

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ



BU AY BÜLTENİMİZDE NELER VAR?

AYIN KONUĞU **BİHTER DİNÇEL**

TARİHTE KADIKÖY

SAĞLIK KÖŞESİ

UZMANIMIZA SORALIM

KENDİN YAP PROJELERİ

LEZZET KÖŞESİ

PÜF NOKTASI

HAZİRAN AYI DOĞA TAKVİMİ

HAZİRAN AYI ETKİNLİKLERİMİZDEN SEÇMELER

İNDİRİMLİ ANLAŞMALAR LİSTESİ

AYIN KONUĞU

BİHTER DİNÇEL



KENDİ KELİMELERİYLE BİHTER'İ TANIYABİLİR MİYİZ?

Bence kimseyi kendi kelimeleriyle tanıyamayız

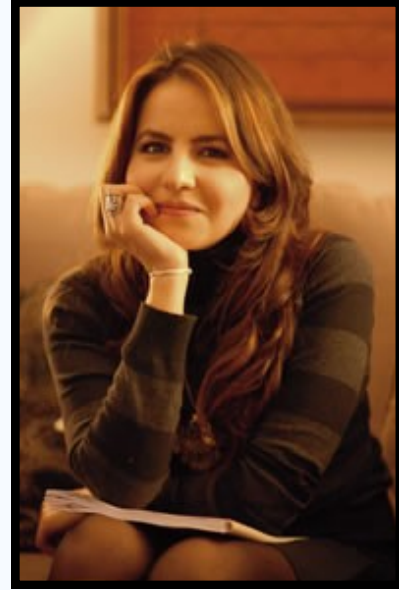


OYUN YAZARI,YÖNETMEN,OYUNCU,TSM EĞİTİMLERİ,ENSTRÜMAN DERSLERİ, TELE-VİZYON, TİYATRO, SİNEMA,YAZARLIK,EVLİLİK,ANNELİK... KENDİNİZE VAKİT AYIRABİLİYOR MUSUNUZ?

Her şeyin bir zamanı var, bu bahsi geçen etkinliklerin, işlerin güçlerin hepsi aynı anda olmadı elbette... Bunları yaparken geçen vakit de benim vaktim zaten... Vakit ayırmaktan kastımız, şöyle bi oh deyip hiçbir şey yapmadan oturmaksa, bu pek olmuyor... Ben de boş kalmayı seven biri değilim, böyle iyi, şikayetçi değilim, keyfim yerinde...

FELSEFE OKUYUP TİYATROYA YÖNELİŞİNİZ NASIL OLDU?

Felsefe benim bilinçli tercihimdi, tek tercihimdi... Tiyatro yazarlığı ve oyunculuk için, yahut gelecekte her ne yaparsam yapayım beslenebileceğim en doğru yer olduğunu düşündüğüm için felsefe bölümüne girdim... Tiyatro hep vardı hayatımda, öğrenciyken de çalışıyordum, sahnede ydım ve bu işi yapacağımı biliyordum... Felsefe benim bilinç gelişimim içindi, eğitimimdi aslında.... Çok da faydasını gördüm...



17 YAŞINDA ŞİİR KİTABI YAZMAK, 21 YAŞINDA TEK KİŞİLİK OYUN YAZIP SAHNELEMEK ... ERKEN BAŞARI HİKAYELERİ Mİ?

Başarı mıdır değil midir bilemiyorum ama bugün baktığımda büyük cesaretmiş diyorum 😊 İçimde tanımlanamayan ve engellenemeyen hisler vardı, oyunlar ve yazdığım her şey de , onların gün ışığına çıkma arzusu da bu hislerin tezahürüydü sanıyorum...

AYIN KONUĞU

BİHTER DİNÇEL



YILMAZ ERDOĞAN VE DEMET AKBAĞ İLE TANIŞMANIZIN DA İLGİNÇ BİR HİKAYESİ VAR. SİZDEN DİNLEMEK İSTERİZ...

Lise son sınıftaydım, İzmir'e turneye gelmişlerdi, kulise kaçak bir girişle başladı her şey... Her sene geldiklerinde buluşur olduk... Ben onları çok seviyordum zaten, onlar da beni sevdi...Yapıp ettiklerim çok ilgilerini çekti... O bağ hiç kopmadı, üniversite hayatım boyunca yazdığım ve oynadığım bir çok oyunu takip ettiler, son sınıftayken de Yılmaz'la beraber çalışmalarımız oldu, derken okul bitti ve İstanbul'a geldim, Bkm Mutfak ve Atölye çalışmaları...

AVRUPA YAKASI SİZLE BULUŞMAMIZ İÇİN BİR DÖNÜM NOKTASI DİYE BİLİR MİYİZ?

Evet  İlk televizyon işim Avrupa Yakası.

POZİTİF, HUZURLU VE DİNGİN BİR GÖRÜNTÜNÜZ VAR. MUTLU BİR ÇOCUKLUĞUN SONUCU MUDUR?

Ben hep öyle olduğumu düşünüyorum... Çok eğlenceli ve huzurlu bir çocukluk geçirdim, sevgiyle büyütüldüm ama elbette benim de sıkıntılarım oldu... Ortalama her insanın yaşayabileceği ölçüde, her şey de toz pembe değildi... Ben kendimi iyileştirmeyi öğrendim, dermanı dışarıda aramamayı... Mayamda da hayatı keyifli kılmaya doğru bir meyil var sanırım... Bunun etkisi de olabilir...

"İNSAN KENDİ DÜŞÜNCESİYLE BİR SÜRÜ ŞEYİ KAZANIP , YIKABİLİR" DEMİŞSİNİZ. HAYATA BAKIŞINIZ NASILDIR?

Kısa, çarçabuk ve sonu olan.... Neden var olduğumuzu bilmiyoruz ama ölümlüyüz... Çok büyütmemek lazım hiçbir şeyi... Hayat sağlıkla ve muhabbetle güzeldir.... İki lokmanın tadını alabileceğim dostlarım olsun, sevdiğim işi yapabileyim, yaşamımı sürdüreceğim kadar kazanayım... Gerisi hikaye... Tabi artık bi de oğlum var.... Onun huzuru ve sağlığı her şeyin ötesinde... Bi de bu ölümlü olma meselesine bozuluyorum oğlumun yüzüne baktıkça, Tanrı affetsin ama oğluma bakınca sonsuz olmak istiyorum 

AYIN KONUĞU

BİHTER DİNÇEL



EV HAYATINIZ NASIL? EVCİMEN BİRİ MİSİNİZ?

Evimi çok severim.... Yemek yapmayı, film seyretmeyi, oğlumla evde vakit geçirmeyi.... Ev mabettir.

YAĞMUR ALİ'YLE YETERİNCE VAKİT GEÇİREBİLİYOR MUSUNUZ?

İş dışındaki kalan bütün zamanım onunla...

BÜYÜK USTA SAVAŞ DİNÇEL'İN GELİNİSİNİZ. USTANIN HAYATINIZDA İZLERİ VAR MI?

Elbette var... Onu anmadan geçen günümüz yok gibi zaten.. Benim onunla paylaştığım anılardan ziyade, Barış var!! Bir de Yağmur Ali!! En büyük izler onlar

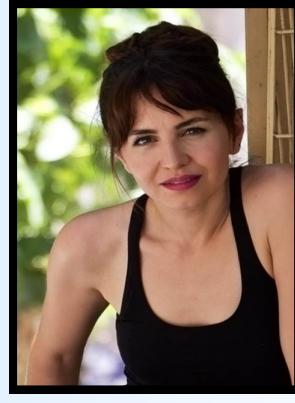
50 KADIN 50 ÇIĞLIK PROJESİNDE DE SİZİ GÖRDÜK. SOSYAL SORUMLUK PROJELERİNE BAKIŞINIZ NASIL?

Faydalı olabildiği ölçüde gerekli!



AYIN KONUĞU

BİHTER DİNÇEL



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

ORTANCA / Heyecan

BKM / Başlangıç

BARIŞ / Yuva

HUZUR / Birinci

GEBELERE BALON / Yolculuk

ÖDÜL / Evlat

EVLAT / Ödül

AŞK / Nefes

EGO / Kontrol

DUYGU / Karmaşık



Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

TARİHTE KADIKÖY

YELDEĞİRMENİ

Yeldeğirmeni semti, kuzeyinde Haydarpasha Çayırı, güneyinde Halitağa Caddesi, doğusunda Ayrılık Çeşmesi Mezarlığı, batısında ise Marmara Denizi bulunan tepelik alandaki yerleşimdir. Rasim Paşa Mahallesi olarak da bilinir..



Yeldeğirmeni 'nin tarihi incelendiğinde, jeolojik zamanlara kadar gidilir. Yeldeğirmeni 'nde deniz kabuğu kalıntılarına rastlanmıştır. Bu durum, bölgenin bir zamanlar denizin altında olduğunu gösterir.

Kadıköy 'ün ilk yerleşimi olan M.Ö. 675 yıllarında kurulan Kalkedon şehrinin korunması için yapılan surların Yeldeğirmeni, Altıyol ve Yoğurtçu 'dan geçtiği bilinmektedir. Yeldeğirmeni, yerleşim yeri olmadan önce Haydarpasha Çayırı 'nın içinde kalan bir alanmıştır. Buranın rüzgar alan kısımlarına I. Abdülhamit tarafından dört adet yeldeğirmeni yapılmıştır. Bu tarihten önce Kadıköy, bağlar arasında köşklerin bulunduğu bir mesire yeriydi. III. Selim zamanlarında bu köşklerin sayıları artmış ve aralarda sokaklar oluşmaya başlamıştır. Anadolu 'ya çıkan askeri birliklerin toplanma yeri olan Haydarpasha Çayırı 'nın kenarında yer alan semtte ordunun yaya sınıfının atış talimleri yapması nedeniyle, güney kesimleri Talimhane olarak anılmaya başlanmıştır. Atlılar Haydarpasha Çayırı 'nda eğitim görürken yaya askerler de yanındaki Talimhane ve Yeldeğirmeni mntıkalarında eğitilirlermiş. Yeldeğirmeni 'ndeki un değirmenlerinde bu ordunun yiyeceği sağlanmaktaymış.. Yöre ayrıca Osmanlı Sarayı 'na un temin etmekteymiş... Buradaki son değirmen kalıntıları 1903 'de yıkılmış... 1890 'lı yıllarda yaşamış semt sakinlerinden edinilen bilgiye göre, yeldeğirmeni görevini tamamlamış, pervanesi düşmüş, sadece taştan yapılmış kalın bir kule kalmış... Bu harap değirmenin nerede olduğu tam olarak bilinmemektedir...

TARİHTE KADIKÖY

YELDEĞİRMENİ



1845 yılına gelindiğinde artık düzgün sokakların oluştuğu bu semtte Kadıköy 'ün ilk postanesi hizmet veriyormuş.Yine 1800 'lerin II. yarısında yerleşim hızlanmış, 1872 yılında Kuzguncuk Dağhamamı 'ndaki Yahudilerin Yeldeğirmeni 'ne gelmesiyle semtte apartmanlaşma başlamış.Bu bakımdan Yeldeğirmeni 'ne İstanbul 'un ilk apartman semti de denilebilir.

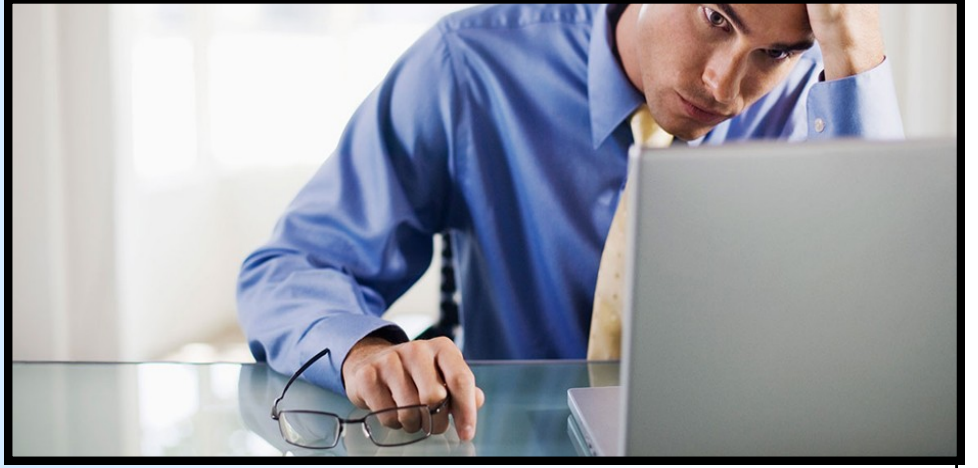
1908 'de hizmete açılan Haydarpasha Garı 'nın hemen yanında oluşu bu semte bir takım yenilikler getirmiş.Kadıköy yakasındaki ilk apartmanlar burada yapılmış.Haydarpasha Garı 'nı yapan Alman mühendisler ve İtalyan taş ustalarının, yerleşim amaçlı kullandıkları Yeldeğirmeni 'nin mimari dokusundaki payları büyüktür.



BİLGİSAYAR GÖZ SAĞLIĞINI ETKİLER Mİ?

Çağımızda sık görülen rahatsızlıklardan biri de gün boyunca bilgisayar ekranına bakmak zorunda olan kişilerde sık görülen bulanık görme, batma, yanma ve yorgunluk hissidir.

Ekrana bakma sendromu (Computer vision syndrome) olarak adlandırılan, modern dünyanın yarattığı yeni bir rahatsızlık olup gerçekte bir kırılma kusuru bulunmamaktadır. Yani halk arasındaki



ifadeyle bilgisayar "gözü bozmaz" ancak genellikle bilgisayara 60-80 cm'den daha yakın bakılması ve saatlerce çalışılıyor olması, gizli hipermetropi ya da erken-başlangıç presbiyopi (yaşlılık hipermetropisi, yakını görme bozukluğu) bulunan kişilerde bu gizli ve belli belirsiz kırılma kusurlarının kendini hissettirmesine neden olur. Bunun dışında, bilgisayar ekranlarının sürekli titreşen yapıda olmaları, yani aslında saniyede 40 ila 80 kez yanıp-sönüyor olmaları, görme gücüne, bu da dikkatle izlemekte ve çalışmakta olan kişilerde yorgunluğa neden olur.

Dikkatli bakış sırasında göz kırpma sayımızın dakikada 5-6 defaya kadar azalması (normalde bu sayı dakikada 12-16 defadır) kırpma yoluyla gözümüzün kurumasını önleyen mekanizmayı yavaşlatırken, klimalı ortamlarda gözyaşı buharlaşma hızının artması ve ortam neminin azalması da göz yüzeyinin kurumasını artırıcı diğer faktörler olmaktadır. Bu nedenle bilgisayar kullanıcılarının göz yorgunluğu ve yakınmalarını önlemek amacıyla aşağıdaki önerileri dikkate almaları yerinde olacaktır.

- Bilgisayar ekranının üst seviyesi, göz seviyenizi aşmamalıdır. Böylelikle gözünüz çalışma sırasında hafifçe aşağı bakar pozisyonda olacak, bu durum kapak aralığınızın bir miktar dar kalması yoluyla, gözyaşınızın buharlaşabileceği göz yüzeyini azaltacaktır.

BİLGİSAYAR GÖZ SAĞLIĞINI ETKİLER Mİ?

- Ekran 60-80 cm. mesafeden bakan bir kişi için ekran boyu ile ekran çözünürlüğü dengesi de önemlidir. 14 inç ekran boyutu için 640x480; 15 inç ekran boyutu için 600x800; 17 inç ekran çözünürlüğü için 1024x768 ideal seçimdir. Bu durum kıyasla büyük harf ve imge görüntüleri nedeniyle görüşü kolaylaştıracaktır.
- Dikkatli çalışma ve keskin görüş çabası, göz kırpma sayısını istemsiz olarak düşürecektir. Bu nedenle 50-55 dakika ekran karşısında geçirildiğinde, 10-15 dakika süreyle, daha az görsel dikkat gerektiren işler yapılacak şekilde ara verilmelidir.

Eğer bu önlemler sizi rahatlatmıyorsa gizli hipermetropi, erken-başlangıç dönem yaşlılık hipermetropisi (yakın görme bozukluğu) olup olmadığı yönünden bir göz hekimine başvurmalı ve bu arada göz yaşı fonksiyonlarınızı da ölçtürmelisiniz.

CENTRAL
Sağlık
Önerileri

ÇİLEK DİŞLERE İYİ GELİYOR

Çileğin içeriğinde bulunan çeşitli asitler, mekanik temizleme sağlayarak plak oluşumunu azaltır, diş etlerini güçlendirir ve ağız kokusunu gidermeye yardımcıdır.



CENTRAL HOSPITAL
KOZYATAĞI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

MENAPOZ

MENOPOZ NEDİR?

Menopoz, bir kadının gördüğü son adet kanamasıdır. Genellikle 45-55 yaşları arasında gerçekleşir. Ortalama 51 yaş menopoz yaşıdır. Menopoz sonrası kadınlarda yumurta üretmesi olmaz ve adetler tamamen kesilir. Bunun sonucu olarak kadın artık gebe kalamaz.

Menopoz genelde aniden oluşmaz. Östrojen hormonunun giderek azalmasına bağlı oluşan ve menopozal bulgular denilen değişiklikler ki bunlar ateş basmaları, gece terlemeleri, kişilik değişiklikleri, uyku sorunları ve vajinal kuruluk, son adetten yani menopozdan bir süre önce görülmeye başlanabilir. Ve yine bu geçiş döneminde adet kanamalarında azalma, seyrelme gibi değişiklikler görülebilir. Bu geçiş dönemi ortalama dört yıl kadar devam edebilir.

Son adet kanamasının üzerinden bir yıl kanamasız dönem geçtiği zaman, kadının menopoza girdiği kesinleşir. Son adet kanamasından sonra kadının postmenopozal dönemde olduğu kabul edilir.

40 yaş altı kadınlarda menopoz görüldüğü zaman, bu tabloya erken yumurtalık yetersizliği adı verilmektedir.

MENOPOZ ÖNCESİ DÖNEMDE GÖRÜLEN ADET KANAMASI DEĞİŞİKLİKLERİ NELERDİR?

Kanamalar her zaman olduğundan daha sık veya seyrek, daha kısa süreli veya bazı aylar atlayarak olabilir. Menopoz semptomları ortaya çıkmaya başlayabilir.

Eğer vajinal kanamalar üç haftadan daha kısa aralıklarla oluyorsa, miktar ve/veya süresi uzunsa, kanamalar arasında lekelenmeler varsa, ya da menopoz sonrası kanama (lekelenme bile olsa) varsa anormal kabul edilir ve mutlaka hekimin görmesi gerekir.

MENOPOZAL GEÇİŞ DÖNEMİ VE SONRASINDA GÖRÜLEN DEĞİŞİKLİKLER NELERDİR?

• ATEŞ BASMALARI

En sık görülen bulgudur. Kadınların yaklaşık % 40 ile 60'ında gözlenir. Genellikle yüzde ve göğüste ani bir sıcaklık hissi olarak başlar. Yaklaşık iki ile dört dakika arasında devam eder. Bu sırada bazı kadınlar terlerler ve sıcaklık hissi geçtikten sonra üşüme ve titreme olabilir. Günde bir iki kereden, saat başına kadar değişen aralıklarda görülebilir. Menopozdan önce başlayabilirler ve yaklaşık dört yıl kadar devam edebilirler.

• GECE TERLEMELERİ

Ateş basmaları gece olursa kadın terleyerek uyandığından gece terlemeleri diye adlandırılır. Terleme kadının uyku düzenini bozduğundan, beraberinde yorgunluk, dikkat toplamada güçlük, ruhsal durumda değişkenlik ve alınganlık olabilir.

MENAPOZ

• UYKU BOZUKLUKLARI

Bazı kadınlarda gece terlemeleri olmaksızın uykuya dalmada veya uykuda kalmada sorun olabilir. Bu da kadında ertesi gün yorgunluk ve rahatsızlık yapabilir.

• VAJİNAL KURUMA

Östrojen azalmaya başlayınca, vajen dokusunda incelme, esneklik kaybı ve kuruma başlar. Bu değişiklikler, hemen vajen üzerinde bulunan idrar yolunu da etkiler ve kadınların yaklaşık % 50'inde görülebilir. Vajende oluşan bu değişiklikler, kaşıntı, rahatsızlık hissi ve cinsel ilişki sırasında ağrıya neden olabilir. İdrar yolundaki değişiklikler ise sık idrara gitme hissi, ağırlı idrar yapma ve tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonlarına neden olabilir.

• DEPRESYON

Menopozal geçiş döneminde, kadınların bir kısmında ruh hali değişiklikler (özellikle üzüntü), dikkat toplamada güçlük, normal aktivitelere ilgisizlik, aşırı uyku hali veya uykusuzluk görülür. Daha önceki yıllarda depresyon geçiren kadınlarda, menopoz geçiş döneminde tekrarlama olabilir.

• İDRAR KAÇIRMA

İstek dışı idrar kaçırma yaşla beraber giderek artan sıklıkta gözlenen bir sorundur. Yaş, şişmanlık ve menopoz bu sorunun ortaya çıkmasında kabul edilen etkenlerdendir.

• CİNSEL SORUNLAR

Kadınlarda görülen sorunlar cinsel isteksizlik, cinsel uyarılma bozuklukları, orgazm sorunları ve ağırlı cinsel ilişkidir. Yaşla beraber, menopoz sonrası östrojen eksikliği ile oluşan vajinal kurumayla görülebilir. Hormonal olmayan nedenleri de olabilir.

• OSTEOPOROZ (KEMİK YUMUŞAMASI)

Postmenopozal dönemim geç görülen sonuçlarından biridir. Kadınlarda erkeklere göre daha siktir. İleri yaşlarda kırıklara neden olması nedeniyle önemli bir sorundur.

• KALP-DAMAR HASTALIKLARI

Östrojenin azalmasıyla beraber kadınlarda kalp-damar hastalıkları oranı artmaya başlar. Her iki cinste en sık görülen ölüm nedenidir. Kadınlarda erkeklere oranla 10 yaş daha geç başlar. Ayrıca kadınlardaki belirtiler, erkeklerden farklı olabilir.





MENOPOZDA VE POSTMENOPOZAL DÖNEMDE TEDAVİLER NELERDİR?

Menopoz ve sonrası doğal bir süreç olduğundan her kadında tedavi gerekemeyebilir. Ancak yukarı sıraladığımız yakınmalar varsa ve kadının yaşam kalitesini etkiliyorsa, eksilen hormonlar yerine konularak veya hormon kullanılmadan farklı ilaçlarla bu yakınmaların giderilmesi mümkündür.

• HORMON TEDAVİSİ

Geçmişte hormon tedavisi ile ilgili bir takım çekinceler olmakla beraber, günümüzde sağlıklı bir kadın için güvenli, düşük riskli ve etkin bir tedavi yöntemidir. Hormon tedavisine başlarken, kadın bireysel olarak değerlendirilmeli, risk faktörleri iyi belirlenmeli, olası riskler açık olarak anlatılmalı ve tedavinin başlanmasına kadın ile hekim beraber karar vermelidir. Genellikle beş yıl kadar devam edilebilir. Bazı özel durumlarda (meme kanseri, kalp damar hastalığı, inme gibi) hormon tedavisi önerilmez. Hormon tedavisi östrojen ve progesteron olarak verilir. Rahim ameliyatı geçirmiş kadınlarda sadece östrojen yeterlidir. Hap olarak, deri üstüne yapıştırılan plasterler şeklinde, krem formunda veya vajinal halkalar olarak kullanılabilirler. Sorun sadece vajinal kuruluk ve beraberindeki bulgular ise lokal vajinal haplar, kremler veya vajinal halkalar kullanılabilir.

• HORMONAL OLMAYAN TEDAVİLER

Hormon almak istemeyen ya da hormon tedavisine uygun olmayan kadınlarda, bazı depresyon ilaçları, nörolojide kullanılan bazı ilaçlar, bazı bitkisel tedaviler kullanılabilir. Kadının yakınmalarına göre hekimle beraber karar verilmelidir.

Sonuç olarak, kadın hayatında yeni bir dönemin başlangıcı olan menopoz ve sonrasında görülen ve kadın yaşamını olumsuz etkileyen hemen her sorunun tedavisi günümüzde mevcuttur. Kadınlarımızın bu dönemi ve yakınmalarını, bu geçişin ve/veya yaşlanmanın doğal bir sonucu olarak görmemeleri ve mutlaka hekim yardımı almaları önemlidir. Günümüzde tıpta geçerli olan bireyselleştirilen tedavilerdir. O nedenle, hekime gelen her kadın kişisel özellikleri ile değerlendirilmeli ve tedavisi planlanmalıdır.

Son söz olarak, sağlıklı yaşamının ve sağlıklı yaşlanmanın üç temel şartı olduğunu asla unutmamalıyız: dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve kilo kontrolü.

Hepinize sağlıklı yaşlanmalar dilerim.

Jin.Op.Dr.UFUK BİŞAK



RAMAZAN

Ramazan veya Ramazan ayı , Hicri takvime göre yılın dokuzuncu ayı. İslamiyet'te Ramazan, oruç tutma ayıdır ve kutsal kabul edilir.

Ramazan, öncelikle oruç gibi türlü hikmetlerle dolu bir kulluk görevinin yerine getirildiği, her türlü hayır, rahmet ve bereketi kendisinde barındıran bir aydır.

Ramazan ayı, bir yıllık maddi ve manevi kirlerden temizleneceğimiz, insanî duyguların coştığı, tevbe edip hakka yönelme şuurunun geliştiği maddî ve mânevî bir terbiye ayıdır. Ramazan, içerisinde insanlık için, "bin aydan daha hayırlı olan Kadir gecesini" taşıyan bir aydır.



Ramazan, inananlar için evveli rahmet, ortası mağfiret, sonu cehennem ateşinden kurtuluş ayıdır.

Ramazan, Kur'an ayıdır, oruç ayıdır.

Ramazan; yaz aylarının sonunda ve güz mevsiminin başında yağan ve yerdeki tozları temizleyen yağmur anlamındadır. Bu yağmur, nasıl yeryüzünü yıkayıp tozlardan temizliyorsa, Ramazan ayı da mü'minleri günahlardan öylece temizler.

Diğer bir anlamı da güneşin şiddetli hararetinden taşların yanıp kızmasıdır. Böyle kızgın yerde yürüyen kimsenin ayakları yanar, zahmet ve meşakkat çeker. Bunun gibi oruç tutan kimse de açlık ve susuzluğun hararetine katlanır, zahmet ve meşakkat çeker, içi yanar. Yâhut kızgın yer ayakları yaktığı gibi Ramazan da müminlerin günahlarını yakar, yok eder.

Her iki mânânın birleştiği nokta; oruçlunun bu ayda günâhlardan arınacak olmasıdır.

EV YAPIMI LEKE ÇIKARICI

Ev temizliğindeki en zor durumlardan biri lekelerdir. Kıyafetlerden mobilyalara, halıdan camlara kadar pek çok yerde leke sorunuyla karşılaşabilirsiniz.

Anında müdahale edilmezse lekeler kalıcı hale gelebilir. Bu da çıkarılmalarını güçleştirir. Öncelikle leke çıkarmada doğru malzemeleri seçmelisiniz. Bunun için kimyasal ürünler kullanmak istemiyorsanız, doğal leke çıkarıcılardan faydalanabilirsiniz.

Malzemeler:

- 1 ölçü arap sabunu
- 1 ölçü bitkisel gliserin
- 10 damla limon veya portakal yağı
- 1 adet cam şişe

Arap sabununu benmari usulüyle gliserinin içinde eritin. Üzerine limon ve portakal yağını ekleyin. Karışımı şişeye koyun ve şişeyi iyice çalkalayın.



Lekeler henüz tazeyken uygulama yapmanız daha etkili olur. Lekeye sıkın ve parmağınızla kumaşa yedirin. 10-15 dakika bekleyin. Akan suyun altında çitileyin. Lekeli kumaşı bu karışımda beklettikten sonra çamaşır makinesinde yıkayabilirsiniz.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Uçucu yağlar plastiği eritebilmektedir. Bunun için cam şişe kullanın.
- Kullanmadan önce kumaşın görünmeyen yerinde uygulama yapın.

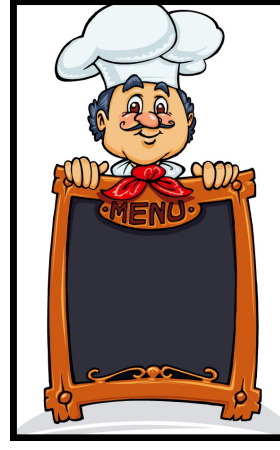
Leke çıkarmada doğal ürünleri tercih ederek doğanın korunmasına katkı sağlayabilir ve evinizi doğanın onarıcı etkisiyle donatabilirsiniz.

LEZZET KÖŞESİ

GÜLLAÇ

Malzemeler:

- 10 yaprak güllaç
- 1,5 litre süt
- 2 su bardağı şeker
- Çekilmiş ceviz
- 2 yemek kaşığı gül suyu (isteğe göre)



Üzeri için:

- File Fıstık
- Ceviz
- Nar tanesi

Yapılışı

Süt, şeker tencereye alarak ısıtın, şekerler tamamen erisin. Süt oda sıcaklığında ılınmaya bırakılır. Süt kaynar olursa tatlıınız hamur olur o nedenle el yakmayak şekilde olmalı sonra tatlıyı tepsiye döküyoruz. Güllaç yaprağının parlak kısmı üste



gelecek şekilde derince bir tepsiye koyuyoruz. Üzerine her yanı ıslanacak şekilde bir iki kepçe süt döküyoruz. Beş güllaç yaprağı için aynı işlemi tekrarlayalım ve 5. katı da ıslattıktan sonra bu kata ceviz serpelim ve üzerine diğer güllaç yapraklarını aynı şekilde ıslatarak serelim. Kalan şekerli süttten bir su bardağı kadar alalım içerisine 2 yemek kaşığı gül suyu ekleyip tatlının üzerine gezdirelim. Tatlıyı buz dolabında muhafaza ediniz. En az 2-3 saat dinlendirdikten sonra üzerini isteğe göre süsleyerek servis edebilirsiniz.

FİNCANDAKİ KAHVE LEKESİ NASIL ÇIKAR?

Kahve ve çay sebebiyle seramik fincanların içerisinde oluşan lekeler canımızı sıkmaya yeter. Peki, bu lekelerden nasıl kurtulabiliriz?

Bir havluya karbonat döküp fincanların içini ovun. Ardından bol su altında fincanları yıkayın.



Lekelerin çözündüğünü ve kaybolduğunu göreceksiniz.

MUZUN UZUN SÜRE DAYANMASI İÇİN NE YAPILMALI?

Muz, çabucak olgunlaşan ve tadını kaybedebilen bir meyvedir. Henüz olgunlaşmamışken toplanan muzlar zamanla yeşilden sarı renge döner. Eve alıp getirdiğinizde ise oda sıcaklığında saklamanız gerekir ancak yine de uzun dayanmaz ve kahverengi bir renk almaya başlar.

1- Dilimlenmiş muzı daha uzun süre kararmadan saklamak için dilimlere limon suyu damlatmalısınız.

2 -Bütün muzı saklarken ise streç film ile sap kısımlarını sarmanız yeterli olacaktır.



DOĞA TAKVİMİ



www.evhayat.com

→→→→ ACIL NUMARALAR ←←←←

📞 Polis İmdat

155

📞 Jandarma İmdat

156

📞 Yangın İhbar

110

📞 Alo Trafik

154

📞 Alo Emniyet Danışma

174

📞 Bilinmeyen Numaralar

118

📞 Orman Yangını İhbar

177

📞 Alo Doktorum Yanımda

113

📞 Sağlık Danışma

184

📞 Sıhhi İmdat

112

📞 Gaz Arıza

187

📞 Alo Zabıta

153

📞 Posta Kodu

119

📞 Telefon Arıza

121

📞 Uyandırma

135

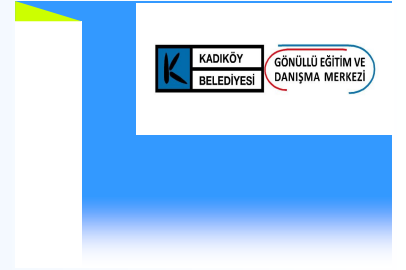
📞 Cenaze Hizmetleri

188

📞 Vergi Danışma

189

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 MAMALARI (KAPALI PAKET)	10%	HASAN AMİR SOKAK, VEDAT HAN NO: 41/1-3 KIZILTOPRAK 418 10 36
GENÇPET	PETSHOP	10%	OSMANAĞA MAH. KUŞDİLİ CAD. UĞUR İŞHANI 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 HAZİRAN AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"FOLKLORİK TINILAR"

Şef Leyla Pekin

01 Haziran 2016 / 20.00

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi

Düzenleyen: Moda Gönüllüleri

"AY IŞIĞI TSM KOROSU"

Şef Cihat Hırçın

02 Haziran 2016 / 20.00

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"FASLI BAHAR TSM KOROSU"

Şef Taylan Aytöre

03 Haziran 2016 / 20.00

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"TÜMER AVCI THM KOROSU "

Şef Tümer AVCI

04 Haziran 2016 / 20.00

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi

Düzenleyen: Moda Gönüllüleri

Not: Davetiyelidir.İletişim (0537 684 02 05)

"AMATÖR ŞAN TOPLULUĞU"

Şef Günay ACAR

06 Haziran 2016 / 20.00

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"AMATÖR KORO ÖDÜLLERİ TÖRENİ"

07 Haziran 2016 / 20.00

Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"ARZU TRAMVAYI"

Tiyatro Oyunu

08 Haziran 2016 / 20.30

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi

Düzenleyen: Tiyatro Gönüllüleri

"KADIKÖY ACAPELLA ODA KOROSU"

Şef Özcan SÖNMEZ

14 Haziran 2016 / 20.00

Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"İSTANBULUN SESİ KOROSU "

Şef Sedat ÖZTOPRAK

15 Haziran 2016 / 20.00

Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"DÜNYA MÜZİKLERİ KOROSU"

Şef Leyla PEKİN

16 Haziran 2016 / 20.00

Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi

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