



Bodrum Belediyesi

**Whatsapp İletişim Hattı**

**444 00 48**

Merhaba

Merhaba,  
Size nasıl yardımcı olabiliriz? 😊



# Halikarnas



Ekim 2024

Bodrum Belediyesi'nin ücretsiz bültenidir

## 101 YILDIR AYNI COŞKU VE HEYECANLA



### BAŞKAN MANDALINCI'DEN 29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI MESAJI

Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalinci, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı dolayısıyla yayımladığı mesajında, Cumhuriyet'in kazanımlarını korumak için mücadeleye devam edeceklerini belirtti. Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunun, monarşiden modern bir cumhuriyete geçişte en önemli adımlardan biri olduğunu vurgulayan Başkan Mandalinci, millet egemenliği, laiklik, hukukun üstünlüğü ve çağdaşlık gibi değerlerin ülkenin modernleşme sürecinde belirleyici olduğunu ifade etti. Cumhuriyet'in ilanı ile milletin bağımsızlık ve özgürlük mücadelesindeki kararlılığını tüm dünyaya gösterdiğini belirterek, Türkiye'nin demokratik ve laik yapısıyla çağdaş dünyaya entegre olduğunu vurguladı.

29 Ekim'in, ulusun birlik ve beraberliğini simgeleyen bir bayram olarak 101 yıldır coşkuyla kutlandığını söyleyen Başkan Mandalinci, bu kıymetli günü, Cumhuriyet'in değerlerini hatırlayarak ve gelecek nesillere aktararak yaşatmamız gerektiğini belirtti. Atalarımızdan alınan cesaret ve kararlılıkla Türkiye'nin geleceğini inşa edeceklerini, ülkenin parçalanmasına ve iç karışıklık yaratılmasına asla izin vermeyeceklerini vurguladı. Büyük fedakârlıklarla kazanılan bu vatanın her koşulda korunacağını ifade eden Mandalinci, Cumhuriyet'in sonsuz bir ışık olduğunu ve bu ışığın hiç sönmeyeceğini söyledi.

Kuvayı Millîye ruhunu yaşatarak, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün ilke ve devrimlerinin bekçisi olacağını belirten Başkan Mandalinci, vatan için canını veren şehitleri minnetle andığını ve gazilere şükranlarını sunduğunu ifade etti. Cumhuriyet'in değerlerine sahip çıkmaya devam edeceklerini ve bu uğurda yılmadan çalışacaklarını vurguladı.

Ne mutlu Türkiye Cumhuriyeti'ni sonsuz kılanlara! 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'mız kutlu olsun!

**Tamer MANDALINCI**  
Bodrum Belediye Başkanı

### 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kapsamında Bodrum Kaymakamlığı, Muğla Büyükşehir Belediyesi ile Bodrum Belediyesi iş birliğinde iki gün süren etkinliklerde Bodrumlular bayram coşkusunu yaşarken Volkan Konak ve Yaşar Konseri 29 Ekim gecesine damga vurdu.

Sİ2

**C**umhuriyet'in 101. yıl dönümü kutlamaları kapsamında, 28 Ekim Pazartesi günü öğle saatlerinde Bodrum Belediye Meydanı Atatürk Heykeli önünde Bodrum Kaymakamlığı tarafından hazırlanan çelenk sunma programı gerçekleşti.

29 Ekim Salı sabahı ise Bodrum Kalesi Kuzey Hendeğinde kutlama programı düzenlendi.

Muğla Büyükşehir Belediyesi ile Bodrum Belediyesi organizasyonuy-

la 29 Ekim Salı günü 19.23'te Bodrum merkez ve Turgutreis'te eş zamanlı fener alayı ve ardından konser etkinliklerinde binlerce Bodrumlular bayram coşkusunu yaşarken Volkan Konak ve Yaşar Konseri 29 Ekim gecesine damga vurdu. Sİ2

### İKİ YAKA, DOSTLUK KONSERİNDE BULUŞTU



Sİ2

Muğla Büyükşehir Belediyesi, Bodrum Belediyesi, İki Yaka Kültür Festivali Komitesi ile Kumbahçe Mahalle Muhtarlığı iş birliğiyle yapılan 5. Uluslararası İki Yaka Kültür Festivalinin ilk gününde 2. Bodrum- Kos Dostluk Konseri gerçekleşti.

11-12-13 Ekim tarihlerinde Kumbahçe Meydanında düzenlenecek olan 5. Uluslararası İki Yaka Kültür Festivalinin ilk gününde, İki Yaka Kültür Festivali Komitesi, Muğla Büyükşehir Belediyesi ile Bodrum Belediyesi iş birliğiyle 2. Bodrum- Kos Dostluk Konseri, geniş bir katılımıyla gerçekleşirken dostluk mesajıyla dolu bir gece yaşandı. Sİ2

S11

# 101 YILDIR AYNI COŞKU VE HEYECANLA



Etkinliklere CHP Muğla Milletvekili Süreyya Öneş Derici, Bodrum Kaymakamı Mustafa Çit, Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalıncı, CHP Parti Meclis Üyesi Koza Yardımcı, CHP MYK Yüksek Disiplin Kurulu Üyesi Av. Remzi Kazmaz, belediye başkan yardımcılarını, meclis üyeleri, Oda ve STK temsilcileri, Bodrum çevre okullarından öğretmen ve öğrenciler, Muğla ve Bodrum siyasi parti temsilcileri, vatandaşlar ve basın mensupları katıldı.

Bodrum Belediyesi tarafından hazırlıkları yapılan etkinlikler kapsamında 29 Ekim Salı akşamı Milta Bodrum Marina'dan Bodrum Belediye Meydanı'na Fe-

ner Alayı yürüyüşü yapıldı. Bodrum Belediye Meydanı'nda ise ünlü sanatçı Volkan Konak, Cumhuriyet coşkusunu Bodrum halkıyla paylaştı.

Bodrum'un Turgutreis Mahallesi'nde de 29 Ekim Salı günü fener alayı ve konser etkinliği gerçekleşti. Akçaalan Düğün Salonu önünden 19.23'te başlayan ve Turgutreis Atatürk Meydanı'na kadar süren Fener Alayı sonrası Muğla Büyükşehir Belediyesi tarafından hazırlanan program kapsamında Türk pop müziğinin unutulmaz ismi Yaşar, sevenleriyle buluştu. Turgutreis konser etkinliğinde vatandaşlardan Erol Özkaplan sahnede şiir okudu.

Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalıncı, açılış konuşması gerçekleştirirken, "Bu Cumhuriyetin, bu bayrağın, Atatürk ilke ve inkılaplarının bu topraklarda asla ve asla yok olmayacağını; onun öğretilerinin, onun hedeflerinin, onun ideallerinin, ilelebet yaşayacağını bir kere daha gösterdin" diyerek tüm Bodrum halkına teşekkür ederken "Bundan tam 101 yıl önce özgürlük ve bağımsızlığa giden yolda Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarının ortaya koymuş olduğu azim ve irade büyük bir zaferle sonuçlandı. Hiçbir zaman, hiçbir koşulda manda ve himayeyi kabul etmeyen bu millet, her

koşulda bayrağını göndere çekmiş gerektiğinde bu millet için canına seve seve feda edeceğini kurtuluş mücadelesinde göstermiştir. İşte şu anda bir asır devirmiş Koca Çınarın 101. yaşını kutluyoruz. Memleketimizde, Cumhuriyetimizle, Başkomutanımız Gazi Mustafa Kemal Atatürk ve Aziz şehitlerimizle ne kadar gurur duysak övünsek azdır. Biliyorsunuz ki Cumhuriyet su kadar aziz, ekmek kadar kutsaldır bizim için. Cumhuriyet, bütün kazanımlarımızın başında gelen, bizleri biz yapan, varlığımıza varlık katan bu topraklarda refah, özgür ve bağımsız yaşamamızın teminatıdır." dedi.

S12



## İKİ YAKA, DOSTLUK KONSERİNDE BULUŞTU

2. Bodrum- Kos Dostluk Konserine Bodrum Kaymakamı Mustafa Çit, İzmir Başkonsolosu Alexandros Konstas, Cumhuriyet Halk Partisi Muğla Milletvekilleri, Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalıncı, Kos Belediye Başkanı Theodosios Nikitaras, Kos ve Bodrum Belediyesinden başkan yardımcılarını, meclis üyeleri, Muğla Büyükşehir Belediyesi Dış İlişkiler Daire Başkanı Celal Cem Dengiz, İki Yaka Kültür Festivali Komitesi, Kos halkı ile Bodrum yaşayanları ve basın mensupları katıldı.

Bodrum Belediye Başkanı Tamer

Mandalıncı, 29 Eylül'de Kos Adası'nda Dostluk Konserinin ilk ayağının gerçekleştiğini belirtirken, "Ege'nin iki kıyısında birbirine bakan bu iki komşu beldenin böyle güzel kültürel etkinliklerle dostluğunu, kardeşliğini kültürünü pekiştirmesi hepimiz için, dünya için çok önemli bir mesaj. Aynı maviye, aynı gökyüzüne, aynı kültürel değerlere ve aynı özlere sahibiz. Hem Bodrum Kos Dostluk Konserinin ikinci ayağı olan bugünde hem de 5.si düzenlenen İki Yaka Kültür Festivalinin açılış töreninde sizlerle beraber olmaktan çok mutluyum." dedi.

Kos Belediye Başkanı Theodosios Nikitaras, iki başkanın da aynı hedef için koştuğularını söylerken sevgi, dostluk ve barış mesajları vererek, "Bizi birleştirmiş olan şeyler o kadar fazla ki bir kez daha ellerimizi uzatıyoruz, bir oluyoruz. İki yaka bizi yine burada birleştiriyor ve öne yürüyoruz. Bu mükemmel akşamın bir kez daha hep beraber tadınız çıkaralım." dedi.

Muğla Büyükşehir Belediyesi Dış İlişkiler Daire Başkanı Celal Cem Dengiz, Muğla Büyükşehir Belediye Başkanı Ahmet Aras'ın mesajını ileterek, "Ege denizinin

bu iki yakasındaki kültürleri bir araya getiren tüm bu etkinliklerin misafiri olmaya, paydaşı olmaya, ev sahibi olmaya devam edeceğimizi iletmemi istedi" dedi.

Dostluk Konserinde hediye ve plaket takdimleri yapılırken Kos'ta bir parçası Bodrum Belediye Başkanı Mandalıncı'ya sunulan hediye diğer parçası da Bodrum'da verilerek iki dost görselinin bulunduğu hediye beğeni topladı.

Lefteris Stefanopoulos ile Söylev Ezgi Uludağ düetiyle devam eden konserde Yunanca ve Türkçe şarkılar katılımcılar tarafından ilgiyle dinlendi.

# BLUE EXILE ART PROJECT SUALTI PARKI 2. ETABI YAPILDI

## BM'nin Okyanus Konferansındaki On Üç Projeden Biri: "BEAP"

Bodrum Belediyesi bünyesinde faaliyetlerine devam eden Bodrum Deniz Müzesi ve Mavi Ege Denizi Rotary Kulübü organizasyonu ile Görecek Adası'nda Bodrum Sualtı Parkı Projesi'nin 2. Etap Tanıtım Etkinliği gerçekleşti.

Blue Exile Art Project (BEAP) Bodrum Sualtı Parkı'nın "Tırhandiller ve Batıklar" temalı 2. Etap tanıtım etkinliği, 15 Ekim Salı günü Bitez Mevkii/Görecek Adası'nda saat 11.00'de gerçekleşti.

Fransız Kültür, Fransa'nın Türkiye Büyükelçiliği ve Fransız Kalkınma Ajansı (AFD) tarafından desteklenen 2. Etap'ta, sanatçılar Bülent Çınar, Ege Kolcu, Genco Gülan ve İrfan Aydın'a ait heykeller ve Ağanlar Tersanesi tarafından yapılan tirhandil Görecek Adası sahilinde sualtında sergilendi.

Bodrum Belediyesi Bodrum Deniz Müzesi Müdürü Selen Canbazoğlu, Görecek Adası'nda Türkiye'nin ilk çevre temalı su altı projesinin ikinci etabını açtıklarına vurgu yaparak şunları söyledi:

"Bu proje ile Bodrum'a bir sualtı parkı kazandırmak üzere yola çıktık. Asıl hedeflerimizden bir tanesi Bodrum'daki özellikle Akvaryum Koyu'na yakın bu alanda teknelerin demir atmamalarını sağlamak. Posidonia çayırlarının zarar görmemesini sağlamak. Ve sanatın gücüyle ekosistem konusunda çevre ve deniz koruma konularında farkındalık oluşturmak istiyoruz."

Mavi Ege Denizi Rotary Kulübü geçmiş dönem Başkanı Şule Kükrer, projenin başından bu yana birlikte çalıştıklarını belirterek şöyle konuştu:

"Bu projede çok iyi bir sivil toplum örgütü dayanışması gördüm. İş birliğimiz sayesinde uluslararası kadar

uzandık. Bunu hem Büyükşehir Belediye Başkanı Ahmet Aras'ın hem de Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalinci'nin sosyal demokrat belediyeçilik anlayışının bir uzantısı olarak görüyorum."

Akdeniz'in en önemli canlısının Posidonia deniz çayırları olduğunu ifade eden Proje Bilim Danışmanı Dr. Mert Gökalp, Posidonia deniz çayırlarını korumanın Akdeniz'i korumak anlamına geldiğini vurguladı. Dr. Gökalp sözlerine şöyle devam etti:

"Bu deniz çayırlarını korumak, kıyıları korumak en önemli görevimiz olmalı. Eğer deniz çayırları sağlıklıysa caretallar da sağlıklı, deniz atları da sağlıklı, Akdeniz foku da Bodrum'u da sağlıklı. O yüzden en önemli canlılar deniz çayırları."

Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalinci etkinliği takip eden gazetecilere yaptığı açıklamada şunları söyledi:

"Ege'nin mavi sularında, Bodrum'un o güzel sularında çok güzel ve anlamlı bir tören ile kurdelemizi kestik ve ikinci

etabı açtık. Posidonia çayırları bu bölgenin korunmasında denizlerin oksijeninin sürdürülebilir olmasında son derece önemli çünkü bu Posidonia çayırlarıyla burada denizimiz temiz kalıyor. Buraya bıraktığımız eserler birkaç yıl içinde çok güzel bir yaşam alanına dönüşecek. Ben burada emek veren kıymetli sanatçılarımıza çok teşekkür ediyorum. Emeklerinize sağlık diyorum ve inşallah Blue Exile Art'ın 3. etabında, 4. etabında Bodrum'u sualtı parkı haline getirmeye kadar durmadan çalışmaya devam edeceğiz. Denizi koruyacağız, maviyi koruyacağız."

Bodrum'da yapılan bu projeyi Fransa'da da gerçekleştirmek istediklerini ifade eden Başkan Aras, "Fransa Sayın Büyükelçimizin de burada bulunmasıyla bu projede büyük bir destek veriyor. Kendilerine çok teşekkür ediyoruz. Ama bu ortaklığı geliştirmek istiyoruz. Seneye Okyanus Konferansı var ve bu konferansta Muğla olarak, Bodrum olarak bulunmak zorundayız. Hem deniz ekosisteminin, biyoçeşitliliğin korunması hem de iklim değişikliğinden etkilenen birinci bölgeler olduğumuz için bizim bu konuda adım atmamız elzemdir. Bu projeye tüm Türkiye'den destek bulacağımızı düşünüyorum." diyerek sanatın gücünü yansıtan herkese teşekkür etti.

Türkiye'nin ilk çevre temalı sualtı parkı projesi, Bodrum Yarımadası'ndaki deniz çayırlarının korunması ve farkındalık oluşturulmasını hedefliyor. BEAP, Project Posidonia (Sualtı Araştırmaları Derneği) iş birliğinde, sanatın gücüyle denizel ekosistemin korunmasına katkı sunuyor. Proje, Fransa Kalkınma Ajansı'nın Mettis başlıklı bir programına dahil edilirken BM'nin Okyanus Konferansı için seçilen on üç proje arasına girmeyi başardı.





## HALK SÜT DAĞITIMI DEVAM EDİYOR



### Bodrum Belediyesi, Erasmus öğrencileriyle Bitez sahilinde kapsamlı temizlik çalışması yaptı.

Bodrum Belediyesi ve İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü iş birliğiyle 13 Eylül Cuma günü, Bitez'de kapsamlı temizlik çalışması düzenlendi. Etkinlikte çeşitli ülkelerden Bodrum'a gelen Erasmus öğrencileri tarafından kıyı temizliği gerçekleştirilirken Bodrum Belediyesine bağlı gönüllü dalış ekipleri de deniz dibini temizledi.

Etkinliğe Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalıncı'yi temsilen Başkan Yardımcısı Tanju Aksu, İlçe Milli Eğitim Müdürü Aslan Korkmaz, belediye birim müdürleri, Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Merkezleri ekibi, Bodrum İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullar ile Erasmus programından öğretmen ve öğrenciler katıldı.

Temizlik çalışmasında denizden 120 kilogram atık çıkarılırken kıyıda da 55 kilogram atık toplandı. Atıklar, Bitez Üç Fidan Parkı önünde sergilenerek toplanan atıkların bir kısmı farkındalık oluşturmak için Bitez Üç Fidan Parkına yerleştirilen Atık Malzeme Depolama Heykeline atıldı. Kalan atıklar ise geri dönüşümü yapılmak üzere Bodrum Belediyesi 1. Sınıf Atık Getirme Merkezine götürüldü.

Farkındalık oluşturmak adına güzel bir çalışma yapıldığını belirten ve verdikleri destekten dolayı Erasmus öğren-

cilerine teşekkür eden Belediye Başkan Yardımcısı Tanju Aksu, "Geldikleri ve bize destek verdikleri için hepsine teşekkür ederiz. Her zaman dediğimiz gibi keşke bu görüntüler olmasa. Ama maalesef oluyor. Biz de temizlemeye, atmaları için uyardıya devam ediyoruz." şeklinde konuştu.

İlçe Milli Eğitim Müdürü Aslan Korkmaz yapılan etkinlikle ilgili şunları söyledi:

"Bodrum İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü olarak Erasmus Projemiz kapsamında Avrupa'nın çeşitli ülkelerinden İspanya, İtalya, Fransa ve Trabzon'dan gelen iki kurumumuzla çevre, kıyı temizliği yaptık. Asıl konumuz sürdürülebilir çevre. Bu çalışmalarda bize destek veren Bodrum Belediyesine teşekkür ediyoruz. Çok güzel ve verimli bir çalışma oldu."

Temizlik İşleri Müdürü Serdar Kaya çalışma ile ilgili "Amacımız farkındalık yaratmak. Her yaştan, her milletten, Bodrum'a gelen herkesin farkındalığını artırmak." dedi.

Program, toplu fotoğraf çekimi ve Bodrum Belediyesi Temizlik İşleri Müdürlüğü tarafından hazırlanan hediyelerin dağıtılmasıyla son buldu.

ERASMUS+ projesi 6.LTT hareketliliği, Bodrum İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ortaklığında 2022-1-TR01-KA220-SCH-000086635 numaralı ve ST.art: Integrating Arts into Subjects for a better Sustainable Quality of Education başlığında yürütülüyor.

## HAYVANLARI KORUMA GÜNÜ'NDE ANLAMLI ZİYARET

**4 Ekim Hayvanları Koruma Günü kapsamında, Bodrum Belediyesi Torba ve Turgutreis Rehabilitasyon Merkezi, öğrenciler tarafından ziyaret edildi.**

Bodrum'un farklı okullarından öğrenciler ve öğretmenler, Bodrum Belediyesi Veteriner İşleri Müdürlüğü Torba ve Turgutreis Rehabilitasyon Merkezini 4 Ekim Hayvanları Koruma Günü kapsamında ziyaret etti.

Torba Rehabilitasyon Merkezi'nde yapılan ziyaretlerde altı farklı okuldan gelen toplam 186 öğrenci patili dostla-

larıyla bir araya geldi. Etkinlikte öğrencilere, Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalıncı'yi temsilen Meclis Üyesi Ni-yazi Atare ve Bodrum Belediyesi Veteriner İşleri Müdürü Aytunç Kayrakçı eşlik etti. Ziyaretçilere merkez hakkında bilgilendirmelerde bulunuldu.

Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalıncı, 4 Ekim Hayvanları Koruma Günü ve Veteriner İşleri Müdürlüğü bünyesinde yapılan çalışmalar hakkında şunları söyledi:

"Hayvanları Koruma Günü, patili dostlarımızı korumanın ve onların yaşam

haklarını savunmanın hepimizin sorumluluğu olduğunu hatırlatan anlamlı bir gündür. Bodrum Belediyesi olarak bizler de can dostlarımızın sağlıklı, güvenli bir ortamda yaşama hakkı olduğunu biliyor ve onlar için çalışmalarımızı büyük bir titizlikle sürdürüyoruz. Bu kapsamda ilk olarak Turgutreis'teki Rehabilitasyon Merkezimizi yıkıp orada bulunan dostlarımız yenilenmiş Torba Rehabilitasyon Merkezine taşıyacağız. Turgutreis'teki merkezimizin yerine sokak hayvanlarının yaşayacağı yeni ve modern bir tesis yapacağız. Her zaman yaşamdan, sevgiden ve eşitlikten yana olacağız."



# BODRUM BELEDİYESİ, ULUSLARARASI PLATFORMDA

**Bodrum Belediyesi, çevresel sürdürülebilirlik ve iklim değişikliği ile mücadele kapsamında MedCities Akdeniz Şehirleri Ağı Kıyı Şehirleri Çalışma Grubuna seçildi.**

Türkiye'den seçilen tek belediye olan Bodrum Belediyesi, Barcelona'da gerçekleştirilen toplantıda iklim değişikliği ve çevresel sürdürülebilirlik konusundaki projelerini tanıttı.

Bodrum Belediyesinin İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü tarafından yürütülen çalışmada, Bodrum'un 2030 ve 2050 yıllarına yönelik kıyı taşkın riskleri ve bu risklerin olası etkileri detaylı

şekilde sunuldu. Ayrıca sürdürülebilir turizm yönetimi ve kaçak yapılarla mücadeledeki stratejik planlar, Barcelona Büyükşehir Belediyesi Kıyı Planlaması yetkililerine aktarıldı.

Toplantının bir diğer önemli ayağında, İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü tarafından başvurusu tamamlanan iMermaid: Çevresel Kirleticilerin Belirlenmesi ve BoostMed: Sürdürülebilir Turizm Koridorları projeleriyle Bodrum'un çevresel ve turizm stratejileri, uluslararası iş birlikleri için önemli bir fırsat haline getirildi.

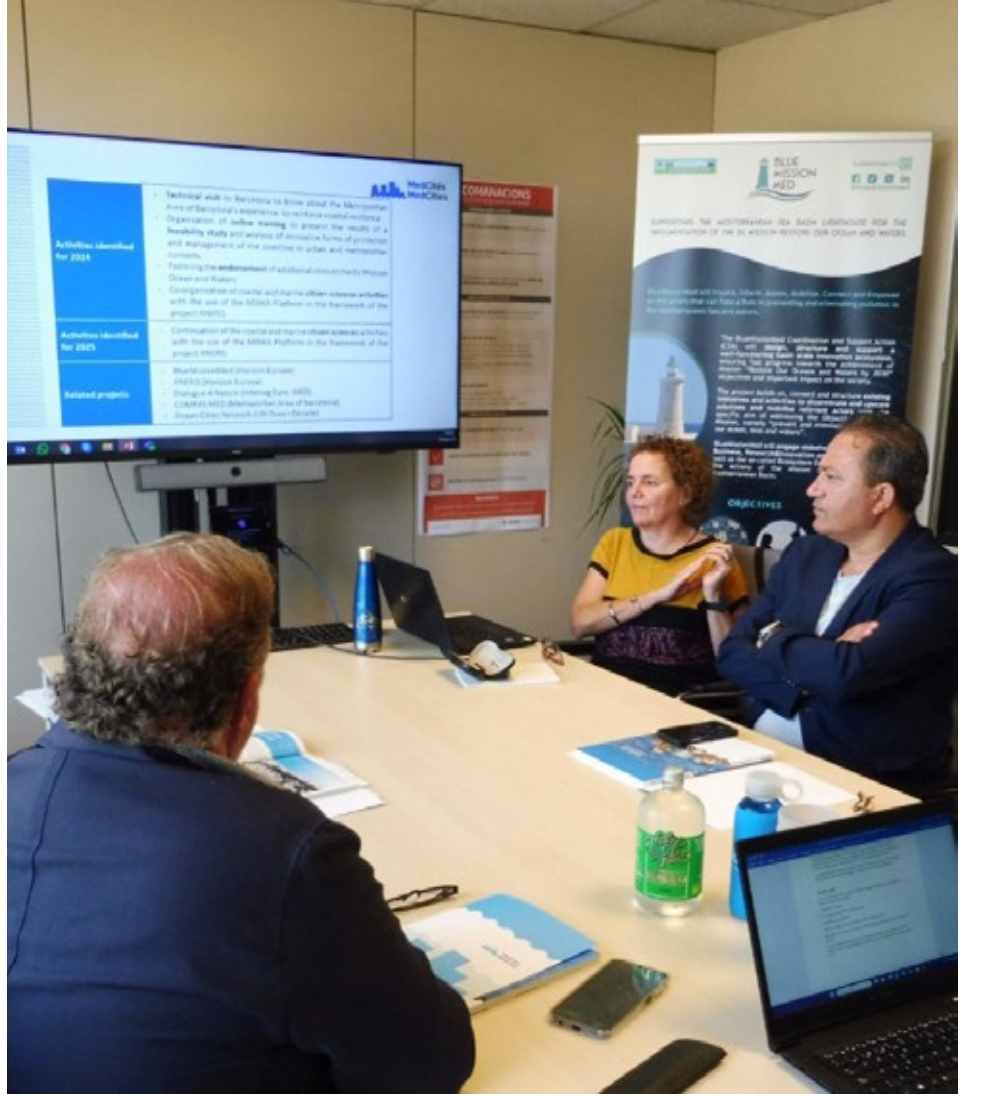
Bodrum'un Okyanus Kentleri, Bölgeleri ve Adaları Koalisyonuna katılması için yapılan görüşmeler sonucu, kıyı bölgelerindeki dayanıklılığını artırma ve çevresel sürdürülebilirlik projelerini genişletme süreci hız kazandı. Barcelona'da uygulanan akıllı deniz şamandıraları ve güneş enerjisi sistemlerinin Bodrum'a entegrasyonu da teknik detaylarıyla ele alındı.

Katılımcılar ayrıca, Okyanus Şehirleri Ağı UNESCO programı ve Horizon Projesi ANERIS gibi girişimleri anlamak için Deniz Bilimleri Enstitüsü (ICM) temsilcileriyle bir araya geldi. Bodrum'da yürü-

tülen Deniz Dibi Temizliği uygulamasına entegre edilebilecek fırsatlar tartışıldı.

AB İklim Değişikliği Misyonunun Şart imzacısı olan Bodrum Belediyesi, bu toplantıyla birlikte AB Okyanuslar ve Sular Misyonu Şartı imzacısı olmak için ilk adımını attı. Toplantıda deniz kirliliğini azaltmaya yönelik tedbirler, fırsatlar ve çalışma grubunun faaliyetlerini sürdürmek için öncelikler belirlendi.

Bodrum Belediyesi, küresel çevresel sorunlara karşı mücadelede uluslararası iş birlikleri ile kente ve ülkeye katkılar sağlamaya devam edecek.



# BODRUM BELEDİYESİ ŞEHİR TİYATROLARI PERDELERİNİ AÇTI



**Bodrum Belediyesi Şehir Tiyatrolarından Yeni Sezona "Merhaba"**

Tiyatronun büyülü dünyasını seyirleriyle buluşturan Bodrum Belediyesi Şehir Tiyatroları "Neşeli Gazino" oyunu ile perdelere açtı.

Bodrum Belediyesi Şehir Tiyatroları, 1 Ekim Salı günü Nurok Kültür Merkezinde sahnelenen Neşeli Gazino ile yeni sezona "merhaba" dedi. Komedi ve müziğin bir araya geldiği gösteri, katılımcılar tarafından ilgiyle izlendi. Metin Zakoğlu ve ekibi tarafından seslendirilen şarkılara tüm katılımcılar coşkuyla eşlik etti.

Bodrum Belediyesi Şehir Tiyatroları Genel Sanat Yönetmeni, Yazar, Yönetmen ve Oyuncu Metin Zakoğlu tarafından sahnelenen oyuna Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalıncı'yi temsilen Başkan Vekili Meclis Üyesi Ali Diken, Genel Koordinatör Emel Çakaloğlu, kurum amirleri, belediye meclis üyeleri, birim müdürleri ve vatandaşlar katıldı.

Güldüren, eğlendiren ve düşündürdüren tek kişilik oyunun sonunda vatandaşlar beğenisini alkışlarla ifade etti.

# SAHA ÇÖZÜM VE KOORDİNASYON MERKEZİ HER YERDE



**Bodrum Belediyesi Saha Çözüm ve Koordinasyon Merkezi ekipleri, kent genelinde vatandaşlarla iletişim kurarak talep, öneri ve şikayetleri ilgili birimlere aktarıyor.**

Bodrum Belediyesi Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğüne bağlı Saha Çözüm ve Koordinasyon Merkezi ekipleri, kent yaşayanlarından gelen talep ve önerileri yerinde değerlendirerek Bodrum genelinde çalışmalarını sürdürüyor. Son bir ay içerisinde Saha Çözüm ekibi, bin 100 talep ve şikâyeti ilgili müdürlüklere ileterek takibini sağladı.

### 2 bin 552 Vatandaş ile Görüşüldü

Saha Çözüm ekipleri tarafından 56 mahalle genelinde saha çalışmaları yapılırken hane yaşayanları, esnaf ve 80 yaş üstü vatandaşlar başta olmak üzere bir ayda 2 bin 552 görüşme sağlandı. Ekipler, görüşmelerde alınan talep, öneri ve şika-

yetleri ilgili müdürlükler ile paylaştı.

### Hoş Geldin Bebek Projesi

"Hoş Geldin Bebek" projesi kapsamında yeni bebek sahibi aileler ziyaret edilerek bebeğin temel ihtiyaçlarını içeren hediye setleri veriliyor. Son olarak 36 bebek evlerinde ziyaret edildi. Projeyle ailelerin mutluluklarına ortak olunurken bütçelerine de katkı sağlanması amaçlanıyor.

### Halkla İlişkiler Bürosu Faaliyetleri

Bodrum Belediyesi Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü Engelsiz İletişim Masasına gelen 7 özel gereksinimli bireyin talepleri ilgili birimlere yönlendirilirken Çözüm Masasına başvuran 312 vatandaşın talepleri alınarak bilgilendirme yapıldı. Ayrıca Gazi ve Şehit Yakını Bürosuna gelen 12 gazi ve 2 şehit ailesinin talepleri de ilgili birimlere yönlendirildi.



# BELEDİYEDEN TARIMSAL EĞİTİM ÇALIŞMALARI



**Bodrum Belediyesi ve TED Bodrum Koleji iş birliği ile Bitez Mahallesi'ndeki mandalin uygulama bahçesinde tarımsal eğitim çalışmaları gerçekleştirildi.**

Bodrum Belediyesi Tarımsal Hizmetler Müdürlüğü, hizmetlerinin yanında eğitim faaliyetlerine de devam ediyor. Bu kapsamda, TED Bodrum Koleji iş birliği ile 26 Eylül Perşembe günü, Bitez Mahallesi'nde bulunan mandalin uygulama bahçesinde öğrencilerle birlikte tarımsal eğitim çalışmaları yapıldı.

Genç nesillere tarımın ve mandalin hasadının önemini vurgulayan Bodrum

Belediyesi Tarımsal Hizmetler Müdürlüğünde görevli Ziraat Mühendisi Hasibe Şeyda Şenyıldız, "Öğrencilere yeşil mandalının hasat edilme yöntemleri, kullanım alanları, hasat dönemleri ve faydaları hakkında kapsamlı bilgiler verirken hem eğitip hem de eğlendirmeyi amaçlıyoruz." dedi.

Öğrenciler tarafından hasat edilen 8 kasa yeşil Bodrum mandalini, kolonya üretiminde kullanılmak üzere değerlendirilecek.

Bodrum Belediyesi Tarımsal Hizmetler Müdürlüğü, eğitim faaliyetlerini ilçe genelinde sürdürmeyi planlıyor.



## ZABITA EKİPLERİNDEN KANTİN DENETİMİ

**Bodrum'da ilçe genelindeki okul kantinlerinde zabita ekipleri denetim gerçekleştirdi.**

2024-2025 Eğitim Öğretim Yılı'nın başlamasıyla birlikte Bodrum Belediyesi Zabıta Müdürlüğüne bağlı ekipler, ilçe genelindeki okul kantinlerinde denetimlerini sıklaştırıyor. Öğrencilerin sağlıklı koşullarda gıdaya ulaşması için yapılan denetimlerde genel temizlik durumu, ürünlerin son kullanma tarihi ile muhafaza edilme durumları, fiyat tarife listesi, iş yeri açma ve çalışma ruhsatları kontrol ediliyor.

Zabita ekiplerinin son denetimlerinde iki kantine iş yeri açma ve çalışma ruhsatı bulunmadığından işlem yapılırken iki kantine de bağlı bulunduğu odadan fiyat tarifesini almadığı için ikaz tutanağı düzenlendi.

Öğrencilerin sağlık ve güvenliği ile çevresel tehlikelerden korunmasını sağlamak amacıyla 6502 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkındaki Kanun kapsamında zabita ekiplerince kantinlere yönelik denetim ve uygulamalar devam edecek.



# “SANAT GÜNEŞİMİZ” ZEKİ MÜREN, BODRUM’DA ANILDI



**Türk sanat müziğinin efsane ismi Zeki Müren, vefatının 28. yıl dönümünde Bodrum’da düzenlenen bir dizi etkinlikle anıldı.**

Tüm mal varlığını TSK Mehmetçik Vakfı ve Türk Eğitim Vakfı’na başılaşayan Sanat Güneşi Zeki Müren, vefatından bu yana olduğu gibi iki vakıf tarafından çok sevdiği Bodrum’da anıldı. 24 Eylül Salı günü, sanatçının Bodrum’da yer alan ve müze olarak kullanılan evinde halka açık mevlit okutulurken aynı günün akşamı Bodrum Antik Tiyatro’da anma konseri gerçekleştirildi.

Muğla Büyükşehir Belediyesi ve Bodrum Belediyesinin destek verdiği konserde, Muğla Büyükşehir Belediyesi Senfoni Orkestrası eşliğinde, sanatçılar Umut Akyürek ve Hakan Aysev sahne alırken gecenin sunuculuğunu ise sinema ve tiyatro oyuncusu Hakan Bilgin üstlendi.

Yoğun ilgi gören anma programına Bodrum Kaymakamı Mustafa Çit, Milas Kaymakamı Mustafa Ünver Böke, Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalıncı’yi temsilen Genel Koordinatör Emel Çakaloğlu, Cumhuriyet Halk Partisi Bodrum İlçe Başkanı Tuna Işın, Muğla Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdür V. Yavuz Yılmaz, Bodrum Belediyesi başkan yardımcılığı, meclis üyeleri, TSK Mehmetçik Vakfı Genel Müdürü E.Tuğg. İsmail Şanlı, TEV Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Mehmet Şükrü Tekbaş ve üyeler ile her iki vakfın başışçıları, çalışanları, şehit ve gazi aileleri, Muğla’nın önde gelen isimleri, basın mensupları ve vatandaşlar katıldı.

Konserin açılış konuşmasında TSK Mehmetçik Vakfı Genel Müdürü E.Tuğg. İsmail Şanlı, “Ülke genelinde çok önemli

bir işlevi üstlenmek üzere, 17 Mayıs 1982 tarihinde kurulan; başışta bulunanlarda yüce bir gönül huzuru, yardım alanlarda ise büyük bir güven duygusu yaratan Türk Silahlı Kuvvetleri Mehmetçik Vakfı, kıymetli başışçımız Zeki Müren gibi yüce gönüllü başışçılarımızın teveccühleri ile 42 yıldır şehit olan veya askerlik görevi esnasında hayatını kaybeden Mehmetçiklerimizin yakınları ile gazi ve engelli Mehmetçiklerimizi ve çocuklarını bir baba şefkati ile kucaklayabilmiştir. Bu doğrultuda, bugüne kadar 56 bin 53 şehit/gazi ailesine, maddi ve manevi destek olan vakfımız, halihazırda 15 bin 950 şehit ailemize, gazimize ve evlatlarına düzenli olarak aylık yaklaşık 50 milyon lira yardımda bulunmaktadır. Bundan tam 28 sene evvel, mal varlığının tamamını Türk Silahlı Kuvvetleri Mehmetçik Vakfına ve Türk Eğitim Vakfına başışlayan “Sanat Güneşimiz” Zeki Müren, sanatçı kimliğini, toplumsal duyarlılığı, nahif kişiliği, mütevazı duruşu, kültürü, birikimi, eğitim sevdası ve vatan, millet sevgisiyle besleyen bir değerdir. Bu vesileyle şüphesiz ki Mehmetçiği en yakından tanıyan, başta Ulu Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk ile silah arkadaşlarını, ebediyete intikal eden tüm şehit ve gazilerimizi, bugün bizleri bir araya getiren, vatan, millet ve eğitim sevdalısı kıymetli başışçımız, Sanat Güneşimiz Zeki Müren’i ve ebediyete intikal eden tüm yüce gönüllü başışçılarımızı rahmet ve şükranla anıyor, hepimize saygılarımı sunuyorum.” dedi.

TEV Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Mehmet Şükrü Tekbaş konuşmasında şu ifadeleri kullandı:

“Değerli başışçımız, Sanat Güneşimiz Zeki Müren’i kaybetmemizin üzerin-

den tam 28 yıl geçti. Özlemimiz yıllardır hiç azalmadan devam ediyor. Sanat güneşimizi, eğitim güneşimiz oldu, değerli sanatçıyı rahmet ve minnetle anıyoruz. Ülkemizin gelmiş geçmiş en sevilen ve en kıymetli sanatçılarından Zeki Müren’in anıları, kalplerimizdeki yerini ilk günkü canlılığı ile korurken başışları ise pırl pırl öğrencilerimizin gülümsemelerinde sonsuzluğa uzanıyor. Zeki Müren gerek sanatını icra edişıyla gerek kendine has üslubuyla gerekse de sevenlerine gösterdiği engin sevgi ve saygısıyla daima özel bir sanatçı oldu. Kendisi yaptığı başışla topluma örnek, öğrencilerimizde de “eğitim güneşi” olmuştur. Bugün Türk Eğitim Vakfı olarak Türk Silahlı Kuvvetleri Mehmetçik Vakfı ile birlikte kendisi adına açılan fonlar aracılığıyla başarılı ve ihtiyaç sahibi gençlerimize eğitim desteği sağlıyor; Mehmetçik ailelerine yardım eli uzatıyoruz. Sanat Güneşimizin vefatından oluşturulan TEV-Zeki Müren Burs Fonu’ndan bugüne kadar Türkiye genelinde 4 bin 225 burs sağlanmıştır. Burs fonundan 2024-2025 öğrenim yılında 180 öğrenciye ayda 4 bin 500 Lira burs desteği sağlanması planlanmaktadır. Kıymetli başışçımızın hatırasını yaşatmayı amaçladığımız bu anlamlı organizasyonda emeği geçen herkese teşekkürlerimizi sunuyoruz.”

Genel Koordinatör Emel Çakaloğlu, bu özel geceye ev sahipliği yapıyor olmaktan büyük bir mutluluk ve onur duyduklarını belirttiği konuşmasında şunları söyledi:

“Sanatla harmanlanmış yaşamı ve dönemin sınırlarını aşan yeteneğiyle hafızalarımızda derin izler bırakan Zeki Müren, bizim için bir sanatçıdan daha

ötesidir. Zeki Müren, Bodrum için her zaman ayrı bir yere sahiptir. Bu kentin toprağına, havasına ve kültürüne, onun eşsiz sanatı, kişiliği ve sevgisi işlemiştir. Bodrum ile olan özel bağı ve buraya bıraktığı kültürel katkılarla ‘Bodrum’un Paşası’ olarak anılan Müren, bu şehirde unutulmaz anılar biriktirmiştir. Zeki Müren her zaman kalplerimizde özel bir yer tutacak, müziği ve sanatıyla bizlere ilham vermeye devam edecek. Onun bize bıraktığı eşsiz müzik mirasını yaşatmak ve sanatsal değerlerini geleceğe taşımak hepimizin ortak sorumluluğudur.”

Katılımcıların doyasıya eğlenip şarkılara eşlik ettiği Zeki Müren Anma Programı, plaket takdimi ile sona erdi.



**Bu yayın Bodrum Belediyesi Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü tarafından hazırlanmaktadır.**

**Bodrum Belediyesi’nin aylık bültenidir.**

**Sayı: Sayı: 82**

**Basıldığı Yer:**

**İletişim: Bodrum Belediyesi Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü**

**basin@bodrum.bel.tr**

**0 (252) 316 77 18**





## “SÖZ BENDE!” SLOGANIYLA AKYARLAR MAHALLESİ KADIN MECLİSİ KURULDU

**B**odrum Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü ve proje ortağı Bodrum Kadın Dayanışma Derneği, “Bodrum’dan Türkiye’ye Kadınlar, Eşitlikçi ve Şiddetsiz Kentini Yaratıyor” çalışması kapsamında kurmuş oldukları mahalle meclislerine Akyarlar Mahallesi’ni de ekledi.

“Söz Bende” sloganıyla Bodrum’un Akyarlar Mahallesi’nde düzenlenen buluşmaya katılan mahalleli kadınların kendi aralarından seçtikleri İlkay Dumlu, Arzu Görgülü ve Aycan Güleş’ten oluşan geçici üç sözcü ile Akyarlar Mahallesi Kadın Meclisi kuruldu.

Kemer Mevkii’nde yer alan Bodrum Belediyesi Akyarlar Çok Amaçlı Salon’da düzenlenen buluşmaya Akyarlar Muhtarı İsmihan Ulutaş, Bodrum Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Müdür Vekili Av. Gözde Çakıroğlu, Bodrum Kadın Dayanışma Derneği Başkanı Figan Erozan, dernek üyeleri ve müdürlük personelleri ile mahallede yaşayan kırka yakın kadın katıldı.

Kadın ve Aile Hizmetleri Müdür Vekili Av. Gözde Çakıroğlu, kadınların kendi güçlerini, öz güvenlerini ve dayanışma ruhlarını en güçlü şekilde ortaya koyabilecekleri çok değerli bir girişim için toplandıklarını ifade ettiği açılış konuşmasında, “Kadınlar, Eşitlikçi ve Şiddetsiz Kentini Yaratıyor” politikası çerçevesinde, kadın mahalle meclislerimizin kurulmasının adımlarını atmayı sürdürüyoruz.

Bu meclisler, kadınların yalnızca bir araya gelmelerine vesile olan değil, aynı zamanda birbirlerine destek oldukları, fikir alışverişinde buldukları ve kendi haklarını savunmak için güçlendikleri birer platformdur. Bu meclislerde kadınlar, kendi sesleriyle sorunlarını dile getirme, çözümler geliştirme ve yerelde karar alma süreçlerine doğrudan katılma fırsatını bulacaklar. Bizler de bu sü-



reçte Bodrum Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri olarak üzerimize düşeni yerine getirmek için sizlerin yanında olacağız. Amacımız, Bodrum Belediyesine bağlı kadın mahalle meclislerini kurarak ‘Ortak Kadın Mahalle Meclisleri Politika Belgesi’nin oluşturulmasını sağlamak ve 25 Kasım Kadına Yönelik Şiddete Karşı Uluslararası Mücadele Günü’nde bu belgeyi, Bodrum Belediye Başkanımız Sayın Tamer Mandalinci’nin imzasına sunmak.” dedi.

Bodrum Kadın Dayanışma Derneği Başkanı Figan Erozan ise Bodrum Belediyesinin, kadın çalışmaları konusunda Türkiye’deki yerel yönetimlerin yapmadığını yaptığını ve tüm ülkeye örnek teşkil ettiğine vurgu yaparak, “Yapanlar da zaten geçen dönem başkanı Ahmet Aras, şimdi de Başkan Tamer Mandalinci’dir. Bunu da Kadın Aile Müdürlüğü kadroları ile yaptılar. Gördüğünüz gibi

ile Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü, kadınların isteklerine istinaden alınacak tüm kararları bu meclisler aracılığıyla sizlere bırakıyor.” şeklinde konuştu. Erozan ayrıca önümüzdeki süreçte başlatılacak atölye çalışmaları hakkında da meclis üyelerini bilgilendirdi.

Bugüne kadar Bodrum merkez, İslamhaneleri, Dereköy, Akcaalan, Yakaköy Türkmen, Mumcular, Peksimet, Bitez, Ortakent ve Akyarlar’da kurulan kadın mahalle meclislerine 07 Kasım 2024 Perşembe günü saat 17.00’de Kumbahçe de eklenecek.

**Tamer Mandalinci: “Mahalle meclisleri ile kadınlar çözümün parçası olacaklar”**

Eşitlikçi ve şiddetsiz bir kent yaratarak Bodrum’u güvenli bir geleceğe hazırlamak hedefiyle çalışmalar yaptıklarını ifade eden Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalinci, “Kadınların işte, evde, mahallede, hayatın her alanında söz sahibi olmasını önemsiyoruz. Kadın mahalle meclislerini kurmamızdaki en büyük amaç, kadınların yerel çalışmalara katılımlarını sağlayarak onları daha görünür kılmak ve hayatın her alanında aktif rol almasını sağlamak. Kurmuş olduğumuz mahalle meclislerine katılan kadınlar, kadın olarak bölgelerinde yaşadıkları sorunlar çözülsün diye bekleyecek, bizzat çözüm önerisinde bulunup alınan kararlarda çözümün bir parçası olacaklar.” dedi.





## BODRUM'DA BELEDİYELER ARASI DENEYİM PAYLAŞIM TOPLANTISI



**“Şiddetsiz Bir Kent Mümkün” mottosuyla Belediyeler Arası Deneyim Paylaşım Toplantısı'nın ilki Muğla Büyükşehir Belediyesi'nin koordinasyonu, Bodrum Belediyesi'nin ev sahipliğinde gerçekleşti.**

Belediyeler arasında deneyim paylaşımını ve iş birliğini güçlendirmek adına 6 Eylül 2024 tarihinde, Bodrum Ticaret Odası'nda, “Belediyeler Arası Deneyim Paylaşım Toplantısı” gerçekleştirildi. Toplantıya Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalinci'yi temsilen Başkan Vekili Emel Çakaloğlu, Muğla Büyükşehir Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Daire Başkanı Dr. Özge Demirel, Bodrum Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürü Gözde Çakıroğlu, Bodrum Kadın Dayanışma Derneğinden Figan Erozan ve ilçe belediye temsilcileri katıldı.

Başkan Vekili Emel Çakaloğlu, Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalinci'nin sevgi ve selamlarını ileterek yerel yönetimler olarak en önemli görevlerinden birinin toplumsal cinsiyet eşitliğini

sağlamak ve eşitlikçi kentler yaratmak olduğunu belirterek şunları söyledi:

“Kent sakinlerimizin adil, özgür ve refah içinde yaşamalarını sağlamak ve toplumsal kalkınmayı güçlendirmek için öncelikli olarak toplumsal cinsiyet eşitliğini gözeterek çalışmalar yürütmeye özen gösteriyoruz. Hep birlikte eşit ve adil bir gelecek inşa etmek için daha çok çalışacak ve toplumun her kesiminin sesi olmaya devam edeceğiz.”

Bodrum Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürü Gözde Çakıroğlu, kadınların sosyal, ekonomik ve kültürel yaşamda daha güçlü yer edinmesini sağlama misyonuyla hareket ettiklerini belirtirken, “Kadınların yaşam hakkını savunmak, hepimizin ortak sorumluluğudur. Bizler, bu mücadelede kadınların yanında yer alarak onları her türlü şiddetten korumak ve savunmak için Bodrum Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü olarak var gücümüzle çalışıyoruz.” dedi.

Muğla Büyükşehir Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Daire Başkanı Dr.

Özge Demirel, yapılan çalışmalardan dolayı Bodrum Belediye Başkanı Tamer Mandalinci'ye, Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğüne ve her zaman yanlarında olan Bodrum Kadın Dayanışma Derneğine teşekkür ederek, “Deneyim paylaşım toplantılarının yaygınlaştırılması çok önemli. Bu kapsamda bizler, on üç ilçe genelinde tüm belediye personeliyle bu işi birlikte organize etmemiz gerektiğinin bilincindeyiz. Bu nedenle temmuz ayından itibaren ilçe belediye başkanları ile koordineli olarak toplantılara başladık. Bodrum'un buradaki deneyimleri, bunları bizlere aktarmanız diğer kalan on iki ilçeye çok büyük bir örnek olacak. Kadının ve çocuğun eşit yurttaş olarak bu toplumda varlığını koruması için birlikte çalışmaya ihtiyaç var.”

Bodrum Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü Toplumsal Cinsiyet Eşitlik Birim Sorumlusu Fethiye Kızak, “yerel yönetimin sivil toplumla ortaklaşarak hareket ettiğinde katılımcı politikaları nasıl hayata geçirebildiğini,

yaptığımız işe sadece farklı bir açıdan bakarak yaptığımızda bile o işin nasıl da eşitlikçi politikalara dönüştüğünü 2019-2024 yılları arası eşitlik politikaları deneyimi üzerinden paylaştı.” Bodrum Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü Kadın Sığınmaevi Sorumlusu Yağmur Akay, kadın sığınmaevi faaliyetleri ile ilgili bilgileri paylaştı. Bodrum Kadın Dayanışma Derneğinden Figan Erozan, “Katledilen kadınlar, istismar edilen, hayatları söndürülen çocuklar için eşit bir dünyayı kurmak için feminist mücadeleden gelen gücümüzle belediyeleri dönüştürmeye devam edeceğiz.” dedi.

Yapılan toplantının önemli bir çıktısı da “Birimiz için değil hepimiz için birlikte çalışacağız ve birlikte güçleneceğiz!” oldu.

Katılımcılar tarafından ilgi ile takip edilen toplantı, toplu fotoğraf çekimi ile sona erdi. Belediyeler Arasında Deneyim Paylaşım Toplantıları her ay bir ilçe belediyesinin ev sahipliğinde devam edecek.



# Sonbaharda Beslenme MEVSİM GEÇİŞLERİNDE SAĞLIĞINIZI KORUYUN

**S**onbahar, doğanın göz alıcı bir dönüşüm yaşadığı ve sıcaklıkların giderek düştüğü bir mevsimdir. Mevsim geçişleri; vücudumuzun bağışıklık sistemini etkileyebilir, metabolizma hızında farklılıklar yaratabilir ve

genel sağlığımızda bazı sorunlara yol açabilir. Sonbaharda sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek; bağışıklık sistemini güçlendirmek ve olası sağlık sorunlarını minimize etmek için kritik bir adımdır.

## *Mevsim Sebzeleri ve Meyvelerini Tercih Edin*

Hava sıcaklığındaki ani değişiklikler, soğuk algınlığı ve grip gibi hastalıklara yakalanma riskini artırır. Bu nedenle, bu dönemde mevsim sebze ve meyvelerine ekstra ihtiyaç duymaktayız.

Havuç, domates, ıspanak, brokoli ve kabak, A vitamini açısından zengindir. Bu besinler, göz sağlığını desteklemekle bilineni ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirir.

Kapya biber, yeşil biber, maydanoz, tere, roka, karnabahar, ıspanak, portakal, limon, mandalina, kivi ve kuşburnu, bağışıklığı artıran ve hastalıklara karşı koruyan C vitamini açısından zengindir.

Yeşil yapraklı sebzeler, çiy kuruyemişler ve kuru baklagiller içeriğindeki E vitamini ile hava değişiklikleri yüzünden kuruyan cildin sağlıklı görünmesine ve hücrelerin korunmasına yardımcı olur.

Yeşil yapraklı sebzeler, muz, avokado, kakao ve kabak çekirdeği magnezyumdan zengindir. Magnezyum yorgunluk, fibromiyalji ağrıları ve uyku sorunlarının azalmasında önemli rol oynayarak bu dönemde daha enerjik hissetmenizi sağlar.

Balkabağı, soğan, havuç, patates ve pancar gibi besinler, cilt güzelliği ve göz sağlığına faydalıdır; alerjik nezle ile hapşırmaların kontrolünü kolaylaştırır.

Brüksel lahanası, havuç, balkabağı, sarımsak ve ıspanak gibi sonbahar sebze ve meyveleri, antioksidan bakımından zengindir ve vücudu serbest radikallere karşı korur.

## *Sıcak İçeceklerle Vücut Sıcaklığınızı Koruyun*

Bitki çayları ve tarçın, zencefil, zerdeçal, Hindistan cevizi gibi baharatlar kan dolaşımını hızlandırarak vücut ısısını artırır. Özellikle zencefil, anti-inflamatuar özellikleriyle öne çıkarak soğuk algınlığına karşı koruma sağlar. Bu dönemde taze

zencefil tüketimi, zencefil çayı tüketimi büyük önem taşır.

## *Probiyotik ve Lif Alımını Artırın*

Sonbahar, bağışıklık sistemimizin zayıflayabileceği bir dönemdir. Yoğurt, kefir ve fermente gıdalar (lahana turşusu gibi) prebiyotik açısından zengindir ve bağırsak florasını dengeleyerek bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca, tam tahıllı gıdalar, sebzeler ve baklagiller, lif bakımından zengindir. Bu besinleri düzenli tüketmek hem sindirim sisteminizi korur hem tokluk hissi sağlar hem de bağışıklığınızı güçlendirir.

## *Omega-3 Yağ Asitlerine Önem Verin*

Sonbahar aylarında cildimiz, havanın değişkenliği nedeniyle kuruyabilir. Ceviz, chia tohumu, keten tohumu ve somon gibi gıdalar, omega-3 açısından zengin seçeneklerdir. Bu besinleri düzenli olarak tüketme hem cildinizin sağlıklı kalmasına yardımcı olur hem de kalp sağlığını destekler.

## *Su Tüketimini İhmal Etmeyin*

Hava serinledikçe su tüketimi genellikle azalır, ancak bu sağlığınız için risk oluşturabilir. Vücudun yeterince su alması, metabolizmanın düzgün çalışması ve cildin nemli kalması için şarttır. Günde en az 8-10 bardak su içmeye özen gösterin. Ayrıca, çorba ve sulu sebze yemekleri gibi su içeriği yüksek gıdalar da tüketmeyi unutmayın.

Sonbahar, yenilenme ve tazelenme mevsimidir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinerek bağışıklığınızı güçlendirebilirsiniz. Bu dönemde sağlığınıza yapacağınız yatırımlar, kış aylarında daha enerjik ve sağlıklı olmanızı sağlayacaktır. Unutmayın, beslenme alışkanlıklarınız sağlığınızın temel taşlarını oluşturur. Bu alışkanlıkları edinerek sonbaharı en iyi şekilde geçirmenizi temenni ederim.



*“Yokuş başına geldiğinde  
Bodrum’u göreceksin,  
Sanma ki sen  
Geldiğin gibi gideceksin*

*Senden öncekiler de  
Böyleydiler  
Akıllarını hep Bodrum’da  
Bırakıp gittiler.”*

*Halikarnas Balıkçısı  
Cevat Şakir Kabaağaçlı*

