

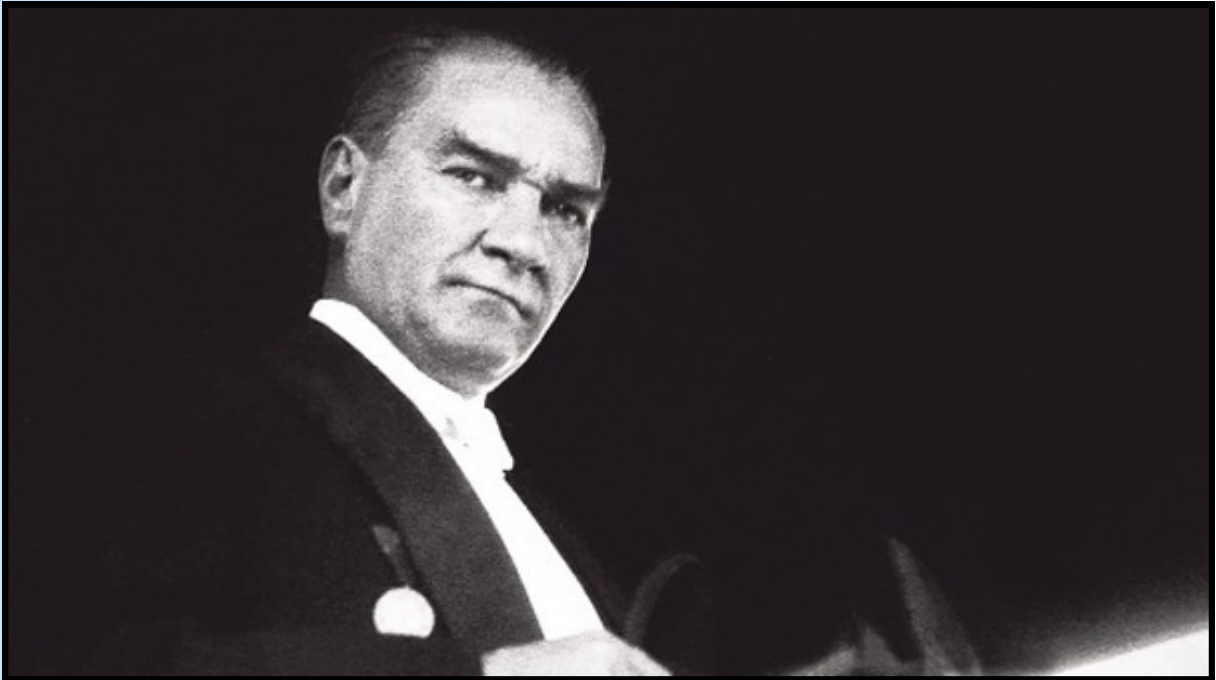
KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ



ULU ÖNDERİMİZİ
SAYGIYLA ANIYORUZ

*Benim naciz vücudum elbet bir gün
toprak olacaktır ancak; Türkiye Cumhuriyeti
ilelebet payidar kalacaktır.*

K. Atatürk



AYIN KONUĞU

CAN ATAĞLI



MERAK EDİYORUZ... CAN ATAĞLI KENDİNİ NASIL ANLATIR?

Öncelikle gazeteci. Heyecanlı, coşkulu. Doğru bildiğini söyleyen ama bu yüzden başı pek çok kez derde giren, işsiz kalan biri. Heyecanlı ve yüksek sesle konuşmasına ve sıklıkla çok çabuk öfkelenen buna rağmen çok çabuk sakinleşen, sonra yaptığına üzülen, dertlenen, karşı tarafın gönlünü alabilmek için içi içini kemiren bir adam. İlkeleri uğruna kendi aile fertlerini bile kızdıran, ilkelerini savunurken önyargılı başkaları tarafından alaya alınan ya da saldırıya uğrayan bir yazı adamı.

ANNE VE BABANIZIN İŞLERİ DOLAYISIYLA SÜREKLİ FARKLI ŞEHİRLERDE YAŞANAN ÇOCUKLUĞUNUZ NASIL GEÇTİ?

İlk çocukluğumu elbette çok iyi hatırlamıyorum. Örneğin doğduğum Diyarbakır'dan henüz 40 günlükken ayrılmışım. Diyarbakır'ı 45 yıl sonra gördüm. Susurluk'u hiç hatırlamıyorum, Uşak hayal meyal, Erzincan'dan ise anı kırıntıları var. Örneğin oturduğumuz lojmanın önündeki şemsiye biçimindeki dut ağacı, öğle saatlerinde anne babamdan saklandığım balkon altı, kurban bayramı için bir hafta önceden alınan kahverengi koyuna çok bağlanmam ve kesilmesi üzerine günlerce ağlamam.

İlk okulu okuduğum Balıkesir'le ilgili elbette güzel anılarım var. Genelde ikisi de memur ana babanın çocuğu olunca 1960'lı yıllarda yokluk ve sıkıntı geçirmeden çocukluk yaşadım. O yıllar toplum içinde de fazla farklılık yoktu. Şehrin en fakir ailesinin çocuğu ile en zengin ailesinin çocuğu aynı sınıfta yan yana otururdu. Hepimiz arkadaşlık, fakir zengin ayırımını bile anlamazdık.

İlkokuldan sonra ise uzun yıllar yatılı okudum.

ORTAOKULDA BİLGİ YARIŞMASINDA TÜRKİYE GENELİNDE İLK ONDA YER ALMIŞSINIZ. ADAM OLACAK ÇOCUK O ZAMANDAN BELLİ OLMUŞ DİYE BİLİR MİYİZ?:)

Yooook, çok iddialı olur. Önce adam oldum mu, buna ben karar veremem. Mesleğimde çok çalıştım, ilerledim, önemli görevler de aldım. Şimdi gazeteciliğimi yazarlık yaparak ve televizyonlarda tartışma programlarına katılarak sürdürüyorum. Başarısız bir meslek hayatı geçirmedim. Diğer açılardan da zaman zaman sıkıntılı olan ama toplamda iyi bir hayat sürdürdüğümü düşünüyorum.

AYIN KONUĞU

CAN ATAKLI



AŞK ADAMI MISINIZ?

Bilemiyorum. Ancak bildiğim şu ki duygularımı söylemekten çok yaşayarak göstermeye çalışıyorum. Bunun da her zaman olumlu sonuç vermediğini söylemeliyim. Kadınlar ne kadar duygusal, içten, romantik olursanız olun bunun davranışlarla değil sözlerle gösterilmesini tercih ediyorlar galiba. Bütün bunlara rağmen aşkı yaşadığımı ve bu açıdan çoğu zaman mutlu olduğumu söyleyebilirim.

AİLENİZLE KALİTELİ VE YETERLİ ZAMAN GEÇİREBİLİYOR MUSUNUZ?

57 yaşında ilk kez baba oldum. Bu nedenle ailemle yeterli olmasa bile kaliteli zaman geçirmeye çalışıyorum. Her gün yarım gazete sayfasından fazla yazı yazmak, hafta içi her gün bir saatlik canlı yayında tartışmak, bunlar için hazırlanmak ve trafik çilesi de çekmek yeterli zaman ayırmamı kısıtlıyor. Ancak kızım ve eşimle birlikte olabildiğim her anı iyi değerlendirmeye çalışıyorum.

"CANIN SAĞOLSUN TÜRKİYEM" TEK KİŞİLİK GÖSTERİSİNDEN VE OLUŞUM SÜRECİNDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

"Bundan üç yıl önce Maltepe Belediyesi Türkan Saylan Kültür Merkezi'nde bir konferans izlemeye gitmiştim. Ancak konuk konuşmacı Birgül Ayman Güler'in uçağı rötar yaptığı için hayli gecikeceği anlaşıldı. Salon tıka basa doluydu, Maltepe Belediyesi'nden bir yetkili "Birgül Hanım gelene kadar konuşma yapar mısınız, buradaki kalabalık sizi dinlemekten çok hoşnut olur" dedi.

Çaresiz sahneye çıktım, sözlerime "Birgül Hanım gelinceye kadar üvertür sanatçılık yapacağım" dedim. Daha sonraki konuşmamı da esprilerle süsledim.

Konuşmam bittikten sonra Birgül hanım geldi. Kendi konuşmasını yaptı. Toplantının sonunda dağılırken adının Özcan Alpar olduğunu sonradan öğrendiğim bir kişi yanıma gelerek "Sizde müthiş bir sahne hâkimiyeti var. 25 dakika hiç hazırlıksız ve bir yerden okumadan konuşunuz. Ama önemli olan konuşmanızı çok esprili yaptığınız gibi vücut diliniz de sahneye çok uygun" dedi.

Sonra da "sizin müthiş bir gazetecilik deneyiminiz, yaşadığınız pek çok olay var bunları toplayıp tek kişilik bir oyun yapabilirsiniz" diye ekledi.

Önce güldüm, Alpar "Şaka yapmıyorum, ne olur bunu değerlendirelim" dedikten sonra Maltepe Türkan Saylan Kültür Merkezi'nin sanat yönetmeni olduğunu, tiyatro yönetmenliği ve oyunculuğunu da sürdürdüğünü belirtti.

Böylelikle yaşadıklarımın bir tek kişilik gösteri yapma fikri doğmuş oldu.

AYIN KONUĞU

CAN ATAĞLI



OYUNCULUK SERÜVENİ NASIL BAŞLADI?

Özcan Alpar'ın yönlendirmesi ile kafamda bir şeyler oluştu. Ancak bir türlü başlayamıyordum. Sonra bir gece uykum kaçtı. Televizyon izlerken aklıma oyun geldi. Elime kâğıt alıp yıllar içinde neler yaşadım, hangi olaylara tanık oldum notlar aldım. Sonra bunları nasıl esprilerle süslerim diye düşündüm.

Ertesi gün oturup yazmaya başladım. Bir çırpıda 60 sayfa yazmışım. Özcan Alpar'a elektronik posta ile gönderdim. Alpar iki gün sonra aradı, "bunu sizin ağzınızdan dinlemek isterim okuyunca farklı değerlendirmiş olabilirim" dedi.

Ardından Özcan Alpar'ın Türkan Saylan Kültür Merkezi'ndeki ofisine gittim. Bana yazdıklarımı yüksek sesle okuttu.

Ertesi gün "Çoğu zaten aklınızdadır, şimdi kâğıda bakmadan ve ayakta anlatın" dedi.

Bu çalışmayı günlerce yaptık. Derken sahneye çıktık. Işıklar altında ve hareketli biçimde provalar yapmaya başladım.

Aslına bakarsanız hiçbir prova bir diğeri ile aynı olmuyordu. Çünkü konuştukça sürekli yeni sözler espriler ekliyordum. Sonunda her durumda kullanacağım 25 kadar espriyi not aldım gerisi doğaçlama oldu.

Nihayet seyircili sahne günü geldi. İlk gösteriyi Türkan Saylan Kültür Merkezi'nde yaptık. Salon tam doluydu. Ben çok keyif aldım. 2 saati aşan bir performans oldu. Ama gözlediğim kadarıyla tek seyirci bile arada ya da oyun sırasında kalkıp gitmedi. Bence önemli olan buydu.

Ardından Ataşehir, Kartal, Bakırköy, Büyükçekmece, Buca'da oyunu sergiledim. Üç kez de Almanya'da sahneye çıktım.

Ama bir sorun vardı. Bu oyunu gişe açıp oynamak çok zor.

Şu an itibarıyla oyunu sergilemekten vazgeçmedim belki ama üzerinde de durmuyorum. Herşeye rağmen benim için çok önemli ve keyifli bir deneyim oldu. Şimdi oyunu görmüş olanlar "Niye tekrarlamıyorsun, yine geliriz" diyorlar ama ne çare.



AYIN KONUĞU

CAN ATAĞLI



KIRMIZI KOLTUK BİR DÖNEME DAMGASINI VURMUŞTU. TEKRAR BÖYLE BİR PROJEYLE GÖREBİLECEK MİYİZ SİZİ?

Kırmızı Koltuk Star televizyonunda Ahmet Altan Neşe Düzel ikilisinin başlattığı bir programdı. İlk yıllarında çok ilgi çekmişti. Çünkü her siyasi görüşten isim koltuğa oturuyor ve en sert sorulara cevap vermek zorunda kalıyordu. Benim Star'da olduğum 2003 yılında Özlem Gürses'le bu programı sunmaya başladık. Özlem Hanım daha sonra doğum yapınca programa tek başıma devam ettim. O dönemin bütün siyasi isimleri o programa katıldı. Bugün böyle bir program yapmayı çok isterim. Ancak gördüğüm kadarıyla bu mümkün değil.

NELER KAFANIZI BOZUYOR?

O kadar çok şey var ki kafamı bozan. Zaten bu nedenle köşemdeki bölümlerden biri "Kafamı bozan şeyler" başlığını taşıyor. Trafikteki enayiliklerden, kötü servis yapan lokantalara, içeriksiz siyasetten, din istismarına, dik duramamaktan sürekli yalan söylemeye her şeye kafam bozuluyor.

GELECEĞE UMUTLU BAKABİLİYOR MUSUNUZ?

Her şeye rağmen evet. Çünkü bütün olumsuzluklara rağmen Türk halkının sağduyusuna inanıyorum. Ayrıca tarihimize baktığımızda, gerici, ilkel, düşük seviyeli zihniyetlerin belli dönemlerde egemen olduklarını ancak her seferinde bilgi ve bilimin, aydınlanmanın, nitelikli olmanın ağır bastığını görüyoruz. Türkiye şu anda bir ara dönem yaşıyor. Bu açıdan bakınca geleceğimizin çok kötü olmayacağını, bilime, tekniğe, sanata, edebiyata güvenen, soran, sorgulayan, eleştiren, gerektiğinde isyan eden insanlarımızın sayısı, dini baskılar altında kalmış, az eğitilmiş ve kültürlü, bilim ve sanatla ilgisiz gözüken kitleler karşısında az gibi görünebilir, buna karşı nitelik üstünlüğü Türkiye'yi gideceği bir uçurumdan her zamanki gibi çeker alır.



AYIN KONUĞU

CAN ATAĞLI



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

- *MERAK* Olmalı
- *ANALİZ* Yazı
- *AŞK* Hayat
- *EVLAT* Heyecan
- *VEDA* Gözyaşı
- *CESARET* Korku
- *SON* Burukluk
- *DENİZ* Özlem
- *ÖFKE* Zayıflık
- *HATA* Eyvah



Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

KADIKÖY'ÜN İLK DENİZ HAMAMLARI

CADDEBOSTAN PLAJI

Ragıp Sarıca Paşa Konağı'na bitişik, içinde incir ağaçları olan plajı, Reşit Bey işletirdi.

Arkası yola dayalı, kabinlerden başka, iki katlı uzunlamasına yapılmış binalar yazdan yaza kiraya verilir, İstanbul ve Ankara'dan gelen müşteriler bütün mevsim ailece kalırlardı. Plajın restoranı olduğu için yemek sorunu da halledilmişti. Günün kalabalığı dağılıp, akşam olunca pansiyonlarda kalan müşteriler gurup gurup otururlar, gece saatlere kadar eğlenirlerdi. Tiyatro ve ses sanatçılarının, müzisyenlerin kaldığı bu plajın geceleri bir başka olurdu. Piyanist Fevzi Aslangil hemen hemen her yıl ailesiyle gelir, en uçtaki iki odayı kiralar, bütün yazı geçirirdi. Selahattin Pınar onu yalnız bırakmaz, Çiftelhavuzlar'daki evinden her gece gelir, Aslangil'in türlü muziplikliklerine yarı kızıp yarı gülerek katlanırdı.

Plajın sahibi Reşit Bey, hafifçe öne eğik bir vücut yapısına sahip, sessiz, terbiyeli, daima siyah elbise giyip, kravatsız dolaşmayan bir İstanbul efendisiydi. Çok kere kışları bile plajın içindeki evinde kalırdı. Kızkardeşi Naciye Hanım kapıda bilet keser, hemen bütün müşterileri tanırdı.

Sıcak yaz günlerinde plajı dolduran kadın, erkek ve çocukların sesleri akşam güneşi batar-ken kaybolur, yerini bitişikteki Caddebostan Gazinosu'ndan gelen müzik sesi doldururdu. Plajın içi geniş bir aile topluluğunu hatırlatır, herkes birbirini tanır, aileler arasında yemek ikramları yapılırdı.



Mevsimin ilerleyen günlerinde Naciye Hanım devamlı kapıya gelecek olan üzüm-çü-yü gözler, "Üzüm küfesi görülünce plaj mesvimi biter!" derdi.

Caddebostan Plajı her yıl daha gelişerek yeni odalar, kabinler ilave edilmiş, plaj müşterileri arasında dostluklar, arkadaşlıklar kurulduğu gibi ailelerin dağılmasına sebep olan aşkların doğmasına da sahne olmuştu. Bütün bu hızlı plaj yaşantısı Reşit Bey'in zamansız ölümüne kadar sürdü. Reşit Bey'den sonra Naciye Hanım birkaç yıl daha kuruluşu sürdürdü ise de artık

yorulmuştu. Geceli gündüzlü yüzlerce insanın bulunduğu bir müesseseyi idare etmek tek başına bir kadının başa çıkabileceği durum değilde ve plaj kiraya verildi. Fakat eski havası kaybolmuş, müşteriler değişmişti. Günün birinde yol genişletildi. Bitişikteki Caddebostan Gazinosu'nun çam ağaçlarıyla dolu bahçesi yok edildi. Plaja ait bütün binalar yıkıldı. Böylece Reşit Bey'in plajından en küçük bir iz bile kalmadı.

MANDALİNA TÜKETMENİZ İÇİN 8 GEÇERLİ NEDEN



C vitamini açısından zengin olan mandalinayı kışın ara öğünlerde tüketmeniz, gözlerden kemiklere hatta cildi güzelleştirmeye kadar pek çok fayda sağlar. İşte mandalina tüketmeniz için 8 geçerli neden;

- Mandalinanın içinde bulunan A ve B vitaminleri dışında kalsiyum, potasyum, magnezyum, sodyum, demir, brom ve fosfor mineralleri, kanı temizleyerek kalp sağlığını korur.
- Mandalina, kabuğunda bulunan P vitamini sayesinde kolesterolü ve yüksek tansiyonu düşürmeye yardımcıdır.
- Kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu özelliği bulunmaktadır. Damar sertliği olan kişiler için tüketilmesi önerilir.
- Sinirleri yatıştıran mandalina aynı zamanda gribe karşı da koruyucu bir kalkan görevi görmektedir.
- Akşam tüketilecek 1 adet mandalina, daha rahat bir uyku çekmenize yardımcı olur.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Mandalinada bolca bulunan A vitamini göz sağlığı, sağlıklı kemikler ve hücre büyümesi için gereklidir.
- Beta kriptoksantinden zengin mandalina iltihap gelişme olasılığını azaltmaya yardımcıdır.

CENTRAL Sağlık Önerileri

Salatanıza ekleyeceğiniz
elma sirkesi,
kan şekerini
dengelemeye yardımcıdır.



KENDİN YAP PROJELERİ

DEKORATİF KAVANÖZ



Havaların soğumasıyla birlikte evde yapılabilecek aktivitelere ayrılan zaman arttı. Kış mevsimi evi elden geçirmek, yenilemek, dekorasyon değişikliği için harika zamanlar. Özellikle kendin yap projelerine meraklıysanız birkaç basit malzeme ile şahane şeyler yapabilirsiniz. Bu şık kavanozlar yapabileceğinizden biri örneğin.

Tek ihtiyacınız olan konserve kavanozları yapışkanlı kağıt ve renkli akrilik boyalar. Bu kağıtları yapı marketlerde veya internette yapışkanlı kağıt/folyo şeklinde aratarak bulabilirsiniz.

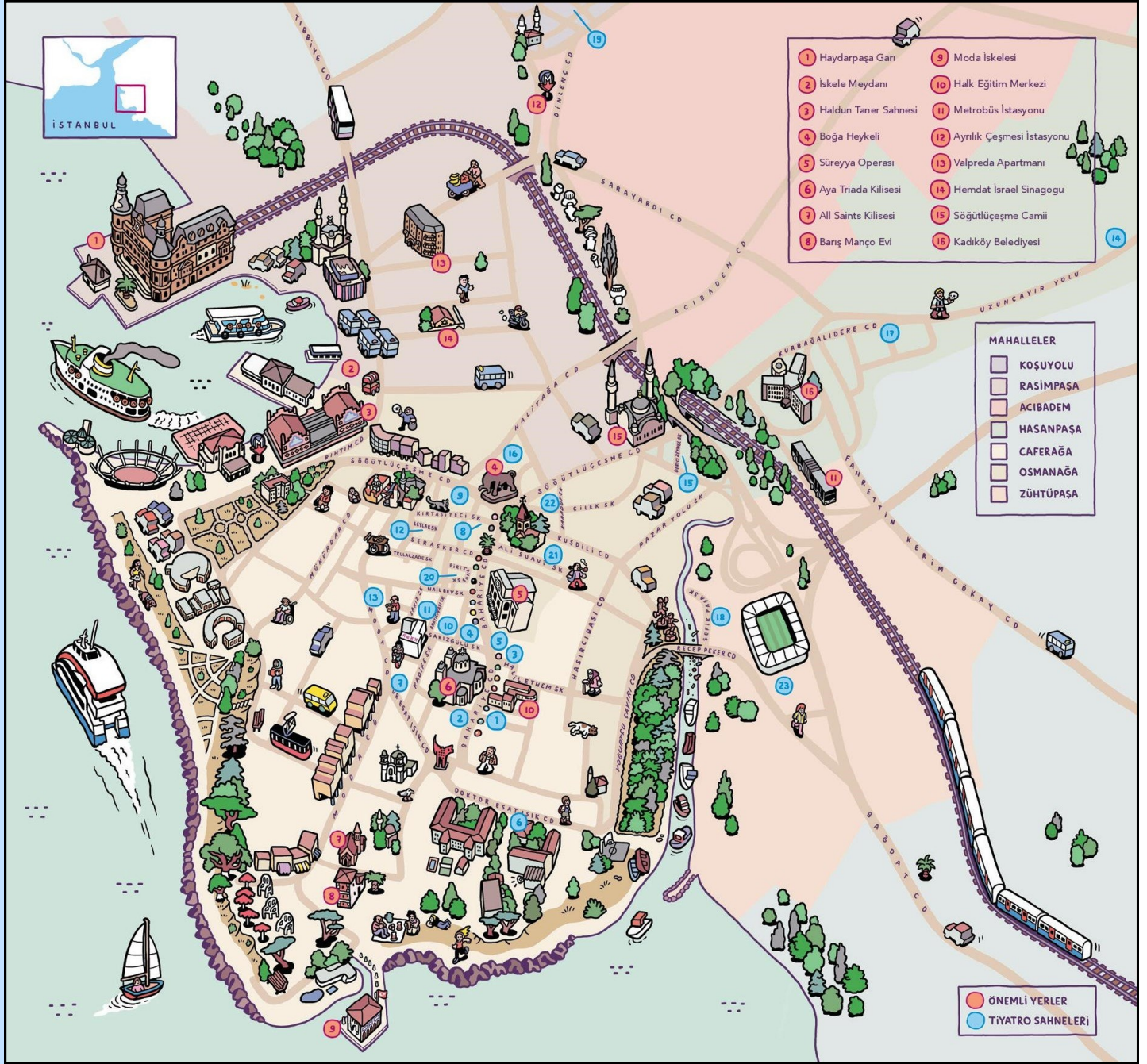


Öncelikle kullanmak istediğiniz deseni seçin. Ağaç yaprakları, balkabağı, elma, portakal gibi sonbahar-kış sebze meyveleri vs. İnternette hoşunuza giden bir şablon bulup çıktısını alın. Şekli tam kenarlarından kesin. Kestiğiniz parçayı yapışkanlı kağıdın üzerine koyup kenarlarından çizin ve kesin. Yapışkanlı şeklinizi kavanozun dışına yapıştırın. Üzerinden akrilik boya ile her seferinde kurumasını bekleyerek 3 kat boyayın. Son katınız da kuruduktan sonra yapışkanlı kağıdı çıkarın.

Kavanozların içine mısır, kahve taneleri, kabuklu fındık, ceviz vs. koyarak ve küçük mumlar yerleştirerek son şeklini verebilirsiniz.



KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI



KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI



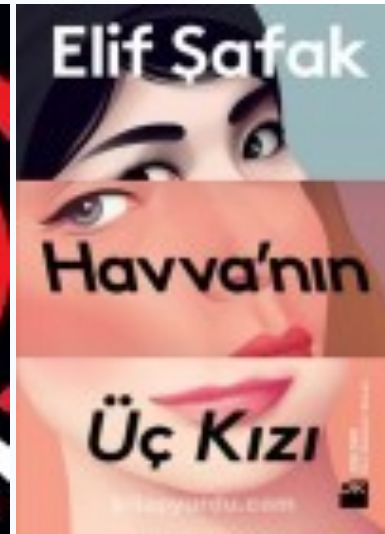
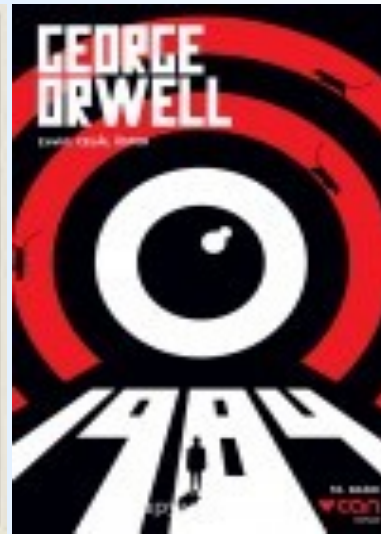
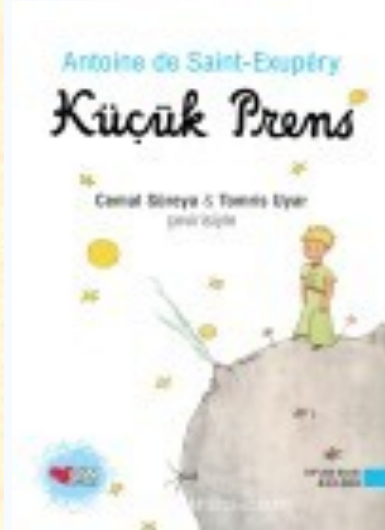
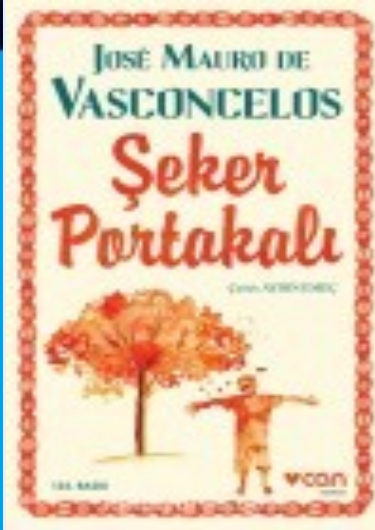
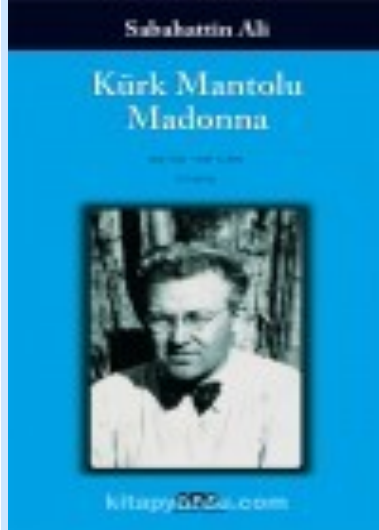
MEKANI OLAN TİYATROLAR		MEKANI OLMAYAN TİYATROLAR	
1	Küçük Salon www.kucuksalon.com Bahariye Caddesi Soner Sokak No: 15/B 0216 336 50 02 kucuksalonyunculari@gmail.com	22	Tiyatro Kulçak www.tiyatrokulcak.com Karadut Sokak No: 14/1 0538 986 73 73 0538 313 72 83
2	Akka Kara www.tiyatroakakara.com Bahariye Caddesi No: 92 Akyıldız Pasajı 0216 541 43 59	23	Tiyatro Kronik www.tiyatrokronik.com Recep Peker Caddesi No: 5/3 Bekir Tosun: 0533 212 49 49 bekirtosun@gmail.com
3	Moda Sahnesi www.modasahnesi.com Bahariye Caddesi Halil Ethem Sokak No: 34/27 0216 330 58 00 0216 330 58 01 bilgi@modasahnesi.com	MEKANI OLMAYAN TİYATROLAR	
4	Baba Sahne www.babasahne.com Bahariye Caddesi Sakırgülü Sokak No: 27 info@babasahne.com	KaST www.tiyatrokast.com 0505 722 76 73 tiyatrokast@gmail.com	
5	Levent Kurca Kültür ve Sanat Merkezi www.lksmonline.com Bahariye Caddesi Ünveran Pasajı No: 35 0534 824 34 34 info@lksmonline.com	Tiyatro Merdiven www.tiyatromerdiven.com selcukdelipinar@yahoo.com delipinarhandan@gmail.com Selçuk Delipinar: 0533 926 66 16 Handan Delipinar: 0532 577 19 51	
6	Duru Tiyatro www.durutiyatro.com Dr. Esat Işık Caddesi No: 68 0216 338 56 86 info@durutiyatro.com	Defne Tiyatro facebook.com/DefneTiyatro Cemil Uludağ: 0551 710 89 85 defne@hayatdergi.com	
7	Oyun Atölyesi www.oyunatoyesi.com Dr. Esat Işık Caddesi No: 3 0216 345 39 39 bilgi@oyunatoyesi.com	Hayalbaz Tiyatro hayalbazoyunatoyesi.com facebook.com/hayalbaztiyatro instagram.com/hayalbaztiyatro Mehmet Erbil: 0543 673 24 08 mehmeterbilim@gmail.com İtimsim@hayalbazoyunatoyesi.com	
8	Müjdat Geçen Tiyatrosu mujdatgecentiyatrosu.com.tr Bahariye Caddesi Kırtasiyeci Sokak No: 46 0216 449 59 52 - 53 zverbeyism@gmail.com	Onuncu Köy Tiyatrosu www.onuncukoytiyatrosu.com Burak Timorci: 0532 273 51 00 btimorci@gmail.com	
9	Kadıköy Theatron www.kadikoytheatron.org Sığırtıcılar Caddesi No: 64 Bulvar Çarşısı, Zemin Kat 0216 345 18 28 0541 739 47 24 kadikoytheatron@gmail.com	Tiyatro 34 www.tiyatro34.com Altan Tezel: 0532 337 10 71 tiyatro@tiyatro34.com	
10	Öykü Sahne www.tiyatrooika.com Bahariye Caddesi Sakırgülü Sokak No: 29 0216 336 76 55 0532 498 83 97 bilgi@tiyatrooika.com	Tiyatro Fora www.tiyatrofora.com 0216 380 32 02 bilgi@tiyatrofora.com	
11	Living Room www.livingroom.com.tr Arayıcılar Sokak No: 9 0216 405 24 04 info@livingroom.com.tr	Tiyatro Alkis www.tiyatroalkis.com 0216 347 14 70 info@tiyatroalkis.com	
12	Moda Sanat Tiyatrosu www.modasanattiyatrosu.org Leylak Sokak EBF İş Hanı Giriş Kat No: 14/A 0216 338 07 19 0507 690 10 11 modasanattiyatrosu@gmail.com	Kuzguncuk Sanat www.kuzguncuksanat.com 0553 187 67 98 - 0553 228 44 63 kuzguncuksanat@gmail.com	
13	Altıkat Sanat www.altikatsanat.com Moda Caddesi Huzur Palas Pasajı No: 35/5 0536 214 27 33 bilgi@altikatsanat.com	Tiyatro Bahane www.facebook.com/Tiyatro-Bahane-1404991429814616/ 0216 345 54 49 sahnebahane@gmail.com	
14	Emek Sahnesi www.emeksahnesi.com Uzunçayır Caddesi Doğançay İş Hanı No: 29/1 0216 545 73 76 emeksahnesi@gmail.com	İstanbul Kumpanyası www.istanbulkumpanyasi.com 0216 474 73 76 info@istanbulkumpanyasi.com	
15	Karma Drama www.karmadrama.com Deric Zeynel Sokak No: 8/A 0532 448 30 72 0532 285 66 66 karmadrama@karmadrama.com	Kabare Dev Aynası www.kabaredevaynasi.com 0216 418 16 46 kabaredevaynasi@gmail.com	
16	İstanbulimpro Sahne www.istanbulimpro.com Halitaga Caddesi Şadırvan Pasajı No: 28 0544 580 14 00 istanbulimpro@gmail.com	Bizim Tiyatro www.bizimtiyatro.net 0538 313 76 77 bizimtiyatro@gmail.com	
17	Çadır www.cadirstudio.com Abdülhalim Memduh Sokak No: 16 0216 337 06 23 0536 701 44 21 cadirstudio@gmail.com	Enis Fosforoğlu Tiyatrosu www.enisfosforoglutiyatrosu.com enisfosforoglu@hotmail.com	
18	Craft facebook.com/atolyeCRAFT Şefik Bey Sokak No: 17 0216 345 05 18 - 19 info@atolyecraft.com	Kandemir Konduk Tiyatrosu www.facebook.com/Kandemir-Konduk-1179119368778974/ Gizem Yılmaz: 0532 503 39 47 yaziyapim@hotmail.com	
19	Piyatro facebook.com/PiyatroKadikoy İbrahimaga Zaviyesi Sokak No: 11/A Koşuyolu 0216 339 83 59 0535 308 4493 info@tiyatropi.com	Altınok Çocuk Tiyatrosu www.altinokcocuktiyatrosu.com Murat Altınok: 0530 220 48 55 altinoktiyatrosu@gmail.com info@altinokcocuktiyatrosu.com	
20	Entropi Sahne www.entropisahne.com Piri Çavuş Sokak No: 6/1 0216 337 17 14 0532 158 52 42 bilgi@entropisahne.com	Tiyatroadam www.tiyatroadam.com 0507 116 18 18 info@tiyatroadam.com	
21	Nâzım Hikmet Kültür Merkezi www.istanbul.nhk.m.org.tr Bahariye Caddesi Ali Suavi Sokak No: 7 0216 414 22 39 info@nazimhikmetkulturmerkezi.org	Mimbaz Tiyatro www.mimbaz.com 0539 945 95 00 info@mimbaz.com	

KASIM AYINDA HANGİ BALIK YENİR?

Verimli ve bol balıklı bir aydır. Uskumrunun en iyi zamanıdır. Torik artmıştır, lakerdası yapılır. Pisinin en lezzetli olduğu aydır. Lüfer, eşkina, çinekop, palamut, torik, zargana, levrek, mezgıt ve istavrit bol miktarda çıkar ve de çok lezzetlidir. Hamsi de çıkmıştır ve çok lezzetlidir.



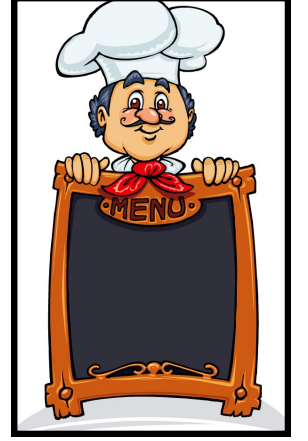
AYIN EN ÇOK SATAN İLK ON KİTABI



VANİLYALI AYVA TATLISI

MALZEMELER

- 400 gr toz şeker
- 1.2 litre su
- 2 dilim limon
- 1 kg ayva
- 1 vanilya çubuğu



YAPILIŞI

Şeker ve suyu tencereye alıp kısık ateşte kaynamaya bırakın. Ayvaların kabuklarını soyup iri dilimlere ayırın. Şerbetin kıvamı hafif koyulaşmaya başlayınca ayva dilimlerini ve birkaç ayva çekirdeğini ekleyin. Vanilya çubuğunu bıçağın ucu ile boydan boya kesip çekirdeklerini çıkartın ve şerbete ekleyin. çubuğu ve limon dilimlerini ilave ederek kısık ateşte ayvalar yumuşayınca kadar yaklaşık 1 saat pişirin. Ayva tatlısını servis tabağına alıp isteğe göre vanilyalı dondurma ile servis yapın. **Vanilyalı ayva tatlısı** artık hazır, afiyet olsun.



KASIM AYI MEYVE VE SEBZELERİ

Kasım ayında en bol ve en lezzetli olan meyveler ve sebzeler...

Sağlıklı beslenmenin en önemli kurallarından birisi sebzeleri ve meyveleri zamanında tüketmektir. Sofralarımızda Kasım ayı boyunca mümkün olduğunca bu sebze ve meyvelere yer verelim.



Meyveler:

Mandalina, greyfurt, Trabzon hurması, elma, armut, muz, kuşburnu, ayva, zeytin, nar, balkabağı

Sebzeler:

Yer elması, kereviz, pırasa, beyaz lahana, kırmızı lahana, brüksel lahanası, kırmızı turp, karnabahar, havuç, ıspanak, şalgam, pancar

Yemişler:

Kestane, muşmula, ceviz

→→→→ 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

BAVUL HAZIRLAMANIN İPUÇLARI

El Bagajı Tercih Edin

Eğer uçakla seyahat ediyorsanız bavul hazırlığının en önemli aşamalarından biri bavulunuza uçak bagajına mı vereceğinize yoksa el bagajı olarak yanınıza mı alacağınıza karar vermek. El bagajı çoğu açıdan çok daha avantajlı olacağından, tavsiyemiz tercihinizi mümkün olduğunca el bagajından yana kullanmanız. Böylece hem bavulunuzun hava yolu şirketi tarafından kaybedilme olasılığını elemiş, hem de vardığınız yerde valiz bekleme derdinden kurtulmuş olacaksınız. Uçak seyahati yapmıyorsanız bile bavulunuzu küçük tutmayı alışkanlık haline getirin ki daha az eşya ile yetinip boşu boşuna ağırlık taşımayın.



Hafifleyin

El bagajına öncelik tanıdığımıza göre nasıl daha az eşya ile seyahat edebileceğimize bir bakmakta fayda var gibi. İlk olarak kendinizi, daha az eşya ile de güzel bir tatil yapabileceğiniz fikrine alıştırın. Emin olun, az seçmekle gittiğiniz ve böylece ne giyeceğinizi dert etmek zorunda olmadığınız bir tatil çok daha keyifli geçecektir. Örneğin bir haftalık

bir tatil için iki çift ayakkabı aslında yeterlidir. Her şeyle yakışan açık renkte giysiler tercih edip küçük aksesuarlar yardımıyla bunları çeşitlendirebilirsiniz.

Fazla sayıda çorap ve iç çamaşırı almanıza da gerek yok. Konaklayacağınız standart bir yerde mutlaka bir şekilde banyoda çamaşır yıkayıp kurutabilirsiniz. Bunun için isterseniz kilitli poşetler veya muşamba çantalardan da faydalanabilirsiniz. Çamaşırları ve sabunu çantanın içine koyup biraz çitiler gibi yapıp sonra çamaşırlarınızı çıkarıp durulayabilirsiniz.

Seyahat Boyu Kozmetik

Yolculuklarda hafiflemenin en önemli adımlarından biri de büyük şampuan şişelerini yanınızda taşımak yerine seyahat boyu kozmetik ürünlerine geçiş yapmak olacaktır. Kullandığınız ürünün seyahat boyu üretilmiş olanını bulamıyorsanız piyasada satılan küçük plastik şişelerden edinerek büyük şişelerdeki ürünlerinizi bu şişelere doldurarak taşıyabilirsiniz. Bu sayede dönüş yolculuğunda daha da hafifleyebilirsiniz.

BAVUL HAZIRLAMANIN İPUÇLARI

Bez Çantalar

Hem gittiğiniz yerde alışverişlerde veya plajda kullanmak hem de dönüşte gerekirse ekstra bir şeyler taşımak için büyük faydası olabilecek bez bir çanta yanınızda mutlaka bulunsun.

Giysileri Yuvarlayın

Giysilerinizi bavula yerleştirmeden önce yuvarlamayı deneyin. Ne kadar yer kazandığınızı görünce şaşıracaksınız.

Bavulunuz Kaybolmasın

Özellikle uçak yolculuklarında bavulunuzun fotoğrafını çekmek olası bir kaybolma durumunda görevlilerden yardım isterken işinizi kolaylaştıracaktır. Böylece birbirine benzer onca bavul arasından kendinizinkini tarif etmeye çalışmak zorunda kalmazsınız. Ayrıca bavulun hem dışına hem de içine bir yere isim etiketi yerleştirmenizde fayda var. Dışarıdaki etiket düşerse, bavulunuzu açtıklarında da size ulaşabilsinler.



DOĞA TAKVİMİ

2 KASIM: KUŞ GEÇİMİ FIRTINASI
4 KASIM: LODOS RÜZGARLARI
6 KASIM: KUŞ GEÇİMİ FIRTINASI
9 KASIM: ÇİĞ DÜŞMEYE BAŞLAMASI
12 KASIM: PASTIRMA YAZI SICAKLARI
22 KASIM: HAŞERENİN GİZLENMESİ
24 KASIM: SOĞUKLARIN BAŞLAMASI
30 KASIM: ÜLKER FIRTINASI



KASIM 2016 GÖK OLAYLARI

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ KASIM AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"CUMHURİYETİMİZİN 92. YILINDA ATAOL BEHRAMOĞLU CUMHURİYETİ- MİZİ VE ATATÜRK'ÜMÜZÜ ANLATYOR"

2 Kasım 2016 / 20.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Acıbadem Gönüllüleri

"DOĞAL TAŞLAR VE SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI" Jeo. Müh. Alev BULDUR

8 Kasım 2016 / 13.30
Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi
Düzenleyen: Zühtüpaşa Gönüllüleri

"ATATÜRK VE CUMHURİYET DÖNEMİ GAZETE ARŞİVİ SERGİSİ"

10-17 Kasım 2016 / 10.00- 17.00
Yer: Göztepe Gönüllü Evi
Düzenleyen: Göztepe Gönüllüleri

"PSİKOLOJİMİZİN BİYOLOJİME ET- KİSİ" Biyolog Buket ELBEYOĞLU

14 Kasım 2016 / 14.00
Yer: CKM B Salonu
Düzenleyen: Bostancı Gönüllüleri

"TÜRKİYE İÇİN GÜNCEL DIŞ POLİTİKA ANALİZİ" Emekli Büyükelçi Uluç ÖZÜLKER

16 Kasım 2016 / 14.00
Yer: CKM B Salonu
Düzenleyen: Suadiye Gönüllüleri

"DUYGULARDAN ÖZGÜRLEŞME" Bioenerji Uzm. Bilgen ŞEKERCİ

17 Kasım 2016 / 14.00
Yer: Rasimpaşa Gönüllü Evi
Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

"KOAH NEDİR? TEDAVİ YÖNTEMLERİ NELERDİR?" Uzm. Dr. Mübeccel AKMAN

21 Kasım 2016 / 14.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Erenköy Gönüllüleri

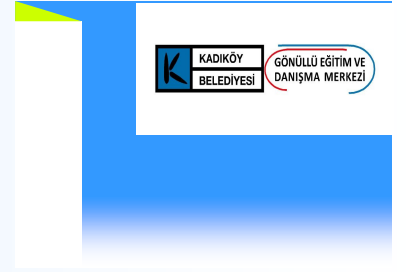
"KENTSEL DÖNÜŞÜM" Av. Nur Evrim EROL

23 Kasım 2016 / 14.00
Yer: Fenerbahçe Gönüllü Evi
Düzenleyen: Fenerbahçe Gönüllüleri

"SÖYLE KENDİNE" Kitap Okuma Günü Yazar Buket ELBEYOĞLU

23 Kasım 2016 / 14.00
Yer: Kriton Curi Parkı Gönüllü Evi
Düzenleyen: Kriton Curi Parkı Gönüllüleri

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	GENEL AMELİYAT	10%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	LAZER AMELİYAT	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 (ÜCRETLİ 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
ÖZEL MEDİCANA ÇAMLICA HASTANESİ VE TIP MERKEZİ	MUAYENE-TEŞHİS-TEDAVİ	20% (Cari fiyatlar üzerinden)	ALEMDAĞ CD. NO:113 ÜSKÜDAR 0850 460 63 34

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

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 Gökay 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	Fahrettin Kerim Gökay cd. 13/2 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) 550 79 46



Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy

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

www.kadikoybelediyesigonulluleri.com

gonullumerkezi@kadikoy.bel.tr