

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜ MERKEZİ BÜLTENİ

HÜRRİYET BAYRAMIMIZ

Bugün tarih boyunca hür yaşamış bir millet,
Üstüne çökse dünya, hürriyet ister elbet!
İnsan için hürriyet, ekmek gibi, su gibi,
Hürriyetsiz sürünmek, ölüm uykusu gibi...
Üç kıtada sayısız devlet kurmuş Türklere,
Sömürge halkı gibi kim bakacak boş yere?
Türk'ü sömürge halkı gibi esir yaşatmak,
İnsan arslanı demir gibi bir kafeste kuşatmak,
Çaresiz ve tedbirsiz kalmış olsa da yine
Bunu Türk'e hoş görmek, yapmak kimin haddine?
Türk nasıl gündüz gözü geceye sapabilir?
Ne sultan yapabilir, ne düşman yapabilir?
Birinci Cihan Harbi, çullanmış bütün cihan:
Türklük için en çetin, en karanlık bir zaman...
Atatürk başa geçip silkinince ansızın,
Türklük hakkından gelmiş bin türlü imansızın,
Hür yaşamak azmini görürüz insanda biz,
Göğsümüz kabararak 23 Nisan'da biz.

BEHÇET KEMAL ÇAĞLAR



AYIN KONUĞU



DR. ENDER SARAÇ

SİZDEN MEDYADAKİ ENDER SARAÇ'I DEĞİL DE ENDER'İ ANLATMANIZI İSTESEK...

Ender tabiki daha doğal, sakin ve bazen çocuksu ve komik. Aslında çok mutlu bir insan.

BİR GÜNÜNÜZ NASIL GEÇİYOR?

Yoğun çalışıyorum. Çok sayıda hasta muayenesi yapıyorum. Genelde tv programı, kitap yazmak, konferanslar da buna ekleniyor. Ama zamanı iyi kullanırım, ailem başta.

TELEVİZYON,KİTAPLARINIZ,DANIŞMANLIKLAR,SEMİNERLER, RÖPORTAJLAR, HAY SAĞLIK MERKEZİ...KENDİNİZE VE AİLENİZE ZAMAN AYIRABİLİYR MUSUNUZ?

Mutlaka eşim ve çocuklarıma vakit ayırıyorum. Akşam çocuklar yatınca da eşimle çay içer, sohbet ederiz. Kendime de iyi ve kaliteli zaman ayırıyorum. Masaj, hamam, spor, ibadet, sohbet ve müzik dinleme olmazsa olmazımdır.

NASIL BİR BABASINIZ? ÇOCUKLARINIZ MEMNUN MU SİZİN YOĞUN İŞ TEMPONUZDAN?

Çocuklarım benim için çok önemli. İlk 2 çocuğum erkek, üçüncüsü (ne kadar şanslıyım ki) kız oldu. Erkeklerle eğleniyoruz ama kızımınla baba-kız aşkını yaşıyoruz! Disiplin daha çok eşimde , benimle eğlence-oyun faslı daha çok.

EVDE HEP SAĞLIKLI ÖĞÜNLER Mİ PİŞİYOR? EŞİNİZ VE ÇOCUKLARINIZ SİZİN TAVSİYELE-RİNİZLE Mİ BESLENİYOR? YOKSA TİPİK TÜRK MUTFAĞININ HAMUR İŞLERİ SARAÇ AİLE SOF-RASINDA DA OLUYOR MU?

%90 sağlıklı besleniyoruz. Ama ot-haşlama değil. hem sağlıklı hem lezzetli. Zaten ilaç gibi yemekler ve çocuğunu doğru besle kitaplarımda lezzetli ve sağlıklı yemek pişirmenin püf noktalarını yazdım. Okursanız yüzlerce denenmiş tariflerimi sizlerde deneyebilirsiniz. Kızartma, beyaz un ve şeker ise evimizde yok.



AYIN KONUĞU

DR. ENDER SARAÇ



ALIŞTIĞIMIZ SAĞLIKLI BESLENME LİSTELERİNİN YANINDA BİR DE RUHUMUZUN BESLENMESİNDEN VE MANEVİ GIDALARDAN BAHSEDEREK ALIŞKANLIKLARIMIZI ŞAŞIRTTINIZ. NEDİR BU MANEVİYATLA BESLENMENİN İLŞKİSİ?

Nasıl ki beden fastfood, kızartma ve zararlı gıdalarla şişiyor ve bunları ara ara temizlemek gerekiyor. Aynı şekilde ruhta yalan, hırs, iftira, kıskançlık, kin, nefret ve öfke gibi negatif duygularla şişiyor. Zamanla bu da bedene yansıyor. o yüzden sadece bedene değil ruhu muza da detox yapmalı ve olumsuz duygulardan kurtulmamız gerekiyor. Ruhsal gelişim ve kader kitabımda bunun yollarını anlattım. Ruhu negatif olan kişinin bedeni de sağlıklı olamaz. Ruhu meditasyon, reiki, dua ve ibadetle beslemek gerekir.

İNSAN NE YERSE O MUDUR?

Evet aslında insan ne yerse ona dönüşür. o nedenle yediklerimize çok dikkat etmeliyiz. Midemizi çöplük gibi görmemeliyiz.

ESTETİK MÜDAHALELERE NASIL BAKIYORSUNUZ?

Yüzün ve bedenin ifadesini çok değiştirmediyse kişinin daha iyi hissetmesini sağlayacak tıbbi estetik uygulamalarını destekliyorum. Bizde hastalarımıza doğal görüntülerini bozmadan ameliyatsız kırışık tedavisi olan thermage, ifadeyi bozmayacak şekilde botox-dolgu-mezoterapi ve prp uygulamalarını yapıyoruz. Genel ifadeyi bozmadan daha genç ve bakımlı bir görüntü elde ediyoruz

TÜRKİYE’NİN İLK DİPLOMALI ASTROLOGLARINDAN BİRİSİNİZ. ASTROLOJİ HAYATINIZA NASIL GİRDİ?

Aslında önceleri astrolojiye hiç inanmaz saçma bulurdum. Daha sonra kişinin yaşamındaki ana olayların önceden kodlanmış olabileceğinin yaşayarak farkına vardım. Sonra bu konu ile ilgili eğitim aldım ve kendimi hala geliştiriyorum. Hatta Türkiye’deki pek çok tanınmış astrolog kendi haritalarını bana yorumlatır. Ama astrolojiyi para karşılığı yapmıyorum.

SİZCE ŞU ANDA SAĞLIKLI HAYATA BAKIŞ NASIL?

Bence şu an insanlar ikiye ayrılmış durumda. Bir grup dünya umurunda değil, tamamen herşeyi akışına bırakmışlar. Bir grup ise abartılı şekilde sağlıklı yaşama merak saldı. İkisi de normal değil. Hem hayatı yaşamalı keyfini almalıyız, ama abartmadan. en güzeli hiçbir şey de aşırıya kaçmamak, abartmamak. Şu an büyük bir bilgi kirliliği var. En doğrusu kendinize uzun süredir var olan fit-sağlıklı-formda doktor veya tıbbi eğitimi olan bir kişiyi seçin, onun dediklerini ve önerilerini yapın. @haydrendersarac kullanıcı adıyla beni sosyal medyadan takip ederseniz sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme ile ilgili gün içerisinde bilgi ve önerileri okuyabilirsiniz.

DR. ENDER SARAÇ



YAZ YAKLAŞIRKEN ZAYIFLAMA TELAŞLARI BAŞLIYOR.OKURLARIMIZ İÇİN BİR- KAÇ TAVSİYE ALABİLİR MİYİZ?

Kışdan çıktık, artık ilkbaharın son günlerindeyiz. fazla kalorili gıdalar, az hareket nedeni ile metabolizmamız yavaşlar ; sonuç olarak yağlanırız. En önemlisi de toksinler birikir. Toksinler bizi yavaşlatır, yorgun hissettirir.Bunları atmak için öncelikle hareketi artırmalıyız, bolca sıcak su içmeli , bolca yeşil sebze ve mevsim meyvaları tüketmeliyiz. Spor yapmaya henüz başlamadıysak da, bazı gün içinde kısa mesafeleri yürüyerek gitmek, evde 15 - 20 dak dansetmek bile metabolizmamızı canlandırır.

Detoks nedir?

Sabahları yorgun uyanıyorsunuz, midenizde sürekli şişlik hissediyorsunuz ve renginizin sarılığından şikayetçisiniz. Bunların sorumlusu: Vücutta biriken toksinler. Çözümü ise bilinçli beslenme ve detoks kürleri, diyetleri uygulamak.

Kapalı, havasız sözde akıllı binalarda çalışıyoruz, dışarıda da bol bol hava kirliliği var. Neredeyse oksijen yerine bol bol azot soluyoruz. Bu olumsuz faktörler bir araya gelince hem vücudumuz hem de cildimiz istemeden kirleniyor. Doğallıktan gitgide uzaklaşıyor, beslenme ve yaşam alışkanlıklarımızı hızlandırıyor ve bunların sonucunda da sindirim problemleri yaşıyoruz. Sabahları yorgun uyanıyor, gün içinde yorgunluk dalgalanmaları yaşıyoruz. Saçlarımız kuruyor, kırıkları artıyor ve dökülüyor. Cilt rengimiz ise giderek matlaşıyor. Eyvah, vücudumuz sinyal veriyor, iyi bir detoks programı istiyor.

Vücudumuzun detoksu kendi yöntemleriyle yapıyor, ancak şehir yaşamının bizi vücudumuzun attığından çok daha fazla toksinle karşı karşıya bırakıyor.

İşte bu nedenle kendi kendimize de **şu önlemleri** almamız şart:

- Düzenli olarak hafif egzersizler yapmak
- Bol bol ılık su içmek detoksun en önemli koşulu. Çünkü ılık su vücutu adeta yıkıyor ve metabolizmayı hızlandırıyor.
- Doğal detoks için biberiye, zerdeçal, zencefil, limon gibi toksin azaltan baharatları günlük yemeklere katmak
- E, C, A vitamini, selenyum, üzüm çekirdeği özü, koenzim Q-10, arı poleni gibi çeşitli doğal destekleri **sadece doktor tavsiyesiyle** kullanmak gerekli
- Hormonsuz taze meyve ve sebzeleri tüketmek
- Beyaz un, beyaz şeker, şarküteri gıdalar ve kızartmalardan ise uzak durmak

Detoks diyetini desteklemek için toksinlerin atılmasına yardımcı olan bitki çaylarını da içebilirsiniz. Hijyenik olarak hazırlanmış doğal çaylar metabolizmayı hızlandırıyor, idrar ve bağırsak boşaltımını kolaylaştırıp antioksidan etkiye yardımcı oluyor.Rezene, yeşil çay, ahududu, limon kabuğu, kiraz sapı, mate çayı detoksa yardımcı olur.



DR. ENDER SARAÇ

Detoksa yardımcı 5'li çay: Günde 2 kez, bir büyük fincan sıcak su içine atılarak içilecek.

- Avakado Yaprağı (1 adet)
- Funda yaprağı (2 adet)
- Yeşil çay (½ çay kaşığı)
- Biberiye (½ çay kaşığı)
- Kekik (½ çay kaşığı)
- Mate çayı (1 nescafe kaşığı)

* İlkbaharda ayrıca, hacamat yaptırın. en derin ve aslında etkili detoks, usulule ve kurallarıyla yapılan hacamattır.

1. Diyetlerde “kibrit kurusu” gibi kavramlardan yorulduysanız; bir de bunu deneyiniz. Herkesin midesi , kendi 2 avucu kadardır. Bir öğünde kendi 2 avucunu z kadar yemek yenilmesi uygundur. Diğer bir deyişle masadan yüzde 75 doyararak kalkmamız gerekir.
 2. Evde veya dışarıda yerken mümkün olduğu kadar basit şekilde beslenin. En fazla 3 veya 4 yiyeceği karıştırın.
 3. Mevsimlere göre beslenmeye özen gösterin. Yazın sulu ve serin besinler; kışın sıcak ve kuru (su, domates ve salça olmadan, kendi suyunda pişirilmesi; ızgara veya fırında veya buharda pişirilmesi uygundur)
 4. Mevsimine göre sebze ve meyve yiyin
 5. Tatlandırıcı ve şeker kullanmayın; sakız çiğnemeyin.
 6. Yiyecekleri 30-40 kez çiğneyin. Çok çiğneyince asidik gıdalar, alkali olurlar ve midede o denli az asit oluştururlar. Bu da sindirimi hızlandırır.
 7. Yemek sırasında su veya başka sıvı tüketmeyin. Sindirim yavaşlar.
- Öğün aralarında olmak üzere 10-12 bardak-2 litre sıcak su tüketin.

Yemeklerinizi sakın bir ortamda , oturarak, huzurlu olarak yiyin. Ne kadar hızlı yerseniz, o kadar yavaş hazmedersiniz. Bu da kilo almanıza neden olur.

1. Hastayken, ateşiniz varken sulu gıdalar tüketin. Duygusal çöküntü yaşıyorsanız, kızgın, endişeli ve çok üzüntülü iseniz fazla yemek yemeyin. Sindirim sistemi kapanır çalışmaz. Yediğiniz herşey kalır, asit ve toksin üretir. Bu da yağlanmanıza neden olur.

2. Unutmamak gerekir ki önemli olan sırasıyla:

Ne yediğiniz

Nasıl (pişirme şekli)

Ne ile birlikte yediğinizdir

Ne zaman yediğiniz

Ne kadar yediğiniz

3. “Çok yiyen beden hastalıkla doludur.”

DR. ENDER SARAÇ



4. Günde kaç kalori almalıyız?:

Öncelikle, dengeli bir beslenme programı uygulayarak vücudunuzdaki her yarım kilo için 10 kalori almalısınız. Buna, günlük aktivite durumunuza göre, 400-700 kalori daha eklemelisiniz. Sözelimi 65 kiloda aktif bir kadının günlük alması gerekli kalori miktarı 2000 civarındadır ve bu kişinin, haftada bir kilo vermek istediğinde, günlük kalori miktarından 500 kalori daha az beslenmesi yeterlidir. Eğer siz daha kalıcı çözümler istiyorsanız, diyetiniz boyunca günlük kalori miktarından 250 kalori indirin ve 250 kaloriyi yaktıracak kadar da egzersiz yapın.

5. Kolestrolü düşüren yiyecekler :

Lif bakımından zengin sebzeler, sözelimi yulaf, fasulye ve soyalı besinler, kolesterolü düşürüyor. Bunlar, kandaki kolesterol miktarını dengeleyici özelliğe sahip bulunuyor. Kolesterolünüz yüksekse, özellikle az yağ içeren bir diyet yapmalısınız. Aldığınız yağ miktarını azaltmak için meyve ve sebze ağırlıklı öğünler yemelisiniz ve kırmızı eti azaltmalısınız. Ayrıca süt ve süt ürünlerinden de yağsız olanları tercih etmelisiniz.

40 GÜNLÜK ENGİRAR KÜRÜ

MALZEMELER



- ✓ 5-6 adet enginarın dış yaprağı(en dış yapraklar atılarak)
- ✓ 2-3 adet sap yaprağı
- ✓ (eğer taze yerine kuru yaprak ise 3 avuç ekleyin.)
- ✓ 3 avuç kuru hindi bağ veya bulunabilirse yarım demet taze hindi bağ
- ✓ 2 avuç deve diken otu
- ✓ 1 parça kök zerdeçal rendelenecek
- ✓ ½ tatlı kaşığı lavanta
- ✓ 2 kabuk tarçın

YAPILIŞI :

Tüm malzemeler 7 litre suya atılıp 5 dk kaynatılacak .

15 dakika dinlendikten sonra süzülüp serin bir yere konulacak.

Her sabah ve akşam içilecek.

Her gün sabah ve akşam 1 küçük boy su bardağı içilecek).

Toplam 40 gün yapılacaktır.



Mevsim yorgunluğunu üzerinizden atmak için ozon terapiyide deneyebilirsiniz. haftada 1 yapılan ve yaklaşık 15 dk. süren bu uygulamayı 10 seansa tamamladıysanız kendinizi çok daha dinç ve iyi hissedeceksiniz ve iç organlarınıza yatırım yapmış olacaksınız.

Özellikle hacamattan sonra yapılan ozon vücudunda büyük yarar sağlar.

AYIN KONUĞU

DR. ENDER SARAÇ



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

ENERJİ Yaşam

YAŞAM Tekamül

AŞK Allah

GÜZELLİK Karım

EVLAT Cennet Kokusu

KALİTE Asalet

DOĞA Huzur

KÜR Şifa

KADIN Tamamlayıcı

YALAN Nefret, haksızlık, iğrenç, kandırma, tek kelime ile ifade imkansız ,olmuyor.



Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz...

BOSTANCI İSKELESİ

Bostancı İskelesi,uzun bir rıhtımın uç kısmına **1912–1913** tarihinde inşaa edilmiştir. Mimarının kim olduğu konusunda bir kayda rastlanmamakla beraber yapı Neo-Klasik dönemi yansıtmaktadır. İskelenin, Haydarpaşa İskelesi, *Beşiktaş İskelesi* (<http://www.degisti.com/index.php/archives/303>) gibi örneklere dayandırılarak, **Mimar Ali Talat veya Mimar Vedat Tek tarafından yapılmış olduğu düşünülmektedir**. Kitabesi üzerinde "*Bostancı, Ketebehu Mehmed Emin Sene 1331*" yazmaktadır.



İskele tek katlı, yığma tekniğinde, taş ve tuğladan, kare planlı olarak inşaa edilmiştir. Ana binada küçük bir holün çevresinde karşılıklı olarak sıralanmış dört oda vardır. Bu odalardan sağ taraftaki ikinci oda bekleme salonu, diğer üç oda ise memur odası olarak kullanılmaktadır. Deniz cephesindeki üç gözlü revağın, orta kemerin hizasında yükseltilmiş ve konsollarla desteklenmiş olan bölümü üzerine, kasnaklı bir kubbe oturtulmuştur. Yapının diğer bölümleri kırma çatı ile örtülmüştür.

İskelenin bir özelliği de, iç kapılarında ve dış cephesindeki pencerelerde, profilli Bursa kemerlerinin kullanılmış oluşudur. Binanın iç mekan bezemelerinde alçıya ve çini panolarla yer verilmiştir.

TARİHTE KADIKÖY

BOSTANCI İSKELESİ



Bostancı İskelesi 1980'li yıllarda onarım görmüş; bu onarım sonrasında bezeme özelliklerinden kısmen de olsa uzaklaşmış, bazı çinilerinin üzeri badana ile örtülmüştür. Yapı için T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığınca konulmuş "Eski Eser Şerhi" bulunmaktadır. Bostancı-Eminönü Hattı'nda sabah-akşam yapılan seferlerin yanı sıra, Bostancı-Adalar Hattındaki seferler de yaz aylarında daha da yoğunlaştırılarak bu iskeleden yapılmaktadır.



BEDENİNİZİN SESİNE KULAK VERİN

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de en önemli hastalıkların başında kanser geliyor. Kanser hastalığı genetik geçişli de olabildiği gibi düzensiz yaşam tarzı, beslenme hataları, zararlı madde kullanımı, stres ve obezite gibi durumlar da bu hastalığa zemin hazırlayabiliyor.

Kanserli Hücreler Çoğalma Yeteneğine Sahip

İnsan vücudunda dokuları oluşturan trilyonlarca hücre, bir yandan genlerde kodlanmış programlı hücre ölümü ile yok olurken, diğer yandan bir dizi kural ve düzen içinde gerektiği zaman ve gerektiği kadar çoğalabilme yeteneğine sahiptir. Kanserleşmiş hücrenin özelliği ise, programlı hücre ölümüne tabi olmadan başına buyruk olarak durmadan çoğalma yeteneği kazanmasıdır. Böyle bir oluşum dokuların yapısındaki doğal bariyerleri kontrolsüzce aşarak istilacı bir kitle (tümör veya neoplazm) oluşturur. Bu durumda giderek genişleyen bir tarzda organ fonksiyonlarında bozulmalara neden olur.

Kansere Eşlik Eden Ortak Semptomlar Olabilir

Kanser hastalığına eşlik edebilen birkaç semptom ve bulgu olabilir. Bunlardan başlıcaları; izah edilemeyen halsizlik, bitkinlik, anemiye işaret eden solukluk, kilo kaybı, ateş ve terleme, cilt ve göz aklarında renk değişimleri, karın veya uzuvların genişlemesi gibi vücut ölçülerinde izah edilemeyen değişikliklerdir. Ayrıca vücudun herhangi bir yerinde el veya gözle fark edilebilen yumru ve kitleler, iştah, yeme, küçük veya büyük abdest gibi doğal fonksiyonlarda fark edilen her türlü anormallikler bir kanser habercisi olabilir. Bu nedenle uzman bir hekim tarafından değerlendirildikten sonra kanser teşhisi yapılabilir.

CENTRAL
Sağlık
Önerileri

ÇAYINIZI
YEMekten
1 SAAT
SONRA İÇİN

Kansızlığınızın nedeni yemekten hemen sonra içtiğiniz çay olabilir. Besinlerdeki demirden yeteri kadar faydalanabilmek için çayınızı yemekten 1 saat sonra için.



CENTRAL HOSPITAL
KOZYATAGI

KADIKÖY
BELEDİYESİ

BEDENİNİZİN SESİNE KULAK VERİN

Kanser Tanısı Nasıl Konulur?

Kanser tanısında ilk adım şikayet, semptom ve bulguların bir uzman hekim tarafından dikkatlice değerlendirilmesi ve kapsamlı bir fizik muayenesidir. Bir şüphe söz konusu olduğunda detaylı kan testleri yanında belli organ ve sistemlere yönelik görüntüleme tekniklerine (ultrasonografi, bilgisayarlı tomografi, magnetik rezonans-MR görüntüleme) başvurulur. İçi boş organların kanserlerinden şüpheleniliyorsa endoskopik gözleme son derece değerlidir. Günümüzde gelişmiş optik sistemlerle lümenli her organın endoskopik incelenmesi ve bir tümör saptandığında patolojik örnek almak (biyopsi) mümkündür.

Erken Tanı Hayat Kurtarır

Tümör ve ilgili lenfatik dokuların çıkarılması sonrası yapılan patolojik inceleme ile kesin evre belirlenir. Yeni başlayıp sağlıklı hücre dizilimini henüz bozmayan kanserler in-situ olarak adlandırılırlar ve hastalığın en erken evresini temsil eder. Bunlar vücuttan uzaklaştırıldığı takdirde yüz de yüz iyileşme söz konusudur. Uygun tedavilere rağmen hastalardaki yaşam beklentisi hastalığın evresi ile sıkı bir paralellik (korelasyon) gösterir. Bu nedenle “Erken tanı hayat kurtarır” kuralı bilimsel bir gerçekliğe dayanmaktadır.

Kanserden Korunma Yolları

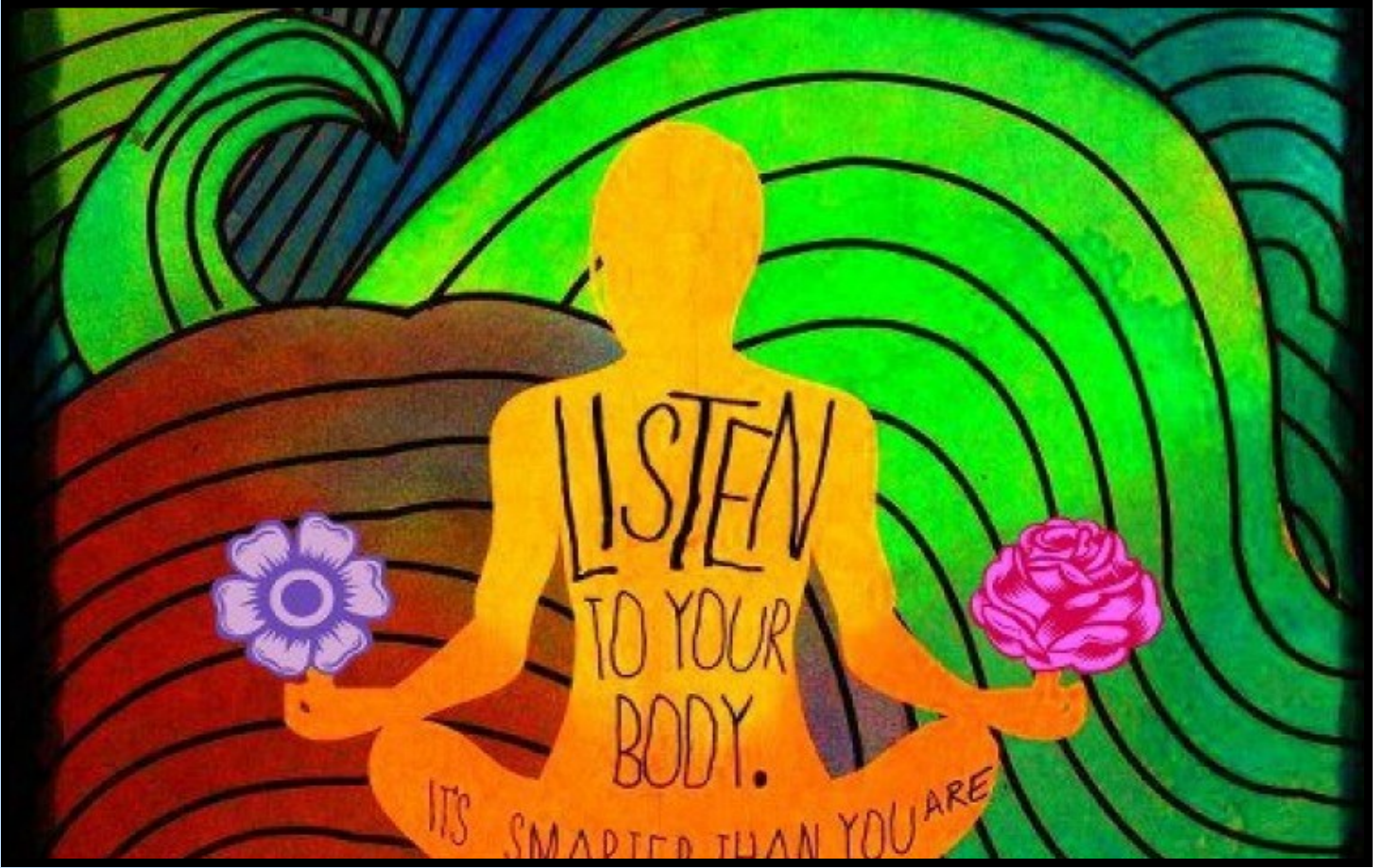
Kanserle mücadelede alınabilecek önlemler 2 gruba ayrılır. Bunlar; primer (birincil) korunma ve sekonder (ikincil) korunma olarak adlandırılır. Tabii kanserden korunabilmenin ilk adımı hastalık hakkında yeterli bilgiye sahip olmaktan geçer. Bu nedenle özellikle önlenebilir çevresel faktörler konusunda toplumun eğitilmesi, bilinçlendirilmesi ve devletin koruyucu düzenlemeler getirmesi şarttır. Ayrıca aşılama ile bazı enfeksiyonların önüne geçilerek kanser oluşmadan önlem alınabilmesi de mümkündür. Bu yüzden toplumun kansere karşı aşılama konusunda da bilgi sahibi olması gerekir.

BEDENİNİZİN SESİNE KULAK VERİN

Neler Yapılabilir?

Sigara ile mücadele birincil öneme sahiptir. Tüm kanserler arasında sıklık yönünden birinci sırada gelen akciğer kanseri ile sigara ilişkisi doğru orantılıdır. Bunun dışında gırtlak (larinx), baş-boyun, mesane, mide ve pankreas kanserleri ile tütün arasında kuvvetli bir ilişki söz konusudur.

Obezite ile başta meme ve pankreas kanserleri olmak üzere birçok kanser türü arasında pozitif ilişki olduğu bilinmektedir. Bu yüzden beslenme ve egzersiz düzenlemeleriyle obezite ile mücadele kanserden korunma adına oldukça önemlidir.



Temiz hava ve içme sularının korunması adına yapılacak çalışmalar haricinde radyasyon-
dan uzak kalınması da halk sağlığı adına gereklidir. Çalışma ortamlarına ait riskler de
kanserden korunmada rol oynar. İşçi güvenliği adına alınabilecek tedbirlerle birçok insan
kanserden korunabilir. Tüm bu tedbirler kanserle mücadelede primer (birincil) korunma
olarak adlandırılır.

ODA PARFÜMÜ YAPIMI

Oda parfümleri yaşam alanlarımızın havasını değiştirmek için sık sık başvurduğumuz çözümlerden biridir. Hazır satın alabileceğiniz gibi evde kendiniz de oda spreyi yapabilirsiniz. **Oda spreyi yapımı** için gerekli malzemeler oldukça ucuz olup zaten halihazırda kullandığınız temizlik ürünlerinden oluşmakta. Oda spreyi nasıl yapılır diye meraklananlar için hemen tarifimize geçelim.

ODA PARFÜMÜ YAPIMI

- Kokusunu beğendiğiniz bir yumuşatıcı (1 ölçek)
- Karbonat (1 yemek kaşığı)
- Sıcak su
- Sprey şişesi

Yumuşatıcımızı, karbonat ve sıcak su ile beraber sprey şişemizin içine yukarıda belirtilen ölçeklerde koyalım ve iyice çalkalayalım. Biraz soğumasını bekledikten sonra ev yapımı oda spreyimiz kullanıma hazırdır. Özellikle kumaş yüzeylerde kalıcı etkisiyle ferahlığını çok net hissedeceksiniz.



TRİLEÇE

Malzemeler:

Keki için;

- 3 adet orta boy yumurta
- 3 türk kahvesi fincanı un (126 gr)
- 4 türk kahvesi fincanı toz şeker (268 gr)
- 1 türk kahvesi fincanı su (68 gr)
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çimdik tuz
- Kalıbı yağlamak için bir miktar tereyağı

Şerbeti için;

- 1,5 su bardağı soğuk süt
- 2 su bardağı krema

Üzeri için;

- 1 paket hazır karamel sos



Yapılışı

1. Yumurtaların aklarını ve sarılarını ayırın. Aklarını bir çimdik tuz ve 1 türk kahvesi fincanı toz şeker ekleyerek çırpın.
2. Yumurta sarılarına 3 türk kahvesi fincanı toz şeker ekleyerek çırpıma başlayın. Sonrasında 1 türk kahvesi fincanı su ekleyerek tüm şeker tamamen eriyinceye kadar çırpın.
3. Kabarttığınız yumurta aklarına çırpıtığınız yumurta sarılarını ilave ederek karıştırın.
4. 2 türk kahvesi fincanı unu 2 seferde eleyerek, yumurtaları söndürmemek için alttan yukarıya doğru karıştırarak ilave edin. 3. fincan un ile birlikte kabartma tozu ve vanilini de eleyerek hamura ekleyin ve topak kalmayınca kadar dikkatlice karıştırın.
5. Orta boy dikdörtgen bir borcamı tereyağı ile yağlayın. Trileçe hamurunu borcama aktarın ve 180 derece önceden ısıtılmış fırında kekin içi kuru çıkıncaya kadar (yaklaşık 35-40 dakika) pişirin.
6. Pişen keki fırından alın, bir çöp şiş yardımıyla sık aralıklarla delikler açın. Krema ve sütü karıştırarak kekin üzerinde dökün.
7. Kremalı şerbeti çekmesi için keki 5 dakika kadar dinlendirin. Oda sıcaklığına gelen kekin üzerini karamel sos ile kaplayarak buzdolabına alın.

1-2 saat soğuttuktan sonra dilimleyerek servis yapın.

KARARAN MUSLUKLAR NASIL PARLATILIR?

Banyoların ve mutfakların en büyük sorunlarından bir tanesi **kararan musluk**dur. Hemen hemen hiç bir ev hanımı bu durumdan hoşlanmazlar. **Kararan musluklarda** genellikle kimyasal maddelerle çözüm ararız fakat bunların çoğu sorunu gidermemektedir. Son senelerde keşfedilen nebati yöntemlerle muslukların temizlenmesini ve eskisi benzeri parlak olmasını sağlayabilirsiniz. Elbette ardından da tekrar kararmalarını önlemeniz gerekecek. ters durumda yine temizlemek için büyük uğraşlar vermeniz gerekir.

İşte kararan musluklar için yapılacak uygulamalar

Sirke yöntemi:

Kararan armatürler için son senelerde en çok uygulanan uygulamadır. Musluğun tamamını kapatacak miktarda pamuğa sirke döktükten hemen sonra pamukla musluğun üzerine kapatınız Yaklaşık 15-20 dakika kadar bekledikten sonra diş fırçası ile sürterek durulayın.

Sirkeli Temizleyiciler: içeriğinde sirke bulunduran çok amaçlı temizlik ürünlerini, muslukları parlatmak ve temizlemek muslukları parlatmak ve temizlemek için kullanabilirsiniz. fakat sirke kokusundan rahatsız olanların uygulaması zor olan bir yöntemdir.

Naylon çorap Yöntemi: evvela sırf bu iş için kullanımı üzere naylon çorap edinmelisiniz. çorapla musluğu ovalayarak sildikten sonra durulayın. Kararmanın ortadan kaybolduğunu göreceksiniz. Naylon çorabın, bayanların tercih ettiği ince cilt çoraplardan olması gerekir.

Paslanmaz çelik Yüzey Parlatıcılar: çelik malzemelerin temizliği için hususi şekilde üretilen bu temizlik ürünleri, muslukların temizlenmesinde faydalı olabilir. nedeni ise bu tür yüzeylerde klasik temizleyiciler kullanması faydadan çok aşırı ziyan sağlar.

Diş Macunu Yöntemi: Muslukları öncelikle diş macunu ile iyice ovun. Ardından birkaç dakika bekleyin ve naylon özelliğinde bir bezle ile durulayın. Muslukların pırıl pırıl olması için etkili bir yöntemdir.

Muslukların Kararmasını önleyin

Krom musluklar süre arasında yanlış temizleme ve kullanımlar neticesinde kararmaya başlar. Bunu önlemek için öncelikle her alanda kullandığınız temizleyicileri musluklarınızdan uzak tutmanız gerekiyor.

Kireç sökücü deterjanlar, musluklara uygulandığında ve uzun süre beklendiğinde parlatmaktan ziyade kararmaya neden olurlar. Bu tür uygulamalardan kaçınmalısınız.

Parlaklık sağlamak için gayret sarf etmek yerine krom donuk musluklardan kullanabilirsiniz.



KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ NİSAN AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"MUSTAFA SAĞYAŞAR TSM KOROSU" **Şef MUSTAFA SAĞYAŞAR**

4 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"İLERİ YAŞLARDA YAŞAM KALİTESİNİ BOZABİLECEK BEYİN HASTALIKLARI" **Prof. Dr. Murat DİĞİÇAYLIOĞLU**

4 Nisan 2016 / 14.00

Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi
Düzenleyen: Feneryolu Gönüllüleri

"ALTIYOL TSM KOROSU" **Şef Taner TAMER**

5 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"GÜR NEFESLER TSM KOROSU" **Şef Gürhan YAMAN**

6 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KADIKÖY FASIL TOPLULUĞU" **Şef Şeref GÜLSÜN**

7 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"SULTAN GELİN" **Tiyatro Oyunu**

10 Nisan 2016 / 18.00

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi
Düzenleyen: Tiyatro Gönüllüleri

"VUSLAT TSM KOROSU" **Şef İlter Burak KALAY**

11 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"GÖKNİL BİŞAK TSM KOROSU" **Şef Göknil BİŞAK**

12 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"MİLLENYUM İKİLEMİ GDO'LAR" **Prof. Dr. R. Şeminur TOPAL**

12 Nisan 2016 / 14.00

Yer: CKM B Salonu
Düzenleyen: Caddebostan Gönüllüleri

"ŞEHR-i İSTANBUL MUSİKİ TOPLULU- ĞU KOROSU" **Şef Metin DURGUTLU**

13 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi
Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ NİSAN AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"YARATICILIKTA MUTLULUĞU ARA- YIŞ"

Prof. Dr. Murat ERİÇ

13 Nisan 2016 / 14.00

Yer: CKM B Salonu

Düzenleyen: Suadiye Gönüllüleri

"SU TASARRUFU"

Çevre Komitesi Bşk. Ahmet TANJU

14 Nisan 2016 / 14.30

Yer: Fenerbahçe Gönüllü Evi

Düzenleyen: Fenerbahçe Gönüllüleri

"KÜÇÜK NÜANSLAR ÇOK SESLİ ÇOCUK KOROSU"

Şef Suzan BÜNÜL

18 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Halk Eğitim Merkezi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"BOĞAZIÇI TSM KOROSU"

Şef Hilda LOSTAR

18 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

NOT: Davetiyelidir İletişim 0532 264 22 43

"BAĞDAT TSM KOROSU"

Şef Sevinç ÇELEBİ

19 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KONUŞAMADIĞIMIZ TÜRKÇE"

TRT Yapımcısı Serap KAŞIKÇI

19 Nisan 2016 / 14.30

Yer: Göztepe Gönüllü Evi

Düzenleyen: Göztepe Gönüllüleri

"TURKUAZ TSM KOROSU"

Şef Erol ARMUTLU

20 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"KUZEY ORMANLARIMIZ"

Çevirmen Onur AKGÜL

20 Nisan 2016 / 13.30

Yer: Zühtüpaşa Gönüllü Evi

Düzenleyen: Zühtüpaşa Gönüllüleri

"ZEKAMIZ YAŞANTIMIZI NASIL ETKİ- LİYOR"

Yaşam Koçu Aysema YÜKSEL

21 Nisan 2016 / 14.00

Yer: Rasimpaşa Gönüllü Evi

Düzenleyen: Rasimpaşa Gönüllüleri

"SOSYO-EKONOMİK KALKINMADA DO- ĞA-İNSAN İLİŞKİLERİ"

**Uzman Ekolog, Sanatçı ve Öğretim Gö-
revlisi Ediz HUN**

21 Nisan 2016 / 15.00

Yer: Kozyatağı Kültür Merkezi

Düzenleyen: Erenköy Gönüllüleri

KADIKÖY BELEDİYESİ GÖNÜLLÜLERİ NİSAN AYI ETKİNLİKLERİNDEN...



"AYAK VE DİZ SORUNLARI"

Ortopedi Uzmanı Op. Dr. Kaya TEKÖZ

22 Nisan 2016 / 14.00

Yer: Kriton Curi Parkı Gönüllü Evi

Düzenleyen: Kriton Curi Parkı Gönüllüleri

"MARMARA MUSİKİ TOPLULUĞU KOROSU"

Şef Faruk KESTİREN

22 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"AYŞE SAĞYAŞAR TSM KOROSU"

Şef: Ayşe SAĞYAŞAR

25 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"HARİKA TSM KOROSU"

Şef: Harika MURTEZA

26 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"SEMRA TÜREL TSM KOROSU"

Şef: Semra TÜREL

27 Nisan 2016 / 20.00

Yer: Kadıköy Belediyesi Evlendirme Dairesi

Düzenleyen: Müzik Gönüllüleri

"BEŞ SES BEŞ SAZ – USTALARLA MEŞK"

28 Nisan 2016 / 20.00

Yer: CKM A Salonu

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
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - TETKİK	15%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - MUAYENE	15%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK - GENEL AMELİ-YAT	10%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
DÜNYA GÖZ	SAĞLIK- LAZER AMELİ-YAT	10%	MAHİR İZ CAD. NO: 7 ALTUNİZADE
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 34214 BAĞCILAR
KADIKÖY MEDİPOL HASTANESİ			E-5 HAREM YOLU ÜZERİ, KOŞUYOLU / KADIKÖY
NİSA HASTANESİ			FATİH CADDESİ YENİBOSNA
ÖZEL MEDİPOINT TIP MERKEZİ (SGK'LI HASTALAR İÇİN)	MUAYENE	10% (Hasta farkı üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY
	TEŞHİS	30% (Hasta farkı üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY
	DİŞ	10% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY
ÖZEL MEDİPOINT TIP MERKEZİ (ÜCRETİ HASTALAR İÇİN)	MUAYENE	25% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY
	TEŞHİS	35% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY
	DİŞ	10% (Cari fiyatlar üzerinden)	ŞAİR ARŞİ CAD. NO:6 KADIKÖY

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 34728 GÖZTEPE 3636044
ANTHEMİS GÜZELLİK MERKEZİ	GÜZELLİK- KİŞİSEL BAKIM		PAZARBAŞI MAH. KARAMANOĞLU SK. NO: 86/A ÜSKÜDAR
ERA OPTİK		%30 (Tüm optik camlar, optik çerçeve, güneş gözlüğü)	CADDEBOSTAN MAH. BAĞDAT CAD. NO:260/1A 14-15 KADIKÖY
PAPA CAFE	KAFE (YİYECEK-İÇECEK)	15%	CAFERAĞA MAH. RUŞENAĞA SOK. NO:18/A MODA
LİVİNG ROOM SANAT KULÜBÜ	KLÜP- RESTORAN (ETKİNLİK BİLETLERİ HARİÇ TÜM TÜKETİMLER)	20%	CAFERAĞA MAH. ARAYICIBAŞI SOK. NO: 9 KADIKÖY
ÖRGE SİGORTA	SAĞLIK, KASKO, TRAFİK, KONUT VE İŞYERİ SİGORTA POLİÇELERİ	5% (NET PRİM ÜZERİNDEN)	İRFAN BEY SOK. NO: 10/16 KADIKÖY
ACIBADEM PET SHOP	KEDİ -KÖPEK MAMALARINDA (KAPALI PAKET)	10%	HASAN AMİR SOKAK, VEDAT HAN NO: 41/1-3 KIZILTOPRAK
GENÇPET	PETSHOP	10%	OSMANAĞA MAH. KUŞDİLİ CAD. UĞUR İŞHANI NO: 4
PET'S MAMA.COM	PETSHOP (NAKİT ÖDEMELİ TÜM ÜRÜNLERDE)	15%	KÖRDERE SOK. NO: 15
ÇİĞKÖFTEÇİ DR.ERDAL USTA	ÇİĞKÖFTE	20%	RECEP PEKER CAD. NO: 34/1 KIZILTOPRAK
ERAR KURUTEMİZLEME	KURUTEMİZLEME	15%	BAĞDAT CAD. ÇETİN SOKAK NO: 5
PLATİN ÇİÇEK VE DEKORASYON	ÇİÇEK - DEKORASYON	10%	BAĞDAT CAD. NO: 68/11
ERDOĞAN ÇİÇEK EVİ	ÇİÇEKÇİ	15%	RECEP PEKER CAD. NO: 38/1 KIZILTOPRAK

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 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	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