceği için, koku ve bakteri üretirler.

Dikkat edilmesi gereken diğer bir unsur durulamadır. Kalan deterjan artıkları halının yıpranmasına sebep olur. Bu sebeple halılar bol su ile iyice durulanmalıdır.

Halıları yıkarken ağartıcı özelliği bulunan hiçbir ürün ve çamaşır suyu kullanılmamalıdır. Ağartıcılar halının yapısının bozulmasına sebep olur.

Halıları yıkadıktan sonra durulamadan önce yumuşatıcı kullanabilirsiniz. Böylece halılarınız daha yumuşak bir dokuya sahip olur.

Halıları kurutmak için güneş görmeyen, havadar bir yer tercih etmelisiniz. Doğrudan gelen güneş ışınları halıya zarar verir. Halının hızlıca kuruması için nemli günleri tercih edebilirsiniz.

BALIK TAKVİMİ

AA Balığın en lezzetli zamanı
B Balığın yenilebilir zamanı
X Balığın lezzetsiz zamanı

BALIK	Oca	Şub	Mart	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
AHTAPOT	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALIK Ç.	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUNYA	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	B
ÇİPURA	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA
ÇİPURA Ç.	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
HAMSI	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	AA
İSKORPİT	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	AA	AA	AA	AA	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
KARAGÖZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KEFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	AA
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B
KIRLANGIÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KÜPES	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B	B	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANUR	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT Ç.	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
SARDALYA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	B
TAVUK B.	AA	AA	B	B	B	X	X	X	B	B	AA	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TRANÇA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B

DOĞA TAKVİMİ



2-4 Mayıs: Çiçek fırtınası

6 Mayıs: Hidrellez

11 Mayıs: Kırkikindi yağmurlarının sonu

13 Mayıs: Mevsimsiz Soğuklar

14 Mayıs: Dolunay

16 Mayıs: Filizkiran fırtınası

18 Mayıs: Gül Mevsimi

20-22 Mayıs: Engirkiran fırtınası, Ülker fırtınası, bağların çapalanma zamanı

29 Mayıs: Suyun topraktan çekilmeye başlaması

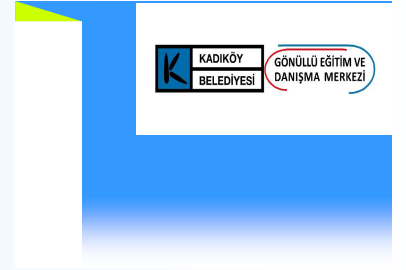
28 Mayıs: Koyun kırkma zamanı, Yeniyay

30 Mayıs: Bağlara yerleşme zamanı, kabak meltemi

www.evhayat.com

ACİL NUMARALAR			
Polis İmdat	155	Sihhi İmdat	112
Jandarma İmdat	156	Gaz Arıza	187
Yangın İhbar	110	Alo Zabıta	153
Alo Trafik	154	Posta Kodu	119
Alo Emniyet Danışma	174	Telefon Arıza	121
Bilinmeyen Numaralar	118	Uyandırma	135
Orman Yangını İhbar	177	Cenaze Hizmetleri	188
Alo Doktorum Yanımda	113	Vergi Danışma	189
Sağlık Danışma	184		

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
ACIBADEM SAĞLIK GRUBU	SAĞLIK	15% - 25%	ACIBADEM TEKİN SOK. NO: 8 KADIKÖY 544 44 44
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - TETKİK	15%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - MUAYENE	15%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - GENEL AMELİ-YAT	10%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK- LAZER AMELİ-YAT	10%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
MEDİPOL MEGA HASTANELER KOMPLEKSİ	SGK' lı Hastalar için; Hasta farkı üzerinden: Muayene: %10, Teşhis: %15, Müdahalelerde: %15, Operasyonlarda: %10 Cari fiyatlar üzerinden: Dış: %10, Ambulans : %20 indirim uygulanacaktır. Ücretli Hastalar için; Cari fiyatlar üzerinden: Muayene: %10, Teşhis : %20, Müdahalelerde:%15, Operasyonlarda:%15 Dış:%10, Ambulans:%20 indirim uygulanacaktır.		TEM AVRUPA OTOYOLU GÖZTEPE ÇIKIŞI NO:1 BAĞCILAR 0212 460 77 77
KADIKÖY MEDİPOL HASTANESİ			E-5 HAREM YOLU ÜZERİ, KOŞUYOLU 544 66 66
NİSA HASTANESİ			FATİH CAD. YENİBOSNA 0212 454 44 00
ÖZEL MEDİPOINT TIP MERKEZİ (SGK'LI HASTALAR İÇİN)	MUAYENE	10% (Hasta farkı üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	TEŞHİS	30% (Hasta farkı üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	DİŞ	10% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
ÖZEL MEDİPOINT TIP MERKEZİ (ÜCRETİ HASTALAR İÇİN)	MUAYENE	25% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	TEŞHİS	35% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
	DİŞ	10% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY 444 0 664
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ DİŞ HASTANESİ	SAĞLIK DİŞ	%15 (Hastane cari fiyatları üzerinden, Teknisyen ve malzeme ücreti hariç)	BAĞDAT CAD. NO: 238 GÖZTEPE 363 60 44

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
ANTHEMİS GÜZEL-LİK MERKEZİ	GÜZELLİK- KİŞİSEL BAKIM		PAZARBAŞI MAH. KARAMANOĞLU SK. NO: 86/A ÜSKÜDAR 553 92 03
ERA OPTİK		%30 (Tüm optik camlar, optik çerçeve, güneş gözlüğü)	BAĞDAT CAD. NO:260/1A 14-15 CADDEBOSTAN 467 63 71-72
PAPA CAFE	KAFE (YİYECEK-İÇECEK)	15%	CAFERAĞA MAH. RUŞENAĞA SOK. NO:18/A MODA 450 00 37
LİVİNG ROOM SANAT KULÜBÜ	KLÜP- RESTORAN (ETKİNLİK BİLETLERİ HARİÇ TÜM TÜKETİMLER)	20%	CAFERAĞA MAH. ARAYICIBAŞI SOK. NO: 9 KADIKÖY 405 24 04
ÖRGE SİGORTA	SAĞLIK, KASKO, TRAFİK, KONUT VE İŞYERİ SİGORTA POLİÇELERİ	5% (NET PRİM ÜZERİNDEN)	İRFAN BEY SOK. NO: 10/16 KADIKÖY 346 30 16
ACIBADEM PET SHOP	KEDİ -KÖPEK MAMALARINDA (KAPALI PAKET)	10%	HASAN AMİR SOKAK, VEDAT HAN NO: 41/1-3 KIZILTOPRAK 418 10 36
GENÇPET	PETSHOP	10%	OSMANAĞA MAH. KUŞDİLİ CAD. UĞUR İŞHANİ NO: 4 414 68 26
PET'S MAMA.COM	PETSHOP (NAKİT ÖDEMELİ TÜM ÜRÜNLERDE)	15%	KÖRDERE SOK. NO: 15 338 86 25
ÇİĞKÖFTECİ DR.ERDAL USTA	ÇİĞKÖFTE	20%	RECEP PEKER CAD. NO: 34/1 KIZILTOPRAK 336 25 08
ERAR KURUTEMİZLEME	KURUTEMİZLEME	15%	BAĞDAT CAD. ÇETİN SOKAK NO: 5 352 33 26
PLATİN ÇİÇEK VE DEKORASYON	ÇİÇEK - DEKORASYON	10%	BAĞDAT CAD. NO: 68/11 336 44 99
ERDOĞAN ÇİÇEK EVİ	ÇİÇEKÇİ	15%	RECEP PEKER CAD. NO: 38/1 KIZILTOPRAK 348 82 25
MARON KUYUMCULUK	KUYUMCU	25%	BAĞDAT CAD. NO:260 CADDEBOSTAN 359 30 69

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ MAYIS AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"KADIKÖY TSM KOROSU" **Şef Bilge ÖZGEN**

02 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"GÖKKUŞAĞI POP KOROSU" **Şef İlter Burak KALAY**

02 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kadıköy Halk Eğitim Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"MEME KANSERİ" **Radyoloji Uzm.Dr. Hikmet KARAGÜLLÜ**

3 Mayıs 2016 / 11.00
Yer: Fikirtepe Gönüllü Evi
Düzenleyen: Fikirtepe Gönüllüleri

"NOSTALJİ POP VOKAL GRUBU " **Şef Atilla YELKEN**

03 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"ONURLU NAĞMELER" **Şef Faruk Onur KORZAY**

03 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"SEVGİ HERŞEYDİR" **Danışman Şenay MUTLU**

4 Mayıs 2016 / 13.00
Yer: Feneryolu Gönüllü Evi
Düzenleyen: Feneryolu Gönüllüleri

"KADIKÖY RİTİM ATÖLYESİ" **Şef Tezcan Feyyaz GÜNDAY**

04 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"MUTLU VE UMUTLU BİR GELECEK YARATIN" **Gelişim Uzmanı Serpil CİRİTÇİ**

04 Mayıs 2016 / 13.30
Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi
Düzenleyen: Zühtüpaşa Gönüllüleri

"SAHRAYICEDİT GÖNÜLLÜLERİ TSM KOROSU" **Şef Salih DEMİRCİ**

04 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Sahrayıcedit Gönüllüleri

"ESKİ DOSTLAR KOROSU " **Şef Atilla TIKNAZ**

04 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ MAYIS AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"ACIBADEM GÖNÜLLÜLERİ THM KOROSU" Şef Turan ARPAT

05 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: Acıbadem Gönüllüleri

"YILDIZLAR TÜRK MUSİKİ TOPLULUĞU" Şef Hüsnü ÇARKMAN

05 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"BEŞ SES BEŞ SAZ"

08 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KOŞUYOLU NESLİ MEŞK TSM KOROSU" Şef Neslihan GÜNAY

09 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"HOŞ SEDA TSM KOROSU" Şef Cihat HIRÇIN

10 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"MASTER CLASS KOROSU" Şef Sedat ÖZTOPRAK

05 Mayıs / 20.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"TÜRK SANAT MÜZİĞİ KOROSU" Şef Recep GÜÇLÜLER

06 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"GENÇ GÖNÜLLER TSM KOROSU" Şef Doğan TANYER

09 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kadıköy Halk Eğitim Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"RENK AHENK MEŞK KOROSU" Şef Ergisoy ACARBAŞ

09 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"BAĞIRSAK HASTALIKLARI" Dr. Hakan GÜVELİ ve Uzm. Dyt. Yase- min BECEREN

10 Mayıs 2016 / 14.00
Yer: Moda Gönüllü Evi
Düzenleyen: Moda Gönüllüleri

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ MAYIS AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"OSMANLI YEMEKLERİ VE DİYABET" **Şef Yunus Emre AKKOR—Diyetisyen** **Gamze ŞANLI AK**

10 Mayıs 2016 / 14.00
Yer: CKM B Salonu
Düzenleyen: Caddebostan Gönüllüleri

"KADIN HAKLARININ DÜNÜ VE BÜGÜNÜ" **Gazeteci Mine KIRIKKANAT**

11 Mayıs 2016 / 14.00
Yer: CKM A Salonu
Düzenleyen: Suadiye Gönüllüleri

"BESTE MÜSİKİ TOPLULUĞU" **Şef Kemal KÜLAH**

11 Mayıs 2016/ 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KUŞAKTAN KUŞAĞA" **Psikolog Serpil TANKİ**

11 Mayıs 2016 / 13.00
Yer: Rasimpaşa Gönüllü Evi
Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

"RÖNESANS TSM KOROSU" **Şef Hakan GÜNAY**

12 Mayıs 2016/20.00
Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KRİTON CURI THM KOROSU" **Şef Nurettin KARAKUŞ**

12 Mayıs 2016/ 20.00
Yer: Kadıköy Halk Eğitim Merkezi
Not: Davetiyelidir. İletişim (0532 672 78 67)

"BAHAR ALLERJİLERİ" **Göğüs Hastalıkları Uzm. Dr. Ceyda** **EREL KİRİŞLİOĞLU**

13 Mayıs 2016 / 14.00
Yer: Kriton Curi Parkı Gönüllü Evi
Düzenleyen: Kriton Curi Parkı Gönüllüleri

"KUŞDİLİ TSM KOROSU" **Şef Binnur ŞERBETÇİOĞLU**

16 Mayıs 2016/ 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"POLİSİYE EDEBİYAT VE ŞEYTAN TÜ-YÜ SERÜVENİ"

Yazar Çağatay YAŞMUT ve Yazar
Armağan TUNABOYLU

16 Mayıs 2016 / 14.00
Yer: CKM B Salonu
Düzenleyen: Fenerbahçe Gönüllüleri

"YAŞAM, KÜLTÜR VE ASTROLOJİ" **Astrolog Murat GÜRGÜN**

17 Mayıs 2016 / 14.30
Yer: Göztepe Gönüllü Evi
Düzenleyen: Göztepe Gönüllüleri

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ MAYIS AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"İNSOMNİ-UYKUSUZLUK HASTALIKLARI" **Nörolog Dr. Meliha GÜLERYÜZ**

17 Mayıs 2016 / 14.00
Yer: Merdivenköy Gönüllü Evi
Düzenleyen: Merdivenköy Gönüllüleri

"GÖNÜL DOSTLARI TSM KOROSU" **Şef Hayri PEKŞEN**

17 Mayıs 2016/ 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"BESTE YARIŞMASI FİNAL VE ÖDÜL TÖRENİ" **Konuk Sanatçı Tuğçe PALA**

18 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"MUTLU TSM KOROSU" **Şef Ayfer ER**

19 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KIZILTOPRAK TSM KOROSU" **Şef Murat SEÇKİN**

24 Mayıs 2016/20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"BU DİYAR TİM KOROSU" **Şef Birsen GEÇİKLİ**

17 Mayıs 2016/ 20.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"ÖMER ÖCAL MOZAİK SANAT TOPLULUĞU" **Şef Ömer ÖCAL**

18 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"MISRA TSM KOROSU" **Şef Aylin ŞENGÜN TAŞÇI**

19 Mayıs 2016/ 20.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"MODA GÖNÜLLÜLERİ TSM KOROSU" **Şef Sertaç TEZEREN**

23 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Moda Gönüllüleri

"AYŞE TAŞ TSM" **Şef Ayşe TAŞ**

25 Mayıs 2016/20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ MAYIS AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"KOŞUYOLU ÖZGÜN THM KOROSU" **Şef Sedat SARIGÜL**

25 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"BEBEK İŞARET DİLİ" **Uzm. Psik. Dan. Duygu PEKEL GÖKSEL**

28 Mayıs 2016/ 16.00
Yer: Acıbadem Gönüllü Evi
Düzenleyen: Acıbadem Gönüllüleri

"TALAT ER TSM KOROSU" **Şef Talat ER**

30 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Caddebostan Gönüllüleri

"BÜLENT YÜKSEL THM KOROSU" **Şef Bülent YÜKSEL**

31 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri
Not: Davetiyelidir.İletişim(0542 415 35 68)

"PSİKOLOJİMİZİN BİYOLOJİMİZE ETKİLERİ" **Biyolog ve Psikolog Buket ELBEYOĞLU**

26 Mayıs 2016 / 14.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Bostancı Gönüllüleri

"MÜZİK DOSTLARI TSM KOROSU" **Şef Esra İÇÖZ**

30 Mayıs 2016/ 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KADIKÖY HALK TÜRKÜLERİ" **Şef Nurettin KARAKUŞ**

31 Mayıs 2016 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

GÖNÜLLÜ EVİ	ADRES	İLETİŞİM
Gönüllü Eğitim ve Danışma Merkezi	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy	(0216) 346 57 57 Fax: (0216) 346 71 71
Acıbadem Gönüllüleri	Acıbadem Mahallesi, Ata Sokak, No: 14/1	(0216) 325 78 38
Bostancı Gönüllüleri	Bostancı Mahallesi, Sabit Pazar arkası, Zabıta Karakolu Yanı, No: 4	(0216) 361 30 88
Caddebostan Gönüllüleri	Caddebostan Mahallesi, Plaj Yolu, Yaşar Bey Apartmanı, No: 1/8	(0216) 357 58 69 (0216) 411 58 00
Erenköy Gönüllüleri	Ethemefendi Caddesi, Eralp Sokak, No: 14/1	(0216) 302 71 83
Fenerbahçe Gönüllüleri	Fenerbahçe Mahallesi, Fenerbahçe Parkı Girişi, Amiral Fahri Korutürk Yat Limanı, No: 1	(0216) 414 12 11
Feneryolu Gönüllüleri	Feneryolu Mahallesi, Mustafa Mazhar Bey Caddesi, Selamiçeşme Özgürlük İçi, 14/1/A	(0216) 567 45 32
Fikirtepe Gönüllüleri	Fikirtepe Mahallesi, Mandıra Caddesi, Turgut Apartman, No: 156/1	(0216) 551 04 70 - 71
Göztepe Gönüllüleri	Fahrettin Kerim Gokay cd.İhsan apt.226/5 Göztepe	(0216) 346 87 87 (0216) 541 95 73
Hasanpaşa Gönüllüleri	Hasanpaşa Mahallesi, Sarayardı Caddesi, No: 41/1-2	(0216) 326 12 80
Koşuyolu Gönüllüleri	Koşuyolu Mahallesi, Mehmet Afkan Sokak, Koşuyolu Spor Tesisleri Yanı	(0216) 340 70 33
Koşuyolu Mahalle Evi	Koşuyolu Mahallesi, Koşuyolu Caddesi, Süleyman Nazif Bey Sokak, No: 130	(0216) 326 43 61
Kriton Curi Parkı Gönüllüleri	Kozyatağı Mahallesi, Bayar Caddesi, Okur Sokak, No: 5	(0216) 416 41 34
Merdivenköy Gönüllüleri	Dr. Erkin cd. Zaman sk. Sevim apt.No:29/A	(0216) 478 37 12
Moda Gönüllüleri	Moda Caddesi, No: 190/A	(0216) 346 85 18
Osmanağa Gönüllüleri	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy	(0216) 450 69 90
Rasimpaşa Gönüllüleri	Rasimpaşa Mahallesi, Karakolhane Caddesi, No: 39	(0216) 414 67 15 - 16
Sahrayıcedit Gönüllüleri (23 Nisan Parkı)	Sahrayıcedit Mahallesi, Cebesoy Sokak, 23 Nisan Parkı	(0216) 368 79 57
Sahrayıcedit Gönüllüleri (Defne Parkı)	Sahrayıcedit Mahallesi, Bahçeli Sokak, Defne Parkı	(0216) 411 85 42
Suadiye Gönüllüleri	Küçükağa sk. Ülkü apt. No:5 D:9	(0216) 445 60 59
Zühtüpaşa Gönüllüleri	Tuna Çiçeği sk. Kantarcı oğlu işhanı No.1 Kat 2 Kızıltoprak	(0216) 347 40 27
Tiyatro Gönüllüleri	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy	(0216) 346 57 57
Müzik Gönüllüleri	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy	(0216) 346 57 57



Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy

0216) 346 57 57 Fax: (0216) 346 71 71

www.kadikoybelediyesigonulluleri.com

gonullumerkezi@kadikoy.bel.tr