

Gökova Körfezi'nde Formula Kite Avrupa Şampiyonası heyecanı



Muğla'nın Ula ilçesine bağlı dünyaca ünlü Akyaka Mahallesi'nde düzenlenen 2026 Türk Telekom Formula Kite Avrupa Şampiyonası, dünyanın farklı ülkelerinden başarılı sporcuları bir araya getiriyor.

Bodrum FK, Batman karşılaşmasına hazır

Trendyol 1. Lig'in 7. haftasında 12 Eylül Cumartesi günü sahasında Batman Petrolspor ile karşılaşacak Bodrum FK, hazırlıklarına devam etti. Teknik direktör Burhan Eşer yönetimindeki antrenmanda, yeşil-beyazlı ekibin hırslı ve istekli temposu dikkat çekti.



MUĞLA POSTASI

MUĞLA'NIN EN ÇOK OKUNAN GÜNLÜK SİYASİ GAZETESİ

YIL: 24

SAYI: 7223

11 EYLÜL 2026 CUMA

www.muglapostasi.com.tr

FİYATI: 7 TL

Seydikemer Süt OTB Projesinde Süreç Hız Kazandı

➤ SAYFA 5'TE

Menteşe'de yangın sonrası tarım arazilerinde hasar tespit çalışmaları sürüyor

➤ SAYFA 2'DE

Marmaris Devlet Hastanesi'nde katarakt cerrahisinde yeni dönem

➤ SAYFA 2'DE



Yurt dışına kaçmaya çalışan FETÖ üyeleri adliyeye sevk edildi

Muğla'nın Datça ilçesinde tekne ile yurt dışına kaçmaya çalışan 9 FETÖ/PDY üyesi ile FETÖ üyelerinin kaçmasına yardımcı olan tekne sahibi adliye sevk edildi. Muğla Cumhuriyet Başsavcılığı tara-

findan FETÖ Silahlı Terör Örgütüne Üye Olma suçundan işlem gören ve dosyaları istinafta bulunan şahısların yurtdışına illegal yollardan kaçma girişimine yönelik çalışma başlatıldı. ➤ SAYFA 3'TE

MUĞLA'DA KAÇAKÇILARA GÖZ AÇTIRILMIYOR

KOM'DAN BÜYÜK DARBE

Muğla'da Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekiplerince ağustos ayında gerçekleştirilen kaçakçılık operasyonlarında çok sayıda kaçak ve sahte ürün ele geçirildi. Operasyonlarda yaklaşık 2 milyon liralık vergi kaybının önüne geçildi. Muğla Emniyet Müdürlüğü Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekipleri tarafından Ağustos ayı boyunca kent genelinde kaçakçılıkla mücadele kapsamında operasyonlar düzenlendi. Operasyonlarda 1.252 litre



kaçak ve sahte alkollü içki, 730 adet elektronik sigara ve malzemesi, 5 bin 843 paket kaçak sigara, 3 bin 356 kilogram tütün ile 100 adet kaçak eşya ele geçirildi. Gerçekleştirilen operasyonlarla devletin yaklaşık 2 milyon liralık vergi kaybının önlenildiği bildirildi. Muğla'da Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekiplerince ağustos ayında düzenlenen operasyonlarda, ikisi ulusal, ikisi bölgesel olmak üzere 4 suç örgütü çöktürüldü. Operasyonlarda yakalanan 55 şüpheli den 29'u tutuklandı. ➤ SAYFA 5'TE



Fethiye-Kaş: Türkiye'nin ilk deniz millî parkı

Cumhurbaşkanlığı kararıyla Resmi Gazete'de yayımlanan 2 milyon 170 bin 603 hektar büyüklüğündeki Fethiye-Kaş Deniz Milli Parkı ile 174 bin 214 hektar büyüklüğündeki Kuzey Ege Deniz Milli Parkı bir arada koruma statüsüne alındı. Bu kapsamda Türkiye'nin ilk deniz millî parkları Fethiye-Kaş ile Kuzey Ege oldu. 16 Ağustos 2026 tarihli Resmi Gazete 'de yayınlanan Cumhurbaşkanlığı kararıyla 2 milyon 170 bin 603 hektar büyüklüğündeki Fethiye-Kaş Deniz Milli Parkı ile 174 bin 214 hektar büyüklüğündeki Kuzey Ege

Muğla'da ağustos ayında 4 suç örgütü çöktürüldü: 29 tutuklama Muğla'da Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekiplerince ağustos ayında düzenlenen operasyonlarda, ikisi ulusal, ikisi bölgesel olmak üzere 4 suç örgütü çöktürüldü.



Apartta yaşayan kadın ölü bulundu Bodrum'da 53 yaşındaki Gülhan Memiş, yaşadığı apartta ölü bulundu. Gümbet Mahallesi Erguvan Sokak'taki bir apartta yalnız yaşayan Gülhan Memiş'ten 2 gündür haber alamayan apart görevlileri, kadının telefonuna da ulaşamadı.



Köyceğiz'de çıkan orman yangını söndürüldü Muğla'nın Köyceğiz ilçesinde ormanlık alanda çıkan yangın, ekiplerin hızlı müdahalesiyle büyümeden söndürüldü. Yangın, Köyceğiz ilçesi Sancı Mahallesi'nde bulunan ağaçlık alanda meydana geldi.



Bodrum'da laf atma kavgası Bodrum'un Gümbet Mahallesi'nde laf atma meselesi yüzünden çıkan kavgada 1 kişi yaralandı. Olay gece saatlerinde Gümbet'te iki grup arasında laf atma meselesinden dolayı tartışma çıktı.



Dalyan Kanalı ve Köyceğiz Gölü için kapsamlı eylem planı hazırlanıyor

Sıfır Atık Vakfı Başkanı ve COP31 Yüksek Düzeyli İklim Şampiyonu Samed Ağırbaş, saha incelemelerinin ardından, bölgenin doğal, tarihi ve kültürel mirasının korunmasına yönelik kapsamlı bir eylem planı hazırlayacaklarını açıkladı. ➤ SAYFA 4'TE

Turistler Bodrum'da mutfağa girdi

Muğla'nın Bodrum ilçesinde yerli ve yabancı turistler, tatil deneyimini mutfağa taşıdı. Kıyıda deniz börülcesi hasadı yapan turistler, kendi elleriyle topladıkları ürünleri şeflere teslim ederek yemeğin hazırlanış sürecine de katıldı. ➤ SAYFA 2'DE

KAN DOSTUMUZ OLUN, Sen de kan bağışla; üş kelpi sayemde atesin, bağışınıla yaşasın.



DIYET LİSTESİ SİZİ YÖNETMESİN!
"Diyetisyene gittim ama listeye tam uyamadım."



Diyetisyen
Tuğçe GÜNDÜZ

Köşe yazısı sayfa 5'TE

Turistler Bodrum'da mutfağa girdi: “Kendi topladıkları börülceyi sofrada yediler”



Bodrum'da yazın ritmi yavaşlarken gastronomi deneyimi sunan Salicorne, ilk sezonunun finalini adını aldığı deniz börülce-siyle gerçekleştirdi. “La Recolte de Salicorne” adı verilen özel etkinlikte deneyim, restoran masasından değil, deniz börülce-sinin bulunduğu kıyıda başladı. Sabah saatlerinde kıyıda bir araya gelen yerli ve yabancı turistlere, deniz börülcesinin doğal yaşam alanı, kıyı ekosiste-mindeki önemi ve doğru hasat yöntemleri anlatıldı. Ardından turistler, deniz börülcelerini kendi elleriyle topladı. Topladıkları ürün şefin mutfağına girdi. Kıyıda başlayan hasadın ardından turistlerin topladığı deniz börülceleri mutfağa taşındı. Şef Theodor Falser ve ekibi tara-fından hazırlanan çalışmada katılımcılar, ürünün mutfaktaki yolculuğunu da yakından takip etti. Böylece turistler için sofraya gelen ürün, yalnızca menüde-

ki bir malzeme olmaktan çıktı. Sabah saatlerinde doğadan topladıkları börülcenin işlenmesine ve yemeğe dönüşmesine tanıklık eden katılımcılar, günün sonunda kendi elleriyle topladıkları ürünün tadına baktı. Kurutulup öğütülen deniz börülcesinin deniz tuzuyla buluştu-rularak farklı bir forma dönüştürülmesi de deneyimin önemli bölümlerinden biri oldu. Ege ve Akdeniz mutfağından ilham alan Şef Theodor Falser'in hazırladığı menüde deniz börülcesi, mevsimsel ürünlerle bir araya getirildi. Yemeğin hikayesi tabaktan çok önce başladı. Etkinlikle birlikte gastronomi deneyimi, klasik restoran anla-yışının dışına taşındı. Katılımcılar, yemeğin yalnızca mutfakta değil, ürünün doğadan toplanmasıyla başladığına tanıklık etti. Kıyıda ürünü tanıyan, kendi elleriyle hasat eden, mutfağa taşınmasına ve hazırlanmasına eşlik eden turistler, günün sonunda aynı ürünün sofradaki karşılığıyla buluştu. Bodrum'da düzenlenen etkinlik, gastronomi turizminin farklı bir yönünü de ortaya koydu. Turistlerin yöresel ürünü yerinde tanıması ve hazırlık sürecinin bir parçası olması, tatil deneyi-mini doğa, kültür ve mutfakla bir araya getirdi. Bostandan sofraya uzanan deneyim ilk sezonunu tamamlayan Salicorne'nin gastronomi deneyimi yalnızca kendi bulunduğu mekanla sınırlı kalmadı. “La Recol-te de Salicorne” etkinliğinin ardından “The Salicorne Table” adıyla The Norm Collection Doora'ya taşınan özel deneyimde, Genel Müdür Hakan Şamhal da tesis bünyesinde oluşturulan bostanla ilgili bilgi verdi. Şamhal, bostanda yetiştirilen tüm ürünlerin ata tohumların-dan ve ilaçsız olarak üretildiğini belirterek, “Bostanı bu sene başlattık. Biraz şefler ve şef masası olsun ama herkesin doğal bir ortamın içerisinde olduğunu hisset-mesini istiyoruz. Çocuklar da ürünlerin ne olduğunu bilsinler

Muğla'nın Bodrum ilçesinde yerli ve yabancı turistler, tatil deneyimini mutfağa taşıdı. Kıyıda deniz börülcesi hasadı yapan turistler, ken-di elleriyle topladıkları ürünleri şeflere teslim ederek yemeğin hazırlanış sürecine de katıldı. Doğadan sofraya uzanan gastronomi deneyi-minde turistler, sabah topladıkları börülceleri akşam hazırlanan özel menüde afiyetle yedi. Renkli görüntülere sahne olan etkinlik, Bod-rum turizmine farklı bir soluk getirdi.

diye bu çalışmayı onlarla birlikte yaptık. Tüm ürünlerimiz bura-nın ata tohumlarından ve ilaçsız olarak yetiştirildi” dedi. Misafirlerin dönem dönem bostandan biber, domates, pat-lıcan ve kabak topladığını anlatan Şamhal, “Mevsim denk geldiğinde misafirlerimiz ürünleri kendileri topluyor. Bugün de Bodrum'un 'çatar' denilen kızartmasını hazırladılar. Şanslı bir grup, bu yemeği doğrudan odun ateşinde pişirip semaver çayı eşliğinde keyifle tüketti. Gelecek yıl da böyle bir planımız var. Belirli dönemlerde misafirlerimize bostan atmosferinde kahvaltı ve akşam yemeği sunmayı planlıyoruz” diye konuştu. Şef Theodor Falser'in imzasını taşıyan menü, bu kez farklı bir destinasyonun atmosferinde konuklarla buluştu. Böylece kıyıda başlayan deniz börülcesinin hikayesi, farklı bir mekânda kurulan sofraya taşındı. Bu yaklaşım, gastronomiyi yalnız-ca yemek yenilen bir alan olmaktan çıkarak destinasyonu anlatan bir deneyime dönüştürüyor. Doğa, yöresel ürünler, mutfak ve farklı mekanlar aynı hikayenin içerisinde buluşuyor. Bodrum'da “Sarı Yaz” hareketliliği Bodrum'da Eylül ve Ekim aylarına yayılan “Sarı Yaz” döne-minde gastronomi, müzik ve doğa odaklı deneyimlerin devam etmesi planlanıyor. Ekim ayında düzenlenmesi planlanan “Sarı Yaz” festivaliyle bu deneyimlerin daha geniş bir programla sürdürülmesi hedefle-nirken, deniz börülcesinin kıyıda başlayan ve sofrada tamam-lanan hikayesi de Bodrum'un gastronomi turizmindeki farklı arayışlarından biri olarak öne çıkıyor. Turistlerin hazır bir yemeği tüketmek yerine ürünün doğa-dan sofraya uzanan yolculuğuna bizzat katılması, Bodrum'da turizmin yalnızca deniz, kum ve güneşten ibaret olmadığını gösterdi. İHA



Menteşe'de yangın sonrası tarım arazilerinde hasar tespit çalışmaları sürüyor

Menteşe İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü ekip-leri, Yaraş Mahallesi'nde meydana gelen yangının ardından tarım arazilerinde hasar tespit çalışmalarını aralıksız sürdürüyor. Bölgede yaşanan orman/tarım arazisi yangınının ardından harekete geçen İlçe Müdürlüğü teknik ekipleri, yangından zarar gören alanlarda detaylı incelemelerde bulunuyor. Üreticilerin yaşadığı mağ-

duriyetin yerinde tespiti ve zarar gören tarımsal varlıkların kayıt altına alın-ması amacıyla yürütülen saha çalışmalarının titizlikle devam ettiği bildirildi. Yetkililer, zarar gören üreticilere geçmiş olsun dileklerini ileterek, tarımsal üretim altyapısının ve çift-çilerin haklarının korunması için sürecin yakından takip edildiğini vurguladı. İHA

Marmaris Devlet Hastanesi'nde katarakt cerrahisinde yeni dönem

Marmaris Devlet Hastanesi'nde katarakt ame-liyatları başladı. Hastanede ilk kez gerçekleştirilen katarakt cerrahisi, Uzman Göz Hastalıkları Doktoru Operatör Mustafa Fırat Apa tarafından başarıyla ger-çekleştirildi. Marmaris Dev-let Hastanesi, göz hastalıkları alanında önemli bir hizmeti daha vatandaşların kullanımına sundu. Hasta-nede katarakt cerrahilerinin başlamasıyla birlikte, Mar-maris'te katarakt tedavisi için sağlık hizmetlerinin kapsamı genişletildi. İlk katarakt ameliyatı, Uzman Göz Hastalıkları Doktoru Operatör Mustafa Fırat Apa tarafından ger-çekleştirildi. Operasyonların, son teknoloji fako cihazı ve yüksek çözünürlüklü ameli-yat mikroskobu ile donatılan özel göz ameliyathanesinde yapılacağı belirtildi. Cerrahilerde yüksek kaliteli göz içi mercekleri kullanılır-ken, deneyimli göz cerrahları ile hemşire ve yardımcı per-sonelin görev yaptığı ameli-



İLAN TARİFESİ

ZAYİ İLANI 750 TL+ KDV	Abone Ücreti	
	1 Yıllık Abonelik	1800 TL
	6 Aylık Abonelik	1200 TL

REKLAM TARİFESİ

BOYUT	SİYAH-BEYAZ	RENKLİ
Çeyrek	3500 TL+ KDV	5500 TL+ KDV
Yarım	7000 TL+ KDV	9000 TL+ KDV
Tam	10000 TL+ KDV	16000 TL+ KDV
Logo Üstü (Sürmanşet)		6000 TL+ KDV



Bodrum'da laf atma kavgası

Bodrum'un Gümbet Mahallesi'nde laf atma meselesi yüzünden çıkan kavgada 1 kişi yaralandı. Olay gece saatlerinde Gümbet'te iki grup arasında laf atma meselesinden dolayı tartışma çıktı. Tartışma daha sonra tekme tokat kavgaya dönüştü. Kavganın sırasında yere düşen bir ki-

şinin ise yerde tekmelediği görüldü. Bir kişinin yaralandığı olayı vatandaşlar yatıştırmaya çalıştı. İhbarın ardından polis ekipleri olay yerine geldi. Kavgaya eden şahıslar polis ekipleri tarafından karakola götürüldü. Olayla ilgili soruşturma devam ediyor.

■ TEMEL IRMAK

Taksiyle çarpışan motosikletli yaralandı



Bodrum'da taksi ile motosikletin çarpışması sonucu meydana gelen trafik kazasında 1 kişi yaralandı. Kaza, Kumbahçe Mahallesi İçmeler mevkiinde Atatürk Caddesi'nde meydana geldi. Caddede seyreden taksi, dönüş yaptığı sırada aynı istikamette seyreden T.D. idaresindeki motosikletle çarpıştı. Çarpışmanın

etkisiyle yola savrulan motosiklet sürücüsü T.D. yaralandı. İhbar üzerine kaza yerine polis ve sağlık ekipleri sevk edildi. Yaralı, sağlık ekiplerince yapılan ilk müdahalenin ardından Bodrum Devlet Hastanesi'ne kaldırıldı. Polis ekipleri kazayla ilgili inceleme başlattı.

■ YUSUF ZİYA KESKİN

Muğla'da ağustos ayında 4 suç örgütü çökertildi: 29 tutuklama



Muğla'da Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekiplerince ağustos ayında düzenlenen operasyonlarda, ikisi ulusal, ikisi bölgesel olmak üzere 4 suç örgütü çökertildi. Operasyonlarda yakalanan 55 şüpheliden 29'u tutuklandı. Muğla İl Emniyet Müdürlüğü Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekipleri, kent genelinde suç örgütlerine yönelik çalışmalarını ağu-

tos ayında da sürdürdü. Düzenlenen operasyonlarda 4 suç örgütü çökertilirken, 55 şüpheli yakalandı. Emniyetteki işlemlerinin ardından adliyeye sevk edilen şüphelilerden 29'u çıkarıldıkları mahkemece tutuklandı. Operasyonlar kapsamında yapılan aramalarda 11 tabanca, 2 pompalı tüfek, 1 kuru sıkı tabanca, 312 tabanca fişegi ve 15 pompalı tüfek fişegi ele geçirildi. İHA

Yurt dışına kaçmaya çalışan FETÖ üyeleri adliyeye sevk edildi

Muğla'nın Datça ilçesinde tekne ile yurt dışına kaçmaya çalışan 9 FETÖ/PDY üyesi ile FETÖ üyelerinin kaçmasına yardımcı olan tekne sahibi adliyeye sevk edildi.

Muğla Cumhuriyet Başsavcılığı tarafından FETÖ Silahlı Terör Örgütüne Üye Olma suçundan işlem gören ve dosyaları istinafta bulunan şahısların yurtdışına illegal yollardan kaçma girişimine yönelik çalışma başlatıldı. Datça ilçesinde, yasa dışı yollarla yurt dışına kaçacak FETÖ'den işlemli şahısların Peter Pan isimli tekne içerisinde ve Datça açıklarında uluslararası sulara yakın bölgede bulundukları belirlendi. Sahil Güvenlik Komutanlığı ile birlikte durdurulan teknede, 1 tekne kaptanı, 9 FETÖ mensubu ve 2 çocuk olmak



üzere toplam 12 şahıs yakalandı. 2 çocuk işlemlerinin ardından ailelerine teslim edildi. Teknede yapılan aramada, 40 bin 80 euro, 200 Amerikan doları, 4 bin 752 Türk lirası, 3 adet sahte Belçika kimliği ele geçirilirken, Peter Pan 1 isimli tekneye el konuldu. Yurt dışına kaçmaya çalışırken yakalanan M.S. (Özel Okul Öğretmeni), S.B. (Yurt Müdürü), Y.G. (Öğretmen), H.A. (İşçi), M.D. (Tekniker), N.K. (Okul Müdü-

rü), M.K. (Öğretmen), D.G. (Öğretmen), H.A. (İhraç zabıt katibi) 9 şüpheli hakkında FETÖ Silahlı Terör Örgütüne Üye olma suçundan, Tekne kaptanı H.Y isimli şahıs hakkında FETÖ Silahlı Terör Örgütüne Yardım Etme Ve Göçmen Kaçakçılığı suçundan işlem yapılırken, 10 şüpheli şahıs işlemlerinin ardından adliyeye sevk edildi. İHA

Bodrum'da çalıntı motosiklet bulundu

Bodrum 4 gün önce çalınan motosiklet, polis ekiplerinin çalışması sonucu bulundu.

İlçede yaşamını sürdüren S.Ö.'nün Konacık Mahallesi'nde bir banka şubesi önüne park ettiği motosikleti, kimliği belirsiz bir şahıs tarafından çalıntı. Motosikletini yerinde göremeyen S.Ö., polise başvurdu. Bodrum Asayiş Büro Amirliği ekipleri çalışma başlattı. Ekiplerin yürüttüğü çalışma sonucu motosiklet Eskiçeşme Mahallesi 3144 Sokak'ta park halinde bulundu. Motosikletin aynasının kırıldığı belirlenirken polis ekipleri



motosiklette inceleme yaptı. Çalıntı motosiklet sahibine teslim edildi. Hırsızlık failinin yakalanması için çalışma başlatıldı. ■ EMİNE BUŞRA ALAN

Köyceğiz'de çıkan orman yangını söndürüldü

Muğla'nın Köyceğiz ilçesinde ormanlık alanda çıkan yangın, ekiplerin hızlı müdahalesiyle büyümeden söndürüldü. Yangın, Köyceğiz ilçesi Sancı Mahallesi'nde bulunan ağaçlık alanda meydana geldi. Henüz belirlenemeyen bir nedenle başlayan yangını gören vatandaşların ihbarı üzerine bölgeye ekipler sevk edildi. Kısa sürede olay yerine ulaşan ekiplerin müdahalesiyle yangın kontrol altına alındı. Alevler, çevredeki ağaçlık alana yayılmadan tamamen söndürülürken, bölgede soğutma çalışması yapıldı. İHA



Apartta yaşayan kadın ölü bulundu



Bodrum'da 53 yaşındaki Gülhan Memiş, yaşadığı apartta ölü bulundu. Gümbet Mahallesi Erguvan Sokak'taki bir apartta yalnız yaşayan Gülhan Memiş'ten 2 gündür haber alamayan apart görevlileri, kadının telefonuna ulaşamadı. Durumdan şüphelenilmesi üzerine 112 Acil Çağrı Merkezi'ne ihbarda bulunuldu. İhbarın ardından 112 Acil Sağlık ve

polis ekipleri olay yerine geldi. Kapı açılıp içeri girildiğinde Gülhan Memiş hareketsiz hâlde bulundu. Yapılan kontrollerde Gülhan Memiş'in hayatını kaybettiği belirlendi. Polis, olay yeri ve çevresinde inceleme yaptı. Cenazesi morga kaldırılan kadının geçirdiği rahatsızlık sonucu yaşamını yitirdiği değerlendiriliyor.

■ YAREN ÖZDEMİR

Dalyan Kanalı ve Köyceğiz Gölü için kapsamlı eylem planı hazırlanıyor

Ağırbaş, yol haritasının tüm paydaşların katılımıyla şekillendirileceğini belirtti. Sıfır Atık Hareketi Kurucusu, Birleşmiş Milletler Sıfır Atık Yüksek Düzeyli Şahsiyetler Danışma Kurulu Başkanı ve Sıfır Atık Vakfı Onursal Başkanı Emine Erdoğan'ın ortaya koyduğu; doğal kaynakların korunmasını, israfı önlemesini ve gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakılmasını esas alan Sıfır Atık vizyonu doğrultusunda çalışmalarını sürdüren Sıfır Atık Vakfı, Türkiye'nin eşsiz doğal ve kültürel miraslarının korunmasına yönelik çalışmalarına devam ediyor.

Bu kapsamda Sıfır Atık Vakfı Başkanı ve COP31 Yüksek Düzeyli İklim Şampiyonu Samed Ağırbaş, Muğla'da Dalyan Kanalı ve Köyceğiz Gölü'nde saha incelemelerinde bulundu. Bölgenin doğal yapısı, ekosistemi, tarihi ve kültürel değerlerine ilişkin incelemeler gerçekleştiren Ağırbaş, Dalyan ve Köyceğiz'in sahip olduğu eşsiz mirasın korunması ve gelecek nesillere aktarılması amacıyla kapsamlı bir çalışma başlatacaklarını ifade etti.

"Korunması gereken çok kıymetli bir coğrafya" Dalyan ve Köyceğiz'in yalnızca Türkiye açısından değil, sahip olduğu doğal ve kültürel değerler bakımından dünya için de önemli bir miras olduğunu belirten Ağırbaş, saha incelemelerinin ardından yaptığı değerlendirmede şunları söyledi: "Bugün Dalyan Kanalı ve Köyceğiz Gölü'nde kapsamlı incelemeler gerçekleştirdik. Burası doğası, tarihi, kültürel mirası ve eşsiz ekosistemiyle korunması gereken çok kıymetli bir coğrafya. Önceliğimiz, bu değerleri koruyarak gelecek nesillere aktarmak. Aynı zamanda bölgenin tarihi ve kültürel zenginliklerinin dünyaya daha güçlü şekilde tanıtılması için yeni projeler geliştireceğiz"

Bölge için kapsamlı eylem planı hazırlanacak Bölgenin geleceğine ilişkin kapsamlı bir eylem planı hazırlığı içerisinde olduklarını açıklayan Ağırbaş, çalışmanın bilim insanları, uzmanlar, kamu kurumları, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve bölgedeki tüm paydaşların katkılarıyla yürütüleceğini bildirdi. Ağırbaş, hazırlık sürecinin önemli bir ayağını geniş katılımlı bir çalıştayın oluşturacağını belirterek şöyle konuştu: "Yakın zamanda Dalyan Kanalı ve Köyceğiz Gölü için hazırlayacağımız eylem planının en önemli adımlarından birini atacağız. Bölgenin geleceğini bütün boyutlarıyla ele alacağız, bugüne kadar gerçekleştirilen en kapsamlı

çalıştaylardan birini düzenlemeyi hedefliyoruz. Bilim insanlarını, uzmanları, kamu kurumlarını, yerel yönetimleri ve bölgenin tüm paydaşlarını aynı masa etrafında buluşturacağız"

"Koruma ve kalkınmayı birlikte ele almalıyız" İklim değişikliğinin doğal alanlar üzerindeki baskısının giderek arttığına dikkat çeken Ağırbaş, hazırlanacak yol haritasında ekosistemlerin korunması, sıfır atık yaklaşımı, su kaynaklarının sürdürülebilir yönetimi, biyolojik çeşitliliğin korunması, tarihi mirasın yaşatılması ve sürdürülebilir turizm gibi başlıkların bütüncül bir yaklaşımla ele alınacağını ifade etti. COP31 sürecinin yerel ölçekte geliştirilen çevre ve iklim çalışmalarının uluslararası platformlara taşınması açısından önemli bir fırsat sunduğunu belirten Ağırbaş, şöyle devam etti: "Dalyan Kanalı ve Köyceğiz Gölü'nü yalnızca bugünün ihtiyaçları üzerinden değil, gelecek nesillerin bize emaneti olarak değerlendirmeliyiz. Doğal güzelliklerini korurken bölgenin tarihi ve kültürel değerlerini de dünyaya anlatacağız. Yerelden küresele uzanan, uygulanabilir ve sürdürülebilir bir model ortaya koymak istiyoruz"

Bakan Kurum ve Bakan Yumaklı'ya teşekkür Ağırbaş, bölgenin korunmasına yönelik çalışmaların güçlü kurumlar arası iş birliğiyle yürütülmesinin önemine de işaret ederek Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanı ve COP31 Başkanı Murat Kurum ile Tarım ve Orman Bakanı İbrahim Yumaklı'ya teşekkür etti. Ağırbaş, "Bu süreçte çevrenin, doğal varlıklarımızın ve su kaynaklarımızın korunmasına yönelik ortaya koydukları irade ve destekleri dolayısıyla Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanımız Murat Kurum'a ve Tarım ve Orman Bakanımız İbrahim Yumaklı'ya teşekkür ediyorum. Bakanlıklarımızın ilgili kurumları, yerel yönetimlerimiz, bilim dünyamız ve tüm paydaşlarımızla güçlü bir iş birliği içerisinde hareket edeceğiz. Dalyan ve Köyceğiz için ortak akılla hazırlanmış, somut hedefleri ve uygulamaya adanmış olan bir yol haritası ortaya koymayı amaçlıyoruz" dedi.

Ağırbaş, bölgenin sahip olduğu doğal ve kültürel mirasın korunmasının ortak bir sorumluluk olduğunu vurgulayarak, "Bu eşsiz mirası korumak hepimizin ortak sorumluluğu. Dalyan Kanalı ve Köyceğiz Gölü'nü koruyarak, değerlerini dünyaya anlatarak ve gelecek nesillere daha güçlü bir şekilde aktararak geleceğe taşıyacağız" ifadelerini kullandı. İHA

Sıfır Atık Vakfı Başkanı ve COP31 Yüksek Düzeyli İklim Şampiyonu Samed Ağırbaş, Muğla'nın dünyaca ünlü Dalyan Kanalı ve Köyceğiz Gölü'nde gerçekleştirdiği saha incelemelerinin ardından, bölgenin doğal, tarihi ve kültürel mirasının korunmasına yönelik kapsamlı bir eylem planı hazırlayacaklarını açıkladı.



KATI YAKIT (ODUN) SATIN ALINACAKTIR

Kömür ve çam odunundan tahta parçası mal alımı 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecektir. İhaleye ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır: İhale Kayıt Numarası (İKN):2026/1700164

1-İdarenin	
1.1. Adı	:MENTEŞE BELEDİYE BAŞKANLIĞI DES-TEK HİZMETLERİ MÜDÜRLÜĞÜ
1.2. Adresi	:ORHANIYE MAHALLESİ, 8 NOLU SOKAK, NO:2 48000 MENTEŞE/MUĞLA :2522144880
1.3. Telefon numarası	
1.4.İhale dokümanının görülebileceği ve indirilebileceği internet sayfası	:https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
2-İhalenin	
2.1. Tarih ve Saati	:28.09.2026 - 11:00
2.2. Yapılacağı (e-tekliflerin açılacağı) adres	: Menteşe Belediyesi Destek Hizmetleri Müdürlüğü İhale Odası - Orhaniye Mh. 8 Nolu Sk. No:2 Menteşe/MUĞLA
3- İhale konusu mal alımının	
3.1. Adı	:Kömür ve çam odunundan tahta parçası
3.2. Niteliği, türü ve miktarı	: 60 ton kömür ile 40 ton çam odunundan tahta parçası alımı. Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.
3.3. Yapılacağı/teslim edileceği yer	:Teknik şartnamenin 3. maddesinde belirtilen mahallelerde dağıtımı yapılacaktır.
3.4. Süresi/teslim tarihi	: Sözleşmenin imzalandığı günden başlayarak 45 takvim günü içinde peyder pey, idarece gösterilecek olan personel eşliğinde, Menteşe İlçemize bağlı 14 merkez mahallemizdeki 400 farklı adrese 400'er KG. Kömür 100'er KG. Çam Odunundan Tahta Parçası teslimatı yapılacaktır.
3.5. İşe başlama tarihi	:Sözleşme tarihinden itibaren işe başlanacaktır.

4- Katılım ve yeterlik kriterleri:

4.1. Katılım ve yeterlik kriterlerine ilişkin istekliler tarafından e-teklif kapsamında sunulması gereken bilgi ve belgeler ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgi ve belgelere aşağıda yer verilmiştir:

4.1.1. Teklif mektubu.

4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgi ve belgeler:

4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgi ve belgeler.

4.1.2.2. Vekâleten ihaleye katılma halinde vekile ilişkin bilgi ve belgeler.

4.1.3. Geçici teminat.

4.1.4. İsteklinin iş ortaklığı olması halinde iş ortaklığı beyannamesi.

4.1.5. Yerli malı teklif edenler lehine fiyat avantajından yararlanmak isteyen istekliler tarafından sunulacak yerli malı belgesi

4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler: Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin bilgi, belge veya kriter belirtilmemiştir.

4.3. Mesleki ve teknik yeterliğe ilişkin bilgi ve belgeler ile bunların taşınması gereken kriterler:

4.3.1 İhale konusu işin ya da malın satış faaliyetinin yerine getirilebilmesi için ilgili mevzuat gereğince sicil, izin, ruhsat, faaliyet belgesi vb. belgeler:

Katı Yakıt Satış İzin Belgesi

5- Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir.

6- İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecektir.

7- İhaleye teklif verecek olanların, EKAP hesabına giriş yaparak ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.

8-Teklifler, EKAP üzerinden teklif mektubu ile ihaleye katılım belgesi ve diğer ekler kullanılarak hazırlanacak ve e-imza ile imzalanarak ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.

9- İstekliler tekliflerini, her bir iş kaleminin miktarı ile bu iş kalemleri için teklif edilen birim fiyatların çarpımı sonucu bulunan toplam bedel üzerinden teklif birim fiyat şeklinde vereceklerdir. İhale sonucunda, üzerine ihale yapılan istekliyle birim fiyat sözleşme imzalanacaktır.

10- Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.

11- İstekliler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir.

12- Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.

13- Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 60 (Altmış) takvim günüdür.

14- Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.

15- Diğer hususlar:

Teklif fiyatı ihale komisyonu tarafından aşırı düşük olarak tespit edilen isteklilerden Kanunun 38 inci maddesine göre açıklama istenecektir.

İdris Akgül, Marmaris Ticaret Odası başkanlığına adaylığını açıkladı

İş insanı ve Marmaris Ticaret Odası Yönetim Kurulu Üyesi İdris Akgül, ekim ayında yapılması planlanan Marmaris Ticaret Odası seçimlerinde Yönetim Kurulu Başkanlığına aday olduğunu açıkladı.

Akgül, düzenlediği basın toplantısında yaptığı açıklamada, Marmaris'in sahip olduğu ekonomik, ticari ve turistik potansiyelin daha güçlü bir vizyon ve dinamik yönetim anlayışıyla geleceğe taşınması gerektiğini söyledi.

Marmaris'in doğal, turistik, ticari ve ekonomik değerleriyle önemli bir destinasyon olduğunu belirten Akgül, ilçenin marka değerini daha da yükseltmeyi hedeflediklerini ifade etti. Akgül, "Marmaris'in sahip olduğu değerleri doğru bir vizyonla bir araya getirerek kentimizin ticari potansiyelini ve marka değerini yükseltmek istiyoruz. Bunun yolu da gerçekçi, uygulanabilir ve üyelerimizin ihtiyaçlarına cevap veren projelerden geçiyor." dedi.

Marmaris'in ticari değerinin geliştirilmesinin yalnızca turizm sektörü açısından değil, ilçede faaliyet gösteren tüm sektörlerin geleceği açısından önem taşıdığını vurgulayan Akgül, Ticaret Odasının üyelerinin sorunlarını takip eden ve çözüm üreten aktif bir kurum olması gerektiğini dile getirdi. Odada geçmiş dönemlerde görev yapan yönetimlerin önemli çalışmalar gerçekleştirdiğini belirten Akgül, bugüne kadar görev alan yönetici ve üyelere teşekkür etti.

Değişimin anlayışının geçmişte yapılan çalışmaları ve verilen emekleri yok saymak anlamına gelmediğini kaydeden Akgül, şöyle konuştu: "Kurumlar geçmişten güç alır ancak geleceğe hazırlanmak için kendilerini yenilemek zorundadır. Bugünün ekonomik koşulları, ticaret dünyası ve Marmaris'in değişen ihtiyaçları bizlere yeni fikirler, yeni bir enerji ve daha dinamik bir yönetim anlayışı gerektiğini gösteriyor."

Yeni döneme ilişkin projeler üzerinde çalışmalarını sürdürdüklerini aktaran Akgül, hazırladıkları projeleri önümüzdeki süreçte düzenleyecekleri



ayrı bir toplantıyla kamuoyuyla paylaşacaklarını bildirdi.

Projelerin temelinde gerçekçilik, uygulanabilirlik ve Marmaris'in ekonomik gelişimine katkı sağlama hedefinin bulunduğunu belirten Akgül, yeni dönemde Ticaret Odasının üyeleriyle daha güçlü iletişim kuran, yerel yönetimler ve kamu kurumlarıyla etkin iş birliği yapan bir yapıya kavuşmasını amaçladıklarını söyledi.

Akgül, yeni yatırımların ve girişimciliğin desteklenmesi, Marmaris'in ticari ve ekonomik sorunlarına çözüm üretilmesi ve ilçenin marka değerini artıracak çalışmalara öncülük edilmesinin de öncelikleri arasında yer aldığını anlatarak, şunları kaydetti:

"Bizim hedefimiz sadece bir yönetim değişikliği değil, Marmaris'in geleceğine dair daha güçlü bir vizyon ortaya koymak. Ticaretimizi büyütürken kentimizin marka değerini de büyütme istiyoruz. Bunu da büyük ve gerçek dışı vaatlerle değil, doğru planlanmış, uygulanabilir ve sonuç alınabilecek projelerle gerçekleştireceğiz." diyen Akgül, adaylık sürecinin Marmaris Ticaret Odası üyeleri ve ilçe için hayırlı olmasını diledi.

Akgül, seçim sürecinin demokratik, saygılı ve Marmaris'in ortak menfaatleri doğrultusunda geçmesi temennisinde bulundu. AA

Muğla'da kaçakçılık operasyonlarında 2 milyon liralık vergi kaybı önleildi

Muğla'da Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekiplerince ağustos ayında gerçekleştirilen kaçakçılık operasyonlarında çok sayıda kaçak ve sahte ürün ele geçirildi. Operasyonlarda yaklaşık 2 milyon liralık vergi kaybının önüne geçildi. Muğla Emniyet Müdürlüğü Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekipleri tarafından Ağustos ayı boyunca kent genelinde kaçakçılıkla mücadele kapsamında operasyonlar düzenlendi. Operasyonlarda 1.252 litre kaçak ve sahte alkollü içki, 730 adet elektronik sigara ve malzemesi, 5 bin 843 paket kaçak sigara, 3 bin 356 kilogram tütün ile 100 adet kaçak eşya ele geçirildi. Gerçekleştirilen operasyonlarla devletin yaklaşık 2 milyon liralık vergi kaybının önleendiği bildirildi. Muğla'da Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekiplerince ağustos ayında düzenlenen operasyonlarda, ikisi ulusal, ikisi bölgesel olmak üzere 4 suç örgütü çöktürüldü. Operasyonlarda yakalanan 55 şüphelinin 29'u tutuklandı.



Muğla İl Emniyet Müdürlüğü Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü ekipleri, kent genelinde suç örgütlerine yönelik çalışmalarını ağustos ayında da sürdürdü. Düzenlenen operasyonlarda 4 suç örgütü çöktürülürken, 55 şüpheli yakalandı. Emniyetteki işlemlerin ardından adliyeye sevk edilen şüp-

helilerden 29'u çıkarıldıkları mahkemece tutuklandı. Operasyonlar kapsamında yapılan aramalarda 11 tabanca, 2 pompalı tüfek, 1 kuru sıkı tabanca, 312 tabanca fişegi ve 15 pompalı tüfek fişegi ele geçirildi. İHA

MSKÜ, EAIE Fuarı'nın ilk gününde uluslararası iş birliklerini genişletiyor

Avrupa Uluslararası Eğitim Birliği (EAIE) tarafından Glasgow'da düzenlenen 36. EAIE Konferansı ve Fuarı'na katılan Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi (MSKÜ), küresel çaptaki iş birliklerine yenilerini eklemeye devam ediyor. Fuarın ilk gününde MSKÜ Rektörü Prof. Dr. Turhan Kaçar beraberindeki heyetle, Üniversitenin uluslararasılaşma hedefleri doğrultusunda yoğun ve verimli görüşmeler gerçekleştirdi. MSKÜ tanıtım standının kurulmasının ardından hızla başlayan ikili temaslarda önemli anlaşmalara imza atıldı. Hırvatistan ile geniş çaplı mutabakat Hırvatistan'dan University of Zagreb - Faculty of Forestry and Wood Technology (Zagreb Üniversitesi Ormancılık ve Ahşap Teknolojisi Fakültesi) ile yapılan görüşmeler neticesinde, MSKÜ Teknoloji Fakültesi Ağaç İşleri Endüstri Mühendisliği Bölümü ile University of Zagreb arasında Erasmus anlaşması yapılması kararlaştırıldı. Görüşmede ayrıca, heyetlerin üniversitelere dönüşlerinde Karşılıklı olarak pek çok konuda iş birliğini geliştirmek üzere kapsamlı bir Mutabakat Zaptı (MoU) imzalandı. ABD Üniversiteleriyle yeni köprüler kuruyor Fuar kapsamında, Amerika Birleşik Devletleri'nin Alabama eyaletindeki yükseköğretim kurumlarını temsil eden Study Alabama Yöneticisi Stacye Fraser Thompson ile verimli bir görüşme gerçekleştirildi. Görüşmede, KA171 (Uluslararası Kredi Hareketliliği) başta olmak üzere farklı alanlarda gerçekleştirilebilecek ikili iş birlikleri kapsamlı şekilde değerlendirildi. Görüşmeler sonucunda, Alabama State University ve Jacksonville State University ile doğrudan iş birliği geliştirilmesi konusunda mutabakata varıldı. İlgili üniversitelerle iş birliğine yönelik resmi süreçlerin ve imza işlemlerinin fuar sonrasında tamamlanması planlanıyor. Avrupa ve Ukrayna ile yeni erasmus adımları Avrupa Yükseköğretim Alanı ve ötesiyle bağlarını güçlendiren MSKÜ heyeti, Çekya'dan Institute of Technology and Business in eské Budjovice temsilcileriyle yaptığı görüşmelerde; İşletme, Lojistik ve İnşaat Mühendisliği alanlarında yeni Erasmus anlaşmaları sağladı. Ukrayna temsilcilerinden Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav ile KA171 programı çerçevesinde işbirliği için sözlü mutabakata varıldı. Fuar sonrasında planlanan çevrimiçi toplantılarla bu

anlaşmanın sınırları ve ortak çalışma alanları belirlenecek. Ayrıca, Hollanda'dan HAN University of Applied Sciences ile MSKÜ'nün İngilizce ders havuzu üzerine bir değerlendirme toplantısı yapıldı ve mevcut iş birliğinin kapsamının genişletilmesine karar verildi. İngilizce ders havuzumuzun son hazırlıkları tamamlanırken Hollandalı kurumla yeniden iletişime geçilerek süreç resmileştirilecek. Öğrencilerin yurt dışındaki hayatını kolaylaştıracak çözümler MSKÜ heyeti, akademik iş birliklerinin yanı sıra öğrencilerin yurt dışı hareketlilikleri sırasında hayatlarını kolaylaştıracak özel sektör temsilcileriyle de masaya oturdu. Öğrencilerin değişim programlarındaki pratik ihtiyaçları göz önüne alınarak; sağlık sigortası, e-SIM hizmetleri, uluslararası para transferi ve global bankacılık sistemleri alanında hizmet sağlayan çeşitli firmalardan MSKÜ öğrencilerine özel teklifler alındı. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi heyeti, fuar boyunca MSKÜ'yu uluslararası arenada başarıyla temsil etmeye ve öğrencilerimiz için yeni fırsatlar oluşturmaya devam edecek. İHA



Seydikemer Süt OTB Projesinde Süreç Hız Kazandı

Seydikemer Süt Organize Tarım Bölgesi projesinde sürecin hız kazandığı bildirildi. Muğla Valisi Dr. İdris Akbıyık'ın başkanlığında gerçekleştirilen Seydikemer Tarıma Dayalı İhtisas Süt Organize Tarım Bölgesi (TDİOTB) Yönetim Kurulu Toplantısı'nda, projenin mevcut durumu ve devam eden yatırımlar ayrıntılı olarak değerlendirildi. Tarıma Dayalı İhtisas Süt Organize Tarım Bölgesi Müdürü ve Seydikemer Kaymakamı Mustafa Dilekli projenin son durumu hakkında bilgi verdi. Valilik 75. Yıl toplantı salonundaki toplantıda su temini ve tahsis, trafo merkezi ve enerji nakil hattı, yol güzergâhı, taşınmaz tahsis ile imar uygulamalarına ilişkin çalışmalar ele alındı. DSİ tarafından yürütülen su temini ve bölgeye su ulaştırılmasına yönelik çalışmalar ile TEİAŞ tarafından sürdürülen enerji altyapısı çalışmalarının 2027 yılı içerisinde tamamlanmasının hedeflendiği belirtildi. İlgili kurumların eş zamanlı çalışması ve koordinasyonun güçlendirilmesiyle projenin hayata geçirilmesine yönelik süreçlerin daha da hızlandırılması kararlaştırıldı.



Seydikemer'in hayvancılık potansiyelini modern üretim alt yapısıyla buluşturacak proje; üretim, istihdam ve bölgesel kalkınmaya sağlayacağı katkıyla ilçenin geleceğine yön verecek stratejik yatırımlardan biri olacağı bildirildi.

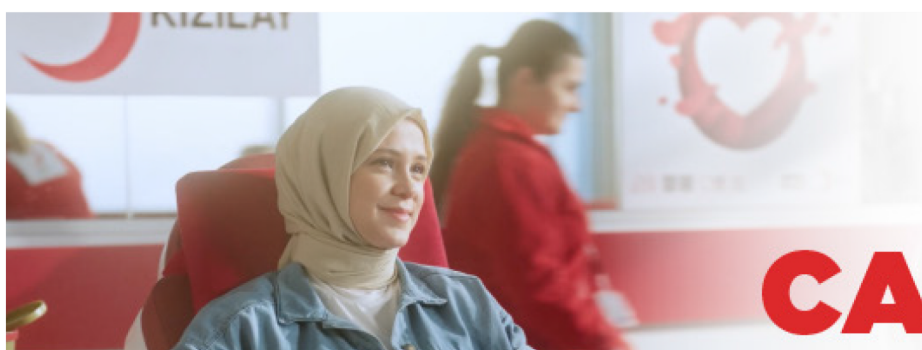
■ TEMEL IRMAK



"Diyetisyene gittim ama listeye tam uyamadım." Bir diyetisyen olarak bu cümleyi o kadar sık duyuyorum ki... Bazen danışanlarım listeyi ne kadar eksiksiz uyguladıklarını anlatırken sanki bir sınava girmiş, karşılarında da puan verecek bir öğretmen varmış gibi hissediyor. Bir öğün atlanmış, ekmek biraz fazla yenmiş, hafta sonu dışarıda yemek yenmiş... Ve hemen o tanıdık cümle geliyor: "Diyet bozuldu." Oysa sağlıklı beslenme bir sınav değildir. Diyetisyeniniz de elinizde cetvelle "Bu hafta kaç puan alacaksınız?" diye bekleyen biri değildir. Fakat bu, beslenme planının tamamen göz ardı edilebileceği anlamına da gelmez. Asıl mesele, önce uyumu oluşturmak, sonra esnekliği öğrenmektir. Diyetin ilk günleri aslında yalnızca kilo verme süreci değildir. Aynı zamanda alışkanlıkları fark etme ve yeni bir düzen oluşturma dönemidir. Gün içinde ne kadar yediğinizi, hangi saatlerde acıktığınızı, porsiyonlarınızı ve seçimlerinizi görmeye başlarsınız. Bu nedenle başlangıçta diyetisyeninizin hazırladığı plana mümkün olduğunca uyum göstermek önemlidir. Çünkü size verilen liste yalnızca "Şunları ye, bunları yeme!" demek değildir. Verilen her öğünün, her porsiyonun ve her besinin aslında bir amacı vardır; kimi açlığınızı kontrol altında tutmak, kimi porsiyon dengeyi sağlamak, kimi de gün boyunca ihtiyaç duyduğunuz besinleri yeterli ve dengeli almanızı sağlamak için planlanır. Önce sistemi tanımak gerekir. Sonra o sistemin içinde kendinize hareket alanı açabilirsiniz. Hayat, Diyet Listesine Sığmaz... Diyetin gerçek sınavı, planın dışına çıktığınız gün başlar. Arkadaşınızın doğum günü vardır, iş yemeği çıkmıştır, ailenizle restorana gidersiniz, hafta sonu kahvaltısı uzar, tatile çıkarsınız ya da basitçe canınız pizza ister. Hayatın bütün bu ihtimallerini yok sayan bir beslenme planının uzun vadede sürdürülebilmesi zordur. Çünkü insan plana göre yaşamaz; plan insanın hayatına uyum sağlamalıdır. Buradaki amaç her gün kusursuz bir liste uygulamak değil, farklı koşullarda da doğru seçimler yapabilmektir. Esneklik, "Canım Ne İsterse Yerim." Demek Değil! Esnek beslenme çoğu zaman yanlış anlaşılıyor. Esneklik; "Bugün plan dışına çıktım, artık devam etmemin anlamı yok." demek değildir. Tam tersine: "Bugün farklı bir seçim yaptım. Şimdi hayatıma kaldığım yerden devam edebilirim." diyebilmektir. Örneğin arkadaşlarınızla pizza yediniz. Bir dilim fazla yediniz diye ertesi gün aç kalmamanız gerekmez. "Diyet bozuldu." diyerek akşamı tamamen bırakmanız da, ertesi gün cezalandırıcı bir diyet uygulamanız da... GEREKMEZ. Sadece normal düzeninize dönersiniz. Çünkü önemli olan tek bir öğün değil, uzun vadede oluşturduğunuz beslenme düzenidir. Bir Öğün Bütün Diyeti Bozar Mı? Hayır. Tek bir öğün, tek başına bütün süreci belirlemez. Nasıl ki bir akşam fazla yemek sağlıklı beslenme alışkanlığınızı bir anda yok etmiyorsa, bir sabah çok sağlıklı kahvaltı yapmak da bütün yaşam tarzınızı değiştirmez. Sonucu belirleyen şey genel tablo ve sürekliliktir. Bu nedenle "Ya hep ya hiç!" düşüncesinden uzaklaşmak gerekir. Bir öğünde fazla yediyseniz bir sonraki öğünü atlamayın. Bir gün egzersiz yapamadıysanız bütün haftayı bırakmayın. Hafta sonu planınız değiştiyse pazartesiye beklemeden normal düzeninize dönün. Bir sapmayı başarısızlık olarak değil, sürecin doğal bir parçası olarak görmek gerekir. "Kaçamak" Yerine Ne Diyebiliriz? Diyet kültüründe sık kullandığımız bir başka kelime de "kaçamak". Aslında kelimenin kendisi bile suçluluk hissi yaratabiliyor. Sanki çikolata yediğimizde kurallardan gizlice kaçmışız gibi... Oysa yediğimiz şey yalnızca bir yiyecek. Bu nedenle "Kaçamak yaptım." demek yerine bazen: "Bugün planımın dışında bir seçim yaptım." demek daha sağlıklı bir bakış açısı sunabilir. Çünkü bir besini yasakladığınızda ona gereğinden fazla anlam yükleyebilirsiniz. Sağlıklı beslenmenin amacı da hayatı besinler üzerinden "yasaklar ve izinler" dünyasına çevirmek değil; seçim yapabilmek becerisi kazandırmaktır. Diyetisyenimize Karşı Dürüst Olun Diyet sürecinde danışanların yaptığı en büyük hatalardan biri, diyetisyenine karşı kusursuz görünmeye çalışmaktır. "Bunu yedim ama söylemesem daha iyi." Hayır. Tam tersine, diyetisyeninizin sizin nerede zorlandığınızı bilmesi gerekir. Çünkü belki sorun iradeniz değildir. Belki öğle yemeği için verilen seçenekler iş yerinde uygulanamıyordur, belki ara öğün saatleri günlük temponuza uymuyordur, belki akşam saatlerinde aşırı açlık oluyordur, belki hafta sonları sosyal hayatınız nedeniyle plan değişiyordur. Bunların her biri, beslenme planının yeniden değerlendirilmesi için önemli bilgiler. Diyetisyenle kurulan ilişki "Ben listeye ne kadar iyi uydum?" ilişkisi değil; "Bu planı benim hayatımda nasıl daha uygulanabilir hale getirebiliriz?" ilişkisidir. Asıl Hedef: Bir Gün Listesiz De Yapabilmek Bence başarılı bir diyet sürecinin en güzel göstergelerinden biri şudur: Bir gün listeniz yanınızda olmadığında ne yapıyorsunuz? Tatile çıktınız, restorana gittiniz, misafirliğe kaldınız, işleriniz yoğunlaştı. O gün elinizde tarhtınız, ölçü kabınız veya önceden hazırlanmış öğününüz yok. Eğer yine de porsiyonunuzu değerlendirebiliyor, alternatif oluşturabiliyor ve günün geri kalanını dengeleyebiliyorsanız işte o zaman önemli bir şey öğrenmişsiniz demektir. Artık yalnızca bir liste uygulamıyorsunuz. Beslenme konusunda karar vermeyi öğreniyorsunuz. Özetlemem gerekirse; önce listeyi öğrenin, sonra listesiz de doğru seçim yapmayı öğrenin. İlk dönemde plana uyum, size düzen kazandırır. Düzen, alışkanlığa dönüşür. Alışkanlık ise zamanla esnekliğin temelini oluşturur. Böylece hedef, ömür boyu bir kâğıda bakarak yemek yemek olmaktan çıkar. Amaç; restoranda, tatilde, iş yerinde, misafirlikte veya yoğun bir günün ortasında bile sağlıklı seçimler yapabilecek farkındalığa ulaşmaktır. Çünkü iyi bir beslenme planı sizi hayatınızdan uzaklaştırmamalı. Tam tersine, sağlıklı beslenmeyi hayatınızın içine yerleştirmeli. Bu yüzden diyetisyene giderken kendinize şu hedefi koyun: "Listeye kusursuz uyacağım." yerine, "Önce verilen düzeni öğrenmeye ve uygulamaya çalışacağım. Sonra bu düzeni kendi hayatımın içinde sürdürebilmeyi öğreneceğim." Çünkü sağlıklı beslenmenin gerçek başarısı, hiç hata yapmamak değildir. Ne zaman ve nasıl yeniden dengeye döneceğinizi bilmektir. Ve belki de diyetin sonunda elinizde kalan en değerli şey bir liste değil; hayat boyu kullanabileceğiniz bir pusuladır. Sağlıklı günler dilerim. DİYETİSYEN TUĞÇE GÜNDÜZ

BULMACA

Çabalaya çabalaya Sol üstteki ünlü	Birbirini itmek	Fakat Baş çoban	Yuh	Bir kan grubu Bir renk adı	Karışık renkli Türk müziğinde bir makam	Ortakdaki ünlü Bir şeyin yukarı yanı Radyasyon ölçü birimi	Bir tür bomba	İthalatta sınırlama Pazarlıkta en düşük fiyat	Miço Eski Arapların bir putu	Sağ üstteki ünlü Radyum (Simgesi)
Yeşil ile mavi arası renk	Yapma Evcil bir geyik		Holmiyum (Simgesi)	Yükleme			İlkçağ ile yeniçağ arası			
			Finiş		Amel Kutsal			Ankara Ticaret Odası (Kısa)		Praseodim (Simgesi)
Rutubet Yine				Hikâye Kamu Hep birlikte					Hac dışında Kâbe ziyareti	Ayak Mahşeri andıran
						Azmi olan				
Savma	Bağnaz			Durgun su	Hava basıncı birimi Yat limanı				Antlaşma gereği olan	Rusça'da evet
		Bursa ilçesi					Bir ilimiz			
Zayıf ve kuru kimse Gene				Toplardamar genişlemesi					Ün	
			Pire otu	Ödeme	Kanda İdrar bulunması Sürme		Tannı'ya şükretme	İnflak etme	Silirt ilçesi	Klakson
At ayakkabısı Gök taşı			Kararsız Karabük ilçesi				Madersahlilik Avrupa Birliği para birimi			
				Veba Erzurum ilçesi		Cennet bahçesi		Üçlü Milliyetperver		Masraflar
Amerikan zamkı	Bir ülke adı Tadı sert olan su			Stadyum (Kısa) Ülke içinde yapılan satış			İpotekli			Madagaskar plaka kodu Öteki dünya
			Din kuralları kitabı İşi olmayan				Kesme	Kelem Evren		
Şıp sesi çıkararak	Kâşif Kaynak								Özgü Kötü	
				Pakistan internet kodu Eli sıkı			Yankı	Sinirli Ölçek		Otonom
Biraz sıksa Yapay					Maun				Hata Düzelme	
			Çekişme Acaba				Duyum yitimi			
Kur'an'da bir sure Üye Antoloji			Bir mastar Eritre plaka kodu		Yüz Mahpus	Kayak	Sav Güzel kokulu bir reçine		Bir çalgı adı Eski dilde düşman	
						Tombala kartı Apartman (Kısa)				Hayranlık duyulan kimse Sağ alttaki ünlü
Tepi	Hızlı Tüccar			Bir ülke adı				Baharlı bir bitki		
				Sibop		Mezopotamya gök tanrısı Avrupa Yayın Birliği (Kısa)		Bir peygamber		Çekimci
Damarlardaki hayatı sıvı Diyarbakır ilçesi				Baston	Eksiksiz Yaban armudu				Kur'an'ın ilk emri Kaba bir hitap şekli	
						İterilyum (Simgesi) Olasılık				
Vurma	Aydan aya	Çuha kumaşının sarıldığı top		Barış	Bağış Sanayi		Sonsuzluk		Yapılan iş Çeşme zıvanası	
Okyanusun en derin yeri	Yapı kurma			Başarısız			Ayevi		Bal yapan böcek	
			İlinek Uçamayan bir kuş	İslenmiş	...Hutchinson (Futbolcu) Göz			Tapınılan şey Bir meyve	İtalya başkenti	Yassı demir çelik ürünü Söz
İlginci Hayatını sürdürme						Çekimmediğini açıkça bildirme Milattan önce (Kısa)				
				Libya internet kodu		Alacak			Dişi geyik	
Sol alttaki ünlü							Poligon			



Basin:ILN02546185

Gökova Körfezi'nde Formula Kite Avrupa Şampiyonası heyecanı

Muğla'nın Ula ilçesine bağlı dünyaca ünlü Akyaka Mahallesi'nde düzenlenen 2026 Türk Telekom Formula Kite Avrupa Şampiyonası, dünyanın farklı ülkelerinden başarılı sporcuları bir araya getiriyor. 5-12 Eylül tarihleri arasında Akyaka Kite Beach'te gerçekleştirilecek şampiyonada 28 ülkeden 92 sporcu mücadele ediyor. Organizasyonda 56 erkek ve 36 kadın sporcu Avrupa şampiyonluğu için yarışıyor.

Formula Kite branşında gerçekleştirilen şampiyona, sporcular açısından Los Angeles 2028 Olimpiyatları öncesinde önemli bir organizasyon olma özelliği taşıyor. Akyaka'nın rüzgâr ve deniz şartları nedeniyle Formula Kite için elverişli bir merkez olduğu belirtilirken, özellikle öğle saatlerinde etkisini artıran termik rüzgâr ve düz su yapısı sporculara yarışlar için uygun ortam sağlıyor. Şampiyonanın Akyaka'da düzenlenmesiyle birlikte bölgenin spor turizmi açısından uluslararası alanda tanıtımının güçlendirilmesi hedefleniyor.

Bilge Öztürk: "Dünyadaki en yüksek puanlı iki yarıştan birisini yapıyoruz"

Türkiye'nin ilk defa Kiteboard sporunda Avrupa Şampiyonası'na ev sahipliği yaptığını belirten eski milli sporcu, milli takım antrenörü, aynı zamanda Türkiye Yelken Federasyonu'nda uçurtma sörfü ve kanat sörfü komite başkanı Bilge Öztürk, "30'u aşkın ülkeden 92 tane sporcu şu anda Avrupa Şampiyonası'nda yarışmak üzere ülkemize geldiler. Bu bizim için çok önemli bir organizasyon. Çünkü dünyadaki en yüksek puanlı iki yarıştan bir tanesine ev sahipliği yapıyoruz. Akyaka'mızın ülkemizin cennet köşesinde ve Kiteboard sporu için dünyadaki en iyi şartların bir arada olduğu nadir noktalardan birindeyiz. Zaten yurt dışından ülkemize gelen bütün sporcuların hemfikir olduğu konu cennet ülkemizde, bu kadar güzel bir noktada Kiteboard'a bu kadar elverişli bir yerde daha önce bu kadar büyük bir yarış yapılmamıştı. Daha önce nasıl oldu da bizi Akyaka'ya davet etmediniz diye hatta serzenişe varan hayranlıklarını dile getirdikleri röportajlar vermekteler. Bu bizim ülkemizin tanıtımı için de Akyaka'nın tanıtımı için de çok



değerli. Aynı zamanda Nisan ayında başlayan Kasım'a kadar giden çok uzun bir sezonumuz var. Hem normal mevsimsel anlamda hem de bütün doğal şartları olarak dediğim gibi dünyadaki en sayılı noktalardan bir tanesi" dedi. Luis Angel Alcazar del Toro: "Burası harika bir yer" Akyaka'nın Kiteboard sporu için mükemmel bir alan olduğunu belirten Kolombiyalı sporcu Luis Angel Alcazar del Toro, "Burası benim için gerçekten harika bir yerd. Çünkü buraya ilk kez geliyorum. Ancak her gün rüzgârın mükemmel olması ve diğer sporcuların seviyesinin inanılmaz derecede yüksek olması burayı daha da özel kılıyor. Burayı gerçekten çok sevdim. Çok şey öğrenmek ve kendime odaklanmak istiyorum. Her zaman daha iyiye, daha yukarıya çıkmaya çalışacağım ama biliyorsunuz, bu kolay değil. Bence başka bir gün benim için daha iyi olacak" dedi.

Katie Dabson: "Burası dünyanın en iyi kiteboard alanı" İngiliz sporcu Katie Dabson, Akçapınar sahilinin bugüne kadar yarıştığı en iyi pistlerden birisi olduğunu belirterek, "Burayı çok seviyorum. Aslında buranın, şimdiye kadar kite yarışına katıldığım en güzel yerlerden biri, hatta belki de favorim oldu-

ğunu düşünüyorum. Hava çok sıcak, rüzgâr çok güzel ve su inanılmaz derecede berrak. Burayı gerçekten çok seviyorum. Çok güzel bir yer. Kesinlikle buraya tekrar gelirim. Yılın diğer dönemlerinde nasıl olduğunu bilmiyorum ama burası gerçekten harika bir yarış alanı. Antrenman yapmak için de kesinlikle tekrar gelmek isterim. Yaklaşık iki yıl aradan sonra katıldığım ilk yarışma bu. Bir süre ara vermişim ancak şu anki performansından oldukça memnunum. Giderek daha istikrarlı hale geliyorum. Umarım bundan sonra da gelişmeye devam ederim ve sezon sonunda nerede olacağımızı göreceğiz" dedi. İHA

Muğla'nın U14 Kız Hokey takımı Türkiye 5'incisi oldu



Muğla Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Muğla İl Karması Kız Hokey Takımı, Konya'da 24 takımın katılımıyla düzenlenen U14 Kızlar Gelişim Ligi 1. Lig müsabakalarında Türkiye 5'incisi olarak önemli bir başarı elde etti.

U14 Gelişim Liglerinin en üst seviyesi olan 1. Lig'de mücadele eden Muğla İl Karması, turnuva boyunca ortaya koyduğu performansla dikkat çekti. Muğla temsilcisi, oynadığı 8 karşılaşmada 5 galibiyet, 1 beraberlik ve 2 mağlubiyet aldı. Gaziantep İl Karması'nı 2-1 mağlup eden Muğla temsilcisi, Malatya İl Karması karşısında 3-0 galip geldi. Denizli İl Karması'na 2-1 mağlup olan Muğla, İstanbul İl Karması'nı 5-0 gibi farklı bir skorla geçti. Diyarbakır İl Karması ile 2-2 berabere kalan Muğla İl Karması, Konya İl Karması'na 3-0 mağlup oldu. Adana İl Karması'nı 4-0 mağlup eden Muğla ekibi, Diyarbakır İl Karması ile oynadığı son karşılaşmayı ise 1-0 kazanarak turnuvayı Türkiye 5'incisi olarak tamamladı. Muğla İl Karması'nda mücadele eden sporcuların yetiştirdiği

kulüpler arasında Bodrum Gündoğan Spor, Köyceğiz Göl Spor, MY Bozüyükspor, Mikroman Maden Ege Yıldızları SK ve Muğla Hokey SK yer aldı. Muğla Hokey İl Temsilcisi Serkan Şen, elde edilen başarının Muğla'da hokey branşının geldiği noktayı gösterdiğini belirterek, "Her kategoride neredeyse Türkiye'de ilk 5 takım arasındayız. Hokeyde bir ekol haline geldik" dedi. Muğla Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından yapılan değerlendirmede ise Türkiye 5'incisi olan U14 Kız Hokey Takımı'nın başarısında emeği bulunan sporcular, antrenörler ve kulüpler tebrik edilerek, başarıların artarak devam etmesi temennisinde bulunuldu. İHA



MUĞLA POSTASI GAZETESİ

**ÇALIŞMA
ARKADAŞI
ARIYORUZ...**



DETAYLI BİLGİ İÇİN
ULAŞABİLİRSİNİZ.

İLETİŞİM NO:



0542 196 48 48

