



02

Muğla'da Eylül ayında 3 bin 608 araç trafiğe kaydı yapıldı

SAYFA

Muğla'da motorlu kara taşıtı sayısı, Eylül ayında bir önceki döneme göre yüzde 2,28 artarak 798 bin 204'e yükseldi. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, eylül ayında kentte 3 bin 608 araç trafiğe kaydedilirken, 15 bin 146 aracın devri yapıldı.



04

Eğitime Adanmış Bir Ömür: Sıtkı Davut Koçman'a Vefa

SAYFA

Üniversitemizin hamisi, hayırsever iş insanı merhum Sıtkı Davut Koçman, vefatının 21. yıl dönümünde düzenlenen törenle anıldı. Koçman'ın 21. ölüm yıl dönümü dolayısıyla MSKÜ Atatürk Kültür Merkezi'nde Anma Töreni düzenlendi.



MUĞLA POSTASI

MUĞLA'NIN EN ÇOK OKUNAN GÜNLÜK SİYASİ GAZETESİ

YIL: 24

SAYI: 7253

16 EKİM 2026 CUMA

www.muglapostasi.com.tr

FİYATI: 7 TL



Diyetisyen Tuğçe Gündüz:
**Her yemekten sonra
şişkinlik yaşıyorsan...**

➔ SAYFA 4'TE

**Muğla'da huzurevine
denetim**

➔ SAYFA 2'DE

**Muğla'da "İyilik Var"
platformu tanıtılıyor**

➔ SAYFA 7'DE



Şantiyede çalışan genç ölü bulundu

Bodrum'da 27 yaşındaki S.A., çalıştığı şantiyede ölü bulundu.

Edinilen bilgiye göre Van'dan çalışmak için Bodrum'a gelen 27 yaşındaki S.A., sabah saatlerinde çalıştığı İcmeler Tavşanburnu mevkiindeki İnşaat şantiyesinde asılı halde bulundu. İhbarın ardından sağlık ekipleri olay yerine geldi. Yapılan kontrollerde genç adamın hayatını kaybettiği bildirildi.

➔ SAYFA 3'TE

Cinayet suçundan aranan firari yakalandı

Muğla'nın Fethiye ilçesinde, hakkında "kasten öldürme" suçundan kesinleşmiş hapis cezası bulunan cezaevi firarisi, polisin takibi sonucu yakalandı. İlçe Emniyet Müdürlüğü Asayiş Büro Amirliği ekipleri, aranan şahısların yakalanmasına yönelik çalışma yürüttü.

Ekipler, hakkında "kasten öldürme" suçundan 17 yıl 3 ay 27 gün kesinleşmiş hapis cezası bulunan ve cezaevi firarisi olarak aranan G.K'nin Babataşı Mahallesi Adnan Menderes Caddesi'nde olduğunu belirledi. ➔ SAYFA 3'TE

Fethiye'de 34'ü çocuk 62 düzensiz göçmen yakalandı

Muğla'nı Fethiye ilçesi Dalyan Deresi koyunda yasa dışı yollardan kaçış hazırlığında olan 34'ü çocuk toplam 62 düzensiz göçmen Sahil Güvenlik ve Jandarma ekipleri tarafından tekne beklerken yakalandı. Fethiye ilçesi Dalyan Deresi Koyu mevkiinde bir grup düzensiz göçmen olduğu bilgisinin alınması üzerine Sahil Güvenlik Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele (KOM) Timi, Sahil Güvenlik Botları ve Ölüdeniz Jandarma Karakol Komutanlığı personeli ile müştereken kara üzerinde tespit edilen 34'ü çocuk 62 düzensiz göçmen (36 Suriye, 23 Afganistan ve 3 İran uyruklu) yakalandı. ➔ SAYFA 3'TE

YENİ PARTİ'DE SEÇİM KRİZİ



Demokrasi ve üyelerin özgür iradesi vurgusuyla siyasete hızlı bir giriş yapan YENİ Parti'de, 18 Ekim'de gerçekleştirilecek Muğla İl Başkanlığı ön seçimi öncesinde parti içi demokrasi tartışmaları gündeme geldi. Genel Başkan Özel'in tek adayla seçime gidilmesini istediği iddialarının ardından İl Kongre Delegesi Kavak partisinden istifa etti. Kurucu İl Başkanı Kızıl'ın üyelerin yüzde 30'unu 'tertemiz, yepyeni isimler' sözleriyle tanımlaması da tartışmalara yeni bir boyut kazandı. YENİ Parti'de 18 Ekim Pazar günü yapılacak Muğla İl Başkanlığı

ön seçimi öncesinde adaylık süreci ve parti içi demokrasiye ilişkin tartışmalar devam ediyor. Kurucu İl Başkanı Kızıl ile Köyceğiz İlçe Başkanı Satılmış'ın adaylıklarını açıklamasının ardından Genel Başkan Özel'in, Muğla'da tek adayla seçime gidilmesini ve mevcut İl Başkanı Kızıl'ın görevini sürdürmesini istediği öne sürüldü. Henüz resmi olarak doğrulanmayan bu iddia, parti içindeki adaylık sürecine ilişkin tartışmaları beraberinde getirdi. İl Kongre Delegesi Kavak'ın istifası ise seçim öncesinde yaşanan gelişmelerin dikkat çeken başlıklarından biri oldu. ➔ SAYFA 5'TE



**Datça'da kazı
ekibinde görevli
restorator evinde
ölü bulundu**

➔ Sayfa 7'DE

**Kamu spor
oyunlarında masa
tenisi heyecanı**

➔ Sayfa 8'DE

**MSKÜ'lü
Öğretim
Görevlisine
BM'den davet**

➔ Sayfa 8'DE



Dünyada 'Çam Balı'nın yüzde 90'ı Türkiye'de üretiliyor: Bereketli sağım başladı

Dünya'da çam balının yüzde 90'ının üretildiği Türkiye'de Mersinli arıcular, kovanlarını taşıdıkları Muğla başta olmak üzere Ege ve Akdeniz'de ormanlardaki arıliklarda sağımına başladı. Sağımın başladığı balların yurt içinin yanı sıra birçok ülkeye de gönderildiği belirtilirken Mersinli arıcı Selahattin Say arıların bu sene petekleri balla dolduğunu ve çok verimli bir sezon geçirdiklerini söyledi. ➔ SAYFA 2'DE



Hande Yılmaz'ın meclis üyeliği iptal edildi

Menteşe Belediye Meclis Üyeliğinden istifa eden Batuhan Kiloğlu'nun yerine görevi getirilen Hande Yılmaz'ın üyeliği, Mentese İlçe Seçim Kurulu tarafından iptal edildi. Kurul, yedek listede dokuzuncu sırada bulunan Uğur Ürper'in meclis üyeliğine getirilmesine karar verdi. Mentese Belediye Meclis Üyesi Batuhan Kiloğlu, YENİ Parti Mentese İlçe Başkanı seçilmesinin ardından meclis üyeliğinden istifa etmişti. Mentese Belediyesi, Kiloğlu'nun yerine Hande Yılmaz'ın görevi getirildiğini açıklamıştı. CHP Muğla İl Başkanlığı, Yılmaz'ın 21 Temmuz 2026'da partiden istifa

ettiğini belirterek, boşalan meclis üyeliğine yedek listede yer alan Uğur Ürper'in getirilmesi talebiyle İlçe Seçim Kuruluna itirazda bulundu. Bunun üzerine Mentese İlçe Seçim Kurulu, Hande Yılmaz'ın CHP'den istifa ettiğinin tespit edildiğini, yedek listede kendisinden sonra gelen isimler arasında parti üyeliği devam eden Uğur Ürper'in dokuzuncu sırada bulunduğunu açıklayarak Hande Yılmaz'ın meclis üyeliğinin iptal edilmesine ve Uğur Ürper'in asıl üyeliğe getirilmesine karar verdi.

■ EMİNE BUŞRA ALAN

Dünyada 'Çam Balı'nın yüzde 90'ı Türkiye'de üretiliyor: Bereketli sağım başladı



Dünya'da çam balının yüzde 90'ının üretildiği Türkiye'de Mersinli arıcılar, kovanlarını taşıdıkları Muğla başta olmak üzere Ege ve Akdeniz'de ormanlardaki arıliklarda sağım-lara başladı. Sağımın başladığı balların yurt içinin yanı sıra birçok ülkeye de gönderildiği belirtilirken Mersinli arıcı Selahattin Say arıların bu sene petekleri balla doldurduğunu ve çok verimli bir sezon geçirdiklerini söyledi.



Dünya'da bal üretimin yaptığı ülkeler arasında Çin'den sonra ikinci sırada yer alan Türkiye'de çeşit çeşit ve dönem dönem bal hasadı gerçekleştiriliyor. Çiçekler başta olmak üzere çeşit çeşit polen toplayan arılar sonbaharın bugünlerinde ise çam balı üretiyor. Sıfır rakımdan 2 bin rakım üzerine kadar arıcılık yapılan Mersin'de olduğu gibi Muğla'da da günün ilk ışıklarıyla binlerce işçi arı çam ağaçları sayesinde bu dönem bal üretiyor. Mersinli arıcılar, Muğlalı aracılarla birlikte üretilen balın hasadına ise bugünlerde başladı. Büyük kısmı Ege'de üretilen balda bereketli geçen sezon nedeniyle kovanlar dolarken, yazın olduğu gibi bu sene sonbaharda da umutlar yeşerdi. Balcı Selahattin Say ise Mersin, Muğla'nın yanı sıra farklı

illerden gelen arıcılarla tek tek kovanlardan aldıkları petekleri çadırlara götürerek sağım gerçekleştirdi. Peteklerin sınırlarını alıp makine ile el değmeden sağımını yapan Say, bu yıl bereketli bir sezon geçirdiklerini anlattı. Çam balında verimli sezon Mersinli arıcı Selahattin Say," Mersinli arıcılar olarak yılın ilk çam balı hasadını yapıyoruz. Biz Türk arıcıları olarak dünyada yaklaşık çam balının yüzde 90'ını Türkiye'de üretiliyoruz. Sağım sezonu bu yıl yağışlardan ve iklimden dolayı çok güzel. Biz de mutluyuz, bütün arıcılar mutlu" dedi. Güzel bir sezon geçirdikleri için çok mutlu olduklarını anlatan arıcılardan Ali Serdar" Arılarımız çok güzel bal getiriyor. Şimdiden herkese afiyet bal olsun" ifadelerini kullandı.

Diyarbakır'dan ailesine yardıma gelen çocuklardan Emir Güven ise çam ağaçları sayesinde çam balı ürettiklerini kaydetti. Eşiyile arıcılık yapan Meliha Say da" Arılarımız doğadan balı en doğal haliyle kovanımıza getiriyor. Biz de bunu bozmadan en doğal haliyle sofralarımıza aracsız gönderiyoruz. Bu yıl da çok bereketli oldu. Çok mutluyuz" ifadelerini kullandı. Düşük glikoz ve fruktoz oranına sahip olan yüksek mineral ve antioksidan içeriğiyle öne çıkan doğal çam balının kalp damar sağlığından cilt güzelliğine kadar etkili olduğunu ifade edildi. İHA

Muğla'da huzurevine denetim



Muğla Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü tarafından, Abide Hasan Nuri Öncüer Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezinde sunulan hizmetlerin etkinliği ve kalitesinin değerlendirilmesi amacıyla gece denetimi gerçekleştirildi. Muğla Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü ekipleri tarafından yapılan denetimde, kuruluşun işleyişi, hizmet sunum süreçleri ve yaşlı vatandaşlara yönelik bakım hizmetleri incelendi. Denetim kapsamında, merkezde yürütülen çalışmaların hizmet standartlarına uygunluğu değerlendirilirken, yaşlı vatandaşların bakım süreçlerine ilişkin hususlar da ele

alındı. Hizmet kalitesi için denetimler sürüyor Muğla Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'nün, yaşlı vatandaşların güvenli, sağlıklı ve huzurlu bir ortamda yaşamlarını sürdürebilmelerini sağlamak amacıyla denetim ve izleme çalışmalarına devam ettiği bildirildi. Bakım hizmetlerinin ilgili mevzuata uygun şekilde yürütülmesi ve sunulan hizmetlerin kalitesinin artırılması amacıyla gerçekleştirilen denetimlerin, kuruluşlarda sunulan hizmetlerin etkinliğinin değerlendirilmesine katkı sağlaması hedefleniyor. İHA

Muğla'da Eylül ayında 3 bin 608 araç trafiğe kaydı yapıldı



Muğla'da motorlu kara taşıtı sayısı, Eylül ayında bir önceki döneme göre yüzde 2,28 artarak 798 bin 204'e yükseldi. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, eylül ayında kentte 3 bin 608 araç trafiğe kaydedilirken, 15 bin 146 aracın devri yapıldı. TÜİK'in Eylül ayı motorlu kara taşıtları verilerine göre Muğla'da toplam araç sayısı 798 bin 204 olarak gerçekleşti. Araçların 327 bin 513'ünü motosikletler, 295 bin 953'ünü otomobiller, 99 bin 295'ini kamyonetler, 43 bin 981'ini traktörler, 13 bin 156'sını kamyonlar, 11 bin 376'sını minibusler, 4 bin 117'sini otobüsler ve 2 bin 812'sini özel amaçlı motorlu kara taşıtları oluşturdu. Eylül ayında 15 bin 146 aracın

devri yapıldı Muğla'da Eylül ayında toplam 15 bin 146 motorlu kara taşıtı'nın devri gerçekleştirildi. Devir işlemlerinde 8 bin 515 otomobil, 3 bin 539 motosiklet, 2 bin 95 kamyonet, 395 traktör, 265 minibus, 223 kamyon, 72 otobüs ve 42 özel amaçlı araç yer aldı. 3 bin 608 araç trafiğe kaydedildi Eylül ayında Muğla'da trafiğe kaydı yapılan araç sayısı 3 bin 608 oldu. Yeni kayıtların 2 bin 205'ini motosikletler, 982'sini otomobiller, 317'sini kamyonetler, 44'ünü traktörler, 40'ını kamyonlar, 10'unu minibusler, 8'ini otobüsler ve 2'sini özel amaçlı araçlar oluşturdu. İHA

İLAN TARİFESİ

Abone Ücreti	
ZAYI İLANI 750 TL+ KDV	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



YIL : 24
SAYI : 7253

16 EKİM 2026 CUMA

KURULUŞ TARİHİ : 27.12.2002

İmtiyaz Sahibi

DUHAN MEDYA İNŞAAT ve
NAKLİYAT SAN.TİC.LTD.ŞTİ. Adına
SAMET YEMAN

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Ezgi KARABACAK

Sayfa Sekreteri
Şafak TURGUT

Muhabirler
Temel IRMAK
Yusuf Ziya KESKİN
Yaren ÖZDEMİR
Emine Buşra ALAN

İdare Yeri : Muslihittin Mah. Recai Güreli Cad. 48/A Menteşe/MUĞLA
0542 196 48 48
Baskı : İHLAS GAZETECİLİK A.Ş.
Fatih Mahallesi 1199 Sokak No: 1/7 Sarnıç GAZİEMİR/İZMİR Tel : 0232 483 96 60
Ulaşabileceğiniz E-Mail Adresi ve Web Sitesi
E-Mail: muglapostasi@gmail.com WEB Sitesi: www.muglapostasi.com.tr
UETS Adresi : 25848-68620-17768

KÖŞE YAZARLARININ SORUMLULUĞU YAZARLARINA AİTTİR



Cinayet suçundan aranan firari hükümlü yakalandı

Muğla'nın Fethiye ilçesinde, hakkında "kasten öldürme" suçundan kesinleşmiş hapis cezası bulunan cezaevi firarisi, polisin takibi sonucu yakalandı.

İlçe Emniyet Müdürlüğü Asayiş Büro Amirliği ekipleri, aranan şahısların yakalanmasına yönelik çalışma yürüttü. Ekipler, hakkında "kasten öldürme" suçundan 17 yıl 3 ay 27 gün kesinleşmiş hapis cezası bulunan ve cezaevi firarisi olarak aranan G.K'nin Babataşı Mahallesi Adnan

Menderes Caddesi'nde olduğunu belirledi. Ekipleri fark edince kaçmaya başlayan G.K, yaşanan kovalamaca sonucu yakalandı. Hükümlü, işlemlerinin ardından cezaevine teslim edildi. AA

Ticari gemide rahatsızlanan şahıs denizden tıbbi tahliyesi yapıldı

Muğla'nın Datça ilçesi açıklarında seyreden ticari gemide rahatsızlanan vatandaş için Sahil Güvenlik ekipleri denizden tahliye gerçekleştirdi. Datça ilçesi açıklarında seyreden ticari gemideki vatandaşın rahatsızlanması üzerine yardım çağrısı yapıldı. Yapılan çağrı üzerine bölgede seyreden Sahil Güvenlik botu vatandaş bota alarak kıyıda bekleyen 112 acil sağlık ekibine teslim etti. İHA



Özgök koyunda 18 düzensiz göçmen yakalandı



Muğla'nı Marmaris ilçesi Özgök koyunda Jandarma ve Sahil Güvenlik ekipleri tarafından 18 düzensiz göçmen yakalandı. Marmaris ilçesi Özgök Koyu mevkiinde bir grup düzensiz göçmen olduğu bilgisinin alınması üzerine Sahil Güvenlik Güney Ege Grup Komutanlığı İstihbarat Şube Müdürlüğü ve Hisarönü Jandarma Karakol Komutanlığı personeli ile müştereken kara üzerinde tespit edilen 18fganistan uyruklu düzensiz göçmen yakalandı. İHA



Fethiye'de 34'ü çocuk 62 düzensiz göçmen yakalandı

Muğla'nı Fethiye ilçesi Dalyan Deresi koyunda yası dışı yollardan kaçış hazırlığında olan 34'ü çocuk toplam 62 düzensiz göçmen Sahil Güvenlik ve Jandarma ekipleri tarafından tekne beklerken yakalandı. Fethiye ilçesi Dalyan Deresi Koyu mevkiinde bir grup düzensiz göçmen olduğu bilgisinin alınması üzerine Sahil Güvenlik Kaçakçılık ve

Organize Suçlarla Mücadele (KOM) Timi, Sahil Güvenlik Botları ve Ölüdeniz Jandarma Karakol Komutanlığı personeli ile müştereken kara üzerinde tespit edilen 34'ü çocuk 62 düzensiz göçmen (36 Suriye, 23 Afganistan ve 3 İran uyruklu) yakalandı. İHA

Şantiyede çalışan genç ölü bulundu



Bodrum'da 27 yaşındaki S.A., çalıştığı şantiyede ölü bulundu.

Edinilen bilgiye göre Van'dan çalışmak için Bodrum'a gelen 27 yaşındaki S.A., sabah saatlerinde çalıştığı İcmeler Tavşanburnu mevkiindeki inşaat şantiyesinde asılı halde bulundu. İhbarın ardından sağlık ekipleri olay yerine geldi.

Yapılan kontrollerde genç adamın hayatını kaybettiği bildirildi. S. A.'nın cansız bedeni ön otopsi için Bodrum Devlet Hastanesi'ne morguna getirildi. Acı haberi alan yakınları ve hastaneye geldi. Gencin cenazesi, otopsi için Muğla Adli Tıp Kurumuna gönderildi. Olayla ilgili soruşturma başlatıldı. **■ YUSUF ZİYA KESKİN**

Datça açıklarında gemide rahatsızlanan kişinin tıbbi tahliyesi yapıldı



Muğla'nın Datça ilçesi açıklarında ticari gemide rahatsızlanan kişinin Sahil Güvenlik ekiplerince tıbbi tahliyesi gerçekleştirildi. Sahil Güvenlik Komutanlığının internet sitesinde yer alan açıklamaya göre, ilçe açıklarında ticari gemide bir kişinin rahatsızlandığı ihbarı üzerine bölgeye ekip yönlendirildi. Ekiplerce tıbbi tahliyesi gerçekleştirilen kişi, hastaneye kaldırıldı. AA



Ortaca'da Şap ve Brucella aşılama çalışması devam ediyor

Ortaca İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü ekipleri tarafından büyükbaş hayvanlar üzerinde Şap ve Brucella aşılama çalışmaları devam ediyor. İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü ekipleri, Güzelyurt Mahallesi'nde Şap ve Brucella aşılama çalışmaları gerçekleştirildi. İlçe Müdürlüğü Hayvan Sağlığı birimi tarafından 2026 yılı Sonbahar dönemi Şap Aşılama Kampanyası kapsamında Güzelyurt Mahallemizdeki büyükbaş hayvancılık işletmelerinde aşılama çalışmaları

yapıldı. Çalışmalar kapsamında işletmelerde bulunan tüm büyükbaş hayvanlara Şap aşısı, dişi sığırlara ise Brucella aşısı uygulandı. Hayvan sağlığının korunması, bulaşıcı hayvan hastalıklarının yayılmasının önlenmesi ve hayvancılık faaliyetlerinin sürdürülebilirliğinin desteklenmesi amacıyla koruyucu aşılama çalışmalarının bundan sonra da aralıksız olarak devam edeceği açıklandı. İHA

Eğitime Adanmış Bir Ömür: Sıtkı Davut Koçman'a Vefa



Üniversitemizin hamisi, hayırsever iş insanı merhum Sıtkı Davut Koçman, vefatının 21. yıl dönümünde düzenlenen törenle anıldı. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'ne (MSKÜ) yaptığı katkılarla bilinen, hayırsever iş insanı Sıtkı Davut Koçman'ın 21. ölüm yıl dönümü dolayısıyla MSKÜ Atatürk Kültür Merkezi'nde Anma Töreni düzenlendi. Programa; Muğla Vali Yardımcısı Ahmet Ferhat Özen, MSKÜ Rektörü Prof. Dr. Turhan Kaçar, Muğla Büyükşehir Belediye Başkanı Ahmet Aras, Menteşe Belediye Başkanı Gonca Köksal Aras, Sıtkı Davut Koçman Vakfı Başkan Vekili Mustafa Acar ve vakıf mütevelli heyeti, siyasi parti temsilcileri, MSKÜ akademik ve idari personeli ile öğrenciler katıldı. Saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başlayan programda Sıtkı Davut Koçman'ın hayatını anlatan 'Sarı Ceketli Mühendis' belgeseli gösterildi. Törenin açılış konuşmasını yapan Sıtkı Koçman Vakfı Başkan Yardımcısı Mustafa Acar, eğitime ve toplumsal gelişime yaptığı

katkılarla Muğla'nın hafızasında önemli bir yere sahip olan Sıtkı Davut Koçman'ı rahmet, saygı ve minnetle andıklarını belirterek, Muğla'ya yaptığı yatırımları katılımcılarla paylaştı. Merhum Koçman'ın Muğla sevdalısı olduğunun altını çizen Acar, "Sıtkı Koçman, Atatürk'ün ilkelerini rehber edinerek çağdaş eğitime ve sanata önem vermiştir. Düzenlediğimiz resim yarışmalarını da onun aziz hatırasını yaşatarak, kendisi ve değerli ailesine minnet ve vefa örneği olduğuna inanıyoruz. Çağdaş eğitime, Üniversitemize ve Muğla'mıza yaptığı hizmetler hiçbir zaman unutulmayacak. Bizler de onun bıraktığı yoldan aynı şevk ve heyecanla hizmet vermeye devam edeceğiz" dedi. "Eğitimin En Önemli Değerlerinden Biri" MSKÜ Rektörü Prof. Dr. Turhan Kaçar, konuşmasında Sıtkı Davut Koçman'ın eğitime ve topluma yaptığı katkıların önemine dikkat çekerek, Koçman'ın yalnızca kurumlar ve yapılar değil, paylaşmanın ve topluma değer katmanın önemini gösteren güçlü bir miras

bıraktığını ifade etti. Kaçar, Sıtkı Davut Koçman'ın adını taşıyan üniversitede bu mirası yaşatmanın, eğitime ve bilimsel çalışmalara katkı sunmanın yanı sıra sanatsal üretimi destekleyerek geleceğe taşımakla mümkün olduğunu vurguladı. Konuşmaların ardından Öğr. Gör. Özlem Aslan yönetiminde Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Çoksesli Korosu tarafından müzik dinletisi yapıldı. 5. Ulusal Resim Yarışmasında Ödülleri Sahiplerini Buldu Bu yıl 5.si düzenlenen Sıtkı Davut Koçman Resim Yarışması'nın Ödül Töreni gerçekleştirildi. Yarışmada dereceye giren kişilere, ödülleri protokol tarafından takdim edildi. Davut Koçman'ın Fotoğrafları Sergilendi Programın sonunda Sıtkı Davut Koçman 5.Ulusal Resim ve Fotoğraf Sergisi'nin açılışı yapıldı. Anma töreni serginin gezilmesi ve lokma ikramıyla son buldu. **■ YAREN ÖZDEMİR**

HER YEMekten SONRA ŞİŞKİNLİK YAŞIYORSAN...

Yemek bitti, tabak masadan kalktı ama sizin için asıl süreç şimdi başlıyor. Karnınız giderek geriliyor, pantolonunuzun beli sıkmaya başlıyor, midenizde bir doluluk hissi oluşuyor. Belki de aynaya baktığınızda karnınızın birkaç saat öncesine göre belirgin biçimde büyüdüğünü fark ediyorsunuz. Üstelik bu durum yalnızca ağır bir akşam yemeğinden sonra değil, bazen hafif bir kahvaltının ardından bile yaşanıyor. Bir süre sonra insan ister istemez aynı soruyu soruyor: "Ben ne yesem şişiyorum, peki sorun ne?"

İşte tam bu noktada çoğumuzun yaptığı ilk şey, yediklerimizden birini suçlamak oluyor. Önce ekmeği çıkarıyoruz, sonra süt ürünlerini, ardından bakliyatları... Liste giderek uzuyor. Ancak her yemekten sonra şişkinlik yaşıyorsanız, sorunun cevabı her zaman tabağınızdaki tek bir besinde olmayabilir. Bazen önemli olan ne yediğiniz kadar nasıl yediğiniz, ne kadar sürede yediğiniz ve sindirim sisteminizin bu sürece nasıl yanıt verdiği.

Şişkinlik Dediğimiz Şey Tam Olarak Ne?

Şişkinlik, karında doluluk, basınç veya gerginlik hissi olarak tanımlanabilir. Karın çevresinde gözle görülür bir büyüme de eşlik edebilir. Ancak bu iki durum her zaman birlikte ortaya çıkmaz. Kişi belirgin bir karın büyümesi olmadan da yoğun şişkinlik hissedebilir.

Yemek yedikten sonra sindirim sisteminin çalışmaya başlaması, mide hacminin artması ve bağırsaklarda gaz oluşması son derece doğaldır. Dolayısıyla her yemekten sonra bir miktar doluluk hissetmek tek başına bir sorun olduğu anlamına gelmez. Asıl üzerinde durulması gereken, şişkinliğin ne kadar yoğun olduğu, ne sıklıkta yaşandığı ve günlük yaşamı ne ölçüde etkilediğidir.

Peki, bu doğal sürecin rahatsız edici bir hâle gelmesinin arkasında neler olabilir?

Bazen sorun yediğinizde değil, yeme hızınızda saklıdır. Günün koşturmacası içinde öğle yemeğini birkaç dakikada bitirmek, lokmaları yeterince çiğnemenen yutmak veya yemek sırasında sürekli konuşmak... Bunlar günlük hayatın sıradan ayrıntıları gibi görünse de hızlı yemek, daha fazla hava yutulmasına ve sindirim sırasında rahatsızlık hissinin artmasına katkıda bulunabilir.

Üstelik hızlı yemek, tokluk sinyallerini fark etmenizi de zorlaştırabilir. Mideniz dolmaya başlamışken siz hâlâ yemeğinizi bitirmeye çalışıyor olabilirsiniz. Sonrasında ortaya çıkan aşırı doluluk hissinin ise doğrudan yediğiniz besinlere bağlayabilirsiniz.

Bazen çözüm, yeni bir besin yasaklamak değil; öğüne biraz daha zaman ayırmak, lokmaları iyice çiğnemek ve yemek sırasında acele etmemektir. Küçük gibi görünen bu alışkanlıkların etkisini gözlemlemek, sorunun kaynağını anlamanıza yardımcı olabilir.

Sağlıklı Besleniyorum Ama Neden Hâlâ Şişiyorum?

Belki de beslenmenize dikkat ediyor, sebze tüketiminizi



artırıyor, tam tahıllı ürünleri tercih ediyor ve her gün salata yiyorsunuz. Buna rağmen şişkinlik yaşıyorsunuz. Bu durumda sağlıklı beslenmeye çalışırken yaptığınız değişikliklerin hızını ve miktarını da değerlendirmek gerekir.

Örneğin lif tüketiminin kısa sürede ve belirgin biçimde artırılması, bağırsak bakterilerinin fermente ettiği besin miktarını artırarak gaz oluşumuna yol açabilir. Özellikle daha önce az miktarda sebze, meyve ve tam tahıl tüketen birinin bir anda yüksek lifli bir beslenme düzenine geçmesi, sindirim sisteminde geçici rahatsızlıklar oluşturabilir. Benzer şekilde kuru baklagiller, soğan, sarımsak, bazı meyveler ve belirli tahıllar, bağırsakta fermente olabilen karbonhidratlar içerir. Bu besinler bazı kişilerde daha fazla gaz ve şişkinlik oluşturabilirken diğer kişilerde aynı etkiyi göstermeyebilir.

Burada önemli bir ayrıntı var. Bir besinin şişkinlik yapabilmesi, onun sağlıksız olduğu anlamına gelmez. Aynı şekilde şişkinlik yaşadığınız her besini beslenmenizden kalıcı olarak çıkarmanız da gerekmez. Tüketilen miktar, öğünün içeriği, bağırsak alışkanlıkları ve kişisel tolerans bu süreci etkileyebilir.

Her Şişkinliğin Arkasında İntolerans Mı Var?

Sosyal medyada şişkinlik denildiğinde ilk akla gelen açıklamalardan biri besin intoleransları oluyor. Özellikle laktoz intoleransı sık gündeme geliyor. Laktozu sindirmekte zorlanan kişilerde süt ve bazı süt ürünleri sonrasında gaz, karın ağrısı ve şişkinlik gelişebilir.

Ancak her şişkinliği laktoz intoleransına, gluten hassasiyetine veya belirli bir besine bağlamak doğru değildir. Çölyak hastalığı, bazı besinlerin sindiriminde yaşanan güçlükler ve irritabl bağırsak sendromu gibi durumlar da şişkinliğe eşlik edebilir. Bununla birlikte kabızlık, bağırsak hareketlerinin yavaşlaması ve dışkılama güçlüğü de karında belirgin doluluk hissine neden olabilir.

Özellikle kabızlık üzerinde durmak gerekir. Çünkü bağırsakların düzenli boşalamaması, gazın ilerlemesini ve atılmasını zorlaştırabilir. Kişi ne yerse yesin yemeklerden sonra şiştiğini düşünebilir. Oysa değerlendirilmesi gereken asıl konu, yalnızca tüketilen besinler değil, bağırsakların çalışma düzeni de olabilir.

Bir başka önemli nokta ise sindirim sistemi ile beyin arasındaki iletişimidir. Bağırsaklar yalnızca besinlerin sindirildiği

bir organ değildir; sinir sistemiyle sürekli iletişim hâlinindedir. Stres ve kaygı, bazı kişilerde bağırsak hareketlerini ve bağırsaktaki duyumların algılanmasını etkileyebilir. Bu nedenle yoğun stres dönemlerinde şişkinlik ve karın rahatsızlıkları artabilir. Bu durum, şikâyetlerin hayal ürünü olduğu anlamına gelmez; aksine sindirim sisteminin beden diğer süreçleriyle ne kadar bağlantılı olduğunu gösterir.

Peki, Şişkinliği Azaltmak İçin Nereden Başlamalı?

Öncelikle bütün besinleri aynı anda kesmek yerine şişkinliğin hangi koşullarda ortaya çıktığını anlamaya çalışın. Hangi öğünden sonra başladığını, ne kadar sürdüğünü, tuvalet alışkanlıklarınızda değişiklik olup olmadığını ve hangi miktarlarda daha belirgin hâle geldiğini gözlemleyin. Birkaç günlük beslenme ve belirti günlüğü, tekrar eden örüntüleri fark etmenizi sağlayabilir.

Öğünlerinizi daha yavaş tüketmek, lif miktarını kademeli artırmak, gün boyunca yeterli su içmek ve düzenli fiziksel aktiviteye yer vermek de yardımcı olabilir. Gazlı içecekler, sakız çiğneme ve çok hızlı yemek gibi hava yutulmasını arttırabilen alışkanlıkları gözden geçirmek de önemlidir.

Ancak burada bir sınır çizmek gerekiyor. Her yemekten sonra tekrarlayan, uzun süredir devam eden veya günlük yaşamınızı etkileyen şişkinliği yalnızca beslenme alışkanlıklarıyla açıklamaya çalışmayın. Şikâyetleriniz sürüyorsa bir hekim tarafından değerlendirilmeniz uygun olur. Özellikle istemsiz kilo kaybı, dışkıda kan, tekrarlayan kusma, ateş veya giderek artan karın ağrısı eşlik ediyorsa gecikmeden tıbbi yardım alınmalıdır. Ani ve şiddetli karın ağrısı, belirgin karın şişliği ve gaz ya da dışkı çıkaramama durumunda ise acil değerlendirme gerekir.

Çünkü doğru yaklaşım, yalnızca şişkinliği bastırmak değil, ona neden olan durumu anlamaktır. Belki de bedeninizin istediği şey daha az yemek değil, doğru değerlendirilmek.

Şişkinlik yaşadığınızda ilk tepkiniz porsiyonlarınızı küçültmek, ekmeği kesmek veya yeni bir yasak listesi hazırlamak olabilir. Oysa her şişkinliğin çözümü daha az yemek değildir. Bazen öğün düzenini değiştirmek, bazen kabızlığı ele almak, bazen belirli bir besine karşı toleransı değerlendirmek, bazen de altta yatan bir sindirim sistemi sorununun araştırması gerekir. Beslenmede kişiye özel yaklaşım tam da burada önem kazanır. Çünkü iki kişi aynı yemeği tüketebilir; biri hiçbir rahatsızlık yaşamazken diğeri belirgin şişkinlik hissedebilir. Bu farklılık, bir kişinin doğru, diğerrinin yanlış beslendiği anlamına gelmez.

Aynı zamanda sindirim sistemimiz her gün aynı şekilde çalışmak zorunda değildir. Ancak her öğünden sonra yaşanan rahatsızlığı da hayatın olağan bir parçası olarak kabul etmek zorunda değiliz.

Sağlıklı günler dilerim.

DİYETİSYEN TUĞÇE GÜNDÜZ

YENİ PARTİ'DE SEÇİM KRİZİ

Demokrasi ve üyelerin özgür iradesi vurgusuy- la siyasete hızlı bir giriş yapan YENİ Parti'de, 18 Ekim'de gerçekleştirilecek Muğla İl Başkanlığı ön seçimi öncesinde parti içi demokrasi tartışmaları gündeme geldi. Genel Başkan Özel'in tek adayla seçime gidilmesini istediği iddialarının ardından İl Kongre Delegesi Kavak partisinden istifa etti.



Kurucu İl Başkanı Kızıl'ın üyelerin yüzde 30'unu 'tertemiz, yepyeni isimler' sözleriyle tanımlaması da tartışmalara yeni bir boyut kazandı. YENİ Parti'de 18 Ekim Pazar günü yapılacak Muğla İl Başkanlığı ön seçimi öncesinde adaylık süreci ve parti içi demokrasiye ilişkin tartışmalar devam ediyor. Kurucu İl Başkanı Kızıl ile Köyceğiz İlçe Başkanı Satılmış'ın adaylıklarını açıklamasının ardından Genel Başkan Özel'in, Muğla'da tek adayla seçime gidilmesini ve mevcut İl Başkanı Kızıl'ın görevini sürdürmesini istediği öne sürüldü. Henüz resmi olarak doğrulanmayan bu iddia, parti içindeki adaylık sürecine ilişkin tartışmaları beraberinde getirdi. İl Kongre Delegesi Kavak'ın istifası ise seçim öncesinde yaşanan gelişmelerin dikkat çeken başlıklarından biri oldu. Köyceğiz İlçe Başkanı Tanju Satılmış, 12 Ekim'de belediye başkanları, ilçe başkanları ve partililerin katılımıyla Muğla İl binası önünde açıklama yapmıştı. Satılmış'ın adaylık açıklamasının ardından Kurucu İl Başkanı Nail Kızıl da Satılmış'a başarılar dileyerek birlik ve beraberlik mesajı vermişti. Adaylık açıklamalarının ardından siyasi kulislerde, Genel Başkan Özel'in Muğla'da tek adayla seçime gidilmesini istediği ve Kurucu İl Başkanı Kızıl'ın görevine devam etmesinden yana olduğu iddia edildi. Üyelerin doğrudan oy kullanması esasına dayanan yeni siyaset

anlayışını savunan YENİ Parti'de, adaylık sürecinin nasıl yürütüleceği tartışma konusu oldu. KONGRE DELEGESİ KAVAK PARTİDEN İSTİFA ETTİ Demokrasi tartışmaları devam ederken YENİ Parti Muğla İl Kongre Delegesi Kavak, parti üyeliğinden istifa ettiğini açıkladı. Kavak, il başkanlığına aday olmak isteyen bir partiliye ve beraberindeki ilçe başkanlarına genel merkezde gösterildiğini belirttiği tavrı eleştirdi. Parti içi demokrasiye ilişkin itirazlarını dile getiren Kavak, "Demokrasi, yalnızca işimize geldiğinde savunacağımız bir ilke değildir" ifadelerini kullandı. Kavak, açıklamasında siyasetin makamların dağıtıldığı veya adayların kapalı kapılar ardında belirlendiği bir alan olmaması gerektiğini belirterek adaylık süreçlerinde özgür iradenin esas alınmasını savundu. Kavak'ın istifası, 18 Ekim'deki seçim öncesinde parti içindeki görüş ayrılıklarını kamuoyunun gündemine taşıdı. SATILMIŞ, ANKARA TEMASLARININ ARDINDAN YÖNETİMİNİ TOP-LADI Öte yandan İl Başkan Adayı Satılmış'ın Ankara temaslarının ardından 14 Ekim'de Köyceğiz ilçe yönetimiyle acil bir toplantı gerçekleştirdiği bildirildi. Toplantıda il başkanlığı adaylığı ve bundan sonraki sürecin

değerlendirildiği aktarıldı. Bazı ilçe başkanlarının da istifayı değerlendirdiği ileri sürülürken, toplu istifaya ilişkin isimleri ve kararları içeren bir açıklama henüz kamuoyuna yansımadiği görüldü. KIZIL'IN "TERTEMİZ, YEPYENİ İSİMLER" SÖZLERİ DİKKAT ÇEKTİ Parti içi demokrasi tartışmaları devam ederken Kurucu İl Başkanı ve İl Başkan Adayı Kızıl'ın Bodrum'da yaptığı konuşmada kullandığı ifadeler de gündeme geldi. Bodrum İlçe Başkanlığı'nda partililerle bir araya gelen Kızıl, Muğla'da parti üye sayısının yaklaşık 27 bine ulaştığını belirterek üyelerin yüzde 30'unu "tertemiz, yepyeni isimler" sözleriyle tanımladı. Bu üyelerin daha önceki siyasi alışkanlıklardan uzak olduğunu savunan Kızıl, belediyelerle herhangi bir bağlarının bulunmadığını vurguladı. Kızıl, söz konusu üyeler için şu ifadeleri kullandı: "Bu üyelerimizin hiçbir belediyeyle bağı yok; tamamen özgür iradeleriyle sandığa gidip tercihlerini ortaya koyacaklar." Demokrasi vurgusuyla siyasete hızlı bir giriş yapan YENİ Parti'de, Muğla İl Başkanlığı ön seçimi öncesinde ortaya çıkan iddialar, istifa kararı ve adaylık tartışmaları dikkatle takip edilirken gözler 18 Ekim Pazar günü yapılması planlanan ön seçime çevrildi. ■ EMİNE BUŞRA ALAN

Muğla'da defne üretimiyle atıl araziler ekonomiye kazandırılıyor

Muğla'da hibe desteklerle yaygınlaştırılan defne yetiştiriciliği, atıl arazilerin üretime kazandırılmasına ve kırsal gelirin artırılmasına katkı sağlıyor.

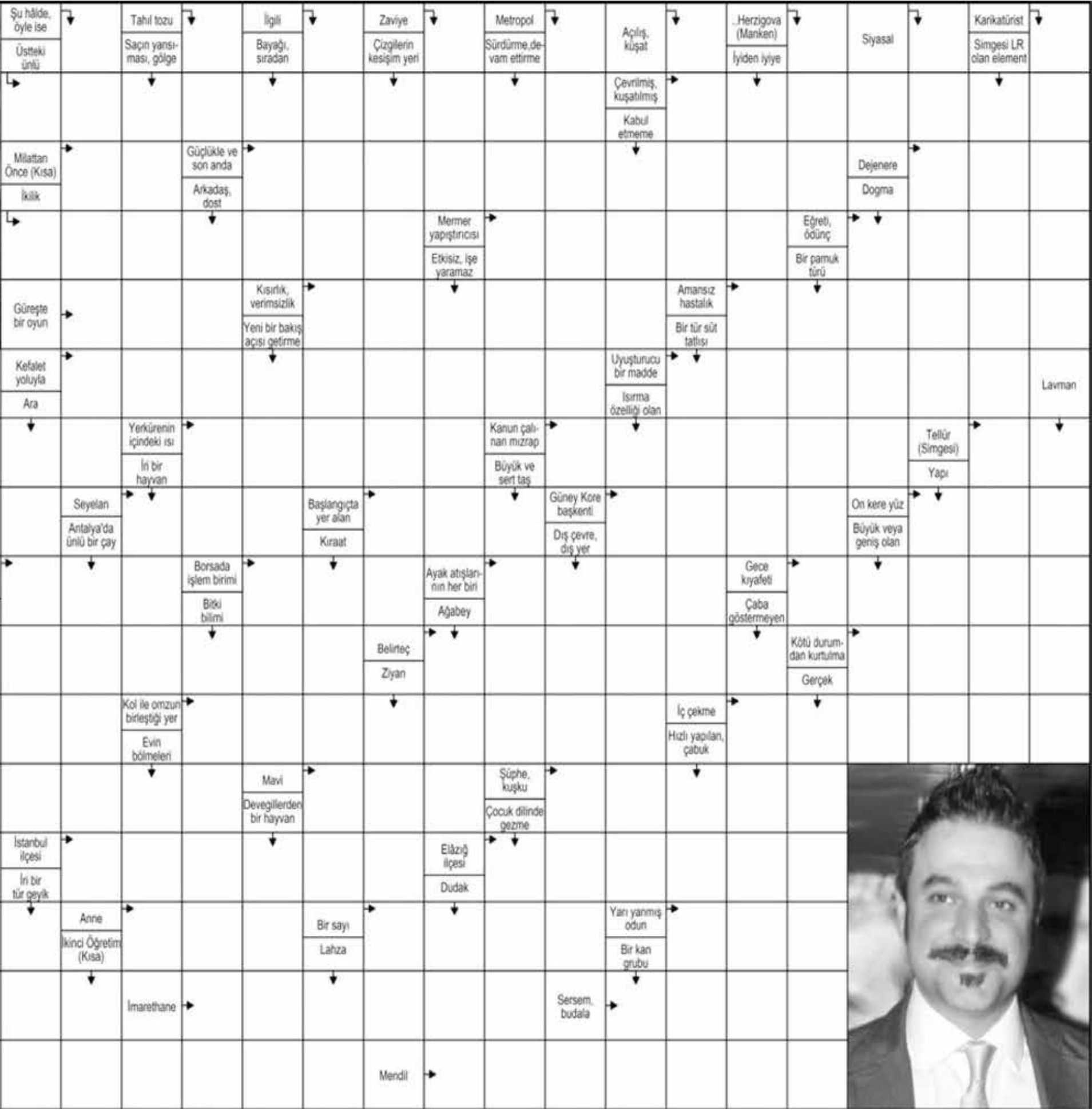


Tarım ve Orman Bakanlığınca 2015'te başlatılan "Tıbbi ve Aromatik Boya Bitkileri Üretiminin Geliştirilmesi Projesi" kapsamında kentte çiftçilere defne fidanı dağıtılarak yeni bahçeler oluşturuldu. Defne yaprakları baharat ve uçucu yağ üretiminde değerlendiriliyor. Defneden elde edilen ürünler, gıda, kozmetik ve ilaç sanayisinin yanı sıra çeşitli sektörlerde kullanılıyor. – Defne bahçeleri 2 bin dönüme ulaştı Muğla Tarım ve Orman Müdürü Seyfettin Baydar, AA muhabirine, defne yetiştiriciliğinin Tarım ve Orman Bakanlığının 2015'te başlattığı projeye yaygınlaştırıldığını söyledi. İlde yaklaşık 2 bin dönüm defne bahçesi bulunduğunu belirten Baydar, bu alanlardan yılda 2 bin ton civarı ürün elde edildiğini dile getirdi. Defnenin 3 yılda bir hasat edildiğini söyleyen Baydar, üreticilere

yüzde 75 ila yüzde 100 oranında hibe destek sağlandığını ifade etti. Baydar, defnenin farklı iklim ve arazi koşullarında yetiştirilebildiğine dikkati çekerek, bitkinin özellikle verimsiz arazilerin değerlendirilmesi ve çiftçi gelirlerinin artırılması açısından önemli olduğunu vurguladı. Defne üretiminin artırılmasıyla ormanlık alanlardaki "toplama baskısının" azaltılmasının da hedeflendiğini belirten Baydar, kültür ortamında yetiştirilen ürünlerle verim ve kalitenin yükseltildiğini ifade etti. Baydar, bir dekar yaklaşık 150 defne fidanı dikilebildiğini, uygun koşullardaki bahçelerin üretime yıllık 50 bin liranın üzerinde net gelir sağlayabildiğini söyledi. İl Müdürü Baydar, şunları kaydetti:

"Defnenin yaprak ve dalları gıda, kozmetik, kimya ve ilaç sanayisi başta olmak üzere birçok alanda kullanılıyor. Bitki, sabun, uçucu yağ, kolonya ve parfüm gibi ürünlere dönüştürülüyor. Türkiye, dünya defne ihtiyacının yüzde 90-95'ini karşılıyor. Defne ihracatından 2024'te yaklaşık 61 milyon dolar gelir elde edilirken 2026'da bu rakamın 75 milyon dolara ulaşması bekleniyor." Kadın kooperatiflerinin de defne ve diğer tıbbi aromatik bitkilerden çeşitli ürünler geliştirdiğini ifade eden Baydar, bu çalışmaların ürünlere katma değer kazandığını dile getirdi. Baydar, Muğla'yı aromatik ve tıbbi bitkilerin üretildiği, işlendiği ve pazarlandığı bir "kümelenme merkezi"ne dönüştürmeyi planladıklarını sözlerine ekledi.

AA

[illegible]

Bodrum'a 277 yolcu, 202 personelle geldi

Bahama bayraklı 159 metre uzunluğundaki Star Legend kruvaziyer gemisi, 277 yolcu ve 202 personeliyle Bodrum'a geldi. Sabah saatlerinde limana yanaşan geminin yolcuları, ilçenin tarihi ve turistik noktalarını gezmek üzere karaya çıktı.

Bodrum Cruise Port'a saat 08.00'de Santorini Limanı'ndan gelen Star Legend, akşam saat 22.00'de Kuşadası Limanı'na hareket edecek. Gemide ağırlıklı olarak Amerikalı turistlerin bulunduğu öğrenildi.

Bodrum'a gelen turistler, ilçe merkezinde vakit geçirerek Bodrum Çarşısı'nda alışveriş

yaptı. Bazı turistler Bodrum Kalesi'ni ziyaret ederken, bazıları da ilçenin tarihi sokaklarını ve yöresel noktalarını keşfetti. Turistlerin çarşıdaki hareketliliği, kent merkezindeki turizm canlılığına katkı sağladı.



6. İyilik Şenliği İçin Geri Sayım Başladı

Bodrum Sağlık Vakfı tarafından bu yıl 6'ncısı düzenlenen geleneksel İyilik Şenliği için geri sayım başladı. 22 Kasım 2026'da İnpera Kültür Merkezi'nde gerçekleşecek bu büyük buluşma; üreticileri, katılımcıları ve tüm Bodrum halkını yeniden ortak bir amaç etrafında bir araya getiriyor. Renkli stantlar, ilham veren konuşmacılar, özel atölyeler ve eğlenceli etkinliklerle dolu şenliğin hazırlıkları aralıksız sürüyor. Şenlikte yer almak, kendi ürünlerini tanıtmak ve bu büyük dayanışmanın bir parçası olmak isteyen üreticiler için stant kiralama süreci de başladı.

Bodrum Sağlık Vakfı Dönem Başkanı Hülya Kocadon, yaptığı açıklamada tüm üretici ve katılımcıları vakıf yararına düzenlenen bu anlamlı organizasyona destek olmaya davet etti. Şenliğin yalnızca bir buluşma noktası olmadığını hatırlatan Kocadon, elde edilecek tüm gelirin özel gereksinimli bireylerin eğitim ve rehabilitasyon çalışmalarında kullanılacağını belirterek duyarlı tüm Bodrum halkını şenliğe katılmaya çağırdı. Küçük adımların büyük bir dayanışmaya dönüştüğü bu özel günde yer almak ve stant açmak için rezervasyon: 0530 170 42 15

■ EZGİ KARABACAK

Datça'da kazı ekibinde görevli restoratör evinde ölü bulundu



Muğla'nın Datça ilçesinde Knidos Antik Kenti kazı ekibinde restoratör olarak görev yapan Murat Karatağ, evinde ölü bulundu. Olay, Datça ilçesinde meydana geldi. Edinilen bilgiye göre, Knidos Ören Yeri'nde yürütülen kazı çalışmalarında ortaya çıkarılan eserlerin restorasyonunda görev yapan Murat Karatağ, sabah saatlerinde işe gelmedi. Karatağ'dan haber alamayan arkadaşları, kontrol etmek amacıyla evine

gitti. Evinde yapılan kontrolde Karatağ'ın odasında hareket-siz halde bulunduğu öğrenildi. İhbar üzerine adrese 112 Acil Sağlık ekipleri sevk edildi. Sağlık ekiplerinin yaptığı kontrolde Karatağ'ın hayatını kaybettiği belirlendi. Karatağ'ın cenazesi, Datça Belediyesi morguna kaldırıldı. Kesin ölüm nedeninin belirlenmesi için otopsi yapılacağı öğrenilirken, olayla ilgili soruşturma sürüyor. İHA

Marmaris'te sağanak sonrası belediye ekiplerinden müdahale



Sağanak yağışa karşı teyakkuza geçen Marmaris Belediyesi ekipleri, ilçede olumsuzluk yaşanmaması için gece gündüz sahada görev yaptı. Yağış öncesinde alınan önlemlerin ardından ekipler, yağmur süresince de kontrollerini ve müdahale çalışmalarını sürdürdü.

Marmaris'te gece saatlerinde başlayan sağanak yağışla birlikte Marmaris Belediyesi ekipleri yoğun mesai yaptı. Gece başlayan çalışmalar gündüz de devam etti. İlçede yaşanabilecek olumsuzlukların önüne geçmek amacıyla tüm ilgili birimler sahada görev alırken, yağışın etkilerini en aza indirmek için çalışmalar aralıksız sürdürüldü. Yağış öncesinde mazgal ve ızgaralarda temizlik ve açma çalışmaları gerçekleştiren ekipler, yağmur sırasında da ilçe genelindeki kontrollerine devam etti. Suyun akışını engelleyebilecek noktalara müdahale edilirken, çökme ve ağaç devrilmesi gibi acil müdahale gerekti-

ren durumlarda da gerekli çalışmalar yapıldı. Marmaris Belediyesi ekipleri, yağış süresince sahadaki çalışmalarını ve kontrollerini sürdürerek olumsuzluklara karşı teyakkuza kalmaya devam etti. Yağış kaynaklı olumsuzluklara karşı çalışmalar sürerken vatandaşların yaşanabilecek olumsuz durumları 444 55 48 numaralı telefondan belediye ekiplerinin iletebileceği bildirildi. İHA

Muğla'da "İyilik Var" platformu tanıtılıyor



Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş'ın öncülüğünde hayata geçirilen ve Türkiye genelinde iyilik hareketini yaygınlaştırmayı amaçlayan "İyilik Var" Dijital Gönüllülük Platformu, Muğla'da tanıtılıyor.

Muğla Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürü Mahmut Selçuk, platformun tanıtımı kapsamında Menteşe ilçesinde vatandaşlarla bir araya geldi. Gerçekleştirilen ziyaretlerde vatandaşlarla sohbet eden Selçuk, iyilik, dayanışma ve gönüllülük bilincinin toplumun tüm kesimlerinde yaygınlaştırılmasının önemine dikkat

çektii. "İyilik Var" Dijital Gönüllülük Platformu kapsamında gerçekleştirilen buluşmalarda, vatandaşların gönüllülük faaliyetlerine katılımının teşvik edilmesi amaçlandı. Platform aracılığıyla toplumsal dayanışma kültürünün güçlendirilmesi ve iyilik hareketinin daha geniş kitlelere ulaştırıl-

ması hedefleniyor. Menteşe'de gerçekleştirilen tanıtım çalışmalarıyla vatandaşların gönüllülük faaliyetleri konusunda bilgilendirilmesi ve toplumsal yardımlaşma bilincinin artırılması amaçlanıyor. İHA

U21 AVRUPA ŞAMPİYONASI BUGÜN BİTİYÖR

Bodrum Belediyesi Bodrumspor Yelken Şubesi ev sahipliğinde düzenlenen ILCA U21 Avrupa Şampiyonası bugün sona eriyor. 39 ülkeden 184 sporcunun mücadele ettiği şampiyona son yarışların ardından bugün bitecek. ■ **TEMEL IRMAK**



16 EKİM 2026 CUMA | MUĞLA POSTASI

KAMU SPOR OYUNLARINDA MASA TENİSİ HEYECANI



Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından düzenlenen Kamu Spor Oyunları kapsamında masa tenisi müsabakaları Muğla'da gerçekleştirildi. Kamu kurumlarında görev yapan personelin katılımıyla düzenlenen müsabakalarda kadınlar ve erkekler kategorilerinde sporcular mücadele etti.

Kamu kurumları arasında sportif dayanışmayı artırmak, çalışanları spora teşvik etmek ve sporun birleştirici gücünü ön plana çıkarmak amacıyla düzenlenen Kamu Spor Oyunları, masa tenisi müsabakalarıyla devam etti. Muğla'da gerçekleştirilen karşılaşmalarda sporcular, dereceye girebilmek için kıyasıya mücadele etti. Erkekler kategorisinde 4 takım mücadele etti. Masa tenisi müsabakalarının erkekler kategorisinde Muğla T.O.M., Muğla Sosyal Güvenlik Kurumu (SGK) İl Müdürlüğü, Muğla Eğitim ve Araştırma Hastanesi (E.A.H.) ile Muğla E.A.H. Bilgi İşlem Birimi takımları yer aldı. Kadınlar kategorisinde 3 takım yer aldı.

Kadınlar kategorisinde ise Muğla Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Muğla SGK (A) ve Muğla SGK (B) takımları mücadele etti. Kamu kurumlarını sporun ortak paydasında buluşturan organizasyonda, çalışanların sosyal etkileşimlerinin artırılması ve sportif faaliyetlere katılımın teşvik edilmesi hedeflendi. Müsabakaların ardından organizasyona katılan tüm sporcular tebrik edilirken, Kamu Spor Oyunları'nın kurumlar arasındaki dayanışmaya ve spor kültürünün yaygınlaşmasına katkı sağladığı belirtildi. İHA



MUĞLA EMNİYETİNİN VOLEYBOL TAKIMI İL BİRİNCİSİ OLDU

Muğla Emniyeti erkek voleybol takımı, 4. Kamu Spor Oyunları'nda il birincisi oldu. İl Emniyet Müdürü Süleyman Karadeniz takımı tebrik etti.

Muğla İl Emniyet Müdürlüğü erkek voleybol takımı, 4. Kamu Spor Oyunları kapsamında düzenlenen voleybol müsabakalarında il birincisi oldu. İl Emniyet Müdürü Süleyman Karadeniz, takımı tebrik ederek bölge müsabakalarında başarılar diledi. Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından "Gelin Sporda Buluşalım" sloganıyla düzenlenen 4. Kamu Spor Oyunları'nın Muğla'daki voleybol müsabakalarında, İl Emniyet Müdürlüğü erkek voleybol takımı birincilik elde etti.

■ **YUSUF ZİYA KESKİN**

MARMARİS ETKİNLİĞE DOYACAK



Marmaris, ekim ayının son haftasında kültürden sanata, spor-dan eğlenceye uzanan dopdolu programıyla yerli ve yabancı ziyaretçileri ağırlayacak.

Marmaris, Ekim ayının ikinci yarısında sanatseverlerden spor tutkunlarına, müzikseverlerden gastronomi meraklılarına kadar geniş bir kitleye hitap eden etkinlikleriyle ziyaretçilerini ağırlamaya hazırlanıyor.

Ekim ayı, Marmaris'te uluslararası organizasyonların ve Cumhuriyet Bayramı kutlamalarının bulunduğu hareketli bir döneme sahne oluyor. Sanatın dönüştürücü gücünü öne çıkaran uluslararası sürdürülebilir sanat projesinden deniz sporlarına, konserlerden gastronomi buluşmalarına uzanan etkinlik takvimi, kentin dört bir yanında hareketlilik oluşturacak. 20 Ekim'de başlayacak etkinlik maratonu, Cumhuriyet'in 103. yıl dönümü coşkusuyla birleşerek Marmaris'in kültür, sanat ve spor alanlarındaki uluslararası buluşma noktası olma özelliğini öne çıkaracak.

İstanbul Kültürlerarası Sanat Diyalogları Derneği (İKASD) bünyesindeki Tabularasa Transnational Art Platform çatısı altında gerçekleştirilen Kıymetli Hurdalar – Valuable Scraps projesi, 20 Ekim'de Marmaris'te sanatseverlerle buluşacak. Yedi ülkeden 11 sanatçının katılımıyla hayata geçirilen uluslararası sürdürülebilir sanat projesinde hurda malzemelerden üretilen sanat eserleri Marmaris Atatürk Meydanı'nda sergilenecek.

23–25 Ekim tarihleri arasında düzenlenecek Marmaris Oktoberfest, müzik ve eğlenceyi liman atmosferiyle buluşturacak. Netsel Marina ve Yat Limanı çevresinde gerçekleştirilecek etkinlikler kapsamında konserler ve çeşitli organizasyonlarla kente festival hareketliliği yaşatılacak. Kesme Şeker'in de sahne alacağı etkinlikler, yat yarışları haftasının coşkusuyla eşlik edecek.

24–30 Ekim tarihleri arasında düzenlenecek 37. Marmaris Uluslararası Yat Yarışları Haftası, dünyanın farklı ülkelerinden yelkencileri Marmaris Körfezi'nde buluşturacak. Marmaris Uluslararası Yat Kulübü tarafından düzenlenen organizasyon, deniz tutkunlarına heyecan dolu mücadeleler sunarken kentin uluslararası denizcilik alanındaki tanıtımına da katkı sağlayacak. 24–25 Ekim tarihlerinde gerçekleştirilecek 27. Uluslararası Arena AquaChallenge Yüzme Şampiyonası, farklı ülkelerden sporcuları Marmaris'te bir araya getirecek. İcmeler'den başlayacak açık deniz yarışları, sporcuların kıyıya mücadelesine sahne olacak. Organizasyon, Marmaris'in deniz ve spor turizmi açısından taşıdığı potansiyeli bir kez daha öne çıkaracak. 26–28 Ekim tarihleri arasında düzenlenecek 1. Uluslararası Gastronomi Yarışması, etkinlik takvimine lezzet katacak. Gastronomi alanındaki uluslararası buluşma, farklı mutfak kültürlerini ve profesyonelleri bir araya getirerek Marmaris'in gastronomi turizmine katkı sunacak.

Marmaris'te Cumhuriyet Bayramı'nın 103. yıl dönümü kapsamında 28–29 Ekim tarihlerinde düzenlenecek etkinliklerle kent bayram coşkusu yaşayacak. Kutlamalar kapsamında gerçekleştirilecek etkinlikler, konserler ve fener alayıyla Cumhuriyet sevinci meydanlardan sokaklara taşınacak. Marmaris'te deniz ve yelken heyecanı ekim ayının ardından da devam edecek. Marmaris Uluslararası Yat Kulübü tarafından düzenlenecek Hemitheia Yelken Yarışı, 31 Ekim–6 Kasım tarihleri arasında gerçekleştirilecek. Böylece Marmaris Körfezi, kasım ayının ilk haftasında da yelken tutkunlarını ağırlamayı sürdürecektir. İHA

MSKÜ'LÜ ÖĞRETİM GÖREVLİSİNE BM'DEN DAVET

MSKÜ Öğretim Görevlisi Feridun Emekçi, İsviçre'de düzenlenecek olan "Bisiklet Rotası Ağı Sözleşmesi'nin Geliştirilmesi Üzerine Uzmanlar Grubu" toplantısına davet edildi.



Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi (MSKÜ) Öğretim Görevlisi Feridun Emekçi, Birleşmiş Milletler Avrupa Ekonomik Komisyonu (UNECE) tarafından 12–13 Kasım 2026 tarihlerinde İsviçre'nin Cenevre kentinde düzenlenecek "Bisiklet Rotası Ağı Sözleşmesi'nin Geliştirilmesi Üzerine Uzmanlar Grubu" toplantısına davet edildi. Palais des Nations'da gerçekleştirilecek toplantıda Emekçi, ENVERÇEVKO Ulusal EuroVelo Koordinatörlüğü adına bisikletli ulaşım ve bisiklet turizmi altyapısının geliştirilmesine yönelik çalışmaları aktaracak. İki yıl sürmesi planlanan çalışma grubu kapsamında yılda dört kez düzenlenecek uzman toplantılarında görüş ve öneriler sunulacak

uluslararası bisiklet ağı politikalarının geliştirilmesine katkı sağlayacak.

Çalışma grubu tarafından yürütülecek süreç sonunda, Birleşmiş Milletler üyesi ülkelere bisiklet rotası ağlarının geliştirilmesi konusunda yol gösterici bir rehber hazırlanması hedefleniyor. Feridun Emekçi, daha önce de 2022–2024 yılları arasında Bisiklet Uzmanlar Grubu (Group of Experts – GoE) çalışmalarına iki yıl boyunca katkı sunmuştu. Yeni çalışma grubuna davet edilmesiyle birlikte Emekçi, uluslararası düzeyde bisikletli ulaşım ve bisiklet turizminin geliştirilmesine yönelik çalışmalara yeniden katkı sağlayacak. ■ **EZGİ KARABACAK**