

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ

29 Ekim
Cumhuriyet Bayramı
Kutlu Olsun...

Ey Türk Gençliği!

Birinci vazifen, Türk istiklâlini,
Türk Cumhuriyetini, ilelebet,
muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin
yegâne temeli budur.
Bu temel, senin, en kıymetli hazinendir.
İstikbalde dahi, seni bu hazineden
mahrum etmek isteyecek,
dahilî ve haricî bedhahların olacaktır.
Bir gün, İstiklâl ve Cumhuriyeti
müdafaa mecburiyetine düşersen,
vazifeye atılmak için,
içinde bulunacağın vaziyetin
imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin!

Ey Türk istikbalinin evlâdı!
İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi, vazifen;
Türk İstiklâl ve Cumhuriyetini kurtarmaktır!
Muhtaç olduğun kudret,
damarlarındaki asil kanda mevcuttur!

Mustafa Kemal Atatürk
20 Ekim 1927



AYIN KONUĞU

TEOMAN KUMBARACIBAŞI



TEOMAN KUMBARACIBAŞI'NI BİZE ANLATIR MISINIZ?

71 yılının 18 ekiminde San Nicolas Arjantin'de doğmuşum. Annem Teresa Del Carmen Ortega, Villa Constitucion'lu. Anadolu'dan bir şehir ismi bir Arjantinliye ne kadar manalı gelirse işte o kadar manalı. Ama hafızamın taze kalması için önemli. Annemin Arjantinli olması, ana-dilimi biçimlendirdi. Sözlük karşılığı olarak çok net. Babam ise uzak bir diyardan gelmiş, Anadolu'dan, Almanya'ya. Ordan da Arjantin'e. Nasıl bir cesaretse. 6 yaşına kadar , 2,5 aylık bir yaz tatili dışında Türkiye'ye hiç gelmemişiz. Onu da hayal meyal hatırlıyorum. Dedemin ve babaannemin evine gelmişiz. Moda Bostan sokak No 18-20. Hala duruyor o şahane apartman. Kentsel dönüşüme anılarımla birlikte direniyor. Muhtemelen çok zamanı kalmadı.

Sıklıkla geçiyorum Moda Bostan sokaktan. Hüzünle, içtenlikle bakıyorum bir süre. Gözlerim doluyor, aklıma dedemin telaşeli bekleyişi geliyor, 3.kattan aşağı, yola meraklı bakışlarını hatırlıyorum, şöyle bir uyanıyorum, bir gülümsemeyle ayrılıyorum.

O ev, benim Anadolu topraklarındaki ilk evimdi. İlk Türkçe kelimeleri duyduğum, daha sonra lise çağlarında, hem Türkçe'ye hem Osmanlıca'ya yüksek derecede hakim olduğunu hayranlıkla farketmem, Rumca konuşması hatta hatta Fransızca'ya olan ilgisi, dedemi, gözümde ailenin en önemli koltuğuna oturtuyordu. Dedemin Girit göçmeni babası, mübadelede Ayvalık'a gelmiş. Dedem, insanların ev kapılarını çekmeden alışverişe, gezmeye gittiği senelerde Edremit'te dünyaya gelmiş. Resmi 1911, bizim bildiğimiz 1909. Olağanüstü şiir bilgisi, edebiyata tutkunluğu, Bab-ı Ali ziyaretlerinde nerdeyse çağdaş cumhuriyet döneminin tüm saygın edebiyatçılarıyla aynı mekanları solumuş olması, kimyagerliği, binbaşıyken aşık olduğu Sıdika Hanım için askeriyeden istifa etmesi ona olan saygımı katbekat arttırdı. Mezarı en sevdiği topraklarda bugün. Ege kıyılarına bakıyor. Neden kendimden değil de dedemden bahsediyorum. Çünkü bugün benim edebiyata olan tutkum, şiiri hayatımın mihenk taşlarından biri haline gelmesinin ipuçları dedemdedir.

Bir gün, artık Türkçem yeterli seviyeye geldiğinde - *daha o zaman haberleşme ev telefonlarıyla mümkün oluyordu. Ev telefonlarının çalması evde tatlı bir panik havası yaratırdı. Aranma saatine göre kim olabileceği üzerine yorumlar yapılırdı. Çünkü bir önceki konuşmada bir daha ne zaman konuşulacağı mutabakata varılarak belirlenirdi ki o saatte evde olalım. Güzel bir mutabakattı. O nedenle dedemi hemen her zaman bilirdim ben. Lafı uzattım- arayan dedem:*

Evladım! Dedi, ben bir şeyler karaladım

(yeni yazdığı şiirden bahsediyor, ben daha ortaokula yeni başlamışım yaşıma ya 11 ya 12)

Uygun *(güzel, yerine yakışan bir Türkçe sözcük fırsatını asla kaçırmazdı ama yerine tam oturan bir Farsça ya da Arapça kelimedenden de vazgeçmezdi)*

Uygun bir zamanda gel de mütalaa edelim.

AYIN KONUĞU

TEOMAN

KUMBARACIBAŞI



Karşılaştığımızda salonda bir ileri bir geri yürür , şiirlerini yüksek sesle okur, ben de rengarenk çini sobasının yanında durur, seçtiği kelimeleri, manalarını anlamaya çalışırdım. Ciddiyetle, sözümü kesmeden dinler, haklı bulduğu bir şey olduğunda gözleri ışıldar, kalın camlı gözlüklerini şöyle bir düzeltir ve hemen not alırdı. Zaten her daim yanında bir not defteri ve güzel bir kalem taşırdı.

Biz özel günlerde hediye fırsatını da kaçırmazdık. Doğumgünü, yılbaşı v.s. ve bu fırsatlar birbirimize kitap hediye etmek için çok çok kıymetliydi. Birbirimize başka hediye almazdık. Kitapların ilk 'uygun' sayfalarına mutlaka tarihler atılır, temenniler yazılırdı. Bu temennilere dedem bana hitaben, 'Düşünce Arkadaşım' diye yazardı. Düşünebiliyor musunuz? 12 yaşında bir çocuğa bu şekilde hitap ederseniz, o çocuk ömrü boyunca düşünerek, sorgulayarak, şiirle yoğrularak, edebiyatla, tiyatroyla, müzikle, sinemayla kalbinden geçen işlerle meşgul olur. En azından o iklimin koşullarını hazırlamış olur. Düşünmesine kıymet vermezseniz, sözünü keserseniz, çocuk diye geçiştirirseniz, gökyüzüne alık alık bakan bir toplumla karşı karşıya kalır, hareket etmek için bir lidere ihtiyaç duyarsınız. Neden çünkü siz küçüksünüz, beceremezsiniz, yapamazsınız. düşünemezsiniz. Geliştirmesi size kalmış. Bu şekilde aslında bayağı kendimden bahsetmiş oldum.

ARJANTİN'DE DOĞMUŞ, TÜRKÇE'Yİ İLKOKULA BAŞLADIĞINIZDA ÖĞREN-MİŞSİNİZ. NASIL BİR ÇOCUKLUK GEÇİRDİNİZ?

Arjantin'de büyümüş olduğum yer bir lojman kasabasıydı. Büyük ağaçlı ve çimenli bahçeleri olan, birbuçuk katlı evlerdi. Herkesin evi tıpatıp aynıydı ama temas etmek için gerçekten çaba gerekirdi. Yeterince hacim vardı. Dışardan trafiğe nerdeyse kapalıydı. Ve dünyanın çeşitli ülkelerinden oraya çalışmaya gelmiş babaların, annelerin çocukları olarak hep sokaklardaydık. Ortak dilimiz 'castellano' İspanyolların kıta Avrupasından getirip Güney Amerika'da ki tüm kültürleri, dilleri, dinleri, yaşayış biçimlerini, tek dil, tek din adı altında parçalayarak, tek tipleştirmesiydi aslında İspanyolca. Biz çocuklar olarak hiçbir şeyin farkında değildik. Mutluyduk, hangi dil olduğu önemli değildi, anlaşıyorduk. Çıplaklık bir sorun değildi, çünkü çocuk tacizcisi yoktu. Kız erkek ayrımı yoktu. Çocuklar arasında ayırım zaten yoktu. Çocukluğum güzel geçti.



AYIN KONUĞU

TEOMAN KUMBARACIBAŞI



Tia Victoria, annemin büyük teyzesi, her hafta sonu 70 model Fiat Bis'ine binip kilometrelerce uzaktan kardeşimle beni ziyarete gelirdi. Hiç üşendiğini görmedim. Hiç **yaşlıyım ben, siz gelin** dediğini duymadım. Hep gelirdi, saatlerce oynardı bizimle, şarkılar söylerdi. Masallar anlatırdı. Her gelişinde sanki bizler yeni doğmuşuz ve Victoria bizi ilk defa görüyor-muşçasına yüksek bir heyecanı, nerdeyse bayıltacak kadar uzun ve sımsıkı sarılması ve vantuzlu dev bir yanak öpücüğü ile dopdolu bir kadındı. Onun sevgisi çok çok büyüktü. Bunu her zaman hissettim. Bizi her Pazar kiliseye götürürdü. Sabahın en erken saatlerinde ama ayine değil. Mantar toplamaya, çünkü en güzel mantarlar kilisenin bulunduğu bahçede kendiliğinden bitiyordu. Doğayla bütünleşik, kendine bakan, çok sevdiği eşini kaybettikten sonra asla bir başka adamla yaşamayı aklının ucundan bile geçirmemiş bahçesinde mandalina ve limon ağacı olan, mükemmel derecede süt reçeli yapan, - bu arada annem de mükemmel yapar- sabah biz uyanana ve çişimiz gelene kadar bize 'mate' taşıyan, derin insan. Tabi ki canlanan birçok anıdan biri bu. Ama çocukluğuma dair uzunca bir şey anlatacağım aklıma gelmezdi.

GEMİ İNŞA MÜHENDİSLİĞİNDEN TİYATROYA GEÇİŞİNİZİ ANLATIR MISINIZ?

Gemi inşaa mühendisliğinden tiyatroya geçişimi anlatamam. Ama tiyarodan gemi inşaa mühendisliğine geçişimi anlatabilirim. Okumaya ilk önce Avusturya'ya sonra Almanya'ya giden babam, gezginliğinin mükafatını hem işte yükselerek hem de hayatının aşkını Arjantin'de annemi tanıyarak almıştı. Her teknik konudan anlar. Gittiği ülkelerin dillerini öğrenmede son derece yetenekli, liseden frankofon. Okuldan arkadaşlarıyla telefonda çatır çatır almanca konuşmasının beni imrendirdiğini hatırlıyorum. Bir fabrika gezilecekse gerçekten babamla gezilir. Her detayı anlatır, büyük bir heyecanla, - ömrüne bereket- yeter ki ona bir şey sorulsun. Hala öyledir. Fren nasıl çalışır, motor neden gürültü yapar yani çocukken aklınıza takılan herhangi bir teknik detayı tüm ayrıntılarıyla ondan öğrenebilmek heyecan vericiydi. O yaşlarda babaların herşeyi bildiğini düşünürsünüz. Bildiği herşeyi çok çok iyi bilir. Paylaşmasını sever.

Mühendisliği bir düşünüş yöntemi olarak benimsemiştim. Teknik konulara merakımı gidermenin hayatıma çok şey katacağını düşünüyordum. Ama daha henüz tiyatroyla tanışmamıştım. Başarılı bir ilkokul öğrencisi olarak bendeniz, babamın telefonda bir o dilde bir bu dilde konuşabilmesinin verdiği heyecanla Avusturya Lisesi'ne kaydoldum. Alman Lisesi'ne puanım yetmemişti. Eski bir hapishaneden devşirilmiş bir papaz okulu olan Avusturya Lisesi'nde almanca ve matematik öğrenememek diye bir şey mümkün değildi. Hatta müzik ve resimden rahatlıkla sınıfta kalabilirdiniz. Ben latineden ve fizikten çakmıştım. Latince seçmeli dersimdi. Bir merak, fazla bir merak, başıma öğrencilik yıllarımda büyük belalar açtı. 2 kez sınıfta kaldım ve okuldan ayrılmak zorunda kaldım.

AYIN KONUĞU

TEOMAN KUMBARACIBAŞI



Rudolf Kreuzhuber- toprağı bol olsun- hem koronun –ki Avusturya Lisesi’nin korusu meşhurdur- hem de okul tiyatrosunun başındaydı. Küçüklüğümden beri müziğe olan merakım nedeniyle ve lisede kızları görebileceğimiz tek aktivite olan ve genelde erkeklerin hiç de rağbet etmediği koroda bariton olarak görev yapıyordum. 40 küsur kişinin birlikte şarkı söylemesi çok güzel bir duygu. Zarifti. Gülnihalden, Avusturya Halk şarkılarına kadar çok geniş bir dünya müziği hissiyatını o yıllarda Rudi’nin bana kazandırdığını düşünüyorum.

Bir gün bana tiyarodan birinin artık provalara devam edemeyeceğini bu nedenle benim bu görevi üstlenip üstlenmeyeceğimi sordu. Ben de tiyatrodan hiç anlamadığımı söyleyerek geçiştirdim. O da bir kez denemekten zarar gelmeyeceğini söylerken beni okulun harika tiyatro salonundan içeriye sokmuştu bile. Okulun gizli bir bölgesiydi, öğrencilerin oraya ulaşabilmelerine imkan yoktu. Salonu ancak mezuniyetlerde, oyunlarda, ya da konserlerde görmek mümkündü. Ama o gün bana tahsis edilmiş gibiydi. Koskoca bir sahne, seyirci koltuğunda bir tek Rudi, bana sahneye kadar elimden tutarak eşlik eden parlak giysili bir kız ve sahnede tek başıma kalan ben. Anında düştüm. Dizlerimin bağı çözüldü. Toparlanamadım. Ne seyirci var, ne başka bir şey. Tek başıma heyecanlanmıştım. Ve bu heyecanı kaldıramamıştım. Yürüyebildiğimde Rudi’nin yanına giderek, ne kadar heyecanlandığımı anlattım. **Bakın dedim, ben daha sahnede ayakta bile duramıyorum** dedim. İşte burda ustanızın size vereceği yanıt sizin kaderinizi belirler. Usta çırak ilişkisine inanırım. İyi ustalarım oldu. Dedi ki



Çok heyecanlanabildiğin için iyi bir oyuncu olabilirsin. (Yaş 15)

(Şöyle diyebilirdi, **evet haklısın senden bir bok olmaz** da diyebilirdi. O zaman ne olurdu bilmiyorum)

O nedenle gemi inşaatı, hayatıma, tiyaroyla haşırneşir oluşumun 7. Yılında girdi. Zaten üniversiteye girer girmez de Teknik Sahne’yi kurdum. Senelerce oyunlar yaptık. Gemi inşaatını da bitirme aşamasına geldiğimde birkaç ders bırakarak askerliğimi tecil ettirdim. Sonra askerliğimi de yaptım ama üniversiteyi yarım bıraktım. Oğlum bir gün başıma kakar diye endişeleniyorum ama yapacak bir şey yok.

AYIN KONUĞU

TEOMAN KUMBARACIBAŞI



MÜZİK HAYATINIZA NASIL GİRDİ?

Annem çok meraklı klasik müziğe babam da öyle. Annem dolayısıyla tangolara, gece gündüz okumaya. Annemi yatmadan önce yatağında, komodinin hemen yanında dağınık duran bir kaç kitabı aydınlatan küçük, pastel ışık saçan bir lambanın yanbaşıda ya Dostoyevski ya da Yaşar Kemal ya da Ömer Seyfettin, ya da ilkel inanışlara dair acaip kitaplar, hep kitaplar, sürekli kitaplarla yakalardım. **Mama dedim, sen bu kitabı daha önce de okumuştun** dediğimde, **evet ama ben değiştim bakalım neler olacak bu sefer** diye klasikleri defalarca okuduğuna şahit olmuş ve o zamanlarda pek bir mana çıkaramamıştım!

Belki günün birinde benden bir tango dinleyebilmenin umuduyla gitar çalmak isteyip istemediğimi sordu. Gizliden gizliye bir müzik hocasıyla anlaştığını bilmiyordum o zamanlar. Annemin 7. Hissi kuvvetlidir. İnsanlar konusunda pek yanılmaz. 6. Hissi zaten kuvvetli. Ben de keman diye tutturmuştum.

Bir gün babam, kardeşim annem eve bir misafir bekliyoruz. Eve az ama dolu dolu konuşan iri gözlü bir adam geldi. Ben o adamın derin ve uzun bakışlarından etkilenmişim. Güvenilir bir ses tonu vardı. Ömrüne bereket, o adam benim bugün müzikal yolculuğumun ilk tren biletini elime tutuşturmuş, birlikte müzik yapmanın ve hatta tek başına, kendine müzik yapmanın insanı nasıl zenginleştirdiğini, ufkunu açtığını, derin düşüncelere ve duygulara sevkettiğini gösteren adamdır. Hakkını asla ödeyemem. O adam Cumhur Bülent Özsöz. Doğumgünü takdir edersiniz 29 ekimdir. Bıkmadan usanmadan anlatmıştır, çalmıştır, göstermiştir. Hiçbir kez bile kaba davrandığını hatırlamıyorum. *Bir yaşam biçim olarak müzik nedir*, bunlar parayla satın alınabilecek bilgiler değil. Bu inceliği aktarmadaki ustalık Bülent Özsöz'ü benim gerçek müzik hocam yapar. Müzik bir gerçekliktir. Hayalden, yaratıcılıktan, büyük bir emekten, sabretmekten, çalışmaktan, süreklilikten ve daha bir çok şeyden müteşekkildir. Asla sadece bir eğlence değildir. Ama eğlencesi ciddiyeti kadardır. Ciddi değilseniz , eğlenceli de olamazsınız.

Artık müzikte epeyce ilerlediğim bir vakit, babam Bülent Hocam'a: **Oğlum ne zaman beste yapacak acaba** diye sormuştu. Bülent Hocam, **beste yapacaksa birgün yapar, zamana bırakın, acele etmeyin** demişti. Çok büyük bir bilgelik bu. Ve aynı zamanda çok büyük bir öngörü. Bugün bana mesleğimi sorsalar çekinmeden müzisyenim derim.

AYIN KONUĞU

TEOMAN KUMBARACIBAŞI



ACAİPADEMLERİN HİKAYESİNİ ANLATIR MISINIZ?

Acaipademler ismi Pir Sultan'ın 'Be Hey Acayipadem' dizelerinden tekrar doğmuştur. Acaipademler aslında Pir'in eleştirdiği kişilerdir. Mesela ben. **Ne yanarsın dünya malı birin alıp gidemezsin.**

Oyuncu olma hayaliyle yanıp tutuşan ben tiyatrodaki 18lerimde bir büyük dostla Zafer Diper'le karşılaşarak, karşılaştırmalı tarihin, sesin, müziğin, mimarının siyasetin, kavramları yerli yerinde bilmenin, felsefenin, birikimin, Anadolu turnelerinin, parasızlığın, onurlu bir yaşamın, bilet kesmenin, ilk kez sigortalı oluşun, yevmiyeleri dağıtırken birdenbire biten paranın, Odakulenin altındaki eski Dostlar tiyatrosunun sürekli taşan tuvaletinin, zeytin, taze sıcak ekmeğin bir parça peynirin ve yetiyorsa paramız bir parça sade helvanın ama yeri geldiğinde nadir de olsa yarını düşünmeden Yakut'ta bir kadeh bir şey içmenin, sohbetin, dostlar meclisinde olmanın, derinlikli dostlukların, develerle taşınamayacak kadar geniş kütüphanelerin, **aslında tiyatronun temellerini olduğunu**, bütünsel bir sanat olarak müziksiz de olamayacağını **ve tüm bunların aslında bir tavır** oluşturduğunu ve kavramlara hakimsek biz buralarda yoğ iken kimlerin bu benzer konularla derinden ilgilendiğini farketmenin, insanın yaratıcılığını körükleyen, adalet duygusunu sağlamlaştıran, başı sıkıştığında nereye bakması gerektiğini gösteren ve tüm bunların aslında insanın insanı sömürmemesi için vargüçüyle çalışmasından başka bir şey olmadığını göstermiştir.

İnsanın insanı sömürdüğü yerde deyin ki kul hakkı yediği yerde ne dersiniz deyin, özgürlük olmaz, huzur olmaz. İnsanlık gelişmez, geriler. Bu gerilemeye karşı sağlam bir şekilde durabilmek için donanmak gerekir. Bırakın savaşmayı direnmek için ilkönce bilgiyle, evrensel değerlerle, yaşam hakkıyla, dayanışmayla bütünleşmek. Bütün bu detaylar için Zafer'e müteşekkirim. Hayırsız olabilirim. Okuyorsa şimdi ama vefasız değilim.

Bu toprakların şairlerine de Shakespeare de, Puşkin'e de, Pablo Neruda'ya da, Victor Jara'ya da Atahualpa Yupanqui'ye de yani benim gelmiş olduğum toprakların ozanlarına da büyük bir ilgisi, engellenemez bir öğrenme arzusu ve olağandışı bir okuma azmi vardı Zafer'in. Ömrüne bereket.

Mesela hissettiğim şeyler var, tam ifadesini arıyorum. Hop *Octavio Paz*. Başka bir şey hissediyorum tam adlandıramıyorum. Lafı gediğine koyamıyorum. Büyük bir açıklıkla şiir okuyorum. Hop, *J.Prevert*. Evet diyorum ben bunu hiç böyle hissetmemiştim.

Yarin dudağından getirilmiş bir katre alevdir bu karanfil

Ruhum acısından böyle bildi

AYIN KONUĞU

TEOMAN KUMBARACIBAŞI



Ahmet Haşim, Nazım, Yahya Kemal, A.Kadir derken beş parasızım, işsizim. Yazı Tura filmi benim için oyunculukta bir dönüm noktası olmuş, ilk defa önemli bir filmde ciddi bir rolüm var. Ama filmin vizyonu geciktikçe gecikiyor ve ben yıllar sonra elime bir arkadaşımın evinde mahzun bir şekilde bakımsız duran bir gitarı görüp onu evime getirip karınca kararınca tamir ediyorum. Bir iki tıngırdatmaya çalışırken, dedemin doğumgünü için kitap alacak da param olmadığından, ona ait bir şiiri besteleyip doğumgününde çalışıyorum. Aynı Bülent Hoca'mın dediği gibi zamana bırakın. Beste gelecekse kendisi gelir zaten, siz müziği bırakmayın. Bir alkış kıyamet kopuyor tabi. Zaten aile arasındayız. İllaki alkışlanırsın. Ama bu küçük tezahürat bugün 3. Albümüne hazırlanan, Pir Sultanları, Kaygusuzları, Puşkinleri, Prevertleri, Kadirleri nice büyük şairi besteleyen ve yepyeni şarkılar yapan bir gruba dönüştü. Birkaç büyük dostunuz yoksa zaten ne tiyatro yapabilirsiniz birlikte ne de müzik. 25 yıllık hep tazelenen dostluğuyla Metin Bozkurt, grubun hem ses mühendisidir, hem vicdanıdır olmasa zaten hiçbir zaman müzikte ilerleyemezdim. Keza ilk beyin tümörü ameliyatına girerken doktoruna, **çıkarsam iki elim çalışsın, çalışmıyorsa beni çıkarma** diyen dostum, başım Melek İrdem, yetenekle bezenmiş, müzik için herşeyini ortaya koymuş dostum, davulcum Soner Doğanca'yı anmadan bir şey konuşmaya mecalim olmaz. Kendisini eleştirmeye ve geliştirmeye devam eden bir grubun tüm hikayesinin küçük bir kısmı bu.

İLK ALBÜMÜNÜZÜ KONSELERDE HEDİYE ETTİĞİNİZ DOĞRU MU?

Doğru

ÇOCUK KİTABI VE ÇOCUKLAR İÇİN ALBÜM HAZIRLADIĞINIZI OKUMUŞTUK. ÇALIŞMALARINIZ NE DURUMDA? ÇOCUKLAR İÇİN BİRŞEYLER YAPMAFİKRİ NEREDEN DOĞDU?

Ben büyükler için bir şey yapılabilmesinin neredeyse imkansız olduğunu düşünüyorum.

SON DÖNEMDE SÜT REÇELİ OYUNCULUĞUNUZUN ÖNÜNE GEÇTİ□NEDİR BUNUN HİKAYESİ?

Geçmedi. O basının şişirmesi. Haber kaynağının kendisine sorulmadan sorumsuz bir gazetecinin kendi sosyal sitemden kendi çektiğim bir fotoğrafın altında yazdığı kendi fantezisi. Ben yaptığım her işi ciddiye aldım. Müziği de, tiyatroyu da, sinemayı da diziyi de, reçel yapmayı da. Koşuyolunda diziden kazandığım paralarla bir mutfak yaptım. Nihayet bitirdim. Ve bir çok zahmetli reçeli yapmaya başladım. Çok yakında yine pazarlarda görebilirsiniz beni. **Teo'nun Reçelleri** tescil oldu. Artık kendi adımda bir markam var. Kendim yapıyorum, kendim satıyorum. Sese, göze, damağa hitap edebilmek için yırtınıyorum.

AYIN KONUĞU

TEOMAN KUMBARACIBAŞI



OYUNCU? YÖNETMEN? MÜZİSYEN? REÇELÇİ? EKMEKÇİ? KENDİNİZİ BU ARALAR NASIL TANIMLARSINIZ?

Ekmek konusunda amatörüm ama yapıyorum. Emre Ergen'le birlikte yapacağız ekmek. Herkes iyi bildiği işin başında olsun. Sabit bir mesleğim yok. O anda ne yapıyorsam oyum.

Gökyüzünü mavi gören sizsiniz. Öyleyse siz mavisiniz. Ne görüyorsan o'sun
(Zen Şiiri)

Gökyüzüne bakarken bir mesleğim yok. Gökyüzüyüm.. (Bu benden)

Benim bir hazinem yok, ruhumun süratini kendime hazine yaptım.
(14.yy Samurai Şiiri)

AŞK ADAMI MISINIZ?

Dolunayı benim için seyrediyormuşsun

Doğru mu değil mi görmeye geldim

(11. yy Japon Şiiri, Haiku)

OĞLUNUZ DENİZ'LE İLİŞKİLERİNİZ NASIL? NASIL BİR BABA- OĞULSUNUZ?

Onu Deniz'e sormalısınız. O benim dervişim. Bir şey bilmiyorsam ona soruyorum.



**BASİTLEŞTİRİLMİŞ BİR HAYATA EVRİLME NASIL OLDU?
YENİ HAYATINIZI BİRAZ ANLATIR MISINIZ?**

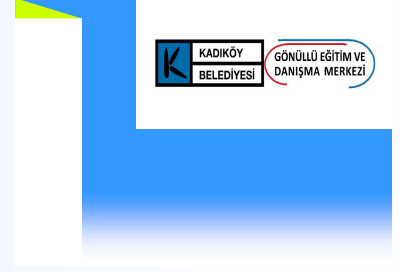
Ne yanarsın dünya malı birin alıp gidemezsin
(Pir Sultan Abdal)

**İLERDE FARKLI ALANLARDA DA SİZİ GÖREBİLİRİZ SANKİ..
BİR SONRAKİ NE OLABİLİR?**

Çiftçilik, bundan sonra sevdiceğim Betül'le (Yılmaz) ilk hedefimiz toprağa yerleşmek.. Orda üretmeye devam etmek..

AYIN KONUĞU

TEOMAN KUMBARACIBAŞI



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

EGO

Tek kelimeyle yanıt veremeyeceğim
Ben ancak sende ben olabilirim.

İSPANYOL

Motorumun plakasına hiç hoşlanmayacağım halde servisin jest olarak yazdığı benim de itiraz etmediğim, sevdiğim film karakterlerimden biri.

VERİMLİLİK

Bu çok kıymetli

MUTLULUK

Tüm Dünya Çocukları Birleşin. Büyüklerden size hayır yok!

ZAAF

Oho, binlerce..

AİDİYET

Yok

HUZUR

Küçüldükçe, basitleştikçe

AŞK

Var

DENİZ

Tüm hoşkular

PİŞMANLIK

Kırdığım kalpler



Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

KADIKÖY'ÜN İLK DENİZ HAMAMLARI

MODA PLAJI

Moda İskelesi'nin sol tarafındaki koyun kıyı şeridi ve gerisinde kalan setin üstü Franckenstein adında Avusturyalı bir aileye aitti. Küçük Moda denilen geniş, ağaçlı ve son derece güzel bir manzarası olan bu arazi, Sultan Aziz dönemi sarraflarından Lorando'ya hibe edilmişti. Lorando, İtalyan asıllı Fransız uyruklu bir Levantendi. Zamanla araya giren evliliklerle Lorando adı kaybolmuş, Avusturya uyruklu Franckenstein'ler Lorando'nun mülkü olan Küçük Moda'nın ve saray yavrusu Lorando konağının varisi olmuşlardı. Bu arada Moda İskelesi'nin sol tarafındaki sahil de bu ailenin mal varlığına katıldı. Bir zamanlar Moda'da oldukça fazla olan İngilizler, Lafontaine'ler ve diğer Levantenler çok temiz denizi ve kumu olan bu küçük koyda bütün yaz mevsimi denize girerler, sandallarını bağlarlardı.



1923 yılının başında kaptan ihsan Akdağ ve ortağı Moda Koyu'nda deniz hamamı ve sonradan "Moda Plajı" ismini alacak olan tesis kurmak için müracaat ettikleri zaman, plajın sahibi Mari Frankenstein'di. Daha

sonraki yıllarda Mari Frankenstein bir trafik kazasında öldü ve İstanbul 9. Asliye Hukuk Mahkemesi'nin 948/210 sayılı kararı ile plajın 72 hissedarı olduğu anlaşıldı.

İhsan Kaptan, Moda Plajı'nı işletirken plajın hissedarları arasında dava sürüp gidiyordu. Plajın erkek tarafına atlama kulesi yapılmış, hanımlar için etrafı kapalı bir deniz hamamı kurulmuştu. Yıllar ilerledikçe bu tesis çok verimli bir hale geldi.

Su sporlarını öğreten hocalar, gençlere ders veriyor, bugün olimpiyatlarda görülen yüzme şekilleri Moda Plajı'nda daha o yıllarda uygulanıyordu. Genç kız ve erkeklerden oluşan kulüp üyeleri gece-gündüz nezih bir arkadaşlık çerçevesi içinde spor ve eğlence faaliyetlerini sürdürüyorlardı.

1937 yılında ilk defa Macarlarla Türkler arasında yüzme müsabakaları kalabalık bir seyirci kitlesi önünde bu plajda yapıldı.

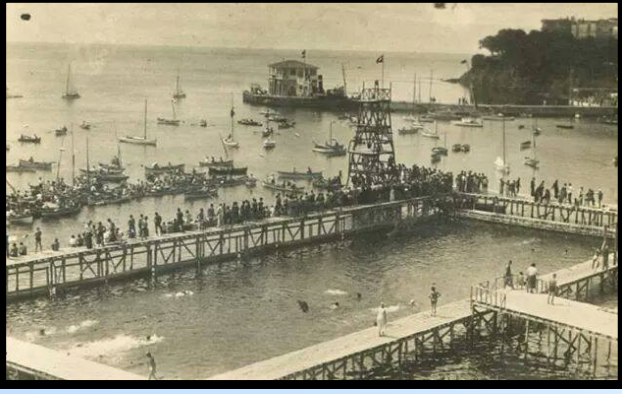
İbrahim Sulu isimli bir genç, bu müsabakalarda şampiyon oldu ve Atatürk kendisine ödül verdi.

Plajın hareketli görüntüsü Moda Koyu'na bir canlılık getirmiş, her yaz askeri ve sivil gemilerin iştiraki ile kabotaj bayramı düzenlenmeye başlanmıştı. Çeşit çeşit kayıkların iştirak ettiği yarışlar, renk renk yelkenli kotralar, o yıllara göre çok süratli deniz motorları, Kalamış ve Moda'da heyecanlı günler yaşatır, çevre halkı bu eğlenceleri görmek için iskeleleri, kıyıları doldururdu.

1950 yılında Almanya'dan "Su Perileri" isimli bir yüzme grubu Moda Plajı'na davet edildi. Butün plaj reflektörlerle aydınlatıldı, süslendi, seyrine doyulmaz gösteriler yapıldı.

KADIKÖY'ÜN İLK DENİZ HAMAMLARI

MODA PLAJI



Plajın kabinlerini Marika temizler, arap Burhan bekçiliğini yapar, yandaki kayıkhaneyi Kadir Efendi işletir, setkin üstündeki plajı ve Moda Koyu'na bakan Bomonti gazinosunu Pandeli yönetirdi.

Her şeyi zevkli, uyumlu ve neşeli günlerin birinde Küçük Moda'daki Frankenstein'lerin Lorando'lardan kalan muhteşem malikâneleri tutuştu, içinde bulunan av malzemelerinin patlamasıyla etrafta korku ve heyecan yarattı. Bina temellerine kadar yandı, enkaz uzun müddet olduğu gibi kaldı. Daha sonra oturulabilecek kadar tamir edildi ise de büyük bir

varlık döneminin ürünü olan Lorando Malikânesi'ni yeniden eski haline getirmek hiçbir zaman mümkün olamadı. Önceden de söylendiği gibi bu mirasın 72 hissedarı vardı.

Plajın yüzme hocası Hakkı isimli bir gençti. Hocalıkta ve yüzmedeki ustalığı, Allah vergisi acı kuvveti ile öğrenciler arasında hem hayranlık hem de de saygınlık uyandırmış, kısa zamanda plajın 'Hakkı Ağabeyi' olmuştu. Öğrenciler arasında uzun boylu, atletik yapılı, yüzme sporunda gelecek vaad eden Mekin adında bir genç de vardı. Zamanla Mekin, gittikçe zayıflamaya, rengi solmaya, enerjisi tükenmeye başladı. Çok geçmeden hırpanî bir kılığa bürünerek okulu da sporu da bıraktı. İnanılmaz bir perişanlık ve sefalet içinde ölüverdi. Ölüm sebebinin anlaşılması pek çabuk oldu. Hakkı Ağabey gençleri önce uyuşturucuya alıştırıyor, sonra onlara yüksek fiyatla mal satarak büyük paralar kazanıyordu.

Polis, Hakkı'nın peşine düştü, bir yerde kısıldı. O da üzerindeki uyuşturucuyu olduğu gibi yuttu. Koma halinde hastahaneye kaldırıldıysa da aynı gün öldü.

Bu olumsuz olay sporcular üzerinde çok kötü bir etki yaptı. Hakkı'nın uyuşturucuya alıştırmakta olduğu gençler birer ikişer plajdan ayrıldı.

İhsan Akdağ, 1 Kasım 1975'de vefat etti. Oğlu Fahiman aynı heves ve inançla plajı işletti. Belediye, Moda sahilini doldurup yol geçirme projesinin uygulayıcaya kadar, yaz aylarında Kadıköy'ün en hareketli ve eğlenceli yeri Moda Plajı'ydı. Bu projenin uygulanmasıyla Moda Plajı gibi güzelim koy da yok olup gitti.



Dr. Müfid EKDAL

BOYUN KİREÇLENMESİ VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Boyun bölgesinde bulunan yedi adet küçük omur kemiği ve bunları birleştiren disk, eklem ve eklem bağları mevcuttur. Dejenerasyon (yıpranma) ilk olarak disklerde başlar. Disk yaşlandıkça parçalanma, suyunu kaybetme, çökme gözlenir. Normal yapısı bozulup dışa doğru kabarıklaşır. Komşu kırık ve kemik yapılarında bir dizi değişikliğe yol açarken, omurilik ve sinirlerin geçtiği kanalda daralma başlar ve bu durum ilerledikçe hastalarda birtakım rahatsızlıklara yol açar.

Yaşa bağlı görülen bu değişikliklere 60 yaş ve üstünde sıklıkla rastlamak mümkündür ancak sadece bir kısmında rahatsızlık verecek kadar ilerler. Ayrıca;

- Kilolu olan ve egzersiz yapmayanlarda,
- Ağır yük kaldırmayı ve çok eğilmeyi gerektiren işlerde çalışanlarda,
- Yıllar önce boyun yaralanması ya da ameliyat geçirmişlerde,



Boyun kireçlenmesi şikayetleri nelerdir?

Hastalarda en sıklıkla boyunda ağrı görülür. Boyuna, omuza, enseye, kürek kemiğine yayılabilen ağrı vardır. Boyun hareketleri ağrıyı şiddetlendirebilir. Boyunda sertlik görülebilir. Boyun bölgesinden çıkıp kola giden sinirlerin etkilenmesi nedeniyle ağrı kola, ele ve parmaklara yayılabilir. Ağrılar zaman zaman şiddetlenip sonradan azalan tarzda kendini gösterebilir. Bir diğer durum özellikle sabah kalkınca görülebilen boyunda ve omuzda sertliktir. Hastalar ayrıca ense kısmından başlayıp yukarıya başının tepesine doğru yayılan ağrıdan yakınabilirler.

BOYUN KİREÇLENMESİ VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Bu bölgede omurilikten çıkan ve kollara giden sinir köklerinin itilmesi veya sıkışması, kolda ve elde uyuşma, karıncalanma, güçsüzlük, ince hareketlerde beceriksizliğe neden olabilir. Nadiren kalp ağrısı sanılabilen göğüs ağrısı da oluşabilir. Bu bulgular ve yakınmalar "servikal radikülopati" (boyunda sinir kökü sıkışması) olarak tanımlanan ve sinir üzerindeki baskının oluşturduğu tablodur. Eğer servikal spondilozda oluşan değişiklikler omuriliğin de etkilenmesine yol açmış ise hastada bacaklarda güçsüzlük, sürekli yorgunluk hissi vardır. Hasta bacaklarını sert ve beceriksiz hisseder. Buna bağlı yürüme problemleri vardır ve zaman zaman dizlerde boşalma ve buna bağlı düşmeler görülebilir. İlerlemiş durumlarda idrarını tutamama ya da idrar yapamama gibi durumlar da gelişebilir. Ayrıca ellerde de hissetme ile ilgili problemler gelişebilir. Elindeki bir cismi tanıyamama ya da kolayca düşürmeye neden olabilir. Omuriliğin etkilenmiş olduğu bu tabloya da "servikal myelopati" adı verilmektedir.

Boyun kireçlenmesinin tedavi yöntemleri nelerdir?

Yapılan muayene ve tetkiklerle tanı konacak ve tedavinizin şekline karar verilecektir. Tedavide eğer sinir veya omurilik bası bulguları yoksa koruyucu tedavi ön plandadır. Boyun egzersizleri ile hareketleri mümkün olduğunca normale getirmeye çalışılır. Hareket derecesi giderek artırmaya çalışmak gerekir. Ağrı kesici ve antienflamatuar ilaçlar bu aşamada yararlıdır. Gerekli görülürse fizik tedavi uygulanır.

Servikal spondilozun ilerlemiş olduğu, omurilik veya sinirleri sıkıştırıp normal fonksiyon görmesini engellediği durumlarda ameliyat ile tedavi söz konusudur. Hastanın yaşı, genel durumu ve varsa eşlik eden hastalıkları göz önünde bulundurularak en uygun ameliyat şekline karar verilir. Sıkışmaya neden olan yapılar ve kireçlenme bölgeleri uzaklaştırılarak normal anatomik hale getirilir. Böylece bir yandan ağrıların ve diğer yakınmaların geçmesi sağlanırken diğer yandan da sinir ve omurilik basının oluşturduğu tehlikeden uzaklaştırılıp güvence altına alınmış olur.

CENTRAL
Sağlık
Önerileri

Pazı

Yüksek miktarda kalsiyum ve K vitamini içeriği ile **kemik sağlığını** korumaya yardımcıdır.



CENTRAL HOSPITAL
KOZTATADI

KADIKÖY BELEDİYESİ

OZON TEDAVİSİ VE OZON GAZININ TIBBİ AMAÇLI KULLANILMASI

Ozon (O_3) üç oksijen atomundan oluşan renksiz, keskin kokulu doğal bir gazdır. Yeryüzünde eser miktarda bulunan ozon, esas olarak atmosferde bulunur ve zararlı ultraviyole ışınları süzücü rolüyle hayati önem taşır. Keşfinden sonraki ilk yıllarda dezenfeksiyon amacıyla kullanılırken yıllar içerisinde yapılan çalışmalar medikal kullanımını gündeme getirmiştir. Ozon tedavisi belirli bir miktarda ozon/oksijen karışımının vücut boşluklarına ya da dolaşım sistemine uygulanması olarak özetlenebilir. Ozon/oksijen gaz karışımı genel olarak damardan uygulanmakla beraber direkt hasta alanın içine de uygulanabilir. En yaygın ozon uygulanma şekli majör otohemoterapidir. Bu yöntemde hastadan özel bir şişe içerisine alınan 50-270 ml kan ozon/oksijen karışımı ile belirli bir süre temas ettirilir ve daha sonra tekrar vücuda geri verilir. Tekrarlayan ozon uygulamaları sonucunda antioksidan sistem uyarılarak temel olarak bağışıklık sistemimiz restore olmaktadır.

Ozon üç oksijen atomundan oluşan gaz halinde bir moleküldür. Oksijen molekülünün (O_2) kararlı haline karşın, ozon (O_3), kararsız bir moleküldür. Ozon gazını alman kimyacı Christian Friedrich Schönbein 1839 yılında keşfetmiştir. Ozon renksiz ve keskin kokulu bir gazdır. Keşfinden sonraki ilk yıllarda dezenfeksiyon amacıyla kullanılmıştır. 1860 yılında Monako şehrinin su arıtma tesisinde dezenfeksiyon amacıyla ozon kullanılmaya başlanmıştır. Ozonun bu dezenfekte edici etkisi güçlü okside edici özelliğinden kaynaklanmaktadır. Sadece virüs ve bakterileri öldürmekle kalmaz tüm mikroorganizmalar ve toksinlerini de okside edebilir. Ozon ayrıca fenoller, pestisidleri, deterjanları, kimyasal atıkları ve aromatik bileşikler de etkili şekilde nötralize edebilir. Ozon kimyasal yapısı itibarıyla radikal özelliği taşımakla birlikte, florin ve persülfattan sonra, bilinen üçüncü en güçlü oksidan maddedir (3).

Ozon özellikle atmosferin üst tabakalarında oldukça bol bulunan bir moleküldür. Atmosferdeki ozonun %90'ına yakını, yer yüzeyinden yaklaşık 20-50 km yüksekte bulunan stratosfer tabakası içinde yer alır.



Medikal Ozon ve Etki Mekanizması

Ozonun tıbbi amaçla kullanımının ilk olarak 1880 yılında Dr. John Harvey Kellogg (Battle Creek/Michigan/ABD) tarafından gerçekleştirildiğini yazan kaynaklar bulunmakla birlikte daha yaygın görüşe göre kabul edilen ilk tıbbi kullanımı Birinci Dünya Savaşı sırasında Alman askerlerinin kangren ve benzeri ciddi yaralanmalarını tedavi eden Dr. Albert Wolff'a dayanır. Bilimsel bir toplantıda ozonun tedavi edici bir ajan olarak gündeme alındığı ilk önemli organizasyon ise 1935 yılında Berlin'de toplanan 59. Alman Cerrahi Birliği toplantısı olup, burada Dr. Erwin Payr "Cerrahi'de Ozon Uygulamaları" başlığı altında kendi vakalarından oluşan derleme türünde bir sunum yapmıştır. Bu tarihten sonra 80'li yıllara kadar, ozon tedavisini münferit olarak uygulayan çeşitli hekimler ve araştırmacılar bulunmaktadır. 1980'li yıllardan itibaren ise tıbbi amaçla ozon kullanımına yönelik gerek bilimsel çalışmalar, gerekse vaka serileri literatürde artmaya başlamıştır.

OZON TEDAVİSİ VE OZON GAZININ TIBBİ AMAÇLI KULLANILMASI

Ozon tedavisi belirli bir miktarda oksijen/ozon karışımının vücut boşluklarına ya da dolaşım sistemine uygulanmasıdır; bu karışım damar, kas ve eklem içi uygulanabildiği gibi topikal de uygulanabilir . Ozon tedavisinin klasik uygulaması haline gelmiş olan yöntem 1974 yılında Wolff tarafından tarif edilmiştir. Bu yöntemde; bir miktar kan (50–270 ml) vücut dışına alınarak, ozona dayanıklı bir şişede 5-10 dakika oksijen/ozon karışımıyla temas ettikten sonra tekrar aynı kişiye geri verilir (ototransfüzyon). Bu uygulama şekli majör otohemoterapi (HT) olarak adlandırılmaktadır. Bu tarihten günümüze, daha çok Avrupa’da olmak üzere milyonlarca ozon ototransfüzyon tedavisi yapılmıştır . Ozon reaktif bir molekül olduğu için tıbbi amaçlı kullanımında dikkat edilmesi gereken bazı durumlar vardır:

Ozon, hiçbir zaman saf olarak verilmemeli ve belli oranda oksijenle karıştırılarak uygulanmalıdır. Normal atmosfer havasının bu karışıma girmesi engellenmelidir. Çünkü ozonun reaktif özelliğinden dolayı hava ile teması sonucu toksik bir gaz olan nitrojen dioksit (N₂O₂) oluşabilmektedir. Ayrıca emboliye sebep olmaması için ozon gaz olarak damar sistemi içerisine verilmemelidir. Tüm işlemler sırasında ozona dayanıklı malzemenin (paslanmaz çelik, nötral cam ve teflon) kullanılması gerekmektedir .

Ozon, diğer gazlar (O₂, CO₂) gibi suda çözünür. Ozon oksijene göre 1,6 kat daha yoğun ve suda çözünürlüğü 10 kat daha fazla olan bir moleküldür. Çözünmesi ısıya, basınca ve konsantrasyonuna bağlıdır. Biyolojik sıvılarda ise ozon oksijenden farklı olarak hızlıca biyomoleküller ile reaksiyona girer. Ozonun bir uygulama şekli olan minör hemoterapide ise hastadan alınan 5 ml kan ile aynı miktarda 80-100 µl/ml konsantrasyonundaki oksijen/ozon karışımı bir dakika inkübe edilir. Bu süre zarfında ozonunun, yine aynı şekilde kanda önce çözünüp sonra da biyolojik moleküller ile reaksiyona girmesi beklenir. Sonrasında bu kan, gluteus kasına yavaşça enjekte edilir. Bu uygulama sonrasında kas içine enjekte edilen kanın doku derinliklerine ilerlerken pıhtılaşmasına rağmen hastalardan çok azı hafif şişme ve ağrıdan yakınmaktadır. Bu işlem esnasında anesteziye gerek yoktur. Tartışmalı olmakla birlikte, bu uygulamanın immünmodülatuar bir etkisinin olduğu iddia edilmekte ve etki mekanizması şu şekilde açıklanmaktadır: Enjeksiyon yerinde hafif derecede steril inflamasyon meydana gelmekte, bölgeye nötrofil ve monositler gelerek denatüre proteinleri ve parçalanmış eritrositleri fagosite etmektedir. Eğer kan içinde HCV, HBV ve HIV gibi virüsler var ise ozon tarafından inaktive edilip parçalanmış bu virüs atıkları bölgeye gelen bu immün hücreler tarafından ortadan kaldırılır. Böylece bu işlem bir çeşit aşı etkisi yaratır ve immün sistemi bu anti-jenlere karşı uyarır.

Medikal Ozon Tedavisinin klinik uygulamaları

Ozon tedavisinin özellikle inflamatuvar sürecin yoğun olarak yaşandığı ve immün sistemin ön planda yer aldığı fizyopatolojik durumlarda tedavi edici etkisi şaşırtıcıdır. Ozon uygulamaları yara iyileşmesi, , iskemik ve infeksiyöz hastalıklarda yapılan vaka analiz çalışmalarında olumlu etkiler göstermiştir. Bunun yanında basit diş ve ağız enfeksiyonlarından hepatitlere kadar uzanan geniş bir aralıktaki çeşitli enfeksiyon hastalıklarında etkin olarak uygulanmaktadır . Martinez-Sanchez ve arkadaşları diyabetik ayak gelişmiş hastalarda yaptıkları çalışmada ozon tedavisinin etkinliğini değerlendirmişlerdir. Bu çalışmada ozon tedavisi uygulanan hastalarda antibiyotik tedavisi alanlara göre yara iyileşmesi hızlanmış, hastanede kalma süreleri kısalmış, glisemi düzeyleri daha iyi kontrol edilebilmiş ve antioksidan enzim düzeyleri artmış olarak bulunmuştur.

OZON TEDAVİSİ VE OZON GAZININ TIBBİ AMAÇLI KULLANILMASI

Medikal Ozon Tedavisinin Yan Etki ve Kontrendikasyonları

Ozon tedavisinin yan etkisi yok denecek kadar azdır. Şimdiye kadar bildirilen yan etkiler uygulama hatalarına bağlı lokal komplikasyonlardır. Bazı durumlarda ozon terapisi uygulanması sakıncalı olabilir. Bu durumlar: glukoz 6 fosfat dehidrogenaz enzim eksikliği, özellikle erken dönem olmak üzere hamilelik, anjitenin çevirici enzim (ACE) inhibitörü tedavisi görenler, hipertiroidi, kanama bozukluğu, kontrol altına alınamayan kardiyovasküler hastalıklar ve ozona reaksiyon gösteren hastalar olarak sıralanabilir

Sonuç ve Öneriler

Ozon tedavisinin tarihi süreci incelendiğinde ilginç bir gelişme gösterdiği ortaya çıkar. Bu molekül keşfedildikten bir müddet sonra sonra tıbbi amaçlı kullanılmaya başlanmıştır. Ozon tedavisinin ilkeleri bilimsel olarak belirlenmeden bir çok klinik uygulama yapılmıştır. Yakın zamanda doz ve etki çalışmaları yapılmış uygulamalar daha bilimsel bir temele oturmuştur.

Tüm dünyada devam eden deneysel ve klinik ozon tedavisi çalışmaları, yakın gelecekte mekanizmanın daha ayrıntılı açıklanmasına daha da katkıda bulunacaktır.

OZON TEDAVİSİNİ KAVRAMA

Öncelikle her erişkin insan, genel sağlık durumunu güçlendirme ve sağlıklı yaşlanma amacıyla bu tedaviden yararlanabilir. Böylece hastalıklara karşı güçlü bir bağışıklık sistemi oluşturulabilir. Zira günümüzde çevresel ve kimyasal zararlı maddelere sıkça maruz kalmaktayız. Bunlar bağışıklık sistemimize zarar verir ve hastalıklara karşı vücudumuzu zayıf düşürür. Ozon tedavisi sayesinde badenimiz hücreleri yenilenir ve güçlenir.



Düşününüz ki; acil servise gittiğinizde doktorların ilk yaptığı tedavi özellikle burundan oksijen vermek olur. Böylece o sırada kana daha çok oksijen vererek sıkıntı halindeki organ ve dokularımızı korumak hedeflenir. Kalp krizi sırasında hücreler korunur bu sayede... Bir de düşünün ki, oksijenden çok daha güçlü bir molekülü üstelik burun gibi dolaylı yoldan değil direkt kana verdiğinizizi.. Haliyle hastalıklı, yorgun ve yaşlanmış hücreleriniz bu sayede hızla rejenere ve restore olacaktır.

UZMANIMIZA SORALIM

OZON TEDAVİSİ VE OZON GAZININ TIBBİ AMAÇLI KULLANILMASI



Dünyada birçok klinikte kullanıldığı hastalıklar:

- Ameliyat yapılamayan damar tıkanıklığı gibi arterial dolaşım bozukluklarına bağlı hastalıkların tedavisinde,
- Zor iyileşen enfekte kapanmayan yaralarda,
- Şeker hastalığının yol açtığı ayak yarasında ve gangrende,
- Mantar enfeksiyonlarında,
- Ülseratif kolit, spastik kolon gibi bağırsak hastalıklarında,
- Bakteri ve virüslere bağlı enfeksiyon hastalıklarında,
- İltihablı eklem romatizması, gibi enflamatuar ve dejeneratif romatizmal hastalıklarda,
- Kanserin kendisinde değil sonrasında tedavilerinde ek tedavi olarak,
- Anti aging etkisi ile Alzheimer, senil demans, parkinson hastalığı gibi yaşlanma ile seyreden sorunlarda,
- Depresyon, kronik yorgunluk sendromunda,
- Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde,
- Karaciğer enflamasyonuna bağlı hastalıklarda (Hepatit B, C)
- Sporcularda performans artırıcı olarak,
- Kronik bronşit, astım, allerjik bronşit, sigaraya bağlı akciğer lezyonlarının tedavisinde,
- Kronik nefrit, nefrotik sendrom gibi böbrek hastalıklarının tedavisinde,
- Cinsel aktivite bozukluklarında,
- İnsüline bağımlı şeker hastalıklarında ozon tedavisi uygulanmaktadır.
- Obezite

Op.Dr.Sezai Çelik
Göğüs,Kalp-Damar Cerrahisi Kliniği
Medipoint Tıp Merkezi
Email:siyamie@gmail.com



KENDİN YAP PROJELERİ

KOKULU DEKORATİF KOZALAKLAR

Malzemeler:

Çam kozalağı

Uçucu yağlar (tarçın, karanfil, nane istediğinize bağlı)

Ağız kapanan saklama torbası

Suyla dolu büyük kase ya da lavabo

Tepsi



Yapılışı:

Doğa yürüyüşü sırasında bulup eve getirdiğiniz kozalaklarla çalışmaya başlamadan önce içinde bulunan kirleri ve minik canlıları temizlemek gerekir. Bunun için kozalakları büyük kase veya lavabonun içinde suya koyalım. Ancak unutmayın, kozalaklar suyun yüzeyinde kalacaktır. Onların suyun altında kalmasını sağlamak için üzerine ağırlık koyabilirsiniz. Bir saat kadar suyun içinde kalan kozalakların içindeki kir ve minik canlılar yok olacaktır.

İkinci adımda temizlenmiş olan kozalakları folyo kaplı tepsinin üzerine dizin ve 30 dakika boyunca 200 derece fırın içinde pişirelim. Bu işlem sırasında hem kozalakların arasını açmış olacaksınız hem de içinde bulunan ve suyla çıkmayan canlıları da yok etmiş olacaksınız.

Pişen kozalakları fırından çıkardıktan sonra iyice soğuması için bekleyin. Kozalakları ağız kapalı saklama torbasının içine koyun. Üzerine istediğiniz uçucu yağlardan 30 damla damlatın. Ya da şöyle yapabilirsiniz: 20 damla tarçın yağı, 10 damla karanfil yağı. Uçucu yağda ekledikten sonra saklama torbasının ağzını kapatın.

Kozalakların uçucu yağları emmesi ve kokusunu içine alması için bir hafta boyunca saklama torbasının içinde tutun. Kesinlikle ağzını açıp koklamayın. İsterseniz, torba içindeki bekleme süresini iki hafta da yapabilirsiniz. Ardından kozalakları çıkarın ve evinizde istediğiniz yerde dekoratif ürünler olarak kullanın. Kokusu ise evinizin havasını değiştirecektir.

HANYA BÖREĞİ

Malzemeler:

- 4 adet sakız kabak
- 4 adet büyük boy patates
- 450 gr. tatlı lor
- 450 gr beyaz peynir (az tuzlu)
- 300 gr kaymak (süt kaymağı)
- 1,5 su bardağı zeytinyağı
- bir demet nane yaprağı
- tuz
- karabiber



Yapılışı

1. Patatesi soyun ve ince halkalar halinde doğrayın. Kabakların uç ve sap kısımlarını kesip soymadan halka halka doğrayın.
2. Kabakları ve patatesleri yarım çay bardağı kadar zeytinyağı ile yağlayın ve ızgarada önlü arkalı pişirin.
3. Tatlı lor ve beyaz peyniri bir kap içine alın, üstüne kalan zeytinyağını ilave ederek karıştırın. Karabiberi ekleyin damak tadınıza göre gerekirse çok az tuz ilave edin.
4. Hazırladığınız peynirli harcın üçte birini orta boy 1/3 i bolca yağlanmış dikdörtgen ya da kare bir tepsiye bastırarak döşeyin.
5. Üstüne ızgara patates dilimlerini yan yana yerleştirin ve elinizde kalan peynirli karışımdan serpin.
6. Peynirin üstüne ızgara kabak dilimlerini yan yana yerleştirin, kabakların üzerine yıkayıp kuruttuğunuz nane yapraklarını dizin ve peynirli karışımdan biraz serpin.
7. Elinizde kalan peynirin içine kaymağı ilave edin ve iyice karıştırın.
8. Nane yapraklarının üstüne kaymaklı karışımı döşeyin.
9. Böreğin üzerine bir ağırlık koyarak 3-4 saat kadar dinlendirin.
10. 200 derece önceden ısıttığınız fırında kızarıncaya kadar pişirin. Dilimleyerek ılık ya da soğuk olarak servis yapın.



EKİM AYI MEYVE VE SEBZELERİ

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

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

Meyveler:

Mandalina, mürdüm eriği, elma, armut, muz, incir, üzüm, hünnap, kızılçık, nar

Sebzeler:

Yer elması, pırasa, lahana, kıvrıcık salata, kırmızı turp, karnabahar, havuç, mantar, patlıcan



Yemişler:

Ceviz, kestane

Yeşillikler:

Marul, roka, soğan, nane, tere, maydanoz, dereotu, fesleğen

ACIL 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		

RUTUBET KOKUSU NASIL GİDERİLİR?

Havadaki nemden kaynaklanan rutubet, özellikle yağmurlu dönemlerde evdeki en büyük sorun haline gelir. Yağmurun duvara ya da tavan içine geçmesi rutubet oluşmasına sebep olur.

Rutubet de kötü bir koku oluşturur. Rahatsız edici bir koku olmasının yanı sıra rutubet sağlık açısından da zararlıdır. Rutubet kokusunu önlemek için pratik önlemler alabilirsiniz.

Bu kokudan kurtulabilmek için öncelikle rutubeti önlemeye çalışmalısınız, bunun yanı sıra önlemler işe yaramamışsa da kokuyu gidermeniz mümkün.

Rutubet oluşmasının temel nedeni evin iyi yalıtılmamış olmasıdır. Dışarıdaki soğuk hava ile içerideki sıcak havanın birleşmesiyle evde rutubet oluşur. Evdeki ısı farklılıkları da rutubet oluşmasına sebep olur. Isıtmanın sobayla sağlandığı durumlarda odalar arasında ısı farkları rutubete neden olabilir.



Rutubet Kokusu Nasıl Giderilir?

- Rutubet alan eşyalarınızı kahve telvesi ve toz hardalla ovalarsanız koku ortadan kalkacaktır.
- Rutubetin önlenmesine en etkili yöntem ortamın sık sık havalandırılması ve temizlenmesidir.
- Duvarda rutubet varsa boyalar dökülmeye başlar. Böyle bir durumda dökülen boyayı kazıyın ve yerine sıva sürün. Ardından duvarı yeniden boyayın.
- Kıyafetlerde oluşan rutubet kokusunu gidermek için kıyafetlerinizi içine karbonat koyduğunuz suyla yıkayın.
- Evdeki ısı kaybını önlemek de rutubeti önlemeye yardımcı olur.
- Islak çamaşırları evin içinde kurutmayıp balkonda kurutun. Böylece evdeki ısı kaybı önlenmiş olur.
- Bir portakala karanfil saplayın ve ağzı açık bir kutunun içine sofr tuzu koyun. Tuz kutusuyla karanfilli portakal rutubet kokusunun giderilmesine yardımcı olur.

Siz de bu yöntemleri uygulayarak evinizde oluşan rutubet kokusunu giderebilirsiniz.



DOĞA TAKVİMİ

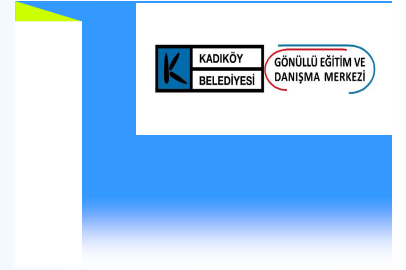
- 1 EKİM: SICAKLARIN SONA ERMESİ
2 EKİM: TURNALARIN GÖÇÜ
3 EKİM: DÜNYA YÜRÜYÜŞ GÜNÜ
4 EKİM: KOÇ KATIMI FIRTINASI, DÜNYA KUŞ GÖZLEM GÜNÜ,
HAYVANLARI KORUMA GÜNÜ
8 EKİM: DOLUNAY
12 EKİM: YEREL HALKLARIN ÖZGÜRLÜK GÜNÜ
14 EKİM: DÜNYA YAĞMUR ORMANLARI HAFTASI
21 EKİM: BAĞ BOZUMU ZAMANI
22 EKİM: BAĞ BOZUMU FIRTINASI
23 EKİM: YENİAY
24 EKİM: DÜNYA BİRLİK GÜNÜ
26 EKİM: SULARIN SOĞUMAYA BAŞLAMASI
27 EKİM: BALIK FIRTINASI
31 EKİM: AĞAÇ BUDAMA ZAMANI



EKİM 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
31						

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ EKİM AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"ÇUVAŞ DİLİ VE FİRİĞ KÜLAHI" **Doç. Dr. Haluk BERKMEN**

04 Ekim 2016 / 14.30
Yer: Göztepe Gönüllü Evi
Düzenleyen: Göztepe Gönüllüleri

"SÖZCÜKLERLE İLİŞKİM, HAYATLA İLİŞKİMDİR" **Uzm. Eğitimci Sema TOPÇULAR**

27 Ekim 2016 / 14.00
Yer: Fenerbahçe Gönüllü Evi
Düzenleyen: Fenerbahçe Gönüllüleri

"ATATÜRK VE CUMHURİYET" **Yrd. Doç. Dr. Orhan ÇEKİÇ**

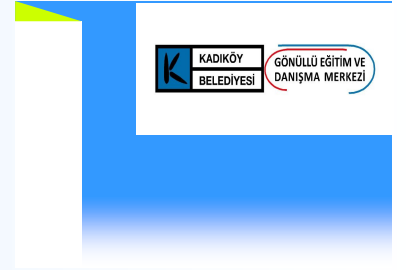
28 Ekim 2016 / 14.00
Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi B Salonu
Düzenleyen: Erenköy Gönüllüleri

EKİM AYINDA HANGİ BALIK YENİR?

Karadenize çıkan gezici balıklar artık hızla inişe başlar. Lüfer, palamut, istavrit lezzetlidir. Tekir, barbun, izmarit, sardalya, levrek, mercan, torik, sinarit, eşkina bol ve lezzetlidir.



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 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) 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