Bülten Tarihi EYLÜL 2016 **SAYI 11**

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ

1 YAŞINDAYIZ…..

Değerli Gönüllülerimiz,

Kadıköy Belediyesi Gönüllü Merkezimizin çıkarmış olduğu E-Bülten 1 yaşında….

Geçtiğimiz yıl Eylül ayında yayın hayatına başlayan E-Bülten 10. Sayısı ile 1. Yaşını kutluyor. Yayınlanan 10 sayıda ünlü konuklarla röportajlar, söyleşiler, uzmanlardan sağlık bilgilerinin yanı sıra Kadıköy Tarihi ile ilgili bilgiler, lezzet köşesi,kendin yap projeleri,püf noktaları, gönüllü evlerinin etkinliklerinden seçmeler gibi içerikler yer aldı.

11. ve 12. Sayılarımıza ülkemizde yaşanan olumsuzluklar nedeniyle ara vermek zorunda kaldık. Bu konuda gösterdiğiniz anlayışa da ayrıca teşekkür ederiz.

Yayınlanan her sayıda size daha kaliteli ve daha zengin bir içerik sunmak için çalışmaya devam ediyoruz. Yeni dönemde daha dinamik ve heyecanlı yapısı ile kaliteli içerikler üretmeye devam edeceğiz. Lütfen önerilerinizi bizimle paylaşın. Sizlerin geri dönüşleri bizim için çok önemli.

Bizim takip etmeye devam edin..
Keyifli Okumalar…

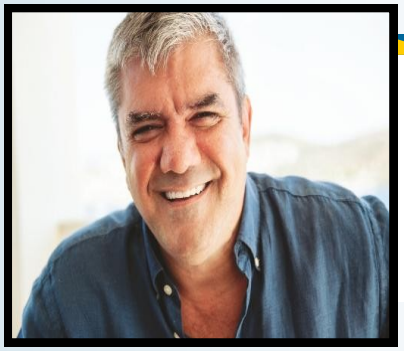
Kadıköy Belediyesi Gönüllü Merkezi
Yönetim Kurulu

BEN EYLÜL SEN HAZİRAN

Bir eylüldü başlayan içimde
Ağaçlar dökmüştü yapraklarını
Çimenler sararmıştı
Rengi solmuştu tüm çiçeklerin
Gökyüzünü kara bulutlar sarmıştı
Katar gidiyordu kuşlar uzaklara
Deli deli esiyordu rüzgar
Dağılmıştı yazdan kalan ne varsa
Yaşanmamış bir mevsim gibiydi bahar
Neydi o bir zamanlar
Sevmişliğim, sevilmişliğim
O heyheyler, o delişmenlikler neydi
Ne bu kadere boyun eğmişliğim
Ne bu acıdan korlaşan yürek
Ne bu kurumuş nehir; gözyaşım
Önümdeki diz boyu karanlıklar da ne
Ne bu ardımdaki kül yığını; elli yaşım
Beni kötü yakaladın haziran
Gamlı, yıkık eylül sonuma
Bir ilk yaz tazeliği getirdin
Masmavi göğünle
Cana can katan güneşinle
Pırıl pırıl engin denizinle girdin içime
Çiçekler açtı dokunduğun
Çimler büyüdü yürüdüğün
Ve güller katmer oldu güldüğün yerde
Başımda senin kuşların kanat çırpıyor şimdi
Oldurduğun yemişlerin ağırlığından
Dallarım yere değiyor
Güneşi batmadan saçlarının
Bir dolunay doğuyor bakışlarından
Gün boyu senden bir meltem esiyor yanan alnıma
Uykusuz gecelerim seninle apaydınlık
Başım dönüyor, of başım dönüyor yaşamaktan
Ölebilirim artık
Ölme diyorsan; gitme kal öyleyse
Sarıl sımsıkı, tenim ol, beni bırakma
Baksana; parmak uçlarım ateş
Lavlar fışkırıyor göz bebeklerimden
Hadi gel, tut ellerimi, benimle yan
Benimle meydan oku her çaresizliğe
Benimle uyu, benimle uyan
Birlikte varalım on üçüncü aylara

ÜMİT YAŞAR OĞUZCAN

AYIN KONUĞU



YILMAZ ÖZDİL

YILMAZ ÖZDİL NASIL BİR ADAMDIR?

Doğrusunu isterseniz nasıl biri olduğumu hiç düşünmedim bugüne kadar... Siz sorana kadar merak etmemiştim. Sanırım aklıma ilk gelen cevap şu: Çocukluğumdan beri her ne yaparsam yapayım "yanlış yapıyorsun" diyorlar bana! Galiba genelde "aykırı" bulunuyorum.

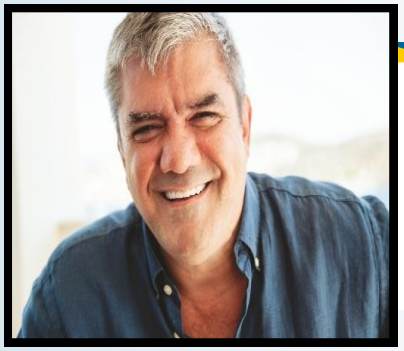
NASIL BİR ÇOCUKLUK GEÇİRDİNİZ?

Şanslı bir çocuktum. Annem babam dedelerim anneannem babaannem, ben büyüyene kadar hepsi yaşıyordu. Annesiz veya babasız bir çocuk gördüğümde, dedesine yetişememiş bir torun gördüğümde, kendimi hep şanslı hissederim. Yaramaz bir çocuktum, oyun oynarken mahallede yangın çıkarmışlığım bile var maalesef... Rahmetli annem "bunun ikizi olsa, birini cami avlusuna bırakmak zorunda kalırdık" derdi. Bu yaşıma geldim, utandığımı söyleyebilirim ama, uslandığımı söyleyemem. İzmir'de Kahramanlar semtinde doğdum, Hatay'da büyüdüm, İzmir Atatürk Lisesi'nde okudum, Ege Üniversitesi gazetecilik mezunuyum.

KATAMARAN HOCASI VEYA HENTBOL ANTRENÖRÜ OLMAYI AMAÇLARKEN ŞU ANA ÜLKENİN EN ÇOK OKUNAN YAZARI OLDUNUZ. NASIL BİR SÜREÇTİ BU?

Evet, burası gelişmiş bir ülke olsaydı, katamaran hocası olarak hayatımı sürdürebilirdim, hentbol antrenörü olarak geçinebilirdim. Ama burası dandik bir ülke... İnsan istediği mesleği yapamıyor. En azından ben, istediğim mesleği yapamadım. Ailem dar gelirliydi, üniversiteyi kazandığımda bir yandan okumak, bir yandan harçlık için çalışmak zorundaydım, babam Yeni Asır gazetesinde şoför olarak çalışıyordu, e ben de gazetecilik bölümünü kazanmıştım, sigortalı bir işe ihtiyacım vardı, babam torpil yaptırdı, Yeni Asır'da işe girdim. Tamamen tesadüf yani... Babam Pınar Süt'te çalışsaydı, Pınar Süt'e girerdim, eminim inanmakta güçlük çekiyorsunuz ama, hepsi bu... Kariyer planlaması filan yapmadım, hayat böyle gelişti. Gazetecilik mesleği tutkuyla bağlı olduğum bir meslek değil benim için, sigortalı bir işe ihtiyacım vardı, gazetecilik denk geldi. Aslında, üniversitede gazetecilik okumam bile tesadüf... Bizim sınava girdiğimiz dönemde, önce 18 tercih sıralıyordunuz, sonra sınava giriyordunuz, puanınız hangisine denk geliyorsa, ona gidiyordunuz, benim puanım gazeteciliğe denk geldi. Bir soru eksik veya bir soru fazla yapsaydım, şu an alakasız bir iş yapıyor olacaktım, bu yüzden fazla abartmamak lazım.

AYIN KONUĞU



YILMAZ ÖZDİL

17 YAŞINDA YENİ ASIRDA OFİSBOY'LUKTAN 24 YAŞINDA YAZI İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜNE... BU BİR BAŞARI ÖYKÜSÜ MÜ?

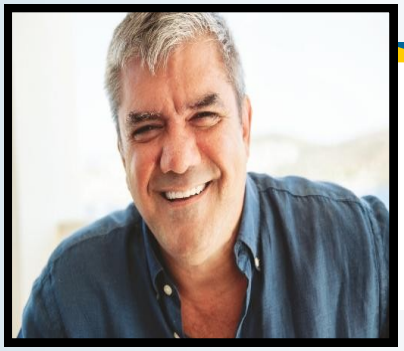
Üniversitelere konferanslara gittiğimde gençlere hep şunu söylüyorum, sevdiğiniz işi yapamayabilirsiniz ama, işinizi sevebilirsiniz. Gazeteciliği sevmiyorum. Ama işimi seviyorum. Tekstilci olsaydım, en iyi gömleği yapmaya çalışırdım, bakkal olsaydım, hipermarket olmaya çalışırdım, çöpçü olsaydım, en iyi temizlemeye gayret ederdim. İyiye yönelmek için, daha iyiye yönelmek için çaba harcama disiplini bu... 17 yaşımda ofisboy olarak girdiğim Yeni Asır'a 26 yaşımda genel yayın yönetmeni oldum. 28 yaşımda İstanbul'a Milliyet'e yazı işleri müdürü olarak transfer oldum, sırasıyla, Ateş gazetesinde yayın koordinatörlüğü yaptım, Sabah ve Star gazetelerinde yazı işleri müdürlüğü yaptım, Fotomaç genel yayın yönetmeni oldum, atv haber genel yayın yönetmeni oldum, atv genel müdürü oldum, Sabah gazetesinde köşe yazmaya başladım, Hürriyet'te yedi sene köşe yazdım, Fanatik'te köşe yazdım, star haber genel yayın yönetmeni oldum, şu anda Sözcü'de yazıyorum, altı kitap yazdım, yedinci kitabım Eylül ayında piyasaya çıkacak, iki kitabım Tiyatro İstanbul ve Müjdat Gezen Tiyatrosu tarafından sahnelendi, 400'den fazla ödül aldım. Başarı mıdır bilemem. İşimi iyi yapmaya çalışıyorum, hepsi bu.

FOTOMAÇ VE SPOR YAZARLIĞIYLA YOLUNUZ NASIL KEŞİSTİ?

Star gazetesiyle Türkiye tiraj rekoru kırdık, 1 milyon 370 bin günlük satış rakamına ulaştık, hayatımızın en keyifli günlerini yaşıyorduk, gazetenin sahibi Cem Uzan'dı, zart diye parti kurdu, partiye ait gazetede çalışamayacağım için istifa ettim, benim peşimden gazeteyi birlikte kurduğumuz 11 arkadaşım istifa etti, bana hem Milliyet'ten hem Hürriyet'ten teklif vardı ama, arkadaşlarım tek tek işe girene kadar işe girmedim, arkadaşlarımı işe yerleştirdim, 11 ay sürdü, 11 ay işsiz kaldım, o sırada Sabah grubundan teklif geldi, sahibi Turgay Ciner'di, gel Fotomaç gazetesini yönet, sonrasına bakarız dediler, eğlenceli geldi, kabul ettim, Fotomaç'ı spor gazeteleri arasında birinci yaptım. Sonra Hürriyet'te çalışırken, Fanatik'in genel yayın yönetmeni arkadaşım Necil Ülgen, köşe yazmamı istedi, kıramadım, Hürriyet'ten ayrılana kadar Fanatik'te de yazdım. Spor, özel hayatımın ayrılmaz bir parçasıdır. Voleybol, basketbol, hentbol oynadım, şu anda hergün bir saatimi spor salonunda geçiririm, salona gidemezsem mutlaka bir saat yürüyüş yaparım. Eşim Hülya da sporcudur, hentbolda yedi defa Türkiye şampiyonu oldu, dünya yedinciliği var, şu anda haftada altı gün salonda idman yapar.

AYIN KONUĞU

YILMAZ ÖZDİL



UĞUR DÜNDAR VE STAR TV HAYATINIZDA NASIL BİR NOKTADA? BİR DÖNÜM NOKTASI DENEBİLİR Mİ?

Star Haber benim için ilk değil... Atv haber'de Ali Kırca'yla çalıştım, hem total hem AB kategorisinde birinciydik. Star Haber'de Uğur ağabeyle çalıştık, gene hem total hem AB kategorisinde birinciydik. Ayıptır söylemesi, Türk televizyonlarında haber reyting rekoru bu kardeşinize aittir... Yardımcı sunucular Korcan Karar ve Nazlı Çelik'le de defalarca ilk 100 program arasında birinci olduk. Zaten, televizyonda ana haber bülteni yapmamızı bu yüzden istemiyorlar, bu yüzden yasaklıyorlar. Uğur Dündar'a kişisel olarak gelince... Öz ağabeyim kadar severim, öz ağabeyim kadar güvenirim.

TEKRAR EKRANDA GÖRECEK MİYİZ SİZİ?

Yasaklıyım. Tüm kanallarda ambargo uyguluyorlar.

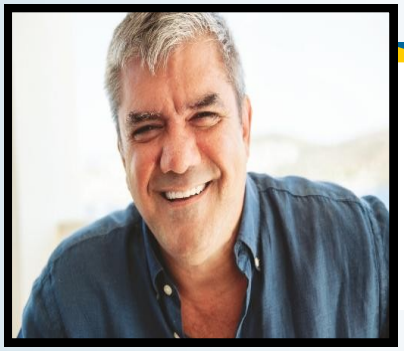
SİZE GELEN TÜM MAİLLERİ OKUYUP YANITLADIĞINIZ DOĞRU MU

Köşelerimize mail adresini süs olsun diye koymadılar, okura saygı gereği tüm mesajları yanıtlamaya çalışıyorum. Ama yetişebilmem hakikaten imkansız. Bana her gün 10 binin üzerinde mail gelir. Sabah bir saat, akşam bir saat, her gün en az iki saatimi mesaj yanıtlamaya ayırıyorum, tek kelime bile olsa yanıt vermeye gayret ediyorum, ertesi sabah bir 10 bin mesaj daha geleceği için, yanıtlayamadıklarım maalesef siliniyor. Eğer cevap vermediysem, bilin ki, bu yüzden ıskalamışımdır.

NASIL BİR EV HAYATINZI VAR? AİLENİZLE VAKTİNİZİ NASIL GEÇİRİYORSUNUZ? YA DA YETERLİ VAKİT GEÇİREBİLİYOR MUYUZ?

Bağdat caddesi civarında yaşayanlar, komşularım gayet iyi bilir, sıradan yaşarım, herkes nasıl yaşıyorsa, ben de öyle yaşarım, hayatımı yalıtılmış şekilde, duvarların arkasında yaşamam. Tanınmıyorken nasıl yaşıyorsam, şimdi de öyle yaşıyorum, hayatıma sınırlar koymam. Kadıköy sosyolojik açıdan İzmir'in kopyası gibi, Kadıköy'de yaşadığım için çok mutluyum, Kadıköylü olmaktan onur duyuyorum. Burası Fenerbahçe Cumhuriyeti ama, ben Göztepe taraftarıyım, hasta Göztepeliyim, İzmir'de Göztepe'de oturuyordum, burada da Göztepe'de oturuyorum, gördüğünüz gibi manyaklık parayla değil... Aileme 24 saatimi ayırıyorum, gazeteciliğe de aynı 24 saatimi ayırıyorum, gazetecilik mesaiyle yapılacak bir iş değil, tatil yaparken çalışırım, çalışırken tatil yaparım, eşim ve kızım buna alışıktır, köşe yazarken öyle kapalı odalar filan kullanmam, plajda da yazarım, Caffe Nero'da otururken de yazarım, Divan'da yemek yerken de yazarım. Öğrenciyken okuldan kaçmayı pek severdim, şimdi de işten kaçmayı seviyorum, her fırsatta kaytarırım.

AYIN KONUĞU



YILMAZ ÖZDİL

EŞİNİZLE EVLİLİĞİNİZ BİR AŞK HİKAYESİ Mİ?

Eşime aşığım. İlk gördüğümden beri... İzmir kızıdır. Hayata gülümseyerek bakar. Ben Ege Üniversitesi'nde gazetecilik okuyordum, Hülya eczacılık fakültesinde okuyordu, benimle çıkması için her türlü maymunluğu yaptım, 26 yıldır evliyiz. Bu 26 yıl içinde defalarca işten atıldım, istifa ettim, aylarca işsiz kaldık, beş parasız kaldık, tehditler edildik, saldırıya uğradık, mahkemelerde süründürülüyoruz, asla elimi bırakmadı. Hülya olmasaydı, başaramazdım.

KISKANÇ BİR ADAM OLDUĞUNUZ DOĞRU MUDUR?

Kıskançlıktan kastınız, eşimin özgürlüğüne müdahale ise, asla... Hem ben müdahale etmem, hem Hülya müdahale ettirmez.

HER AN FARKLI BİR PLATFORMDA GÖREBİLECEĞİMİZ İZLENİMİ VERİYORSUNUZ. BİR SONRAKİ YER NERESİ OLABİLİR?

Başımı derde sokma konusunda özel bir yeteneğim var! Üniversiteden atıldım, afla güç bela döndüm, henüz 19 yaşındayken polis yumruklamaktan tutuklandım, babacan bir hakim sayesinde yırttım, gazetecilik deseniz, başımıza gelmeyen kalmadı. Aslına bakarsanız zırt pırt işten atılmak istemiyorum elbette .Bundan sonra ne olabilir derseniz... Bilmiyorum. Hayat denilen kavram beş yıllık kalkınma planı değil, yarın bile ne olacağını bilemiyoruz. Namusumuzla çalışıyoruz, hepsi bu... İlla gazetecilik yapayım diye bir hevesim yok. Yapacağımı yaptım. Sözcü'den de atılırsam, mesleği bırakırım herhalde... Ama mücadelemi bırakmam. Kemalistim, cumhuriyetçiyim, Nutuk'tan aldığım yetkiyle müdahale ediyorum. Mustafa Kemal'in askeriyiz, gazetecilik yaptırmazlarsa, sıradan yurttaş olarak direnişimi sürdürürüm.

Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

KADIKÖY'ÜN İLK DENİZ HAMAMLARI

SUADİYE PLAJI

1929 yılının yaz akşamlarında deniz kenarından Suadiye tren istasyonuna doğru bir insan selinin tarlalar arasından ağır adımlarla geldiği görülür, küçük istasyon biranısın peronu dolar taşardı.

O yıl Suadiye Plajı açılmış, denizi, gazinosu, oteli, cazı, lokantası ile Kadıköy'ün olduğu kadar, İstanbul-'un hayatına da değişik ve kaliteli bir yaşam tarzı getirmişti.
Suadiye tren istasyonundan denize kadar olan ve bugün apartmanlarla dolmuş bulunan arazi, boş tarlalar-dan oluşur, demiryolundan bütün deniz görünürdü.

Kadıköy'le Suadyie arasındaki incecik yola yol demek mümkün değildi. Ulaşım sadece trenle yapılır, plajdan çıkan ve güneşten yanmış halk uzun bir şerit halinde istasyonunun yolunu tutardı.
Plajın sahibi olan Aydınlı, sağlam yapılı Mustafa Güler Bey, jandarma binbaşılığından emekli olmuş, ticari hayata atılmış, ticaret için gittiği Bakü'de evlenmiş, Suadiye'de seksen dönümlük bir araziyi Mediha Öztoprak Hanım'dan satın alarak büyük bir tesisin yapımına başlamıştı. Plaj olarak seçilen kıyı ve denizin içi çok kayalıktı, işçiler günlerce büyük kaya-ları parçaladı, sahile kamyonlarlara kum getirildi. Sosyal tesisler tamamlandı ve 1929 yı-lında plaj halka açıldı. Bundan sonra her yıl biraz daha gelişerek çalışan Suadiye Plajı ve tesisleri büyük bir isim oldu ve bu yüzden civar arsalar çok kıymetlendi.
Bu arada Mustafa Bey'in Belçika'da öğrenimde bulunan oğlu Murat Güler, Manş denizini geçen ilk Türk yüzücü olmuş, bizim kuşak Suadiye Plajı'nın ihtişamı ile sporcu Murat'ı bir bütün olarak tanımıştı.

Mustafa Güler Bey, 1952 yılında vefat etti. Murat Güler işbaşına geçti; fakat ol-madı, iş yürümedi. 1962 yılında otel de plaj da satıldı.

Plajın bulunduğu yerden sahil yolu geçti. Otelin ismi Princess'e dönüştü ve böylece bir dönemin pek revaçta olan Suadiye Plajı, tarihe karıştı.

Dr. Müfid EKDAL

SAĞLIK KÖŞESİ

YAZIN BESLENMEDE BU HATALARI YAPMAYIN

Az Uyumayın!

Havalar sıcak olunca uyumak zorlaşabilir, geç saatlere kadar uykunuzu kaçırıp sonra da geç yatıp metabolizmanızı bozmayın. Araştırmalar gösteriyor ki az uyuyanlar daha fazla kilo alma riski taşıyor.

Kahvaltıyı Atlamayın!

Kahvaltılar da havaların ısınmasıyla, canınız bir şey istemediği için ya da geceyi ayakta geçirip başka şeyler atıştırıldığı için çok fazla atlanıyor. Evet, bazen canınız bir şey istemeyebilir ama kahvaltıyı atlamak yerine kahvaltıya farklı alternatifler getirin. Her zaman dediğimiz gibi güne enerjik ve hareketli bir metabolizma ile başlamanın olmazsa olmazı kahvaltılardır.

Akşam Yemeğini Çok Geç Yapıp Miktarı Abartmayın!

Gün boyunca sıcak nedeniyle ısınan vücudunuzun o hiçbir şey istemez hali güneşin gitmesiyle bitiyor ve birden akşam ne yerse yesin doymayan hali geliyor. Bu durum aslında çok normaldir. Yaz sonunda ise bütün gün aç kaldım nasıl aldım bu kiloları diyorsunuz, demeyin, sebep bu. Azar azar da olsa metabolizmanızı çalıştıracak düzgün öğünler yapmaya çalışın.

Fast Food yiyeceklere yönelmeyin!

Yazın yazlıkta evde sıcaklardan yemek yapmaya üşenilip sürekli kızartmalar, hamur işleri tüketilmeye başlanır. Bunlar pratik olabilir ancak sağlık açısından zararlıdır ve kilo almanıza sebep olurlar. Ne yediğinizin sağlığınız açısından önemli olduğunu unutmadan beslenmenize gereken önemi verin, güzel sağlıklı yemekler hazırlayın.

BU SAYFA CENTRAL HOSPITAL İŞBİRLİĞİ İLE HAZIRLANMIŞTIR.

SAĞLIK KÖŞESİ

YAZIN BESLENMEDE BU HATALARI YAPMAYIN

Asitli ve şekerli içeceklerden uzak durun!

Özellikle su içme alışkanlığı olmayan kişilerin yaz mevsiminde yaptığı en büyük hata asitli içecekleri çokça tüketmeleridir. Biliyoruz ki içeceklerden alınan sıvılar hiçbir zaman suyun yerine geçmiyor.

Susamayı beklemeyin!

Unutmayın yaz aylarında terleyen vücudumuz, daha fazla suya ihtiyaç duyar, siz her gün en az 2 litre su için ve de sadece içtiğiniz suyun su yerine geçtiğini unutmayın.

Aşırı kafein tüketmeyin!

Aşırı kafein tüketimi vücudunuzdan suyun atılmasını sağlar. Özellikle yaz aylarında sıvı gereksinimi artan vücuda bunu yaparsanız vücudunuz daha fazla susuz kalır. O yüzden çay, kahve, yeşil çay gibi kafeinli içecekleri içtiğinizde yeteri kadar su içtiğinizden emin olun. Bu içeceklerdeki miktara dikkat etmenizi gerektiren bir diğer sebep ise bu içeceklerin susuzluğu bastırmasıdır. Susuzluk bastırılınca da vücudun su ihtiyacını karşılayamazsınız.

Her gün dondurma demeyin!

Eveeet yazın en masum en serinleten tatlısı biliyoruz. Yazın gelmesiyle diyetlerde sürekli sorulur oldu dondurma. Dondurmada önemli olan hangi dondurmayı ne miktarda ve de en önemlisi ne sıklıkta yediğiniz… Haftada en çok 3 kere , günde 1 veya 2 top taze sütten yapılmış dondurma tüketilebilir. Paket olup çok fazla şeker yağ içeren dondurmalardan uzak durun. Dondurma ile ilgili yapılan bir diğer hata da tüm gün çok fazla miktarda sadece dondurma tüketmektir. Tek tip beslenmek, kalori aşımı olmasa bile besin yetersizliğine sebep olacağından sağlıklı değildir.

BU SAYFA CENTRAL HOSPITAL İŞBİRLİĞİ İLE HAZIRLANMIŞTIR.

SAĞLIK KÖŞESİ

YAZIN BESLENMEDE BU HATALARI YAPMAYIN

Yazı Karpuz Peynirle geçirmeyin!

Bu ikiliyi kan şekeri dengesini kurması ve doygunluk vermesi sebebiyle sağlıklı buluyorum. Fakat yazın bunaltıcı sıcaklarında zevkle yendiğinden porsiyon kontrolü problemleri çıkarabilmektedir. Özellikle hem hızlı hem doyurucu olması bakımından sık sık bu ikilinin başına oturmak tek tip beslenmeye dönüşür. Kontrolü kaybetmek bu sağlıklı ikilinin de size kilo aldırmasına neden olur.

Çok yüzüyoruz bir şey olmaz demeyin!

Birkaç dakikada yediğiniz kalorili bir yiyeceğin yakılması 1-2 saatlik bir egzersiz ile mümkündür. Böyle düşününce yüzmenize bu kadar güvenebilirsiniz ki? İşte bütün bunlara dikkat edersek daha canlı dolu dolu sağlık açısından kendimizi daha iyi hissettiğimiz bir yaz geçirmiş oluruz.

BU SAYFA CENTRAL HOSPITAL İŞBİRLİĞİ İLE HAZIRLANMIŞTIR.

UZMANIMIZA SORALIM

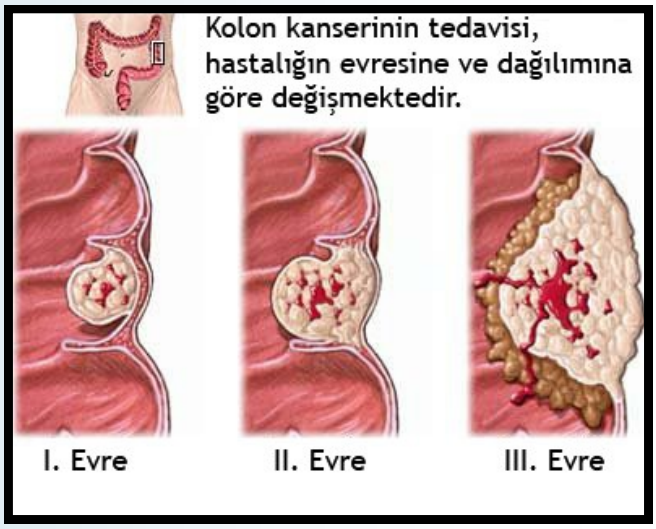
KOLON KANSERİ

KALIN BARSAK (KOLON) KANSERİ ÖNLENEBİLİR BİR HASTALIKTIR

Günümüzde tüm dünyayı tehdit eden en önemli sağlık sorunlarının başında kanser hastalığı gelmektedir.

Kelime anlamı ile bir organ veya dokudaki hücrelerin düzensiz olarak bölünüp çoğalmasıyla beliren kötü urlara (tümorlere) denir.

Genel anlamda ise kanser vücudumuzun çeşitli bölgelerindeki hücrelerin değişik nedenlere bağlı olarak kontrolsüz çoğalması ile oluşan 100'den fazla hastalık grubudur. Tüm kanser tiplerinde temel sorun anormal hücrelerin kontrol dışı çoğalması ile başlar. Vücudumuzdaki sağlıklı hücreler bölünebilme yeteneğine sahiptirler. Kanser hücrelerinde ise -kontrolsüz bölünme ve çoğalma mevcuttur. Bunun nedeni sağlıklı hücrenin bölünme çoğalmasını kontrol eden temel hücre taşı olan DNA mızın çeşitli nedenlerle hasara uğramasıdır. Kanserli hücrelerde hasarlanmış DNA onarılamaz ve kontrolsüz çoğalma başlar. DNA çevresel etkenler (kimyasallar, virüsler, tütün ürünleri veya aşırı güneş ışını vs gibi) nedeniyle hasar görebilir.



Kanser hücreleri birikerek tümörleri oluştururlar. Tümörler iyi huylu veya kötü huylu olabilirler. İyi huylu tümörler kanser değildir. İyi huylu tümörlerdeki hücreler vücudun diğer taraflarına yayılmazlar. En önemlisi iyi huylu tümörler nadiren hayatı tehdit ederler.

Kötü huylu tümörler kanserdir. Kötü huylu tümörler normal dokuları sıkıştırabilirler, içine sızabilirler ya da tahrip edebilirler. Eğer kanser hücreleri oluştukları tümörden ayrılırsa, kan ya da lenf dolaşımı aracılığı ile vücudun diğer bölgelerine gidebilirler. Gittikleri yerlerde tümör kolonileri oluşturur ve büyümeye devam ederler. Kanserin bu şekilde vücudun diğer bölgelerine yayılması olayına metastaz adı verilir.

Kolon kanseri önlenebilir mi?

Kolon kanseri önlenebilir bir kanserdir. Günümüzde Türkiye'de her 100 kişiden 7-7.5 unda (%7-7.5) kolon kanseri gelişmektedir.Kadınlarda meme 1.,kolon kanseri 2.sıklıktadır. Erkeklerde akciğer kanseri 1. sırada iken kolon kanseri ikinci sırada yer almaktadır. Tüm dünyada 2008 yılı verilerene göre 600 bin insanın kolon kanseri nedeniyle yaşamını yitirdiği tespit edilmiştir..Avrupa'da her yıl 200 bin insan bu nedenle ölmektedir.

Ülkemizde kolon kanseri kadın ve erkekte 3. sırada yer almakta. Bir kişinin hayatı boyunca kolon kanserine yakalanma riski ise % 5-6 dır. Ancak Bu risk çeşitli faktörlerle artabilmektedir. Cinsiyet ve yaş en önemli faktörler olup, Erkeklerde ve 50 yaş sonrası kolon kanseri riski artmaktadır.

Ancak kolon kanseri diğer kanser türlerine göre daha yavaş büyür. Erken dönemde yakalandığında kolay tedavi edilebilir. Kanser oluşmadan tarama programları bağırsakta oluşmuş olan poliplerin tespiti ve çıkartılması mümkündür.

BU SAYFA LİFEMED İŞBİRLİĞİ İLE HAZIRLANMIŞTIR.

UZMANIMIZA SORALIM

KOLON KANSERİ

Kolon kanseri Risk Faktörleri:

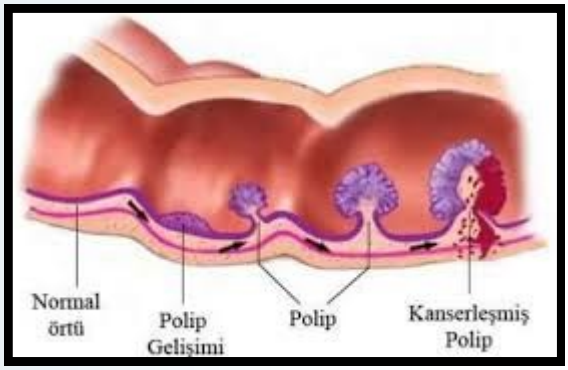
Kolon kanseri görülmesinde diyet, çevresel faktörler, yaş ,cinsiyet ve genetik faktörler rol oynar. Yaş en önemli risk faktörüdür. 40 yaş altında nadir görülür. 50 yaş üstünde sıklık artmıştır. Kolon kanserli hastaların %90 ı 50 yaş üzerindeki kişilerdir.

Özetle 50 yaş üzerinde olmak, ailede kalın barsak kanseri varlığı, kişinin daha önceden meme -yumurtalık over)- rahim (uterus)- kalın barsak kanseri öyküsünün olması,ülseratif kolit gibi kronik kolit öyküsü, aşırı et ve hayvansal yağların tüketilmesi, az lifli beslenme, obesite,sigara ve alkol tüketiminin fazla olması, hareketsizlik önemli risk faktörleridir. 5 kg kilo fazlası olan bireylerde risk %5 artmaktadır. Diabetli hastalarda kolon kanseri riski artmaktadır.

Kolon kanserlerinin %10 'u genektik yatkınlıkla ilişkilidir. Ailesinde 1. derece akrabalarında (Anne ,baba,çocuk) kolon kanseri bulunan kişilerde kolon kanseri riski 2-4 kat artmaktadır.

Kolon kanserlerinin %95 i kalın barsaktaki polip adı verilen iyi huylu tümorlerden gelişir.Tüm polipler kolon kanserine dönüşmese de tespit edildiklerinde çıkartılmaları ile kanser oluşumu önlenebilmektedir.

Amerika'da 1997-2010 yılları arasında uygulanan tarama programları ile tespit edilen kolon kanserli hasta sayısı %53 oranında azalmıştır. Bu oran uygun tarama testleri ile kolon kanseri riskinin önemli ölçüde azaltılabileceğini kanıtlamaktadır.



Kimlere Kolon kanseri taraması yapılmalıdır?

Ailesinde birinci derece akrabalarında kolon kanseri bulunan bireyler

Ailevi polipozis sendromu öyküsü olamlar

Ailesinde polip ilişkisiz kolon kanseri öyküsü olanlar

Daha önce kolon kanseri nedeniyle ameliyat olan kişiler

Daha önce meme- yumurtalık ve rahim kanseri ameliyatı geçiren kişiler

50 yaş üzerindeki kadın ve erkekler

Kolonoskopinin Önemi:

Kolonoskopi, Kolonosp adı verilen ve kalın barsak ile ince barsağın-kalın barsak ile birleşim bölgesinin incelenmesini sağlayan bir tür endoskopla yapılan işlemdir.

Kolonoskopinin 2 amacı vardır. Erken dönemdeki bir kolon kanserini teşhis edebilmek ve kansere dönüşme potansiyeline sahip polipleri tespit ederek bu polipleri çıkartmaktır. Kolonoskopi ve poliplerin çıkartılması kolon kanserini önlemektedir. Kolonoskopi , bu konuda uzmanlaşmış, eğitim almış, sertifikasyonu olan, tecrübeli endoskopistler tarafından yapıldığında etkinliği artan bir işlemdir. Özellikle poliplerin tespit edilmesi ve çıkartılması konsunda Avrupa Birliği Standartlarına göre tüm poliplerin işlem sırasında çıkartılması önerilmektedir.Kolonoskopinin uygun şekilde ve uzman-deneyimli endoskopistlerce yapılması kolonoskopiye bağlı komplikasyonları en aza indirmektedir.

BU SAYFA LİFEMED İŞBİRLİĞİ İLE HAZIRLANMIŞTIR.

UZMANIMIZA SORALIM

KOLON KANSERİ

Kolon kanseri taraması nasıl yapılmalıdır?

Türkiye halen Kanseri ile ilgili tarama programlarında Sağlık Baklanlığı tarafından

50 yaş üzerinde tüm sağlıklı bireylere dışkıda gizli kan bakılmalıdır.

10 yılda bir kolonoskopi ile tarama yapılması önerilmektedir.

Dışkıda gizli kan tespit edildiğinde hemen branş uzmanı endoskopistlerce Kolonoskopi yapılması gerekmektedir.

İlk kolonoskopi: polip bulunmayan hastalarda yıllık dışkıda kan ve 10 yılda bir kolonsokopi yapılmasına devam edilmelidir.

Kolonoskopisinde polip tespit edilen hastalar branş uzmanı tarafından uygun takip programına alınmalıdırlar.

ABD 'de yıllık dışkıda gizli kan bakılması veya 10 yılda bir kolonoskopi veya

5 yılda bir sigmoidoskopi (barsağın anüsten itibaren 40-50 cm lik bölümüne bakılması) , birlikte dışkıda gizli kan bakılması önerilmektedir.

Sonuç Olarak Kolon kanseri önlenebilir bir hastalıktır.

Kanseri önleyebilmek için en önemli kurallar:

1. *Sağlıklı beslenme(lif oran yüksek, kırmızı etin az tüketildiği, sebze meyve ağırlıklı)*
2. *Obesiteden kaçınmak, düzenli egzersiz yapmak*
3. *Ailede kolon kanseri varlığını bilmek, varsa mutlaka konu ile ilgili branş uzmanına başvurmak*
4. *50 yaş üzerinde mutlaka dışkıda gizli kan testi ve KOLONOSKOPİ yaptırmak*

Yrd. Doç Dr.SEMRA AKTAŞ

BU SAYFA LİFEMED İŞBİRLİĞİ İLE HAZIRLANMIŞTIR.

KENDİN YAP PROJELERİ

DEKORATİF KARA TAHTA YAPIMI

Dekoratif ürünler her daim evleri güzelleştirmişlerdir. Dekoratif ürünlere olan ilgi her geçen gün artarken sektör de talebi karşılamak için her geçen gün kendini yenilemektedir. Özellikle büyük yapı marketlerinde çok güzel dekoratif ürünler bulunabilir. Ancak bu ürünlerin hiç biri el emeği ile yapılanlar kadar manidar olmayacaktır. Son zamanlarda birçok kişi de bunun farkına varmış olacak ki hazır bir dekoratif ürün almaktansa dokunarak hayal gücünü yansıtarak evlerini güzelleştirmenin yollarını aramaktadırlar. Böyle ilgisi olanlar için birçok alternatif vardır. Evine şıklık katarken bir yandan da kullanışlı bir şey ortaya çıkarmak isteyenlerin yeni gözdesi dekoratif kara tahtalardır. Şüphesiz kimse daha önce okullarda eğitim için kullanılan tahtaların biraz küçülerek evlere misafir olacağını düşünmemiştir. Ancak dekoratif tahtalar çok sevildi ve yapımı da oldukça kolay. Evlerinde kullanışlı bir farklılık yapmak isteyenlere dekoratif kara tahta yapmak hiç de zor değildir.

Malzemeler

- İstenilen boyutta ve şekilde mdf tahtadan bir obje
- Zımpara
- Fırça
- Kara tahta boyası
- Boyayı koymak için bir kap
- Boyayı inceltmek için az miktarda su

Yapım Süreci Kullanılacak olan dekoratif tahtanın boyutu ve şekli tamamen zevke kalmıştır. Tahta objenin yüzeyi zımparalanır. Bu işlemi yapmanın sebebi boyama esnasında her hangi bir pürüzlü yüzeyin kalmamasını sağlamaktır. Pürüzlü yüzey iyi boyanmayacağı için bu işleme dikkat edilmelidir.

Öncelikle iyice karışması için boya çalkalanır. Kaba boyanın bir kısmı alınır. İçine boyayı inceltmek için az miktarda su ilave edilir. Boya su ile inceltildiğinde işlem daha kolay olacaktır. Daha sonra boya fırça yardımıyla tahta objeye uygulanır. Boyanmamış hiçbir yer kalmayıncaya kadar işlem devam eder.Boya kuruyana kadar bekletilir. Genelde 2 saatlik bir süre boyanın kuruması için yeterli olmaktadır. Daha sonra bir kat daha boya sürülür. Boyanın kuruması beklendikten sonra dekoratif tahta kullanıma hazırdır.

Rengârenk tebeşirlerle yazı yazmanın mümkün olduğu dekoratif tahtalar gerek evlere gerekirse ofislere renklilik katacaktır.

http://www.hayatkolay.com

LEZZET KÖŞESİ

EV YAPIMI DOMATES KONSERVESİ

Malzemeler:

- 3-6 tane yaklaşık bir litrelik cam kavanoz, metal kapaklı olanlardan. Kavanozun büyüklüğü önemli değil ama kapak plastik olmaz, mutlaka metal/teneke kapaklı olacak.
- 5 kg taze domates
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı şeker
- Yarım çay bardağı sıvı yağ

Yapılışı

Domateslerin kabukları soyulur ve kuşbaşı doğranır. (Domatesleri ya elma soyar gibi soyarsınız veya alt kısmına X işaretinde sadece kabuğu kesilecek şekilde hafif kesersiniz, önce kaynar suya batırıp çıkarır sonra buzlu soğuk suya daldırırsınız, domatesin kabukları zar gibi kendiliğinden soyulduğunu görürsünüz).
Bütün domatesleri soyulup doğrandıktan sonra, iki ucunuzun içinde hafif suyunu sıkarak derin bir tencereye alırsınız. Diğer malzemeleri de ekleyip, önce yüksek ateşte kaynatın, sonra altını kısıp bir saat kadar pişirin. (Suyunu süzmeden yapılırsa, pişme aşamasında çok sulanır ve pişmesi çok uzun sürer, sıkılan suyu isterseniz, başka şekilde değerlendirebilirsiniz, çorbada falan veya tuz atıp domates suyu olarak içilir).
Bir saatin sonunda domatesleri hala kaynamaktayken, kavanozları oldukça sıcak suda durulanır, cam kavanoz olduğu için sıcağa dayanıklı olması lazım. Ve kaynayan domatesleri sıcak sıcak kavanozları iki parmak eksik kalacak şekilde doldurulur, ağzı iyice sıkıca kapatılır ve ters çevrilir. (bu aşamada kavanozlar oldukça sıcak olur, ellerimize dikkat edelim). Bütün domatesler kavanozlara yerleştirilip ters çevrildikten sonra soğuyana kadar bekletilir. Soğuduktan sonra normal oda sıcaklığında veya kilerde saklanır. Dolaba koymaya gerek kalmaz.

Tüm kış boyunca domateslerin pahalı olduğu zamanlarda, bu konserve istenilen her türlü yemeklerde kullanılabilir. Ben kavanozları tüm kış boyunca toplar biriktiririm, sıradan diğer gıdalardan artan cam kavanozları yıkar saklarım ve yazın domateslerin bol ve ucuz olduğu dönemlerde kullanırım.

Konserveyi yaptıktan sonra arada bir kontrol etmekte fayda var, eğer üzerinde beyaz pamuklanma başlıyorsa, kavanozun kapağı hava alıyor demektir, hemen onu açın, üzerinden bolca miktarı atın ve altta kalanını başka bir kaba alıp buzdolabına koyun veya hemen kullanın. Bunu önlemek için, ilk yapılış aşamasında kapağın iyice kapatılması ve kavanozun soğuyana kadar ters çevrilmesi çok önemli.

http://www.nefisyemektarifleri.com/

LEZZET KÖŞESİ

KÖZLENMİŞ PATLICAN VE BİBER KONSERVESİ

Malzemeler:

- 4 kırmızı biber ve 3 patlıcan
- Yeteri kadar sarımsak
- Yeteri kadar zeytinyağı
- Yeteri kadar kavanoz

Yapılışı

Önce fırını 200 dereceye getirip açıyoruz. Fırın tepsisine yağlı kağıt serip patlıcanları ve biberleri üzerine dizip fırında 25-30 dk ara ara çevirerek közlüyoruz. Patlıcanlar için bu süre 10-15 dk daha uzun.

Kullanacağımız kavanozları ve kapaklarını 5 dk kaynar suda kaynatıyoruz. Çıkarıp sularını süzüp kuruluyoruz.

Közlenen biber ve patlıcanları soyup boylamasına birkaç parçaya ayırıyoruz ve kavanozlara istifliyoruz. Aralara birkaç diş sarımsak atmayı unutmuyoruz :) Kavanozları doldurduktan sonra biber ve patlıcanların üstlerini örtecek kadar zeytinyağını döküyoruz.

Son olarak ağızları sıkıca kapatılan kavanozları ters bir şekilde 3 parmak kalınlığında kaynar su dolu tencereye alıp 5 dk kaynatıyoruz. Yine ters bir şekilde tezgaha alıp soğumasını bekliyoruz. Soğuduktan sonra buzdolabında 2 ay kadar saklayabiliriz.

http://www.nefisyemektarifleri.com/

EYLÜL AYI MEYVE VE SEBZELERİ

Eylül ayında en bol ve en lezzetli olan meyveler ve sebzeler...
Sağlıklı beslenmenin en önemli kurallarından birisi sebzeleri ve meyveleri zamanında tüketmektir. Sofralarımızda Eylül boyunca mümkün olduğunca bu sebze ve meyvelere yer verelim.

Meyveler:

Mürdüm eriği, kavun, karpuz, incir, üzüm, hünnap, kızılcık, şeftali

Sebzeler:

Semizotu, mantar, bamya, domates, patlıcan, mısır, pazı, biberiye, barbunya, taze fasulye, kırmızı turp, börülce, kabak, dolmalık biber, kırmızı salçalık biber, salatalık, sivri biber, havuç.

Yemişler:

Ceviz, fındık, taze antep fıstığı, badem

Yeşillikler:

Fesleğen, biberiye, nane, tere, maydanoz, dereotu, reyhan, soğan

PÜF NOKTASI

SARARAN YASTIKLAR NASIL TEMİZLENİR?

Sağlıklı ve kaliteli bir uyku için yastık temizliği oldukça önemlidir. Özellikle yaz sıcaklarında ter, saçlardaki yağ ve kirler sebebiyle yastıklar daha çabuk kirlenir.

Mis gibi kokan bir yastığa başınızı koymanın verdiği rahatlama hissi paha biçilemez. Fakat yaz aylarında bu his biraz güçleşebiliyor. Yastıkları temiz tutmak zor olabiliyor. Yastıkları tertemiz tutabilmek ve mis gibi kokmalarını sağlayabilmek için doğru şekilde temizlemelisiniz.

Beyaz yastıkların temizliği diğer yastıklara oranla daha zordur. Çünkü daha kısa sürede kirlenirler.

Malzemeler

- 1 fincan oksijenli su
- 1/2 su bardağı sirke
- Çamaşır deterjanı

Uygulanışı

Çamaşır makinesini bol su alacak şekilde ayarlayın. Yastıklar çok su çekeceğinden bol suya ihtiyacınız olacak. Bu sebeple aynı anda çok fazla yastık yıkamaya çalışmayın. Gerekirse iki kere de yıkayın.

Makinanın kazan kısmına belirtilen ölçülerde oksijenli su ve sirke koyun. Oksijenli su doğal beyazlatıcıdır, sirke de kirleri gidermeye yarar.

Ardından yastıkları makinaya koyun ve makinanın deterjan kısmına belirtilen ölçüde deterjan ilave edin. Makinayı çalıştırın.

Çamaşır makinasından çıkardıktan sonra yastıkları varsa kurutma makinasında, yoksa balkonda kurutun. İyice kuruduklarından emin olmalısınız. Bol güneşli bir yerde, açık alanda kurutmak daha iyi olacaktır.

Yastığın nemli kalması bakterilerin üremesine sebep olur. Bu sebeple içinin ve dışının iyice kuruduğundan emin olmalısınız.

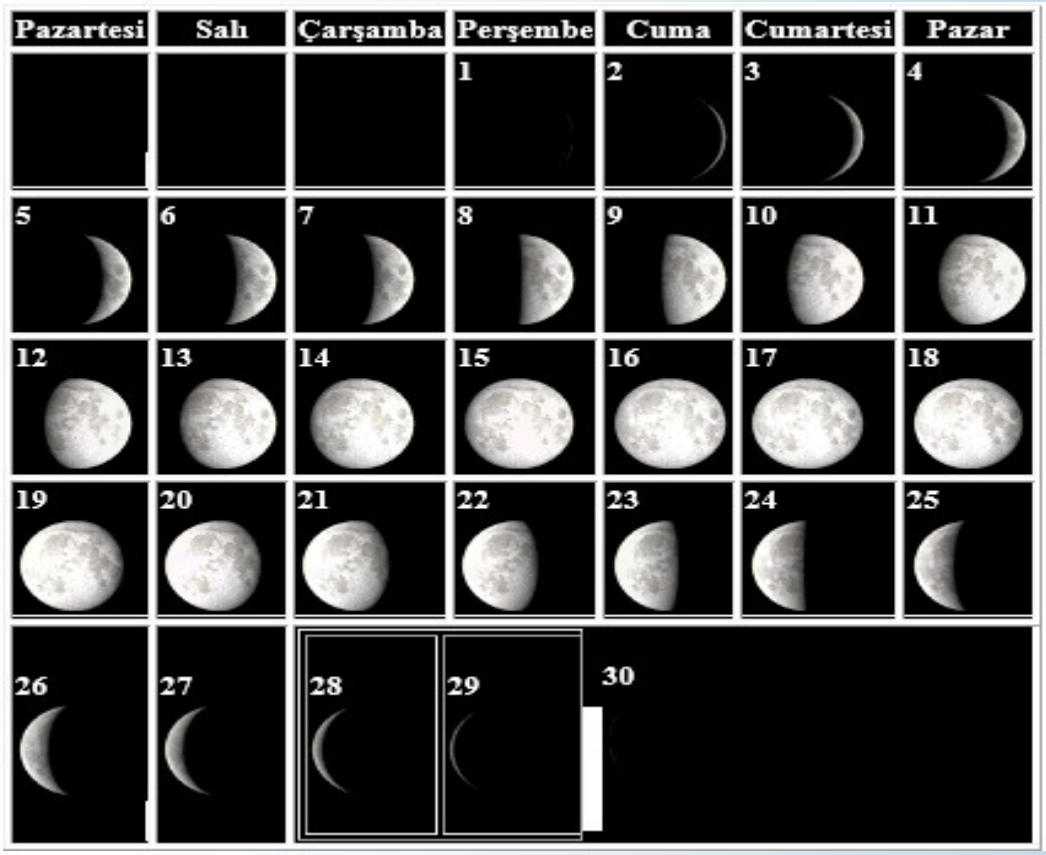
Not: Bu işlemi yalnızca beyaz yastıkların temizliğinde kullanmalısınız. Oksijenli su beyazlatıcı olduğundan, renkli yastıklarınızın rengini soldurur.

DOĞA TAKVİMİ

DOĞA TAKVİMİ EYLÜL

1 EYLÜL: DÜNYA BARIŞ GÜNÜ
7 EYLÜL: KOÇ AYIRMA ZAMANI, BILDIRCIN GEÇİMİ FIRTINASI VE DÜNYA NESLİ TEHLİKE ALTINDAKİ TÜRLER GÜNÜ
9 EYLÜL:DOLUNAY
13 EYLÜL :ÇAYLAK FIRTINASI
16 EYLÜL: DÜNYA OZON GÜNÜ
19 EYLÜL: SAVAŞ KARŞITI GÜN
21 EYLÜL: GÜNLE GECE EŞİTLENİR, SONBAHARIN BAŞLANGICI
22 EYLÜL: ARABAYA BİNMEME GÜNÜ
24 EYLÜL: YAPRAK DÖKÜMÜ

EYLÜL 2016 GÖK OLAYLARI



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 MEDİPOİNT 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 MEDİPOİNT TIP MERKEZİ (ÜCRETLİ HASTA-LAR 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 ÜNİVER-SİTESİ DİŞ HASTA-NESİ	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 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
LİVİNG ROOM SANAT KULÜBÜ	KLÜP- RESTORAN (ETKİNLİK BİLETLERİ HARİÇ TÜM TÜKETİMLER)	20%	CAFERAĞA MAH. ARAYICIBAŞI SOK. NO: 9 KADIKÖY 405 24 04
ÖRGE SİGORTA	SAĞLIK, KASKO, TRAFİK, KONUT VE İŞYERİ SİGORTA POLİÇELERİ	5% (NET PRİM ÜZERİNDEN)	İRFAN BEY SOK. NO: 10/16 KADIKÖY 346 30 16
ACIBADEM PET SHOP	KEDİ -KÖPEK MAMALARINDA (KAPALI PAKET)	10%	HASAN AMİR SOKAK, VEDAT HAN NO: 41/1-3 KIZILTOPRAK 418 10 36
GENÇPET	PETSHOP	10%	OSMANAĞA MAH. KUŞDİLİ CAD. UĞUR İŞHANI NO: 4 414 68 26
PET'S MAMA.COM	PETSHOP (NAKİT ÖDEMELİ TÜM ÜRÜNLERDE)	15%	KÖRDERE SOK. NO: 15 338 86 25
ÇİĞKÖFTECİ DR.ERDAL USTA	ÇİĞKÖFTE	20%	RECEP PEKER CAD. NO: 34/1 KIZILTOPRAK 336 25 08
ERAR KURUTEMİZLEME	KURUTEMİZLEME	15%	BAĞDAT CAD. ÇETİN SOKAK NO: 5 352 33 26
PLATİN ÇİÇEK VE DEKORASYON	ÇİÇEK - DEKORASYON	10%	BAĞDAT CAD. NO: 68/11 336 44 99
ERDOĞAN ÇİÇEK EVİ	ÇİÇEKÇİ	15%	RECEP PEKER CAD. NO: 38/1 KIZILTOPRAK 348 82 25
MARON KUYUMCULUK	KUYUMCU	25%	BAĞDAT CAD. NO:260 CADDEBOSTAN 359 30 69

GÖNÜLLÜ EVİ	ADRES	İLETİŞİM
Gönüllü Eğitim ve Danışma Merkezi	Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy	(0216) 346 57 57 Fax: (0216) 346 71 71
Acıbadem Gönüllüleri	Acıbadem Mahallesi, Ata Sokak, No: 14/1	(0216) 325 78 38
Bostancı Gönüllüleri	Bostancı Mahallesi, Sabit Pazar arkası, Zabıta Karakolu Yanı, No: 4	(0216) 361 30 88
Caddebostan Gönüllüleri	Caddebostan Mahallesi, Plaj Yolu, Yaşar Bey Apartmanı, No: 1/8	(0216) 357 58 69 (0216) 411 58 00
Erenköy Gönüllüleri	Ethemefendi Caddesi, Eralp Sokak, No: 14/1	(0216) 302 71 83
Fenerbahçe Gönüllüleri	Fenerbahçe Mahallesi, Fenerbahçe Parkı Girişi, Amiral Fahri Korutürk Yat Limanı, No: 1	(0216) 414 12 11
Feneryolu Gönüllüleri	Feneryolu Mahallesi, Mustafa Mazhar Bey Caddesi, Selamiçeşme Özgürlük İçi, 14/1/A	(0216) 567 45 32
Fikirtepe Gönüllüleri	Fikirtepe Mahallesi, Mandıra Caddesi, Turgut Apartman, No: 156/1	(0216) 551 04 70 - 71
Göztepe Gönüllüleri	Fahrettin Kerim Gokay cd.İhsan apt.226/5 Göztepe	(0216) 346 87 87 (0216) 541 95 73
Hasanpaşa Gönüllüleri	Hasanpaşa Mahallesi, Sarayardı Caddesi, No: 41/1-2	(0216) 326 12 80
Koşuyolu Gönüllüleri	Koşuyolu Mahallesi, Mehmet Afkan Sokak, Koşuyolu Spor Tesisleri Yanı	(0216) 340 70 33
Koşuyolu Mahalle Evi	Koşuyolu Mahallesi, Koşuyolu Caddesi, Süleyman Nazif Bey Sokak, No: 130	(0216) 326 43 61
Kriton Curi Parkı Gönüllüleri	Kozyatağı Mahallesi, Bayar Caddesi, Okur Sokak, No: 5	(0216) 416 41 34
Merdivenköy Gönüllüleri	Dr. Erkin cd. Zaman sk. Sevim apt.No:29/A	(0216) 478 37 12
Moda Gönüllüleri	Moda Caddesi, No: 190/A	(0216) 346 85 18
Osmanağa Gönüllüleri	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

Önerileriniz için;
gonullumerkezi@kadikoy.bel.tr

KADIKÖY BELEDİYESİ

GÖNÜLLÜ EĞİTİM VE DANIŞMA MERKEZİ

Osmanağa Mahallesi, Hasırcıbaşı Caddesi, No: 2, Kadıköy

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

www.kadikoybelediyesigonulluleri.com

gonullumerkezi@kadikoy.bel.tr