

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ





AYIN KONUĞU

DİLEK TÜRKER



52 YILA ONLARCA OYUN, YÜZLERCE ÖDÜL. DEVLET SANATÇISI, "TÜRK TİYATRO-SU'NUN CESARET ANA'SI , KALIPLARA SIĞMAYAN BİR SANATÇI, AYDINLANMA VE KÜLTÜR İNSANI, GERÇEK BİR ŞOVALYE RUHU. BİZİM GÖRDÜĞÜMÜZ DİLEK TÜRKER.. YA SİZİN AĞZINIZDAN NASIL BİRİ ?

Şimdi bu kadar övgüden sonra, ne diyeceğimi şaşırdım. Canım ben aslında, kendimi; pes etmeyen, tutkulu, yaşamı anlamlamak için bu özelliğinden vazgeçmeyen, dürüst olmaya çalışan, sevgisizlik nedir bilmeyen, bütün bunlara rağmen zaman zaman naif olabilen, galiba tuhaf biriyim.

NASIL BİR AİLE VE ÇOCUKLUK?

Küçük yaşta babasını kaybetmiş, cumhuriyet değerlerinin ışığından yarlanabilmiş, İstanbullu, okumuş bir aile. Ama her şeye rağmen yalnızlığın acısını hep içinde taşımış bir çocukluk.

MUHSİN ERTUĞRUL İLE TANIŞMA HİKAYENİZ VE SONRASINDA HAYATINIZDAKİ ROLÜNÜ SİZDEN DİNLEYEBİLİR MİYİZ?

Ooo bu çok uzun hikaye, bunu kitaptan okuyun. Benim Soytarıçe diye bir kitabım çıktı; orada uzun uzun anlattım.

ALMANYA'YA YERLEŞME FİKRİ NASIL OLUŞTU?

Şehir Tiyatrolarında yirmili yaşların sonunda "en iyi kadın oyuncu" ödülleri alıp, sonra da oyun sonrası bazen taş yememek, bazen küfür işitmemek için arka kapıdan çıkmak zorunda kalmak... Neden? Yıl 1978, sağ – sol çatışmaları ayyuka çıkmış. Bu durumda ilerici işler yapmak zorlaşmış, Haldun Taner gibi değerli tiyatro insanı "Kızım, senin yerin biraz daha özgürce kendini geliştireceğin bir ortamda olmak." diyince ben de o zamanki Belediye Başkanı Aytekin Kotil'den ücretsiz izin isteyerek görgü ve bilgimi arttırmak üzere Almanya'ya gittim.

AYIN KONUĞU

DİLEK TÜRKER



12 YIL ALMANYA'DA YAŞADIKTAN SONRA NEDEN DÖNÜŞ KARARI ALDINIZ?

12 yıl hiç ara vermeden tiyatro yaptım. O zamanki basın, bunu çok güzel değerlendirmişti. Türkiye'nin tanıtımına olumlu katkılarımla olduğu söylendi, yazıldı. İşte tam o sırada Aziz Nesin, "Ne zaman Türkiye'ye geleceksin, artık yeter." dedi. Ben de, "Siz ne zaman benim için bir oyun yazarsanız, dönerim." dedim. 1 ay sonra oyunu yazdığını söyleyen bir telefon alır almaz Türkiye'ye döndüm ve bu oyunu oynayabilmek için 1990 yılında Tiyatro Ayna'yı kurdum.

AZİZ NESİN İLK OYUNU "BİR ZAMANLAR MEMLEKETİN BİRİNDE"Yİ SİZİN İÇİN YAZMIŞ...

Evet, az önce bahsettiğim Türkiye'ye dönmeme sebep olan oyundur.

SİNEMADA ÇOK AZ GÖRDÜK SİZİ. BEYAZ PERDEYİ TERCİH ETMİYOR MUSUNUZ?

Hem de nasıl tercih ediyorum. Ama, Hiçbir teklif yok. Ama ölmeden güzel bir filmde oynayacağıma inanıyorum.

GENELDE YAŞARKEN SANATÇIYA DEĞER VERİLMEYEN BİR ÜLKEDE, SİZİ ANLATAN BİR KİTAP YAZILDI. "SOYTARIÇE" ... NELER HİSSETTİRDİ SİZE?

Bu kitabın yazılması benim kararım olmuştur. Ragıp Ertuğrul'la üç yıl birlikte çalıştık. Bence, güzel oldu. Ragıp Ertuğrul çok başarılı oldu. Kendimi çok iyi hissediyorum. Bir sanatçının var olma savaşı, muhalif olarak, kadın olarak üretmekten vazgeçmeyen olarak, oldukça zorlu bir savaş hikayesi...



AYIN KONUĞU

DİLEK TÜRKER



SİZDEN "TARİHE YÖN VERMİŞ GÜÇLÜ KADINLARI" İZLİYORUZ. SEÇİMİNİZ ÖZELLİKLE Mİ BU YÖNDE OLUYOR?

Evet...

HAYATA KARŞI DİMDİK BİR DURUŞUNUZ VAR. PİŞMANLIKLARINIZ VEYA KIRGINLIKLARINIZ YOK MU?

Kırgınlıklarım var, acılarım var; pişmanlıklarım yok. Bence hayatı boyunca yaptıklarından pişmanlık duymamak başarıdır.

TİYATRO DIŞINDA KENDİNİZE AYIRDIĞINIZ VEYA AYIRABİLDİĞİNİZ VAKİTLERDE NELER YAPARSINIZ?

Düşünürüm, hayal kurarım. Bunları yaparken gezdiğim sergiler, dinlediğim müzikler, okuduğum kitaplar bana refakat ederler.

ŞU DÖNEMDE TİYATROLARA YETERİNCE İLGİ GÖSTERİLDİĞİNİ DÜŞÜNÜYOR MUSUNUZ?

Yeterince sözcüğü çok göreceli bir şey. Ama ben hala tiyatrodaki seyirci buluyorsam, 16 yıldır, 23 yıldır oynadığım oyunlar varsa umut var demektir.

"SAHNEDE DEVLEŞEN KADIN" SİZİ SAHNEDE SEYREDEN TESİRİNİZDEN KURTULAMADIĞINI SÖYLÜYOR. NASIL BİR SAHNE ENERJİSİDİR BU?

Ben bunu nasıl anlatayım... Biraz Allah vergisi, çalışma, söyleyecek sözünün olması, içtenlik, anlatmak ve anlamak için emek koymaktan vazgeçmemek.

AYIN KONUĞU

DİLEK TÜRKER



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

TİYATRO : AŞK

AİLE: AİDİYET

AYNA:ÖĞRETMEN

KADIN: UMUT

DOST: LİMAN

RENK: COŞKU

PARA: BİLMEM...

ÖZVERİ: BAZEN GEREKİR

BASKI: LÜZUMSUZ

NEFES: NEŞE



Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

SAĞLIKLI ÖMRÜN SIRRI NEDİR?



Yaşlanma Nedir?

Yaşlanma; önüne geçilmesi mümkün olmayan biyolojik ve kronolojik bir olaydır.

Yaşlanmanın Sınırı Nedir?

1989 yılında ilk defa Avusturya'da toplanan Yaşlılık asemblası ile bu sınır 65 olarak kabul edilmiştir.

Türkiye'de belirlenen ortalama yaşam süresi;

1950'li yıllarda 46,
2000'de 66 iken
2015'te *kadınlarda* 80.7 *erkeklerde* 75.3'tür.
Bugün ülkemizde 6.768.000 kişi, 65 yaş üstüdür.

Dünyada ise;

Monako nüfusunun %34'ü,
Japonya nüfusunun %21'i,
Almanya nüfusunun %20'si,
Afganistan nüfusunun %40'ı yaşlı denecek
gruptadır.

Yaşlanmanın Sınıflandırılması

65-74 Genç yaşlı
75-84 Orta yaşlı
85 ve üzeri İleri yaşlı

Neden Ömür Uzadı?

Tedavi yöntemlerinin gelişmesi,
Teknolojik gelişmeler,
Sağlık profesyonellerinin sayısındaki artış,
Sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesi,
Bilgiye ulaşma yolunun kolaylaşması,
Geçmişe göre savaşların azalması insan ömrünü uzatmıştır.



UZMANIMIZA SORALIM

SAĞLIKLI ÖMRÜN SIRRI NEDİR?



Ömrü Kısaltan Nedenler Nelerdir?

Sigara ve alkol tüketimi,
Obezite,
Stresli yaşam,
Kötü beslenme alışkanlıkları,
Hareketsizlik,
Hobi yokluğu,
Hedefsiz yaşam,
Toplumsal faaliyetlerden kaçınma,
Teknolojiye direnmek,
Rutin doktor kontrollerinden kaçınmak insan ömrünü kısaltan nedenlerdir.

Bilimsel Olarak İnsan Ömrü En Fazla Ne Kadar Uzun Olabilir?

Fibroblastların replifikasyon hızlarına bakarak insan ömrünün en fazla 160 yıl Olabileceği hesaplanmıştır.
Li Ching-Yuen 197 yıl,
Zaro Ağa 157 yıl,
Jeanne Calment 122 yıl yaşamıştır.



100 Yaşına Kadar Yaşamamanın Sırrı

Genetik yapı,
Çevresel faktörler,
Karar ve kader (Beslenme – aktivite).

Beslenme mi Yoksa Aktivite mi?

Yaşamın ilk 50 yılı için beslenme, daha sonrası için aktivite gereklidir.

Beslenmenin Ana Hedefi

Dengeli olarak az beslenme,
Akdeniz tipi beslenme şeklini uygulama,
Bol su tüketimi.

UZMANIMIZA SORALIM

SAĞLIKLI ÖMRÜN SIRRI NEDİR?

Aktivite

Haftada 150 dk hızlı ve tempolu yürüyüş veya yüzme ya da aerobik yapılmalıdır.

Günde ise 30-45 dk yürüyüş yapmak yeterlidir.

Ayrıca; uyku, meditasyon, yoga, nefes egzersizleri ve esneme egzersizleri hayatın bir parçası haline getirilmelidir.



Eğer kişinin hiçbir kronik hastalığı yoksa ve sadece vücudunda yaşa bağlı değişimler söz konusu ise;

40-50 yaş grubu senede 1 kez, 50-65 yaş ve üzeri senede 2 kez mutlaka bir doktora görünüp rutin tetkikler yaptırmalıdır.

Kadınlar;

Anne / teyze veya yakın çevrede meme ya da rahim kanseri hikayesi olan kadınlar, 40 yaşından itibaren senede 1 kez mamografi çektirmelidir.

Aile hikayesi olmayan kadınlarda ise 2 yılda bir mamografi, yılda bir ultrason çektirmelidir.

Kadınlar her banyodan sonra memelerini kontrol etmeyi mutlaka öğrenmelidir.

Jinekolojik muayene ve smear testi ise her yıl yapılmalıdır.

Menopoz döneminden sonra senede 1 kez kemik yoğunluğu ölçülmelidir.

Erkekler;

Rutin tetkiklerini aksatmadan yaptırmalıdır.

Sigara içenler 40 yaşından, içmeyenler 50-60 yaşından sonra her yıl bir kez akciğer filmi çektirmelidir.

Hem erkekler hem de kadınlar 50 yaşından sonra 2 senede 1 kolonoskopi yaptırmalıdır.

Prof. Dr. Tanju BEĞER
Yaşlı Dahiliye Uzmanı



LİMON TÜKETMENİZ İÇİN 20 GEÇERLİ NEDEN

Yemeklerde, salatalarda, çayda hatta maskelerde bile kullanılan limon, insan sağlığına olan faydasıyla öne çıkıyor. Limonun faydalarını sıralayacak olursak:

- Vücut sıvılarının pH değerini dengeler.
- C vitamini bakımından oldukça zengindir.
- Karaciğeri temizlemeye yardımcıdır.
- Bağırsakları temizler.
- Böbrek ve safra taşlarının çözülmesine yardımcı olur.
- Serbest radikallere karşı koruma sağlar.
- Beyin dostudur.
- Antibakteriyeldir.
- Antioksidandır.
- Yüksek tansiyona iyi gelir.
- Kansere karşı korucu bileşenler içerir.
- Göz sağlığını korur.



LİMON TÜKETMENİZ İÇİN 20 GEÇERLİ NEDEN



- Kalsiyum, demir, fosfor ve diğer mineraller bakımından zengindir.
- Bakteri birikimini önleyerek ağız sağlığını korur.
- Gripe karşı vücudu güçlendirir.
- Cilt üzerinde kullanıldığında enfeksiyonu önlemeye yardımcıdır.
- Cilde parlaklık verir.
- Kaşıntıya iyi gelir.
- Kepeği azaltmak için kullanılabilir.
- Sindirime yardımcıdır.

CENTRAL Sağlık Önerileri

MÜRDÜM ERİĞİ

- Kalp sağlığını korur.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kabızlık şikayetlerini gidermeye yardımcıdır.
- Metabolizmayı hızlandırarak toksinlerin atılımını hızlandırır.



KENDİN YAP PROJELERİ



AHŞAP MOBİLYALARDAKİ ÇİZİKLERİ NAIL TAMİR EDİLİR?



Öncelikle şunu belirtmekte fayda var; bu yöntem son moda lake mobilyalar için uygun bir yöntem değildir. Eski tip, üzerine sadece cila çekilmiş ahşap mobilyalarda uygulanabilir. Örneğin eski çok sevdiğiniz ve çizik bir mobilyanızda uygulayabilirsiniz. Ya da büyüğünüzün çok sevdiğiniz bir mobilyasını hem hatıra olarak saklamak hem de kullanmak istiyorsunuz ama o kadar fazla çizik var ki üzerinde kullanmadan önce cila ya da boya yapmalısınız. Ne var ki doğallığı, orijinalliyi bozulsun da istemiyorsunuz. İşte tam da bu noktada ihtiyacınız olan şey bu karışım.

İhtiyacınız olan malzemeler şöyle;

1/2 su bardağı sirke,

1/2 su bardağı zeytinyağı.



Malzemeleri geniş ağızlı bir kaptaki karıştırın. Kuru bir mutfak havlusunu karışıma batırıp ahşap mobilyanızı oarak silin. Sonuca inanamayacaksınız. Zaman içerisinde çizikler geri gelebilir, aynı işlemi tekrarlayabilirsiniz.

KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ



KADIKÖY'ÜN TİYATROLARI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ

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	10 Living Room www.livingroom.com.tr Arayınbay Sokak No: 9 0216 405 24 04 info@livingroom.com.tr	23 Tiyatro Kılçık www.tiyatrokilkic.com Kereket Sokak No: 14/1 0538 966 73 73 0538 313 72 83	Çatkaplı Oyuncuları www.facebook.com/ CatkapliOyunculari Abdullah Ertekin: 0535 362 52 12 alierteikin@gmail.com
2 Akka Kava www.tiyatroakakava.com Bahariye Caddesi No: 92 Aydilide Pasajı 0216 541 43 59	11 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	24 Tiyatro Kronik www.tiyatrokronik.com Recep Peker Caddesi No: 5/3 Bekir Tosun: 0533 212 49 49 bekirtosun@gmail.com	KATOT www.katot.biz facebook.com/Katot.Kadikoy TiyatroOyunculariToplulugu Özge Yüksel: 0535 293 22 62 Bilgi Sönmöz: 0546 651 98 48 info@katot.biz
3 Moda Sahnesi www.modasahnesi.com Bahariye Caddesi Hali Ethem Sokak No: 34/27 0216 338 58 00 0216 338 58 01 bilgi@modasahnesi.com	12 Altıkot Sanat www.altikot-sanat.com Moda Caddesi Hızır Paşa Pasajı No: 35/5 0536 214 27 33 bilgi@altikot-sanat.com	25 KaST www.tiyatrokast.com 0505 722 76 73 tiyatrokast@gmail.com	İstanbul Kumpanyası www.istanbulkumpanyasi.com 0216 474 73 76 info@istanbulkumpanyasi.com
4 Baba Sahne www.babasahne.com Bahariye Caddesi Sakızgülli Sokak No: 27 info@babasahne.com	13 Emek Sahnesi www.emeksahnesi.com Uzunçayır Caddesi Doğançay İş Hanı No: 29/1 0216 545 73 76 emeksahnesi@gmail.com	Tiyatro Merdiven www.tiyatromerdiven.com selcukdelipinar@yahoo.com delipinarhandan@gmail.com Selçuk Delipinar: 0533 926 66 16 Handan Delipinar: 0532 577 19 51	Kabare Dev Aynası www.kabaredevaynasi.com 0216 418 16 46 kabaredevaynasi@gmail.com
5 Levent Kurca Kültür ve Sanat Merkezi www.leventkurca.com Bahariye Caddesi Oruntan Pasajı No: 25 0534 824 34 34 info@leventkurca.com	14 Karma Drama www.karmadrama.com Düziçi Zeynel Sokak No: 8/A 0532 448 30 72 0532 285 66 66 karmadrama@karmadrama.com	Defne Tiyatro facebook.com/DefneTiyatro Cemil Uludağ: 0551 710 89 85 defne@tiyatrodagi.com	Bizim Tiyatro www.bizimtiyatro.net 0538 313 76 77 bizimtiyatro@gmail.com
6 Duru Tiyatro www.durutiyatro.com Dr. Esat Işık Caddesi No: 68 0216 338 56 86 info@durutiyatro.com	15 İstanbulimpro Sahne www.istanbulimpro.com Halitaga Caddesi Şacıvan Pasajı No: 28 0544 580 14 00 istanbulimpro@gmail.com	Hayalbaz Tiyatro hayalbaztiyatrosu.com facebook.com/hayalbaztiyatro instagram.com/hayalbaztiyatro Mehmet Erbil: 0543 673 24 08 mehmetbilim@gmail.com fetsim@hayalbaztiyatrosu.com	Enis Fosforoğlu Tiyatrosu www.enisfosforoglutiyatrosu.com enisfosforoglu@hotmail.com
7 Oyun Atölyesi www.oyunatoyesi.com Dr. Esat Işık Caddesi No: 3 0216 345 39 39 bilgi@oyunatoyesi.com	16 Çadır www.cadirtiyatro.com Abdülhalim Meriuh Sokak No: 16 0216 337 06 23 0536 701 44 21 cadirtiyatro@gmail.com	Onuncu Köy Tiyatrosu www.onuncukoytiyatrosu.com Burak Timerci: 0532 273 51 00 btimerce@gmail.com	Kandemir Konduk Tiyatrosu www.facebook.com/Kandemir- Konduk.1179119268778074 Gizem Yılmaz: 0532 503 39 47 yaziciapim@hotmail.com
8 Müjdat Geçen Tiyatrosu mujdatgecentiyatrosu.com.tr Bahariye Caddesi Kurtuluş Sokak No: 46 0216 449 59 52 - 53 mujdatgecen@gmail.com	17 CRAFT facebook.com/atolyeCRAFT Sefik Bey Sokak No: 17 0216 345 05 18 - 19 info@atolyecraft.com	Tiyatro 34 www.tiyatro34.com Altan Tezel: 0532 337 10 71 tiyatro@tiyatro34.com	Altınok Çocuk Tiyatrosu www.altinokcocuktiyatrosu.com Murat Altınok: 0530 220 48 55 altinoktiyatrosu@gmail.com info@altinokcocuktiyatrosu.com
9 Kadıköy Theatre www.kadikoytheatre.org Sütlüce Çarşısı Caddesi No: 64 Bulvar Çarşısı, Zemin Kat 0216 345 18 28 0541 739 47 24 kadikoytheatre@gmail.com	18 Piyatro facebook.com/PiyatroKadikoy İbrahimaga Zeynel Sokak No: 11/A Keşiyolu 0216 339 83 59 0535 308 4493 info@tiyatrepi.com	Tiyatro Fora www.tiyatrofora.com 0216 380 32 02 bilgi@tiyatrofora.com	Tiyatroadam www.tiyatroadam.com 0507 116 18 18 info@tiyatroadam.com
10 Öykü Sahne www.tiyatrooekusa.com Bahariye Caddesi Sakızgülli Sokak No: 29 0216 336 76 55 0532 498 83 97 bilgi@tiyatrooekusa.com	19 Entropi Sahne www.entropisahne.com Piri Çavuş Sokak No: 5/1 0216 337 17 14 0532 158 52 42 bilgi@entropisahne.com	Tiyatro Alkis www.tiyatroalkis.com 0216 347 14 70 info@tiyatroalkis.com	Mimbaz Tiyatro www.mimbaz.com 0539 945 95 00 info@mimbaz.com
	20 Nâzım Hikmet Kültür Merkezi www.istanbul.nhkem.org.tr Bahariye Caddesi Ab. Süeni Sokak No: 7 0216 414 22 39 info@nazimhikmetkulturmerkezi.org	Kuzguncuk Sanat www.kuzguncuksanat.com 0553 187 67 98 - 0553 228 44 63 kuzguncuksanat@gmail.com	Tiyatro Bahane www.facebook.com/ TiyatroBahane 140499 1429814616/ 0216 345 54 49 sahnebahane@gmail.com

MART AYINDA HANGİ BALIK YENİR?

Kefal, levrek ve kalkanın en lezzetli olduğu zamandır. Uskumru artık çiroz olmaya yüz tutmuştur. **Gümüş balığı** artmaya başlar. Lüfer ve palamut yağını kaybetmiştir, tava ve pilaki yapılmaya uygundur. Kofananın ızgarası olur. **Minakop** ve **tekir** her zaman olduğu gibi lezzetlidir. **Barbunya** bol miktarda çıkar ve çok lezzetlidir.

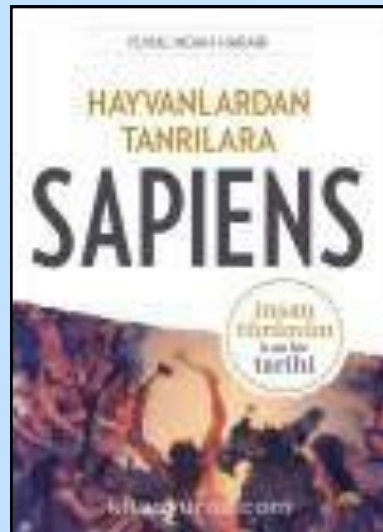
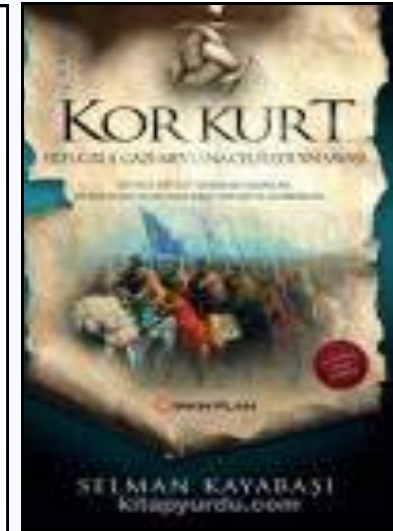
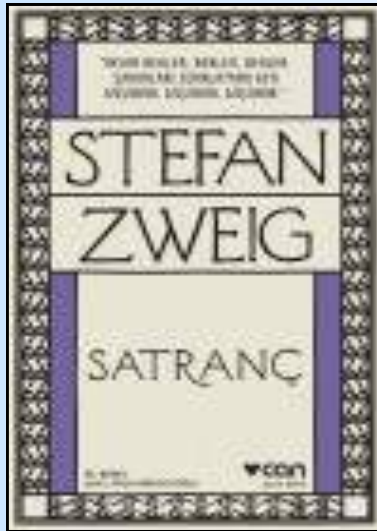
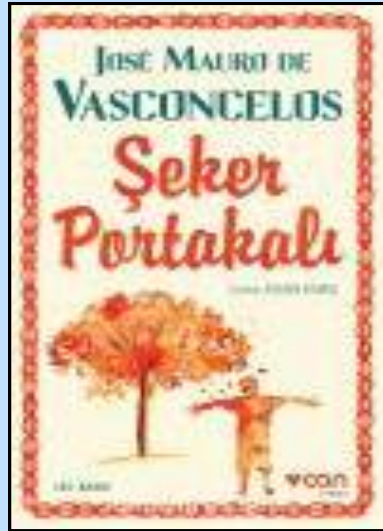
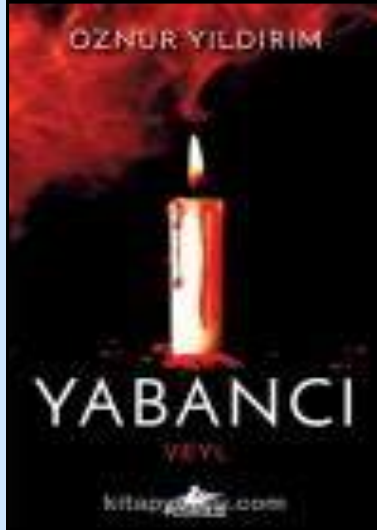
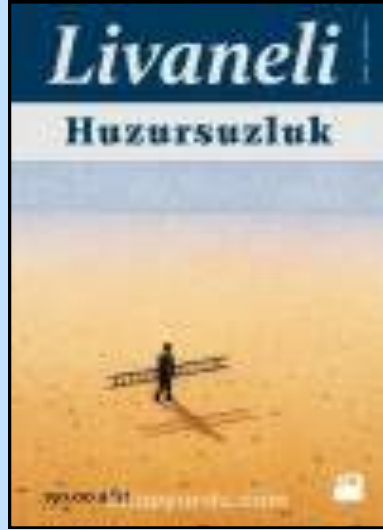




AYIN EN ÇOK SATAN İLK ON KİTABI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE
DANIŞMA MERKEZİ



AROMATİK PİLAV

MALZEMELER

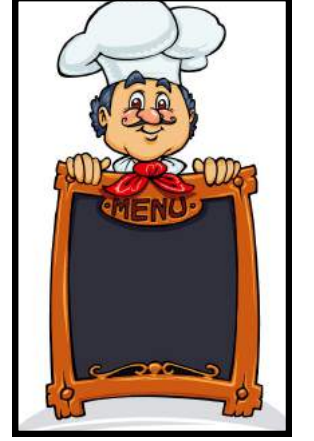
2 su bardağı basmati piring
3.5 su bardağı su
225 gr mantar
1.5 çay fincanı ayçiçek yağı
1 çay kaşığı kişniş
1 çay kaşığı toz tarçın
8 diş karanfil
2 defne yaprağı
1 tutam karabiber
Yeteri kadar tuz

YAPILIŞI

Pirinci bol suda bir kaç kez yıkayıp süzün. Tane tane olması için bir tepsiye yayarak kuruyuncaya kadar bekletin. Mantarları temizleyip ince ince dilimleyin.

Geniş bir tencerede yağı ısıtıp mantarları ilave edin. Hafif sote edip tüm baharatları ve defne yapraklarını ekleyin. Piring, 1 çay kaşığı tuz ve 3.5 su bardağı suyu ilave ederek tencereyi hızlı ateşe alın. Kaynamaya başlayınca ateşi kısın ve suyunu çekinceye kadar pişirin.

Tencereyi ocaktan alıp pilavın üzerini kağıt havluyla örtün ve kapağını kapatın. 10-15 dakika demlenmeye bırakın. Tahta kaşıkla harmanlayıp sıcak olarak servis yapın.



MART AYI MEYVE VE SEBZELERİ

Sağlıklı beslenmek için meyveleri ve sebzeleri mevsiminde tüketmek gerekir. Hangi ayda hangi meyve sebzenin yetiştiğini bilip bilinçli tüketmek sağlık açısından önemlidir. Mart ayında kış sebzelerinin bir kısmı devam ederken baharın gelmesiyle birlikte en sağlıklı otlar da çıkmaya başlar. Mart ayında en bol ve en lezzetli olan meyveler ve sebzeler aşağıda listelenmektedir.

Meyveler:

Portakal, elma, yerli muz, limon

Sebzeler:

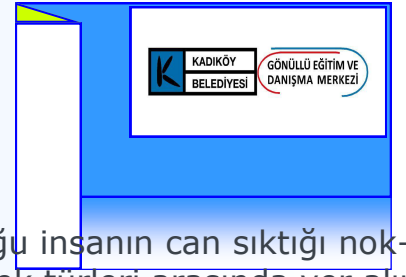
Kereviz, pırasa, karnabahar, ıspanak, enginar, kuşkonmaz, bakla, pazı, havuç, şalgam, pancar

Yeşillikler:

Marul, roka, biberiye, nane, maydanoz, tere



KIZARTMA KOKULARINA KARŞI ÖNLEMLER



Evde kızartma yapmak, özellikle sonrasında bıraktığı kokular çoğu insanın can sıkıdığı noktayı oluşturuyor. Kızartma çoğu insanın yerken zevk aldığı yiyecek türleri arasında yer alır. Ancak kızartmayı yaptığınız da zaman zaman kokunun gün boyunca, hatta birkaç gün süren koku olarak dönüş sağladığı da ayrı gerçektir. İşte oluşan bu durumu ortadan kaldırmak mümkündür. Bu sağlamak içinde ev de kızartma yaparken izlenecek birkaç adımla bu kokuların oluşmasını önleyebilir, oluşma sonrasında doğal yöntemlerle ortadan kaldırabilir ve kızartma yeme zevkine doyabilirsiniz.



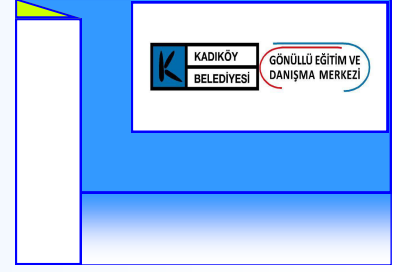
Evde Kızartmaya Karşı Alınacak Önlemler;

Kızartmaya başladığınız andan itibaren oluşacak kokular sizi tedirgin edebilir. Ancak evde her zaman bulunan malzemelerle kokunun giderilmesi konusunda kolayca işlem yapabilirsiniz. Evde yapılacak başlıca yapılacaklar arasında listedeki adımlar sizlere yardımcı olacaktır.

1. Dilediğiniz besini kızarttıktan sonra ortaya çıkan kokunun kalıcı olmasını önlemek için ağız açık geniş tencere içerisinde yarım su bardağı sirkeyi ve yarım limonu bir su bardağına ekleyerek ocakta kaynatmanız kokunun sinmemesine yardımcı olacaktır.
2. Kızartma sonrasında boş tava içerisine bir paket vanilyayı ekleyin, kavurmaya başlayın kavurma sayesinde ortama yayılan mis koku kızartma kokusundan eser bırakmayacaktır.
3. Her evde kolaylıkla bulunan siyah çayın toz halini tava içerisinde kavurun. Dumanlar çıkmaya başladığını gözlemlediğiniz zaman kapatın. 10 dakika bekletin, sonrasında ortaya çıkan kokular, kızartma kokusunu bastıracaktır.
4. Kızartma yaptığınız tava ya da tencere içerisinde ki yağa bir tutam defneyaprağı eklemeniz kızartma kokusunun bastırılmasına yardımcı olacağı gibi, kızartmaya da ayrı lezzet verecektir.
5. Kızartma yağına kızartma işlemine başlamadan önce bir tutam maydanoz eklemeniz de yine kötü kokuların oluşmasına engel olacaktır.
6. Kızartma kokusuna iyi gelen diğer adım ise mum yakmaktır. Kızartma işlemine başlamadan önce tavanın yanına birkaç tane mum yakmanız kokunun yayılmasına engel olacaktır. Mumların siz yemek yiyene ve sonrasında kadar yanmasında fayda vardır. Kızartma sonrasında bir tencere su kaynatın. Kaynayan tencerenin altını kapatın. Kayar su içerisine 1 adet limonu ve birkaç tane çubuk tarçın bırakın. Oluşturduğunuz karışımı ağız açık olarak bekletin. Bekleme sonrasında kötü kokuların oluşmasında engel olduğunu göreceksiniz. Kızartma sonrasında kullandığınız tavayı bekletmeniz de kokuların yayılmasında büyük etkeni oluşturur.



DOĞA TAKVİMİ



2 MART: AĞAÇLARA SU YÜRÜMESİ

6 MART: ÜÇÜNCÜ CEMRENİN TOPRAĞA DÜŞMESİ

6-7 MART: KÖK VE GÖVDESİ TOPRAK İÇİNDEKİ BİTKİLER İÇİN
UYGUN EKİM GÜNLERİ

7 MART: BAĞ BUDAMA ZAMANI

8 MART: ÇİÇEK VE ŞİFALI OTLARIN BAKIMI VE EKİMİ İÇİN UY-
GUN GÜN

9 MART: YENİAY

11 MART: KOCAKARI SOĞUKLARI BAŞLANGICI

12 MART: HUSUM FIRTINASI

22 MART: MART DOKUZU FIRTINASI

23 MART: DOLUNAY

31 MART: KIRLANGIÇ VE EBABİLLERİN GELİŞİ





KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ MART AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"RASİMPAŞA GÖNÜLLÜLERİ SUEDA KOROSU Şef Serkan EKİN

3 Mart 2017/ 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

"ARMONİ TSM KOROSU " Şef Sabri ÖZTÜRK

6 Mart 2017/ 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"DÖRT YAPRAKLI YONCA" Şef Ömer ÖCAL

7 Mart 2017 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"GÖKNİL BİŞAK TSM KOROSU" Şef Göknıl BİŞAK

8 Mart 2017 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KADINLAR GÜNÜ ŞİİR VE MÜZİK DİNLETİSİ" Yazar-Müzisyen İkbāl KAYNAR , Müzisyen Ozan TURHAL

8 Mart 2017/ 14.00
Yer: Osmanağa Gönüllü Evi
Düzenleyen: Osmanağa Gönüllüleri

"MÜZİKTE FARKINDALIK " Sanatçı Gürsel KOÇAK

8 Mart 2017/ 13.30
Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi
Düzenleyen: Zühtüpaşa Gönüllüleri

"HÜSNÜ MAHALLİ İLE SÖYLEŞİ VE İMZA" Gazeteci-Yazar Hüsnü MAHALLİ

9 Mart 2017/ 14.00
Yer: CKM B Salonu
Düzenleyen: Suadiye Gönüllüleri

"GIDAYA İLİŞKİN GÜNCEL DEĞERLENDİRME- LER VE TÜKETİCİ YANILGILARI "

Prof.Dr. Şeminur TOPAL
9 Mart 2017/ 15.00
Yer: Moda Gönüllü Evi
Düzenleyen: Moda Gönüllüleri

"BİR KAVUK DEVRİLDİ " Tiyatro Oyunu

9 Mart 2017/ 20.30
Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: Tiyatro Gönüllüleri

"IŞILAY MÜZİK TOPLULUĞU KOROSU" Şef Işıl AY

10 Mart 2017 / 20.00
Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ MART AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



“NAZİRE SAVRAN TSM KOROSU”

Şef Nazire SAVRAN

13 Mart 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“KOŞUYOLU GÖNÜLLÜLERİ İKLİM TÜRKÜLERİ KOROSU”

Şef Cevahir KARACA

14 Mart 2017/ 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Koşuyolu Gönüllüleri

“RASİMPAŞA GÖNÜLLÜLERİ THM KOROSU”

Şef Tümer AVCI

15 Mart 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

“HERŞEYE RAĞMEN YAŞAM”

Serebiral Palsi,Distonu Engelli Yazar Serkan UMAN

15 Mart 2017 / 14.00

Yer: Kriton Curi Parkı Gönüllü Evi

Düzenleyen: Kriton Curi Parkı Gönüllüleri

“SUZİDİL TSM KOROSU”

Şef Mehmet ERKOÇ

16 Mart 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“CİHAT HIRÇIN HOŞSEDA TSM KOROSU”

Şef Cihat HIRÇIN

17 Mart 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“ANADOLU” UNESCO DÜNYA MİRASI

Yazar Havva MUTLU

17 Mart 2017 / 14.30

Yer: Göztepe Gönüllü Evi

Düzenleyen: Göztepe Gönüllüleri

“OF HAYRAT TSM KOROSU”

Şef Serhat SARPEL

20 Mart 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“ERGENLİK DÖNEMİ SORUNLARI”

Klinik Psikolog Sena AVAZ

21 Mart 2017 / 14.30

Yer: CKM B Salon

Düzenleyen: Bostancı Gönüllüleri

“KOŞUYOLU GÖNÜLLÜLERİ NESLİ MEŞK KOROSU”

Şef Neslihan GÜNAY

22 Mart 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Koşuyolu Gönüllüleri



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ MART AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



“MEDENİ KANUNDA MİRAS HUKUKU VE VA-SİYETNAME”

Av. Nur. Evrim EROL

22 Mart 2017 / 14.00

Yer: Fenerbahçe Gönüllü Evi

Düzenleyen: Fenerbahçe Gönüllüleri

“KARMA SOLİSTLER KOROSU”

Şef Adnan ATLIĞ

23 Mart 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“DOĞAN TANYER GENÇ GÖNÜLLER TSM KOROSU”

Şef Doğan TANYER

23 Mart 2017/20.00

Yer: Kadıköy Halk Eğitim Merkezi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“SİNDİRİM SİSTEMİ VE KARACİĞER HAKKIN-DA BİLMEMİZ GEREKENLER”

Gastroenteroloji Uzm. Prof. Dr. Cem KALAYCI

24 Mart 2017 / 14.00

Yer: CKM B Salonu

Düzenleyen: Erenköy Gönüllüleri

“TANBURİ BESTEKAR TEZCAN FEYYAZ KOROSU”

Şef Tezcan FEYYAZ

27 Mart 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“BESTE NİGAR TSM KOROSU”

Şef Gufran Taş

28 Mart 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“YANGIN SEMİNERİ”

İtfaiye Teşkilatı Amiri İsmet YILMAZ

29 Mart 2017 / 13.00

Yer: Feneryolu Gönüllü Evi

Düzenleyen: Feneryolu Gönüllüleri

“GÜR NEFESLER TSM KOROSU”

Şef Gürhan YAMAN

29 Mart 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

“MODA GÖNÜLLÜLERİ THM KOROSU”

Şef Tümer AVCI

30 Mart 2017/ 20.00

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi

Düzenleyen: Moda Gönüllüleri

“MUTLULUK REHBERİ”

Uzm. Psik. Asuman ÖZAYDIN

30 Mart 2017 / 14.00

Yer: Rasimpaşa Gönüllü Evi

Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ MART AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"RIDVAN AYTan KADIKÖY MUSİKİ TOPLULUĞU"

Şef Nusret YILMAZ

31 Mart 2017 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

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

KADIKÖY BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜLERİ

İNDİRİM ANLAŞMALI

KURUMLAR LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
ACIBADEM SAĞLIK GRUBU	SAĞLIK	15% - 25%	ACIBADEM TEKİN SOK. NO: 8 KADIKÖY 544 44 44
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - TETKİK	15%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - MUAYENE	15%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - GENEL AMELİ-YAT	10%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK- LAZER AMELİ-YAT	10%	BAĞDAT CD NO:150 FENERYOLU 444 44 69
MEDİPOL MEGA HASTANELER KOMPLEKSİ	SGK' lı Hastalar için; Hasta farkı üzerinden: Muayene: %10, Teşhis: %15, Müdahalelerde: %15, Operasyonlarda: %10 Cari fiyatlar üzerinden: Diş: %10, Ambulans : %20 indirim uygulanacaktır. Ücretli Hastalar için; Cari fiyatlar üzerinden: Muayene: %10, Teşhis : %20, Müdahalelerde:%15, Operasyonlarda:%15 Diş:%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

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ



FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ DİŞ HASTANESİ	SAĞLIK DİŞ	%15 (Hastane cari fiyatları üzerinden, Teknisyen ve malzeme ücreti hariç)	BAĞDAT CAD. NO: 238 GÖZTEPE 363 60 44
NB KADIKÖY HASTANESİ	SAĞLIK	%20 (İlaç, malzeme ve özel kampanyalar hariç)	SOKULLU SK. NO1 ACIBADEM 339 57 57
	CHECK-UP PAKETİ	30%	SOKULLU SK. NO1 ACIBADEM 339 57 57
ÖZEL MEDİCANA ÇAMLICA HASTANESİ VE TIP MERKEZİ	MUAYENE-TEŞHİS-TEDAVİ	20% (Cari fiyatlar üzerinden)	ALEMDAĞ CD. NO:113 ÜSKÜDAR 0850 460 63 34
BAŞKENT ÜNV. İSTANBUL UYGULAMA VE ARAŞ. MER.	SGK' lı Hastalar için; Sağlık Uygulama Tebliği'ne (SUT) göre ; Ayakta ve Yatarak Tedavide: %10 indirim uygulanacaktır. Ücretli Hastalar için; Cari fiyatlar üzerinden; Ayakta ve Yatarak Tedavilerde %30 indirim uygulanacaktır.		OYMACI SK. NO.7 ALTUNİZADE 554 15 00
BAŞKENT ÜNV. İSTANBUL DİYALİZ MERKEZİ			OYMACI SK. NO.7 ALTUNİZADE 554 15 00
BAŞKENT ÜNV. YALOVA DİYALİZ MERKEZİ			ADNAN MENDERES MH. NEHİR SK NO:16 YALOVA 0226 810 00 10
ANTHEMİS GÜZELLİK 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

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ İNDİRİM ANLAŞMALI KURUMLAR LİSTESİ

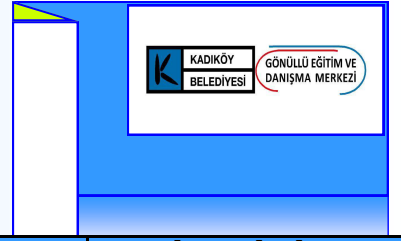


FİRMA ADI	HİZMET ALANI	İNDİRİM ORANI	ADRES
LİVİNG ROOM SANAT KULÜBÜ	KLÜP- RESTORAN (ETKİNLİK BİLETLERİ HARIÇ TÜM TÜKETİM-	20%	CAFERAĞA MAH. ARAYICIBAŞI SOK. NO: 9 KADIKÖY 405 24 04
ÖRGE SİGORTA	SAĞLIK, KASKO, TRA- FİK, KONUT VE İŞYERİ SİGORTA POLİÇELERİ	5% (NET PRİM ÜZERİNDEN)	İRFAN BEY SOK. NO: 10/16 KADIKÖY 346 30 16
ACIBADEM PET SHOP	KEDİ -KÖPEK MAMALA- RINDA (KAPALI PAKET)	10%	HASAN AMİR SOKAK, VE- DAT 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 SO- KAK 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 KUYUMCU- LUK	KUYUMCU	25%	BAĞDAT CAD. NO:260 CADDEBOSTAN 359 30 69

KADIKÖY BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜLERİ

BİRİMLER LİSTESİ



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, Zabita 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