HER GÜN TAM SAYFA
ÇENGEL BULMACA »



SAYFA 02

## Marmaris Belediyesi'nden sanata yeni alan

Marmaris Belediyesi, gençlerin, çocukların ve amatör sanatçıların yeteneklerini sergileyebileceği Sahne Marmaris'i 19 Mayıs Gençlik Meydanı'na kazandırıyor.



SAYFA 02

## Muğla'da 'kırmızı altın' safranın hasadı gerçekleştirildi

Muğla'da 2021 yılında 1,5 dekar alanda başlayan safran üretimi, kadın üreticilerin emeğiyle 35 dekara ulaşırken, Yatağan ilçesinde 'kırmızı altın' safranın hasadı gerçekleştirildi.



MUĞLA POSTASI
MUĞLA'NIN EN ÇOK OKUNAN GÜNLÜK SİYASİ GAZETESİ

YIL: 24 SAYI: 7282 19 KASIM 2026 PERŞEMBE www.muglapostasi.com.tr FİYATI: 7 TL



Diyetisyen Tuğçe Gündüz:
**Yeterli beslendiğinizi sanıyorsunuz...**
SAYFA 4'TE

**Muğla'da Sağlıklı ve Aktif Yaş Alma Programı'nın güz dönemi değerlendirildi**
SAYFA 7'DE

**Ali Sırmalı yeni yapılacak olan Karakol Binasında incelemelerde bulundu**
SAYFA 2'DE

# CHP MUĞLA'DA PARA KRİZİ: ESKİ YÖNETİME SUÇ DUYURUSU



***CHP Muğla İl Başkanı Halil Karahan, Menteşe İlçe Örgütü'nün önceki yönetimi döneminde toplandığı belirtilen 313 bin 990 liralık bağışa ilişkin belge sunulmadığı gerekçesiyle savcılığa suç duyurusunda bulunduklarını açıkladı.***

CHP Muğla İl Başkanı Halil Karahan, partisinin Menteşe İlçe Örgütü'nün önceki yönetimi döneminde toplandığı belirtilen 313 bin 990 liralık bağışın parti hesaplarına aktarılmadığı iddiasıyla Muğla Cumhuriyet Başsavcılığına suç duyurusunda bulundu.
CHP Muğla İl Başkanı Halil Karahan ve Menteşe İlçe Başkanı Yücel Avcı'nın, önceki ilçe yönetiminin istifa ederek Yeni Parti'ye geçmesinin ardından ilçe örgütünün mali kayıtlarında bağımsız denetçilere inceleme yaptırdığı belirtildi.

İnceleme sonucunda 313 bin 990 liralık bağışın parti hesaplarına işlenmediğinin tespit edildiğini öne süren Karahan, söz konusu tutarın hesabının verilmesi için önceki yönetime süre tanıdıklarını ifade etti.
Karahan, yapılan görüşmelere rağmen paranın kullanımına ilişkin herhangi bir belge sunulmadığını belirterek Muğla Adalet Sarayı'na giderek suç duyurusunda bulundu.
SAYFA 5'TE

## Yeni tanıştığı kişi karnından bıçakladı

Bodrum'da tartıştığı kişi tarafından kesici aletle karnından yaralanan E.Ö. hastaneye kaldırıldı.
Çarşı Mahallesi Cumhuriyet Caddesi'ndeki bir işletmede yeni tanıştığı kişiyle mekânda oturan E.Ö. ile yeni tanıştığı şahıs arasında henüz sebebi bilinmeyen nedenle sözlü tartışma çıktı. Tartışmanın kavgaya dönüşmesi üzerine E.Ö., şüpheli tarafından kesici aletle karnından yaralandı. Kanlar içinde caddede yürüyen yaralıyı gören vatandaşların ihbarı üzerine olay yerine 112 Acil Sağlık ve polis ekipleri sevk edildi.
SAYFA 3'TE




## Otomobil yangınını vatandaşlar söndürdü

Bodrum'da bir otomobilde çıkan yangın, vatandaşların hızlı müdahalesiyle söndürüldü.
Olay, Kıbrıs Şehitleri Caddesi'nde ilçe merkezi yönüne giden otomobilin, Gümbet Kavşağı'na yaklaştığı zaman elektrik aksamındaki arıza sebebiyle yanmaya başladı.
Kaputtan duman çıktığını fark eden sürücü aracı durdurdu. Yangını fark eden bölge esnafı, yangın tüpleriyle alevlere müdahale etti. Araçtaki yangın, vatandaşların müdahalesiyle büyümeden söndürüldü. Otomobilde maddi hasar meydana geldi. SAYFA 3'TE

## Takla atan araçtan yara almadan kurtuldular

Muğla'nın Menteşe ilçesi Devrant mevkisinde seyir halindeki araç sürücüsü direksiyon hakimiyiteni kaybedince yoldan çıktı ve takla atarak ters döndü. Araçta bulunanlar kazayı yara almadan atlattığı öğrenildi.
Menteşe-Marmaris karayolu Devrant mevkisinde seyir halinde olan araç sürücüsü direksiyon hakimiyietini kaybederek yoldan çıktı ve ters döndü.112 Acil Çağrı Merkezine bilgi verilmesi üzerine bölgeye Muğla Büyükşehir Belediyesi itfaiye, ambulans, trafik ekipleri ve jandarma sevk edildi. SAYFA 3'TE

## Muğla'nın gururu Elif Oral, Bakanlık makamında

Sayfa 8'DE

## FTSO yönetimi, TOBB Başkanı Hisarcıklıoğlu'nu ziyaret etti

Sayfa 5'TE



## Bodrumlu sporcular 4 altın madalya kazandı

Sayfa 8'DE

## Tatbikat için özel jet kaza kırıma uğradı



Milas-Bodrum Havalimanı'nda, olası uçak kazaları ve yangınlara müdahale kapasitesini artırmak amacıyla ateşli yangın tatbikatı düzenlendi. Senaryo gereği kaza kırıma uğrayan özel jette çıkan yangına ekipler müdahale ederken, uçaktaki 13 kişi kurtarılarak sağlık ekiplerine teslim edildi. SAYFA 5'TE

# Ali Sırmalı yeni yapılacak olan Karakol Binasında incelemelerde bulundu



***Bodrum Kaymakamı Ali Sırmalı, Gümbet Mahallesi'nde yapılması planlanan yeni karakol binası alanında ve mahalle genelinde incelemelerde bulundu.***

Bodrum'un yaz aylarında en hareketli bölgelerinden biri olan Gümbete'e yeni bir karakol binası yapılacak. Barlar Sokağı'nda, daha önce eğlence merkezi olarak kullanılan Milli Emlak'a ait taşınmazın emniyete tahsisinin yapıldığı öğrenildi.
Kaymakam Ali Sırmalı, karakolun yapılacağı Barlar Sokağı bölgesinde incelemelerde bulundu. İncelemeler sırasında Sırmalı'ya İlçe Emniyet Müdürü ve Mahir Gökmen Gümbet Mahalle Muhtarı Ali Haydar Mansuroğlu eşlik etti. Heyet, bölgedeki güvenlik ve asayiş hizmetlerinin etkinliğinin artırılması amacıyla planlanan karakol projesine ilişkin yetkililerden bilgi aldı.
Mahalle esnafı ve vatandaşlarla da sohbet eden Sırmalı, onların talep ve beklentilerini dinleyerek esnafa hayırlı ve bereketli kazançlar temennisinde bulundu.

**EZGİ KARABACAK**

# Muğla'da 'kırmızı altın' safranın hasadı gerçekleştirildi



***Muğla'da 2021 yılında 1,5 dekar alanda başlayan safran üretimi, kadın üreticilerin emeğiyle 35 dekara ulaşırken, Yatağan ilçesinde 'kırmızı altın' safranın hasadı gerçekleştirildi.***

Muğla'da tarımsal ürün çeşitliliğini artırmak ve kadın çiftçileri üretime kazandırmak amacıyla başlatılan safran yetiştiriciliğinde yeni hasat dönemi yaşanıyor. Yatağan ilçesinin Nebiköy Mahallesi'nde Ebru Güler'e ait bahçede yetiştirilen safranların hasadı gerçekleştirildi. Bahçede düzenlenen hasat çalışmalarına Muğla İl Tarım ve Orman Müdürü Seyfettin Baydar ile beraberindeki heyet katılarak üretim sürecini yerinde inceledi. Baydar, kadın üreticilerin çalışmalarına eşlik ederek yürütülen faaliyetler hakkında bilgi aldı.

**1,5 dekardan 35 dekara ulaştı**

Muğla'da safran üretiminin temelleri, 2021 yılında hayata geçirilen "Muğlalı Kadınların Eli Safrana Bulanacak" projesiyle atıldı. Proje kapsamında ilk olarak 1,5 dekar alanda başlatılan üretim, kadın çiftçilerin çalışmalarıyla zaman içerisinde yaygınlaştı. Bugün kent genelinde yaklaşık 35 dekarlık alanda safran yetiştiriciliği yapılıyor. Değerli bitkiler arasında gösterilen safran, üretim sürecindeki yoğun el emeği ve sınırlı miktarda elde edilmesi nedeniyle 'kırmızı altın' olarak da adlandırılıyor. Safran çiçeklerinin içerisinde bulunan kırmızı renkli tepeciklerin özenle toplanmasıyla elde edilen ürün, tarımsal üretimde katma değeri yüksek alternatifler arasında yer alıyor.

**Kadın üreticilerin projesi Türkiye genelinde ödül aldı**

Muğla'da kadın emeğiyle büyüyen safran projesi, 2026 yılında 15 Ekim Dünya Kadın Çiftçiler Günü etkinlikleri kapsamında ülke genelinde başarılı bulunan dört proje arasına girerek ödüle layık görüldü. Kadın çiftçilerin tarımsal üretimde daha fazla yer almasına katkı sağlayan proje, Muğla'da alternatif ürün yetiştiriciliğinin geliştirilmesi açısından da önem taşıyor.

Muğla'da safran üretiminin önümüzdeki dönemde daha geniş alanlara yayılması, kadın çiftçilerin üretime katılımının artırılması ve tarımsal ürün çeşitliliğinin güçlendirilmesi hedefleniyor.
İHA

# Marmaris Belediyesi'nden sanata yeni alan




***Marmaris Belediyesi, gençlerin, çocukların ve amatör sanatçıların yeteneklerini sergileyebileceği Sahne Marmaris'i 19 Mayıs Gençlik Meydanı'na kazandırıyor. Çok amaçlı tasarlanan sahne, kentte sanatın herkes için daha ulaşılabilir olmasını sağlayacak.***

Marmaris Belediyesi, kentte kültür ve sanat yaşamını canlandırmak, sanatsal faaliyetlere katılımı artırmak ve özellikle gençlerle çocuklara yeni fırsatlar sunmak amacıyla 'Sahne Marmaris' projesini hayata geçiriyor. 19 Mayıs Gençlik Meydanı'na kurulacak 4x7 metre boyutlarındaki sahne, kentte sanatın daha görünür ve ulaşılabilir olmasını sağlayacak.

Kullanım kolaylığı gözetilerek tasarlanan Sahne Marmaris, öncelikle gençlerin, çocukların ve amatör sanat gruplarının kullanımına sunulacak. Sahne imkanı bulmakta zorlanan amatör topluluklar, böylece yeteneklerini ve çalışmalarını kentin en hareketli noktalarından biri olan 19 Mayıs Gençlik Meydanı'nda vatandaşlarla buluşturabilecek. Proje, farklı sanat dallarıyla ilgilenen gençlerin kendilerini ifade edebilecekleri, üretimlerini paylaşabilecekleri yeni bir buluşma noktası oluşturacak.

Mimar Deren Uysal Atölye tarafından tasarlanan Sahne Marmaris, yalnızca küçük ölçekli etkinlikler için değil, daha kapsamlı organizasyonlarda da kullanılabilecek şekilde planlandı. Büyük sahne kurulması gereken etkinliklerde mevcut platform, ana sahnenin üzerine yerleştirilebileceği bir altyapı olarak değerlendirilecek. Çok amaçlı kullanım özelliğiyle öne çıkan proje, hem etkinliklerin düzenlenmesini kolaylaştıracak hem de Marmaris'in kültür ve sanat yaşamına kalıcı bir alan kazandıracak. İHA

MUĞLA POSTASI
MUĞLA'NIN EN ÇOK OKUNAN GÜNLÜK SİYASİ GAZETESİ

YIL : 24
SAYI :7282

19 KASIM 2026 PERŞEMBE

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 **Gaziemir/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

**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 |

# Yeni tanıştığı kişi karnından bıçakladı




***Bodrum'da tartıştığı kişi tarafından kesici aletle karnından yaralanan E.Ö. hastaneye kaldırıldı.***

Çarşı Mahallesi Cumhuriyet Caddesi'ndeki bir işletmede yeni tanıştığı kişiyle mekânda oturan E.Ö. ile yeni tanıştığı şahıs arasında henüz sebebi bilinmeyen nedenle sözlü tartışma çıktı.
Tartışmanın kavgaya dönüşmesi üzerine E.Ö., şüpheli tarafından kesici aletle karnından yaralandı. Kanlar içinde caddede yürüyen yaralıyı gören vatandaşların ihbarı üzerine olay yerine 112 Acil Sağlık ve polis ekipleri sevk edildi.
Sağlık ekiplerince Bodrum Devlet Hastanesi'ne kaldırılan E.Ö.'nün hayati tehlikesinin bulunmadığı öğrenildi.
E.Ö.'nün polise şüpheliyi tanımadığını ve kimseden şikayetçi olmadığını belirttiği bildirildi. Polis ekipleri olayla ilgili çalışma başlattı.
**TEMEL IRMAK**

# Dalaman'da ekmek üretimi yapan işletmelere denetim

***Muğla'nın Dalaman ilçesinde ekmek ve ekmek çeşitleri üreten ve satan işletmelere yönelik denetimler sürüyor.***

Dalaman İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü ekipleri, vatandaşların sağlıklı ve güvenilir gıdaya ulaşmasını sağlamak amacıyla ilçe genelindeki ekmek üretim ve satış noktalarında denetim gerçekleştirdi. CİMER üzerinden gelen ihbar ve şikâyetleri de değerlendiren gıda kontrol görevlileri, denetimler kapsamında işletmelerden resmi gıda numuneleri aldı.
Alınan numuneler, ilgili mevzuat ve Türk Gıda Kodeksi kriterlerine uygunluğunun belirlenmesi amacıyla yetkili gıda kontrol laboratuvarlarına gönderildi. Yetkililer, halk sağlığının korunması ve güvenilir gıda arzının sağlanması amacıyla denetimlerin aralıksız devam edeceğini bildirdi.
İHA



# Takla atan araçtan yara almadan kurtuldular



***Muğla'nın Menteşe ilçesi Devrant mevkisinde seyir halindeki araç sürücüsü direksiyon hakimiyiteni kaybedince yoldan çıktı ve takla atarak ters döndü. Araçta bulunanlar kazayı yara almadan atlattığı öğrenildi.***

Menteşe-Marmaris karayolu Devrant mevkisinde seyir halinde olan araç sürücüsü direksiyon hakimiyetini kaybederek yoldan çıktı ve ters döndü.112 Acil Çağrı Merkezine bilgi verilmesi üzerine bölgeye Muğla Büyükşehir Belediyesi itfaiye, ambulans, trafik ekipleri ve jandarma sevk edildi.
Ekipler kaza yerine geldiğinde araç içinde kimsenin bulunmadığı ortaya çıktı. Kazaya karışan sürücünün kazayı yara almadan atlattığı öğrenildi.
İHA

# Motosiklet otomobile çarptı



***Bodrum'da motosiklet ile otomobilin çarpışması sonucu 1 kişi yaralandı.***

Konacık Mahallesi Kanuni Sultan Süleyman Caddesi'nde, E.S. idaresindeki motosiklet, karşı yönden gelerek Kubilay Sokağı'na dönmeye çalışan M.A. idaresindeki otomobille çarpıştı.
Kazada yaralanan motosiklet sürücüsü E.S.'ye çevredeki vatandaşlar müdahale etti. İhbar üzerine olay yerine 112 Acil Sağlık ve polis ekipleri sevk edildi. Yaralı sürücü, sağlık ekiplerince hastaneye kaldırılarak tedavi altına alındı. E.S.'nin hayati tehlikesinin bulunmadığı öğrenildi.
**YAREN ÖZDEMİR**

# Kontrolden çıktı, bariyere çarptı



***Bodrum'da kontrolden çıkarak bariyerlere çarpan otomobildeki 2 kişi kazayı yara almadan atlattı.***

Güvercinlik'ten Torba yönüne doğru seyir halindeki bir otomobil, Kaynar Kavşağı yakınlarında sürücüsünün direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu kontrolden çıktı. Bariyerlere çarpan araç, çarpmanın şiddetiyle savrularak yolda kaldı. Kazada otomobilde maddi hasar meydana gelirken, araçtaki sürücü ve yolcu olaydan yara almadan kurtuldu. İhbar üzerine bölgeye yönlendirilen polisi ekipleri yolda önlemler aldı. Hasar gören araç, çekici yardımıyla yoldan kaldırılarak otoparka çekildi. **EZGİ KARABACAK**

# Otomobil yangınını vatandaşlar söndürdü

***Bodrum'da bir otomobilde çıkan yangın, vatandaşların hızlı müdahalesiyle söndürüldü.***

Olay, Kıbrıs Şehitleri Caddesi'nde ilçe merkezi yönüne giden otomobilin, Gümbet Kavşağı'na yaklaştığı zaman elektrik aksamındaki arıza sebebiyle yanmaya başladı.
Kaputtan duman çıktığını fark eden sürücü aracı durdurdu. Yangını fark eden bölge esnafı, yangın tüpleriyle alevlere müdahale etti. Araçtaki yangın, vatandaşların müdahalesiyle büyümeden söndürüldü. Otomobilde maddi hasar meydana geldi.
**YUSUF ZİYA KESKİN**



# Kedi ve köpeklere kuduz aşısı



***Ortaca Ekşiliyurt ve Gölbaşı Mahallelerinde Ortaca İlçe Tarım ve Orman Müdürlüğü ekipleri tarafından kuduz aşılama çalışmaları gerçekleştirildi.***

İlçe Müdürlüğü Hayvan Sağlığı Birimi tarafından, 2026 Yılı Kuduz Aşılama Kampanyası kapsamında Ekşiliyurt ve Gölbaşı mahallelerinde bulunan kedi ve köpeklere yönelik kuduz aşılama çalışmaları gerçekleştirildi. Yürütülen çalışmalar kapsamında, kuduz hastalığının önlenmesi, hayvan sağlığının korunması ve hastalığın hayvanlardan insanlara bulaşma riskinin azaltılması amacıyla kedi ve köpeklere kuduz aşısı uygulandı.
Hayvan ve toplum sağlığı açısından büyük önem taşıyan kuduz hastalığıyla mücadelede düzenli aşılama, en etkili koruyucu tedbirlerden biri olduğu açıklandı. Bu doğrultuda hayvan sahiplerinin aşılama programına gerekli hassasiyeti göstermeleri ve hayvanlarının kuduz aşılarını zamanında yaptırmaları istendi.
İHA

# Marmaris'te Stratonikeia Antik Kenti belgesel ve söyleşiyle tanıtıldı



***Muğla'nın Marmaris ilçesinde Dünya Sinema Günü dolayısıyla Stratonikeia Antik Kenti'nin tanıtıldığı "Evlerinin Önü" belgeseli gösterildi, ardından söyleşi gerçekleştirildi.***

Marmaris Belediyesi ile Marmaris Tazelenme Üniversitesi iş birliğinde organize edilen etkinlik, Marmaris Kültür ve Sanat Evi'nde düzenlendi.
Yönetmenliğini Ertuğrul Karslıoğlu'nun, görüntü yönetmenliğini Hasan Basri Özdemir'in üstlendiği, Yatağan ilçesindeki Stratonikeia Antik Kenti'nin hikayesini aktaran belgeselin gösteriminin ardından öğrenciler ve sinemaseverlerin katılımıyla söyleşi yapıldı.
Söyleşide konuşan Stratonikeia Antik Kenti Kazı Başkanı Prof. Dr. Bilal Söğüt, antik dönemlerden bugüne Stratonikeia'daki yapılar ve yaşayan arkeoloji üzerine değerlendirmelerde bulundu.
Tüm dönemlerin bir arada görüldüğü kentin farklılığına ve köy meydanının tamamlandığında alacağı görünüme değinen Söğüt, "Bu tarihi zenginliğin gelecek nesillere daha iyi bir şekilde nasıl miras bırakmamız için çalışıyoruz. Burada tarihin dip derinliklerden gelen bir zenginliğin var, bu zenginlik gelecekte aynı şekilde devam edeceğine inanıyorum. Burada Roma döneminde satılan ürünlerin fiyat listesi, takvimi, Osmanlı konakları, Şaban Ağa Camisi ve Selçuk Hamamı'nın detaylarını misafirlerimizle paylaştık." ifadelerini kullandı.
AA

# Hüseyin Şakar son yolculuğuna uğurlandı

***Bodrum'un Hafızası olarak bilinen, ilçenin tanınan ve sevilen isimlerinden Hüseyin Şakar (90), son yolculuğuna uğurlandı.***



Bir zamanlar Girit'ten Bodrum'a göç eden Klavura İbrahim Reis'in torunu olan Hüseyin Yeter Şakar, ilçenin hafızası olarak biliniyordu.
1960'lı yıllarda Almanya'da çalışıp Bodrum'da döndükten sonra ev pansiyonculuğu yaparak ilçe turizmine katkı sağlayan Şakar, daha sonra Bodrum üzerine araştırmalar yapıp kitaplar yazdı.
2 çocuğu ve 5 torunu bulunan Hüseyin Şakar, yaşlılığa bağlı rahatsızlıklar sebebiyle tedavi gördüğü hastanede hayatını kaybetti. Vefatı, sevenlerine büyük üzüntü yaşattı.
Şakar için ikindi namazı sonrası Belediye Meydanı'ndaki Adliye Camii'nde cenaze töreni düzenlendi. Törene ailesi ve yakınlarının yanı sıra Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalinci ile çok sayıda seveni katıldı. Şakar'ın cenazesi törenin ardından Karaburgaz Mezarlığı'nda toprağa verildi.
**YAREN ÖZDEMİR**

**YETERLİ BESLENDİĞİNİZİ SANIYORSUNUZ...**




Bir gün boyunca ne yediğinizi düşünün. Sabah kahvenizi içtiniz, öğlen birkaç lokma bir şeyler yediniz, akşam da karnınızı doyurdunuz. Belki üstelik sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor, fazla yemediğiniz için kendinizi iyi hissediyorsunuz. Peki, gerçekten vücudunuzun ihtiyaçlarını karşılıyor musunuz? Çünkü karnınızın tok olması, yeterli beslendiğiniz anlamına gelmez. Bazen gün boyunca bir şeyler tüketiriz ama bedenimizin ihtiyaç duyduğu enerji, protein, vitamin ve mineralleri yeterince karşılayamayız. Üstelik bu durum kendini hemen belli etmez.
Özellikle kilo verme sürecinde öğünleri küçültmek, bazı besinleri tamamen hayatımızdan çıkarmak ve gün boyu az yiyerek ilerlemeye çalışmak, zamanla yetersiz beslenmenin kapısını aralayabilir. Kişi kilo verdiği için doğru yolda olduğunu düşünürken vücudunun ihtiyaçlarını karşılamayı ihmal edebilir.
Yetersiz beslenmek yalnızca aç kalmak değildir. Yeterli enerji alamamak kadar, besin çeşitliliğinin azalması ve bazı besin ögelerinin eksik alınması da bu tablonun bir parçasıdır. Gün boyunca salata, kahve ve birkaç dilim ekmekle beslenmek kişiye hafiflik hissi verebilir. Ancak bu düzen vücudun protein, demir, B12, kalsiyum ve diğer ihtiyaçlarını karşılamıyorsa sağlıklı bir beslenme düzeninden söz etmek mümkün değildir.
Vücudumuz yeterince beslenmediğinde bize ne anlatır? Sürekli yorgun hissetmek, halsizlik, baş dönmesi, saç dökülmesi, üşüme, konsantrasyon güçlüğü, kas kaybı ve günlük işlerde çabuk yorulmak bazen yetersiz beslenmenin işaretleri olabilir. Elbette bu belirtilerin farklı sağlık sorunlarından da kaynaklanabileceğini unutmamak gerekir. Ancak özellikle uzun süredir kısıtlı beslenen kişilerde bu belirtileri görmezden gelmemek önemlidir.
Üstelik yetersiz beslenmenin etkileri yalnızca vitamin ve mineral eksiklikleriyle sınırlı değildir. Vücudumuz günlük yaşamını sürdürebilmek, organlarının çalışmasını devam ettirebilmek, kas dokusunu koruyabilmek ve kendini yenileyebilmek için yeterli enerjiye ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç karşılanmadığında vücut bir süre kendi depolarından yararlanmaya başlar. Özellikle uzun süre çok düşük kalorili beslenmek, yalnızca yağ kaybına değil, kas kaybına da neden olabilir. Kişi tartıda istediği sonucu görse bile güçsüzleşebilir, günlük hareketleri zorlaşabilir ve zamanla yaşam kalitesi etkilenebilir.
Yetersiz beslenme her zaman dışarıdan bakıldığında anlaşılabilecek bir durum değildir. Normal kiloda olmak, hatta fazla kilolu olmak bile kişinin yeterli ve dengeli beslendiğini göstermez. Çünkü vücut ağırlığı bize alınan ve harcanan enerji hakkında fikir verirken, beslenmenin kalitesi ve vücudun ihtiyaç duyduğu besin ögelerinin karşılanıp karşılanmadığı hakkında tek başına yeterli bilgi sunmaz. Bu nedenle sağlıklı beslenmeyi yalnızca tartıdaki sayı üzerinden değerlendirmek doğru değildir.
Bir de sağlıklı beslenmek adına kendimize koyduğumuz yasaklar var. Karbonhidratı tamamen kesmek, yağ tüketmemek, öğün atlamak ya da yalnızca düşük kalorili besinlerle beslenmeye çalışmak... Sağlıklı olma çabasıyla başladığımız bu alışkanlıklar, beslenmemizi giderek daha yetersiz ve tekdüze hale getirebilir.
Oysa vücudumuzun karbonhidrata, proteine, yağa, vitaminlere ve minerallere ihtiyacı var. Hiçbir besin grubunu gereksiz yere dışlamak, sağlıklı beslenmenin şartı değildir. Önemli olan bu besinleri doğru miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketebilmektir.
Bazen kan tahlillerimiz de bu durumu fark etmemize yardımcı olur. Demir depolarımızın azalması, B12 seviyelerimizin düşmesi veya bazı değerlerimizin değişmesi beslenmemiz hakkında ipuçları verebilir. Ancak her değer değişikliğinin nedeni beslenme değildir; değerlendirme kişinin sağlık durumu ve diğer bulgularıyla birlikte yapılmalıdır.
Sağlıklı beslenmek, tabağımızı küçültmek ya da gün boyunca daha az yemek değildir. Bedenimizin ihtiyaçlarını karşılayacak kadar, çeşitli ve dengeli beslenmektir.
Bazen kilo vermeye çalışırken sağlığımızdan eksilttiğimizin farkına bile varmayabiliriz. Sağlıklı beslenmenin ölçüsü, tabağımızdan ne kadar çıkardığımız değil, vücudumuzun ihtiyaçlarını ne kadar karşılayabildiğimizdir.
Sağlıklı günler dilerim.

**DİYETİSYEN TUĞÇE GÜNDÜZ**

# Marmaris Belediye Tiyatrosu İzmir sahnesinde ilgi gördü



***İlk oyunu "Böcekler" ile şubat ayında perdelerini açan Marmaris Belediye Tiyatrosu, 14. Uluslararası İzmir Tiyatro Festivali'nde sahne alarak Marmaris'in sanatını farklı kentlerdeki izleyicilerle buluşturdu.***

Geçtiğimiz şubat ayında ilk oyunuyla perdelerini açan Marmaris Belediye Tiyatrosu (MABET), kısa sürede önemli bir başarıya imza attı. "Böcekler" adlı oyunuyla 14. Uluslararası İzmir Tiyatro Festivali'ne katılan topluluk, Marmaris'in kültür ve sanat birikimini farklı kentlerdeki izleyicilerle buluşturuyor. Marmaris Belediyesi bünyesinde faaliyet gösteren Marmaris Belediye Tiyatrosu (MABET), sahnelediği oyunlarla Marmaris sınırlarını aşarak farklı kentlerde tiyatroseverlerle buluşmaya devam ediyor. Geçtiğimiz şubat ayında "Böcekler" ile ilk kez seyirci karşısına çıkan topluluk, kısa sürede önemli bir aşama kaydederek 12-22 Kasım tarihleri arasında "Adalet" temasıyla düzenlenen TAKSAV 14. Uluslararası İzmir Tiyatro Festivali'nde sahne aldı. MABET'in ilk oyunu "Böcekler", ulusal ve uluslararası 29 oyunun sahnelendiği festival kapsamında İzmirli tiyatroseverlerden ilgi gördü.
Yazarlığını Alp Bahadır'ın üstlendiği, yönetmenliğini Cengiz Sezgin'in yaptığı oyunda Ayşe Şahin Gençtürk, Zidan Akgül ve Ahmet Deniz Kurnaz rol alıyor. Sistemi, emeği, adaleti ve kapitalist düzenin işleyişini sorgulayan "Böcekler", ceset yiyen böceklerin yaşadığı karanlık ve tekinsiz bir evrende geçiyor. İlk bakışta distopik bir dünya sunan eser, metaforik anlatımı ve keskin mizahıyla izleyiciyi günümüz toplumsal düzeni ve insan ilişkileri üzerine düşünmeye davet ediyor. MABET'in henüz ilk yılında kendi kentinin sınırlarını aşarak farklı sahnelerde yer alması, Marmaris'in kültür ve sanat yaşamı açısından da önemli bir kazanım olarak öne çıkıyor. Geçtiğimiz aylarda da Menteşe'de düzenlenen etkinlikte 'Böyledir Bizim Sevdamız' isimli oyunu sergileyen Marmaris Belediye Tiyatrosu, kentin sanat üretimini farklı izleyicilerle buluşturmaya devam ediyor.
İHA

# FTSO yönetimi, TOBB Başkanı Hisarcıklıoğlu'nu ziyaret etti



***Fethiye Ticaret ve Sanayi Odası (FTSO) Başkanı Kemal Hıra ve Meclis Başkanı Bayram Kiremitli, Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB) Başkanı Rifat Hisarcıklıoğlu ile bir araya geldi.***

FTSO'dan yapılan açıklamaya göre, TOBB'daki makamında gerçekleşen ziyarette Hisarcıklıoğlu, yeni dönem çalışmaları için Hıra ve Kiremitli'ye başarı diledi.
Muğla ve ilçelerinin kalkınmasına, üretimine, tarımına, ticaretine ve istihdamına katkı sağlayacak çalışmaların yeni dönemde de kararlılıkla sürdürüleceğine inandığını belirten Hisarcıklıoğlu, "Şimdi ortak akılla, omuz omuza, ülkemiz ve iş dünyamız için daha çok çalışma zamanı." ifadesini kullandı.
Açıklamada görüşlerine yer verilen FTSO Başkanı Hıra da seviyeli ve sorunsuz bir seçim süreci geçirdiklerini kaydetti. TOBB'un başarılı çalışmalarını yakından takip ettiklerini ifade eden Hıra, yeni dönemde de Hisarcıklıoğlu ile birlikte hareket edeceklerini bildirdi.
AA

# CHP MUĞLA'DA PARA KRİZİ: ESKİ YÖNETİME SUÇ DUYURUSU



***CHP Muğla İl Başkanı Halil Karahan, Menteşe İlçe Örgütü'nün önceki yönetimi döneminde toplandığı belirtilen 313 bin 990 liralık bağışa ilişkin belge sunulmadığı gerekçesiyle savcılığa suç duyurusunda bulunduklarını açıkladı.***

CHP Muğla İl Başkanı Halil Karahan, partisinin Menteşe İlçe Örgütü'nün önceki yönetimi döneminde toplandığı belirtilen 313 bin 990 liralık bağışın parti hesaplarına aktarılmadığı iddiasıyla Muğla Cumhuriyet Başsavcılığına suç duyurusunda bulundu.

CHP Muğla İl Başkanı Halil Karahan ve Menteşe İlçe Başkanı Yücel Avcı'nın, önceki ilçe yönetiminin istifa ederek Yeni Parti'ye geçmesinin ardından ilçe örgütünün mali kayıtlarında bağımsız denetçilere inceleme yaptırdığı belirtildi.

İnceleme sonucunda 313 bin 990 liralık bağışın parti hesaplarına işlenmediğinin tespit edildiğini öne süren Karahan, söz konusu tutarın hesabının verilmesi için önceki yönetime süre tanıdıklarını ifade etti.

Karahan, yapılan görüşmelere rağmen paranın kullanımına ilişkin herhangi bir belge sunulmadığını belirterek Muğla Adalet Sarayı'na giderek suç duyurusunda bulundu.

Adliye çıkışında açıklama yapan Karahan, 5 Kasım'da başlattıkları süreci iyi niyet ve diyalog içerisinde yürüttüklerini söyledi. Önceki yönetimden söz konusu paraya ilişkin açıklama ve belge talep ettiklerini belirten Karahan, şöyle konuştu:
"5 Kasım'da başlattığımız süreç olabildiğince iyi niyetle, olabildiğince diyaloğa açık şekilde yürüttüğümüz bir süreç. Maalesef arkadaşlarımız bu 313 bin 990 TL ile ilgili bir belge sunamadılar. Sonuçta bu kamusal bir sorumluluk. Cumhuriyet Halk Partisi'ne ait olan bir para, kaynağı belirsiz bir şekilde harcanmış görünüyor. Biz de tespitlerimizle beraber savcıya suç duyurusunda bulunduk."
Başka ilçelerde de bu durumla karşılaştık"

Karahan, benzer mali sorunların başka ilçe örgütlerinde de yaşandığını öne sürerek bir ilçede görüşmeler sonucunda uzlaşma sağlandığını ifade etti.

Karahan, "Başka ilçelerde de bu durumla karşılaştık. Orada arkadaşlar uzlaştılar, konuştular. İsim vermeyelim. Bir ilçe konuştu, anlaştı, uzlaştı. Üzerinde kalan miktarı ilçemize teslim etti." dedi.

Söz konusu ilçenin adını ve partiye teslim edilen para miktarını açıklamayan Karahan, Menteşe İlçe Örgütü'ndeki mali işlemlere ilişkin iddiaların yargı tarafından incelenmesini istediklerini belirtti.
**EZGİ KARABACAK**

# Tatbikat için özel jet kaza kırıma uğradı

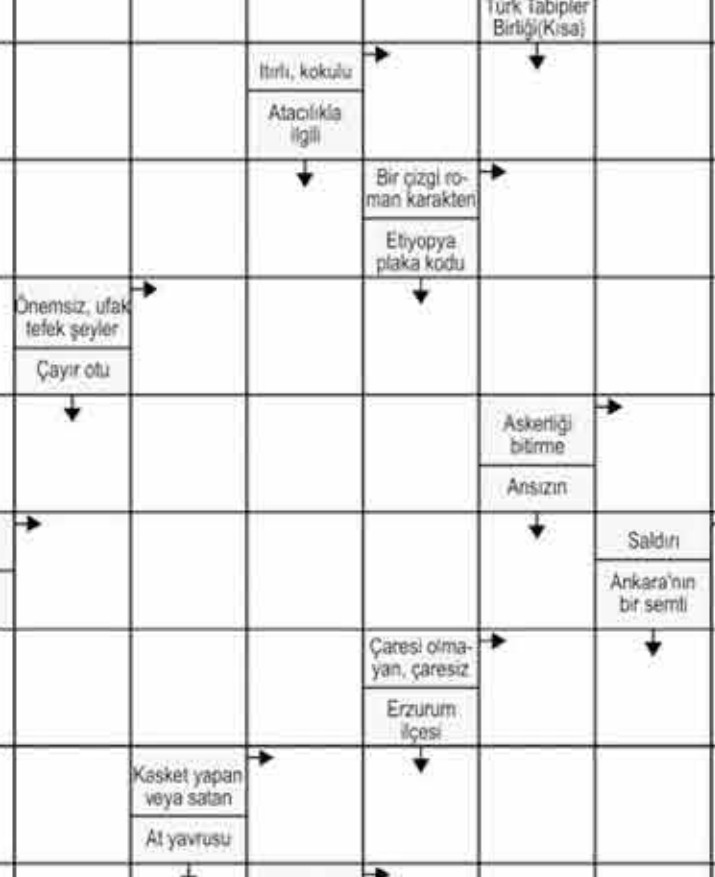


***Milas-Bodrum Havalimanı'nda, olası uçak kazaları ve yangınlara müdahale kapasitesini artırmak amacıyla ateşli yangın tatbikatı düzenlendi. Senaryo gereği kaza kırıma uğrayan özel jette çıkan yangına ekipler müdahale ederken, uçaktaki 13 kişi kurtarılarak sağlık ekiplerine teslim edildi.***

Devlet Hava Meydanları İşletmesi (DHMİ) Muğla Milas- Bodrum Havalimanı Başmüdürlüğü tarafından, 2026 yılı faaliyet programı kapsamında 17 Kasım Salı günü saat 10.30'da ateşli yangın tatbikatı gerçekleştirildi. Uluslararası Sivil Havacılık Teşkilatı kuralları ve DHMİ Genel Müdürlüğü Uçak Kaza Kırım Kurtarma ve Yangınla Mücadele Yönergesi doğrultusunda düzenlenen tatbikatta, olası uçak kazaları ve yangınlarına karşı ekiplerin müdahale kabiliyetinin artırılması hedeflendi.
Tatbikat senaryosuna göre, FLM Havayolları'na ait, 10 yolcu ve 3 mürettebatın bulunduğu özel jet, Milas-Bodrum Havalimanı'na inişinin ardından pistten çıkarak kaza kırıma uğradı. Uçağın sağ motorunda ve kuyruk bölümünde yangın meydana geldi.
Hava Trafik Kontrol Kulesi tarafından ARFF Müdürlüğü, havalimanı sağlık birimi ve nöbetçi müdürlüğe yapılan bildirimin ardından ekipler harekete geçti. Bir numaralı alarm durumuna geçen ARFF personeli, yangın söndürme araçları ve gerekli ekipmanlarla olay yerine intikal etti. ARFE Müdürünün koordinasyonunda başlatılan çalışmalarda uçakta çıkan yangına müdahale edilirken, eş zamanlı olarak uçaktaki yolcu ve mürettebat tahliye edilerek güvenli bölgeye taşındı.
**YAREN ÖZDEMİR**

# BULMACA

Toplanma, üşüşme / İştahlı olma
Süslü bayram kemeri / Rayda giden yolcu taşıtı
Diyar, memleket / Bir seslenme sözü
Prensip
Rusya'da bir ırmak / Soy
İslam'a uygun olan
Düşündeş, fikirdeş
Dönemeç / Bir renk adı
Az, azıcık / Turanlı halkı
Üstteki ünlü
Soyağacı / Ve Diğerleri (Kısa)
Korkuya çabuk kapılan / Ribonükleik Asit(Kısa)
Bir yüzme biçimi
Bir sayı / Çağrı, çağırma
Sunnam plaka kodu
Aş / Topbaş balık
Kastamonu ilçesi
Riziko / Lodos
Türk Medeni Kanunu (Kısa) / Dizdiz sineği
Aşık olunan kadın / AİDS virüsü
Su / Taslak
Model / Kiralanmış olan
Yeniden canlandırma
Bağışlama / Güneğik de denen bitki
İçerme
Büyükler, ileri gelenler / Alev püskürten araç, üfleç
Yenisiyle değiştirme
Otomobil (Kısa) / Kel. (Eski Pehlivan)
Bir ağırlık ölçüsü birimi
İstanbul ilçesi
Ortadan kaldırma
İkiyüzlü / Bir işten elde edilen sonuç
Naylondan içecek kabı
AİDS testi / Seçkin
Taban / Familya
İstanbul'da bir semt
Bir seslenme sözü / Merkür
Son vazife / Gönül
Hatıra
Kastan oluşan yağsız et
Gerçek, esas / Şirret bir biçimde
Kıldan kaba dokuma / Antlaşma
Çan
Dijital bir para birimi / Kemirgen bir tür memeli
Yemek pişirip satan kimse / Türk Tabipler Birliği(Kısa)
Tutu / Bilecik plakası
Itırlı, kokulu / Atacılıkla ilgili
Bir tür gelincik balığı / Tarım
Fakat, lakin / Elazığ'ın eski adı
Orta oyununda bir tip
Bir balık adı / Bankacılık yapılan yapı
Bir çizgi roman karakteri / Etiyopya plaka kodu
Soyluluk, asalet / Kur'an'da bir sure
Önemsiz, ufak tefek şeyler / Çayır otu
Cimri / Harcanan para, masraf
Depo bekçisi
Angola plaka kodu
Bireyler, fertler / Gürcistan halkından olan
Askerliği bitirme / Ansızın
Bir yöne doğru fırlatma / Muğla ilçesi
Tabela / Başkan
Saldırı / Ankara'nın bir semti
Lahza / Dik durma
Küresel, toparlak / Bir deniz giysisi
Çaresi olmayan, çaresiz / Erzurum ilçesi
İzmir ilçesi
Kasket yapan veya satan / At yavrusu
Taşkınlıkta ileri gitme
İkindi zamanı
Kısa namlulu bir top
Ten / Bir tür kuru pasta
Karşıt, ters / Büyük taneli bir tür üzüm
Bir tür makineli tüfek / Çevik, hareketli
Telefonun bir parçası / Belirti, iz
Talep
Bir renk adı / Çok sıkıştırarak
Lobi
Şua
Bir yapım eki / Kovmak, kapı dışarı etmek
Körpe çiçek / Övme
Şiddetli bir biçimde / Bir soyluluk unvanı
Her birine iki
Halk dilinde kasap
Çiçek, dal ve yapraklı halka
Rize ilinden olan / Kısa saplı yontma aracı
Bir tür ince meşin / Bağış
Beyaz / Merkep
..Tolstoy (Yazar)
Açıkça, gizlemeden / Öğütücü diş
Antalya ilçesi
Böcek ilacı püskürtücüsü / İnsan Kaynakları(Kısa)
Anlam
Karışık renkli / ABD Basketbol Ligi(Kısa)
Altıncı his
Güvenlik / Niyobyum (Simgesi)
Biçimlenmek / Galyum (Simgesi)
Coğrafi bir bölgemiz
Kayak
Türkiye'de bir göl
Alttaki ünlü
Anlayış, görüş





# Uzmanlar uyardı: "Horlama ve göbek çevresindeki yağlanma diyabet habercisi olabilir"

***Memorial Bodrum Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü'nden Prof. Dr. İbrahim Şahin, yüksek sesle horlama, göbek çevresinde yağlanma, gün içinde uyku hali ve sürekli yorgunluğun tip 2 diyabet açısından önemli risk işaretleri olabileceğini belirterek, erken tanı ve düzenli sağlık kontrollerinin önemine dikkat çekti.***



Yüksek sesle horlama, göbek çevresinde yağlanma, gün içinde uyku hali ve sürekli yorgunluk gibi günlük yaşamda çoğu zaman göz ardı edilen durumlar, tip 2 diyabetin önemli risk işaretleri arasında yer alabiliyor. Uzun yıllar belirti vermeden ilerleyebilen diyabet, kontrol altına alınmadığında kalp, böbrek, göz ve sinir sisteminde ciddi sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Erken tanı ve düzenli takibin hastalığın kontrolündeki önemine dikkat çeken Memorial Bodrum Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü'nden Prof. Dr. İbrahim Şahin, 14 Kasım Dünya Diyabet Günü dolayısıyla hastalığın gözden kaçabilen belirtileri, risk faktörleri ve güncel tedavi yöntemleri hakkında bilgi verdi.

Diyabet yıllarca belirti vermeden ilerleyebiliyor

Tip 2 diyabetin uzun yıllar belirgin şikayetlere neden olmadan ilerleyebildiğini belirten Prof. Dr. İbrahim Şahin, hastalığın bazen rutin kan tahlilleri sırasında veya başka sağlık sorunlarının araştırılması esnasında ortaya çıktığını ifade etti. Aşırı susama, sık idrara çıkma, açıklanamayan kilo kaybı, halsizlik ve bulanık görmenin diyabetin önemli belirtileri arasında yer aldığını kaydeden Şahin, özellikle ailesinde diyabet öyküsü bulunan, fazla kilolu, karın çevresinde yağlanması olan ve hareketsiz yaşam süren kişilerin risk altında olduğunu vurguladı. Bu kişilerin herhangi bir şikayet yaşamasa dahi düzenli aralıklarla kan şekeri ölçümü yaptırması ve hekim kontrolünde olması gerektiğini belirtti.

Horlama ve göbek çevresindeki yağlanma metabolik risklere işaret edebilir

Karın çevresindeki yağlanmanın insülin direnci ve tip 2 diyabet gelişimiyle yakından ilişkili olduğunu belirten Şahin, uyku apnesinin de metabolik sağlık açısından dikkate alınması gereken sorunlardan biri olduğunu söyledi. Yüksek sesle horlama, uykuda solunum durması, sabah yorgun uyanma ve gün içinde uyku hali gibi şikayetlerin göz ardı edilmemesi gerektiğini ifade eden Şahin, uyku apnesi, obezite ve insülin direncinin birlikte değerlendirilmesinin kişinin metabolik risklerinin belirlenmesi açısından önem taşıdığını kaydetti. Horlama ve karın çevresindeki belirgin yağlanmanın yalnızca yaşam kalitesini etkileyen sorunlar olarak görülmemesi gerektiğini belirten Şahin, bu tür şikayetleri bulunan kişilerin gerektiğinde uzman değerlendirmesine başvurmasını önerdi.

Diyabet yalnızca kan şekerini değil, tüm vücudu etkiliyor

Kan şekeri yüksekliğinin uzun süre kontrol altında tutulmaması durumunda damar ve sinir sisteminde hasar oluşabileceğini belirten Şahin, diyabetin kalp-damar hastalıkları, böbrek fonksiyonlarında bozulma, göz damarlarında hasar ve sinir sistemi sorunları açısından önemli bir risk faktörü olduğunu dile getirdi. Diyabet takibinin yalnızca kan şekeri ölçümleriyle sınırlı kalmaması gerektiğine dikkat çeken Şahin, böbrek fonksiyonları, göz sağlığı, kan basıncı ve kalp-damar hastalıklarına ilişkin risklerin de düzenli olarak değerlendirilmesinin önemini vurguladı. Hastalığın erken dönemlerinde fark edilen değişikliklerin, organ hasarlarının önlenmesi veya ilerlemesinin yavaşlatılması açısından önemli fırsat sunduğunu ifade etti.

Diyabet tedavisinde kişiye özel yaklaşımlar öne çıkıyor

Diyabet tedavisinin her hastanın sağlık durumuna göre planlanması gerektiğini belirten Şahin, hastanın yaşı, kilosu, eşlik eden hastalıkları, kan şekeri düzeyi ve metabolik özelliklerinin tedavi sürecinde dikkate alındığını söyledi. İlaç tedavisindeki gelişmelerin yanı sıra insülin pompaları, sürekli glukoz ölçüm sistemleri ve yapay zekâ uygulamalarının da diyabet yönetiminde yeni imkanlar sunduğunu kaydeden Şahin, sağlıklı beslenme, düzenli fiziksel aktivite ve kilo kontrolünün tedavinin önemli parçaları olduğunu ifade etti. Gerekli durumlarda ilaç tedavisinin de bu süreçle birlikte yürütüldüğünü belirten Şahin, kişiye uygun tedavi planının kan şekeri kontrolünün sağlanmasına ve uzun vadede gelişebilecek komplikasyon risklerinin azaltılmasına katkı sağladığını dile getirdi.

Diyabette erken tanı için belirtileri beklemeyin

14 Kasım Dünya Diyabet Günü dolayısıyla erken tanı ve düzenli sağlık kontrollerinin önemine dikkat çeken Şahin, özellikle ailesinde diyabet öyküsü bulunan, fazla kilolu, karın çevresinde yağlanması olan ve hareketsiz yaşam süren kişilerin herhangi bir belirti ortaya çıkmasını beklemeden hekim kontrolünden geçmesi gerektiğini belirtti. Diyabetin erken dönemde tespit edilmesinin hastalığın kontrol altına alınması ve ilerleyen süreçte ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesi açısından büyük önem taşıdığını sözlerine ekledi.

İHA






# Muğla'da Sağlıklı ve Aktif Yaş Alma Programı'nın güz dönemi değerlendirildi

***Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi (MSKÜ) Yaşlı Sağlığı ve Bakımı Uygulama ve Araştırma Merkezi bünyesinde yürütülen Sağlıklı ve Aktif Yaş Alma Programı'nın (SAYAP) 2026-2027 eğitim öğretim yılı güz dönemi çalışmaları değerlendirildi.***

Üniversiteden yapılan açıklamaya göre, DenizTemiz Derneği (TURMEPA) ev sahipliğinde, Merkez Müdürü Dr. Cemil Yavuz başkanlığında danışma kurulu toplantısı gerçekleştirildi.

Toplantıya, SAYAP Dönem Koordinatörü Bahriye Varol, koordinatörler ve gönüllü eğitimciler katıldı.

100'ün üzerinde katılımcıyla sürdürülen program kapsamında düzenlenen eğitim, spor, sanat ve sosyal etkinliklerin ele alındığı toplantıda, karşılaşılan sorunlar, çözüm önerileri, güz döneminin tamamlanma takvimi ve bahar dönemi faaliyetleri görüşüldü.

Açıklamada görüşlerine yer verilen Yavuz, gönüllülük ve kurumlar arası iş birliğiyle yürütülen program sayesinde yaşlı bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra zihinsel ve sosyal yönden aktif kalmalarını desteklediklerini belirtti.

Ortak akılla hareket etmeye önem verdiklerini vurgulayan Yavuz, "Danışma kurulumuz, faaliyetlerimizi değerlendirmek, sorunlara birlikte çözüm üretmek ve programımızı daha ileriye taşımak açısından önemli bir işlev üstlenmektedir." ifadelerini kullandı.

Yavuz, programın sürdürülebilirliğine katkı sağlayan koordinatörlere, gönüllü eğitimcilere ve ev sahipliği yapan TURMEPA'ya teşekkür etti.

AA



## Cep herkülü unutulmadı

Türk ve dünya halter tarihine adını altın harflerle yazdıran efsane sporcu Naim Süleymanoğlu, vefatının 9. yıl dönümünde Muğla'da da saygı ve minnetle anıldı. Muğla Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, yayımladığı özel mesajla millî gururunhatırasını yâd etti. Yapılan paylaşımda şu ifadeler yer aldı: ''Halterin Efsanesi, Milletimizin Gururu! Ay-yıldızlı bayrağımızı dünya arenasında gururla dalgalandıran, kırdığı rekorlar ve kazandığı şampiyonluklarla Türk spor tarihine adını altın harflerle yazdıran Cep Herkülü Naim Süleymanoğlu'nu, vefatının 9. yıl dönümünde rahmet, saygı ve minnetle anıyoruz. Ruhun şad, mekânın cennet olsun şampiyon!'' **TEMEL IRMAK**





# Bodrumlu sporcular 9. Açık Balkan Wushu Kung Fu Şampiyonası'nda 4 altın madalya kazandı




***Bolu'da düzenlenen 9. Açık Balkan Wushu Kung Fu Şampiyonası Avrasya Kupası'nda mücadele eden Bodrumspor Wushu Takımı sporcuları Eren Ateş ve Ali Top, toplam 4 altın madalya elde etti.***

13-17 Kasım'da gerçekleştirilen şampiyonada büyükler kategorisinde tatamiye çıkan Eren Ateş, Taolu Xing Yi (açık el) ve Dao Shu (opsiyonel eğri kılıç) branşlarında rakiplerini geride bırakarak iki altın madalyanın sahibi oldu.
Bodrum'da 2003'de wushu faaliyetlerini başlatan antrenör ve sporcu Ali Top da veteranlar kategorisinde yarıştı.
Top, Taolu Bajiquan (açık el) ve Biangun (baston) branşlarında birincilik elde ederek iki altın madalya kazandı.
Bodrum temsilcileri, şampiyonayı 4 altın madalya ile tamamladı.
AA



# Muğla'nın gururu Elif Oral, Bakanlık makamında

***Portekiz'de düzenlenen Down Sendromlu Dünya Yüzme Şampiyonası'nda 200 metre kurbağalama kategorisinde dünya ikincisi olan Muğlalı millî yüzücü Elif Oral ve antrenörü Esin Çelik, Gençlik ve Spor Bakanı Dr. Osman Aşkın Bak tarafından makamında kabul edildi.***

Portekiz'de gerçekleştirilen Down Sendromlu Dünya Yüzme Şampiyonası'nda dünya rekoru ve toplam 10 madalya kazanarak tarihi bir başarıya imza atan Özel Sporcular Down Yüzme Millî Takımı, Gençlik ve Spor Bakanı Dr. Osman Aşkın Bak'ın konuğu oldu. Ankara'da gerçekleşen kabulde, şampiyonada gösterdiği üstün performansla hem Muğla'ya hem de Türkiye'ye büyük bir gurur yaşatan millî yüzücü Elif Oral ve antrenörü Esin Çelik de yer aldı.
200 Metre Kurbağalamada Dünya İkinciliği
Şampiyonada 200 metre kurbağalama kategorisinde kulaç atan Muğlalı sporcu Elif Oral, zorlu rakiplerini geride bırakarak dünya ikincisi oldu ve gümüş madalyayı boynuna taktı. Elde ettiği bu dereceyle ilimizin spor tarihine adını yazdıran Oral'ın başarısında büyük emeği bulunan antrenörü Esin Çelik de bakanlık kabulünde tebrikleri kabul etti.
Bakan Bak'tan Millî Takıma Tebrik
Gençlik ve Spor Bakanı Dr. Osman Aşkın Bak, dünya rekoru ve 10 madalya ile yurda dönen millî sporcuları ve teknik ekibi tek tek kutladı. Sporcuların azmi, kararlılığı ve disiplinli çalışmalarının her türlü takdirin üzerinde olduğunu vurgulayan Bakan Bak, ay-yıldızlı bayrağı uluslararası arenada dalgalandıran tüm kafileye başarılarının devamını diledi.
Muğla'da Spora Tam Destek
Muğla Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü yetkilileri de yayınladıkları mesajla millî gururumuz Elif Oral ve antrenörü Esin Çelik'i yürekten tebrik etti. Muğla'da sporun her branşında gençlerin ve özel sporcuların yanında olunmaya devam edileceği belirtilirken, yeni başarı hikâyelerine destek verileceği vurgulandı. **YUSUF ZİYA KESKİN**

# Sunu Akademi'den Uluslararası Şampiyonada büyük başarı

***Sunu Akademi Dans ve Spor Kulübü sporcuları, 11-15 Kasım tarihleri arasında İstanbul Green Park Hotel'de düzenlenen WDSF Dünya ve Open Modern, Jazz ve Show Dans Şampiyonası'nda elde ettikleri derecelerle büyük bir başarıya imza attı.***




Farklı yaş kategorilerinde, solo, duo, grup ve formasyon dallarında mücadele eden Bodrumlu sporcular, uluslararası düzeyde güçlü rakiplerle yarışarak şampiyonayı toplam 12 ilk 5 derecesiyle tamamladı.
Sporcuların başarıları arasında 2 birincilik, 4 ikincilik, 3 üçüncülük ve 3 dördüncülük-beşincilik derecesi yer aldı. Sunu Akademi Dans ve Spor Kulübü sporcularının şampiyonada elde ettikleri dereceler şöyle; BİREYSEL VE DUO KATEGORİLERİ
-Juvenile 2 Show Solo – Melisa Çuhadaroğlu: 1.lik
-Juvenile 2 Jazz Duo – Eflin & Liana: 4.lük
Junior 1 Show Solo – Elif: 4.lük
Junior 2 Show Duo – Elif & Elisa: 5.lik
ÇOCUKLAR KATEGORİSİ
Modern Formasyon – One Of Us: 1.lik
Show Grup – Facing The Past: 2.lik
Show Formasyon – Cinema Italiano: 2.lik
Show Grup – Sweet Corn: 3.lük
YILDIZLAR KATEGORİSİ
Show Grup – Change Your Perspective: 2.lik
Show Formasyon – Blackout Protocol: 3.lük
GENÇLER KATEGORİSİ
Show Grup – Beyond The Depths: 4.lük
Show Formasyon – Agoraphobia: 5.lik
Şampiyona ile ilgili Sunu Akademi Dans ve Spor Kulübü'nden yapılan açıklamada, sporcuların uluslararası platformda sergilediği performansın, uzun süren hazırlıkların, disiplinli antrenmanların, kararlılığın ve büyük emeğin karşılığı olduğu vurgulanarak şu ifadeler kullanıldı;
''Sunu Akademi Dans ve Spor Kulübü olarak bu önemli başarıda emeği bulunan tüm sporcularımızı, antrenörlerimizi ve ailelerimizi yürekten kutluyoruz. Bodrum'dan uluslararası arenaya uzanan başarı yolculuğumuzda, ülkemizi gururla temsil etmeye ve yeni başarılara imza atmaya devam edeceğiz.''
**EZGİ KARABACAK**