

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ

MERHABA...

Uzun zamandan beri düşündüğümüz ve çok istediğimiz bülteni sizler için hazırladık ve şu an ilk yazımızı sizlerle paylaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Bülten için düşündük.

Neler yazılmalı?

Neler bulunmalı?

Öncelikle Kadıköy'e özgü ve içerisinde bulunanların Kadıköy ve Kadıköylülerle ilgili olması ve herkesin de okuyacağı bir şeylerin bulunması çok önemliydi.

Kimi zaman bir ses, bazen geçmişe bir dokunuş, bazen de bir kitap sayfalarımızı doldurabilir. Minicik şeyleri ilham verebilir, yolumuzu aydınlatabilir.

Elimizden geldiğince hayatın içerisinde olan ve çok geniş bir yelpazede her şeyden bahsedebiliriz.

Hazırladığımız her şeyin sizler için olduğunu bilerek, sayfaları okuduğunuzda tadını birlikte çıkaracak güzel şeyler yaratacağımıza inanıyoruz.



Önerileriniz için;
gonullumerkezi@kadikoy.bel.tr

AYIN KONUĞU

KADIKÖY BELEDİYE BAŞKANI AYKURT NUHOĞLU



NEDEN BELEDİYE BAŞKANI OLDUNUZ?

Yani Katılımcı bir yerel yönetim anlayışı ile Kadıköy'ü, Kadıköylülerle birlikte yönetmek amacıyla belediye başkanı oldum diyebilirim. Günümüzde yerel yönetimler halkın fikirlerine ve katkılarına açık olmak zorunda. Çünkü gerçek demokrasi her düzeyde katılımcı ve koşulsuz şeffaf bir yönetimle başarılabılır. Biz Kadıköy'de bunu hayata geçirmek için yola çıktık. Ve göreve geldiğimiz günden bu güne bu doğrultuda hareket ediyoruz. Her projemizde ve uygulamamızda halkın öneri ve görüşlerini alıyoruz. Kadıköylülerin istemediği hiçbir uygulamayı hayata geçirmedik.

KADIKÖY SİZİN İÇİN NE İFADE EDİYOR?

40 yılı aşkın bir süredir Kadıköy'de yaşıyorum. Burada okudum. Gençliğim burada geçti. Burada çalıştım. Burada politika yaptım. Bu anlamda Kadıköy benim için hayatın ta kendisi. Kadıköy'den başka bir yerde yaşamayı hiç düşünmedim. Bunun dışında Kadıköy tarihiyle, konumuyla İstanbul'un en önemli ilçelerinden biri. Yıllar içinde çok büyük değişiklikler gösterdi. Ve bu değişikliklerin birçoğu ne yazık ki olumsuz değişiklikler. Örneğin çocukluğumda Kadıköy, alışkanlıklar ve yaşam tarzı açısından tam anlamıyla bir deniz kenti idi. Kadıköy'ün tarihine, eski fotoğraflarına ve eski Kadıköylüler'in anlattıklarına bakacak olursanız bunu çok daha iyi anlayabilirsiniz. Şimdi sadece denizine bakıyoruz. Yapılaşma çok artı. Eski tarihi binaların, köşklerin yerini gökdelenler aldı. Yeşil alanlar azaldı. Ama bütün bu olumsuzlukların yanı sıra kente, doğasına sahip çıkan her yaştan kentlinin olduğu bir ilçe Kadıköy. Aynı zamanda bir kültür sanat kenti. Anadolu yakasının nabızı burada atıyor.

HOBİLERİNİZ NELERDİR?

Kültürel sosyal etkinliklere katılmaya özen gösteririm. Tiyatro, sinemaya giderim. Bunun dışında doğayla iç içe olmaktan, balık tutmaktan, uzun doğa yürüyüşleri yapmaktan büyük keyif alıyorum.

YENİ PROJELERİNİZDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

Projelerimizle, yatırım ve uygulamalarımızla Kadıköy'e çağdaş, katılımcı bir yerel yönetim anlayışının imzasını atmaya hazırlanıyoruz. Bu yüzden biz projelerimizi Kadıköylülerle birlikte oluşturduk. Geçtiğimiz yıl yaptığımız Stratejik Plan toplantılarında her yaştan Kadıköylü ile birlikte nasıl bir Kadıköy'de yaşamak istediğimizi, Kadıköy'ün geleceğini konuştuk. Onların önerileri ve istekleri doğrultusunda 5 yıllık Stratejik Planımızı hazırladık. Şimdi de bu projeler için adımlar atmaya başladık.

AYIN KONUĞU

KADIKÖY BELEDİYE BAŞKANI AYKURT NUHOĞLU



Bunlardan birisi Kadıköy'deki tarihi eserlerin Kadıköylülere kazandırılması. Tarihi mirasımıza sahip çıkma refleksimizle tarihi köşklerimizi sahiplenmeye ve her birini kültür, sanat ve becerinin merkezi haline getirmeye karar verdik.

Tarihsel ve mimari hafızası son derece güçlü olan Kadıköyümüzün her biri birer değer olan binalarını hem koruyor hem de halka açıyoruz. Bunlardan biri **Kadıköy Akademi**, Mart ayında kent düşünce ve kültür- sanat merkezi olarak hizmete açıldı.

Hasanpaşa'daki Tarihi Özdemiroğlu mektebi binasını restore ettikten sonra burayı **Gençlik Sanat Merkezi** olarak hizmete açacağız. Gençlik Sanat Merkezi'nin inşaatına başlandı. 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nda hizmete açmayı planlıyoruz.

Hasanpaşa'da daha önce alınmış olan köşk, **Karikatürevi**'ne dönüştürülecek. Bununla ilgili de Karikatürcüler Derneği ile bir protokol hazırladık.

Rasimpaşa Mahallesi'nde, Ahmet Haşim'in bir dönem eserlerini gerçekleştirdiği ev restore edilecek. Yine Feneryolu mahallesi'nde bulunan tarihi bina **Haldun Taner Öykü Evi** olarak hizmete açılacak.

Suadiye Camii'nin bahçesi sınırları içinde yer alan 9 dükkanı kiralayan belediye, restorasyon başlattı. 106 yıllık bu tarihi zenginlik, caminin atmosferine uygun bir çarşıya dönüştürülecek.

Kadıköy rıhtımında **Mal Müdürlüğü** olarak bilinen bina, belediyenin oldu. Burası da müzeden sergi salonlarına, konferanslardan atölye çalışmalarına kadar farklı işlevlerle Kadıköylülere açılacak.

Yerel yönetimler ailenin bir ferdi daha doğrusu insanların ailesi olmalı. Biz bu anlayışla hareket ederek her yaş için projeler ürettik. Bunlardan bazıları şöyle;

Sürdürülebilir çevre ve ekoloji mimarı doğrultusunda hazırlanan Bahriye Üçok Yeşil Anaokulu, ekolojik kreş için tasarım ve mimari projesini tamamladı. İnşaatına başlanıyor.

Nüfusunun yüzde 17'si 65 yaşın üzerinde olan Kadıköy'de, Alzheimer Merkezi açılacak. Merkezin mimari projesi hazırlanıyor

İbrahimağa arazisi, bir spor ve yüzme havuzu kompleksi olarak hizmete girecek.

İnönü Caddesi üzerinde 3265 metrelik yeni bir bisiklet yolu için çalışmalara başlandı.

Marmara Üniversitesi'ne, öğrencilerinin en önemli gereksinimlerinden biri olan çamaşırhane kurulacak. İnşaatı bitti. Eğitim dönemiyle birlikte hizmete açılacak.

AYIN KONUĞU

KADIKÖY BELEDİYE BAŞKANI AYKURT NUHOĞLU



Kadıköylülük kimliğinin pekişmesi, ilçeye dair hafızanın canlı tutulması amacıyla Kadıköylü ürünler tasarlanıyor. Bu ürünler yakın zamanda Kadıköy'ün farklı mekânlarında sunulacak.

Bostancı ve Erenköy meydanları, ihtiyaçlara uygun ve çağdaş biçimde düzenlenecek. Her 2 meydan da örnek bir tasarımla Kadıköy'ün model meydanlarına dönüştürülecek.

Bunun dışında Kadıköy'e yeni parklar kazandırmak için çalışmalarımız sürüyor. Göreve geldiğimiz günden bu yana 4 yeni park yapımını bitirdik. Yıl sonuna kadar 6 parkı daha Kadıköylülerin kullanımına açacağız.

BUNLAR YAPACAKLARINIZ, PEKİ YAPMAYACAKLARINIZ NELER? KADIKÖY BELEDİYESİ NELERİ ASLA YAPMAYACAK?

Kenti yağmalayan zihniyetinin Kadıköy'de vücut bulmasına asla izin vermeyeceğiz. Örneğin; Kadıköy'ü doğrudan ilgilendiren Haydarpaşa Garı konusunda tarafız. Haydarpaşa ve Kadıköy'ün doğal, tarihi yapısını değiştirecek hiç bir olasılığı kabul etmeyeceğiz.

Fenerbahçe-Kalamış sahili imara açılmasına karşı tarafız. Sahile yapılacak otel ve ticaret alanı, sahilin Kadıköylüler ve halkın kullanımına kapatılması anlamına geliyor. Sahillerin halkın kullanımına kapatılmasına sessiz kalmamız mümkün değil. Yine halkın kullanım alanlarından Meteoroloji arsası ve Çocuk Esirgeme arazisi de keyfi biçimde imara açıldı. Kadıköy'ün son nefes boruları arasında olan bu arazilerin rant ve kar hırsına yenilmemesi için belediye olarak tarafız. Kadıköylülerin ihtiyaç ve fikirleri dikkate alınmadan sürdürülen bu "ben yaptım oldu" anlayışına izin vermeyeceğiz.

YÖNETİM ANLAYIŞINIZA UYGUN OLARAK KADIKÖYLÜLERDEN BEKLENTİLERİNİZ NELER?

Biz Kadıköy'de dayanışmacı, eşitlikçi, özgürlükçü, katılımcı, haklara saygılı, bir yerel yönetim anlayışının oluşturulmasını amaçlıyoruz. Hedefimiz, halkıyla arasında daha fazla iletişim olan, özgür, demokratik, engelsiz ve çağdaş bir Kadıköy yaratmak. Kadıköy'den tüm ülkeye örnek olmak gibi bir iddiamız var. Bu iddiaya uygun olarak Kadıköylülerin yaşadığı sokaktan başlayarak mahallesine, parkına, meydanına ve ilçesine sahip çıkmasını, süreçlere dahil olmasını bekliyoruz.

Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

EYLÜL AYINDA ÖNEMLİ GÜN VE HAFTALAR

DÜNYA BARIŞ GÜNÜ



1 Eylül 1939 tarihinde 20. yüzyılın en kanlı savaşını başlatan Nazi orduları Polonya'ya saldırarak bir dünya savaşının başlamasına, bu süreçte milyonlarca kişinin ölümüne ve sakat kalmasına sebep olmuşlardı.

Bugün 1 Eylül 2014, Hitlerci Alman Nazi ordularının 1 Eylül 1939'da Polonya'ya saldırmasının 73. yıldönümü. Bu saldırıyla başlayan II. Dünya Savaşı 60 milyon insanın ölümüne yol açtı. Savaşta en ağır kayba uğrayan Sovyetler Birliği tek başına 25 milyonun üzerinde insanını kaybetti. Savaş bittiğinde, ilerici insanlık, kapitalizmin yol açtığı bu felaket unutulmasın diye, bu günü Dünya Barış Günü ilan etti.

Daha sonra SSCB ve Varşova Paktı'nın dağılmasından sonra, Birleşmiş Milletler 21 Eylül gününü Barış Günü olarak kutlanmasına karar verdi. Türkiye bu günü 1 Eylül'de kutlamaya devam etmiştir.

İTFAYECİLİK HAFTASI (YANGINDAN KORUNMA HAFTASI)

Yurdumuzda itfaiye örgütü kurulmadan önce Davud isimli biri Fransa'da gördüğü Didon denilen yangın tulumbasından esinlenerek, ilk yangın söndürme aracını yaptı. Tulumbayı taşıyan, yangını söndüren kişilere Tulumbacı denirdi. Her mahallenin tulumbacıları ayrı idi. Eskiden kentin yüksek bir binasının tepesinde ya da yangın gözlemek için özel olarak yapılmış bir kulede gözcü bulunurdu. Herhangi bir yerde çıkan yangını gözcüler, tulumbacıları bildirir, tulumbacılar da tulumbayı sırtlar, sokaklarda bağıra bağıra yangın yerine gelirler ve yangını söndürürlerdi. Yangın söndürme görevi 25 Eylül 1923 tarihinde belediye hizmeti olarak kabul edildi ve her 25 Eylülü izleyen hafta Yangın Haftası olarak değerlendirilmeye başlandı. Hafta süresince çeşitli yayın organları ile halka, okullarda öğrencilere yangının zararları anlatılır. Öğrencilerin, bu konuda daha dikkatli olmaları istenir. Korunma yolları ve alınması gereken önlemler belirtilir. Yangından korunma yolları öğretilir. Herkese yangın hakkında bilgi verilir.



İLKÖĞRETİM HAFTASI



Her yıl Eylül ayının üçüncü haftası (okulların açıldığı ilk hafta) "ilköğretim Haftası" olarak kabul edilmiştir. Bu hafta boyunca okumanın önemi, okulun değeri ve kutsallığı halka anlatılır. Okuma-yazmanın önemi, gazete, dergi, radyo ve televizyonlarda hafta boyunca anlatılmaya çalışılır. Bu konu üzerinde önemle durulur. Okulsuz yerlere okul açılmaya gayret edilir. ilköğretimin önemi anlatılır.

KADIKÖY'ÜN TARİHİ

Kadıköy'deki yerleşmenin başlangıcını oluşturan tarihsel çekirdek, Haydarpaşa Koyu çevresi ile Moda Burnu'nun oluşturduğu alan içinde yer almaktadır. Günümüzde bütünüyle kentsel alan içinde kalan ve yapılaşmış bulunan Kadıköy, Bostancı'ya kadar uzanan semt ve mahalleleri ile 19. yüzyılda iskan sahası haline gelmiştir.

M.Ö. 5000- 3000 arasında İstanbul çevresinde ilk insan yerleşmelerinin ortaya çıktığı söylenebilir. Anadolu yakasında yontma taş devrine ait ilk el baltaları İçerenköy'de bulunmuştur. Anadolu yakasında ve belki tüm İstanbul çevresinde tarih öncesine ait en önemli yerleşme alanı Fikirtepe kültürüdür. Fikirtepe İstanbul'un bilinen en eski çanak çömlekçi neolitik kültürüdür.



M.Ö. 1000 yılları civarında Fenikeliler tarafından Fikirtepe'de çeşitli kaynaklarda Harhadon adıyla anılan bir ticaret kolonisi oluşturulduğu bilinmektedir. Bu dönemde Kuşdili Deresi bir haliç şeklindedir ve kıyı çizgisi de bugüne göre çok içeride, Fikirtepe- Hasanpaşa arasındadır. Daha sonra bu ilk yerleşmenin karşısında Moda Burnu ile Yoğurtçu arasında Halkedon (Bakır Ülkesi) adıyla ikinci bir yerleşme daha oluşur. Halkedon (Kalkedon) bu dönemde Apollon Tapınağı ile ün salar. Haydarpaşa Çayırı ise Halkedonlular tarafından at yarışları için kullanılır.



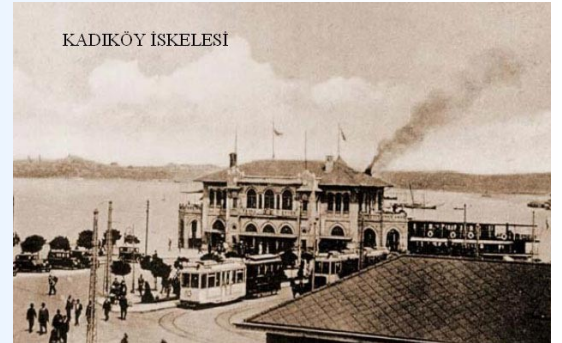
M.Ö. 658'de Sarayburnu'na yerleşerek Bizans şehrinin nüvesini atan Bizans, yörenin güzelliğine hayran kalır ve bu güzel yer dururken karşı tarafta (Kadıköy'de) yerleşen insanları körlükle vasıflandırarak, Kadıköy'ü "Körler Diyarı" olarak adlandırır. Bu sebeple çeşitli kaynaklarda bu adla da anılmıştır.

Halkedon bundan sonraki yüzyıllarda çeşitli kuşatmalar geçirir. 1352- 1353'te Halkedon çevresi büyük ölçüde Osmanlı denetimine girer. İstanbul'un fethi sonrası Fatih Sultan

Mehmet Halkedon'u, meşhur Nasrettin Hoca'nın kızı'nın torunu olan ilk İstanbul Kadısı 13 Celalzade Hızır Bey'e verir. Buna izafeten yerleşme adının da Kadıköy olarak değiştiği söylenir.

Osmanlı Dönemi

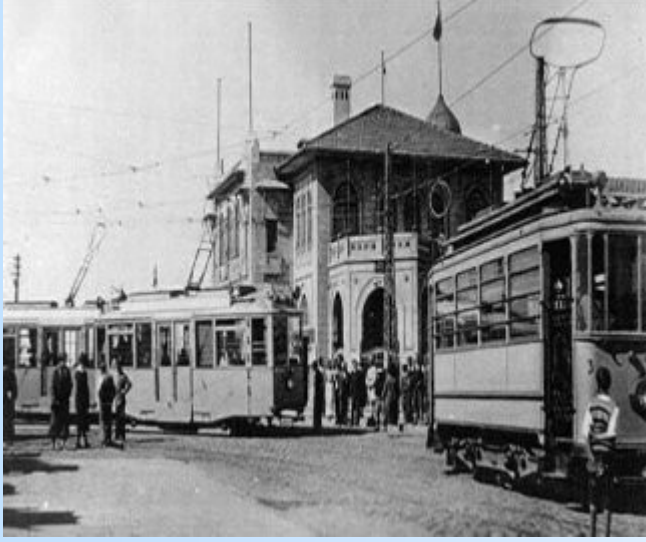
Osmanlı döneminde Kadıköy çevresi Roma ve Bizans döneminde olduğu gibi, üst düzey yöneticilerin rağbet ettiği gözde bir sayfiye ve mesire yeridir. Bunun yanında önemli bir tarımsal üretim alanı olmaya devam eder. Haydarpaşa, Kuşdili Deresi (Kurbağalıdere), Çamlıca yamaçlarına doğru Acıbadem ve Koşuyolu ile Fenerbahçe, önde gelen çayır ve mesire alanlarıdır ve Bostancı'ya kadar uzanan geniş saha içinde yer yer sultan ve üst düzey yöneticilere ait köşk, sahilsaray ve bahçeler ile daha iç kısımlarda köyler yer almaktadır.



KADIKÖY'ÜN TARİHİ

19. yüzyılın özellikle ilk yarısı, Kadıköy ve çevresinde temel karakteri mevsimlik kullanımlar oluşturmaya karşın, çökmekte olan imparatorluğun durumuyla doğru orantılı olarak askeri faaliyetlerin de etkisini hissettirdiği bir dönem olur.

Cumhuriyet Dönemi



İstanbul ve Kadıköy, Ulu Önder Atatürk'ün önderliğinde 6 Ekim 1923'te düşman işgalinden kurtarılmıştır.

Uzun süre Üsküdar'a bağlı olan Kadıköy, 23 Mart 1930'da ilçe olur. Bu tarihte Kadıköy'ün Kızıltoprak ve Erenköy olmak üzere iki bucağı vardır. Cumhuriyet'le birlikte Kadıköy bazı modern kentsel hizmetlerden de yararlanma imkânına kavuşmuştur. Bunlar 1928'de gelen elektrik ile 1927'de şirket olarak oluşturulup 1928'de Üsküdar-Kısıklı arasında 1929'da ilk seferlerine başlayan tramvaydır.

Sonraki yıllarda bölgeleme imar planının uygu-

lanmasıyla Kızıltoprak-Bostancı arasında nüfus 10 yılda iki buçuk kat artmıştır. Geçmiş yıllarda da, İstanbul'daki iş yaşamı daha çok Avrupa yakasında gelişmişti. İş bitimi vapurlarla Kadıköy İskelesi'ne yanaşarak Moda, Üsküdar ve Bostancı gibi yerleşim alanlarına Kadıköy'den ulaşım sağlanmaktaydı bu nedenle İskeleleri ve Haydarpaşa'sıyla Kadıköy sonraki yıllarda da bir geçiş hattı olmuştur.

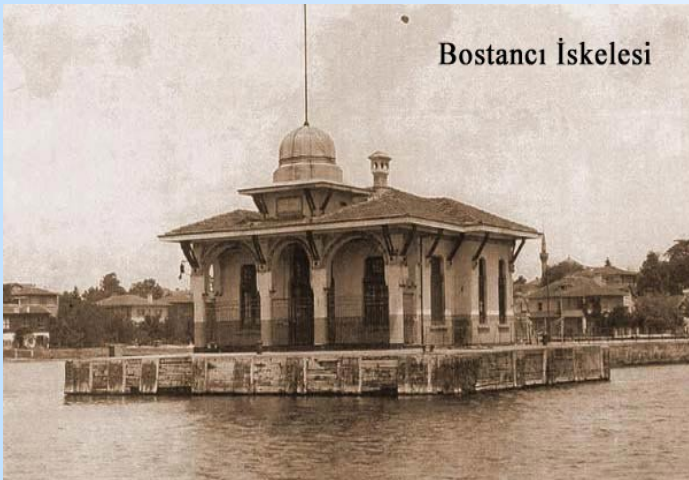
1970'li yıllarda birinci Boğaz Köprüsü'nün açılmasıyla deniz yolunun önemi azalmış bunun sonucunda da , trafiğin ağırlıklı köp-

KADIKÖY ESKİ HAL BİNASI



rüye yönelmesi ile biraz hafiflemiştir. 1980'li yıllarda göçün hızlanması ile birlikte, Büyükşehir Belediyesinin ihdas edilmesi, yeni imar planlarıyla Kadıköy'ü yine gözde yerleşim yeri olarak öne çıkartmıştır.

Bostancı İskelesi



ÖDEM NASIL ATILIR?

Ödem nedir?

El ve ayağınız durduk yere şişiyor mu? Birkaç gün içinde 1-2 kilo alıp veriyor musunuz? Cevabınız evet ise sizin de ödem sorunuz olabilir. Ödem, dokular arası sıvı hacminde belirgin artış nedeniyle oluşan gözlenebilir şişliklerdir.

Vücudumuzda su dağılımının, kas hücrelerinde ve kullanılan bölgede dengeli şekilde olması gerekir. Fakat stres, aşırı kilo, toksin maddelerin artışı gibi nedenlerle vücudun lenf kanalları tıkanır ve vücuttan atılması gereken su ödeme neden olur.

Ödeme neden olabilecek faktörler nelerdir?

- Gebelik,
- Aşırı stres,
- Fazla kilolu olmak,
- Uzun süre ayakta durmak,
- Kadınlarda adet öncesi dönem,
- Karbonhidrattan fazla beslenme,
- Çok tuzlu beslenme düzeninin olması,
- Yeterince su tüketmemek,
- Kalp, karaciğer ve böbrek yetmezliği,
- Toplardamar ya da lenf damarı tıkanıklığı sonucu oluşmaktadır.

Ödem oluşumunu önlemek için dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

- Tuz ve tuzlu gıda tüketimini azaltmak.
- Bol su içmek.
- Hareketli olmak, hareketsizlikten kaçınmak.
- Karbonhidrat tüketimini azaltmak.
- Ödem oluşumuna neden olan bir hastalık varsa (kalp, karaciğer, böbrek yetmezliği gibi) hastalığa ait tedavi düzenine uyumak. Düzenli tedavi altındayken ödemlerde artış olursa ilgili doktoruna başvurmak.
- Travma nedeniyle oluşan bölgesel ödemlerin önlenmesi için kısa aralıklarla soğuk uygulama yapmak.
- Bacaklarda gün içinde oluşan ödemi önlemek için uzun süre ayakta kalmamak, otururken bacak bacak üstüne atmamak, gün sonunda bacakları 45 derece açıyla yükselterek dinlenmek.

Regl öncesi ödemi azaltmak için regl tarihinden 2 hafta önceden başlayarak tuzlu gıda ve karbonhidrat alımını azaltmak.



CENTRAL
Sağlık
Önerileri



Sabah kahvaltıda
4-5 adet **ceviz**
yemek,

Kolesterolü
öner.

Kalbe
iyi gelir.



CENTRAL HOSPITAL



CAM BOYAMA NASIL YAPILIR?



Cam ve boyanın bir araya gelmesi ile eşsiz güzel sanat eserleri ortaya çıkar. **Cam boyama** el işleri teknik olarak belli bir yapım aşamalarına göre uygulanır. **Cam boyama** hobi işlerinde en çok çekinilen boyama yapılırken boyaların birbirine karışarak istenilen şekillerde çalışmalar yapılamamasıdır. Bundan dolayı bazı teknik püf noktaların bilin-

mesi gerekir. Böylece hata payı ortadan kalkarak çok güzel cam boyamaları yapılabilir.

Cam boyama da ilk adım malzemelerin boya, fırça, kontür çizimi için gerekli olan kalemin olmasıdır. Ayrıca fırın, boyama yapılan eşyaların yıkarken boyaların akmaması için fırınlanması gerekir. Boyanacak cam yüzeyin temiz ve kuru olması lazımdır.



Boya yapılacak cam yüzeyin biraz ince numara zımpara kağıdı ile zımparalanır. Yüzey biraz pütürlü olmalıdır. Bu şekilde boya yapıldığı zaman boyanın akmasını engelleyerek tutar. Net çizimlere sahip desenler seçilir. Mesela bir **cam bardak boyanmak** isteniliyorsa, desen objeden büyük olmamalıdır ve bardağın dış kısmı boyanacaktır. Bunun içinde deseni cam bardağın iç kısmına konulur. Kontür kalem ile dış kısımdan desenin bütün hatları çizgilerinin üzerinden gidilerek çizim yapılır. Kontür kalemi siyah renk olsun, böylelikle deseni boyarken boyaları tutmayı da sağlayarak kontrast renk oluşturur. 4 veya 5 saat deseni kurumaya bırakılır.

EV YAPIMI LİMONATA

Gerekli malzeme

8 limon

2 su bardağı toz şeker

1-2 su bardağı soğuk su

Buz

Nane yaprağı



Limon kabukları ile limon parçalarını tel süzgeçten geçirip süzün. Soğuk suyu ekleyip karıştırın. Üzerini kapatarak 1-2 saat buzdolabında bekletin. Sürahiye alıp isteğe göre, dilimlenmiş limon, nane yaprağı ve buz ile servis yapın.



Limonatanızın yoğunluğuna göre su ilave edebilir, kişi sayısına göre limon adedini ve toz şeker miktarını aynı oranda arttırabilirsiniz.



TER LEKESİ NASIL ÇIKARILIR?

Ter lekesi neden olur ?

Ter lekesi, vücudun dışarı attığı minerallerden kaynaklanır. Özellikle tuzlu minareller kıyafetlerde kuruyunca iz bırakır.

Ter lekesi nasıl çıkar? Kurumuş ter lekesi nasıl çıkar ?

Ter lekesinin olduğu bölgeyi, ılık suyla karıştırılmış sirkeye batırın. Sonra da kıyafetinizi normal şekilde yıkayın. Lekelerin geçtiğini göreceksiniz. Eğer ter izinin olduğu kıyafet bol yünlü ise kıyafetinizi tuzlu su ile yıkayın.



İpek kumaştan ter lekesi nasıl çıkar ?

İpek, ter lekesine karşı en hassas olan kumaşlardan biridir. Sürekli ter lekesine maruz kalan ipek bozulabilir. Bu yüzden yazın aynı ipek kıyafeti üst üste giymeyin. Eğer ipek kıyafet giydiniz ve ter lekesi varsa. Limonla lekenizi silebilirsiniz. Daha sonra da normal şekilde yıkarsanız ter izi geçecektir.

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		

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