



ARTVİN'DE HABER

21 Kasım 2023 Salı Yıl : 60 Sayı : 13827 Fiyatı : 1.5 TL

www.gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN



Play Store ya da App Store'dan
Hemen **İndirebilirsiniz**

0466 212 59 23

www.gundemartvin.com

artvingazetecilik@gmail.com

Dere Mahallesi Emin Özgün Cad.
No: 30/A

Okullarda ikinci yarı zili çaldı

İlk ve ortaöğretim kurumlarında, 2023-2024 eğitim öğretim yılının ilk ara tatili sona ermesi ile birlikte Artvin'de de ara okul zilleri çaldı.

Artvin'de 9 günlük ara tatilin ardından binlerce öğrenci yeniden okul sıralarına döndü. Eğitim öğretim yılını çalan Artvin İl Milli Eğitim Müdürü Fahri Acar, öğrencilere başarılar diledi. Çoruh İlköğretim Okulunu ziyaret eden Acar, burada gazetecilere yaptığı açıklamada, 25 bin öğrenciye 2 bin 200 öğretmen ile eğitim öğretime devam ettiklerini aktardı. Ara tatilin sorunsuz tamamlandığını kaydeden

Acar, "2023- 2024 eğitim öğretim yılına kısa bir aranın ardından yeniden başladık. Önemli bir problem yaşamadığımız bir yarı tatildi inşallah bu dönem ve daha sonraki ikinci yarı da sağlık ve huzur içinde bütün öğrencilerimizle, öğretmenlerimizle geçerez. Daha öncelerde de söylediğimiz gibi Artvin bir eğitim kenti. Eğitim öğretimin öğrenci, veli ve toplumun diğer kesimlerinde de çok öncelendiği bir şehir.



Dolayısıyla Milli Eğitim camiası olarak biz sorumluluğumuzun bilincinde olarak okullarımızdaki ana sınıfından lise sona kadar tüm çocuklarımızın gelişim

özelliklerine göre onların kendilerini gerçekleştirmelerini, öncelikle iyi birer insan olmaları, daha sonra da iyi bir mesleğe atılarak

topluma faydalı birer bireyler olmalarını istiyoruz." dedi. Öte yandan, Milli Eğitim Bakanlığı'nın yayınladığı takvime göre okullarda yarı tatili, 22 Ocak-2 Şubat 2024 tarihleri arasında olacak. İkinci dönem, 5 Şubat 2024 Pazartesi günü başlayacak. İkinci dönemin ara tatili ise 8-12 Nisan 2024 tarihleri arasında yapılacak. 2023-2024 eğitim öğretim yılı ise 14 Haziran 2024 Cuma günü sona erecek. **GÖNÜ GÜNAY GÖKDEMİR**

Meme kanseri tedavisinde diyetin önemi nedir?



Kadınlarda en sık görülen kanser türlerinden birinin meme kanseri olduğunu belirten Tekin, "Meme, süt bezleri ve burada üretilen sütü meme başına taşıyan kanallardan oluşur. Bu süt bezleri ve kanalları döşeyen hücrelerin, kontrol dışı olarak çoğalmalarına ve vücudun başka yerlerine yayılma kapasitelerinin olmasına meme kanseri denir. Toplumdaki sıklığına bakarsak Meme kanseri kadınlarda en sık görülen kanser türlerinden biridir" dedi. Dünya genelinde kadınlarda görülen her üç veya dört kanserden birinin meme kanseri olduğu bilgisini veren Tekin, "Yılda 1.700.000'e yakın meme kanseri görülür. Sağlık bakanlığı

verilerine göre ülkemizdeki sıklığı yüz binde 46 olarak tahmin edilmektedir. Taramanın yaygınlaşması, tedavi ile ilgili gelişmeler sonucunda meme kanseri ilişkili ölümler azalmaktadır" şeklinde anlattı. Hastalığın belirti ve bulgularını anlatan Tekin, şöyle söyledi: "En sık: Kitle veya kalınlaşma, sıklıkla ağrısız, akıntı veya kanama, meme boyut ve konturlarında değişiklik, meme başı çekintisi, areola renk ve görünümünde değişiklik, kızamıklık, portakal kabuğu görünümü" Hastalığın tedavisi hakkında, "Küratif tedavi (kanserin tam iyileşmesini amaçlayan tedavi yöntemlerinin biri veya kombinasyonu).

Sayfa 7'de

Bütçe görüşmeleri yapıldı

İl Genel Meclisi oturumları devam ediyor. Artvin İl Genel Meclisi bütçe görüşmelerine bugün yapılan oturum ile devam etti. Artvin İl Genel Meclisi 5'inci Dönem 14'üncü birleşim 11'inci toplantısı bugün yapıldı. İl Genel Meclisi Kasım ayı olağan toplantısı yoklama ile başladı. Toplantıda gündem maddeleri görüşüldü. Gündem maddelerinde yer



alan İl Özel İdaresi 2024 yılı bütçesi ile izleyen iki yılın gelir ve gider bütçesi görüşüldü ve görüşme

sonucunda, bütçe teklifi plan ve bütçe komisyonuna havale edildi. **Malvina BİBİLASHVİLİ**

2 Köpek Zehirlenerek Öldürüldü

Borçka'da gece saatlerinde iki sokak köpeği zehirlenerek katledildi.

15 Temmuz 2023 tarihinde zehirlenerek hayatını kaybeden iki canlının ardından tekrardan Borçka'da zehirlenme vahşeti yaşandı. Sık sık sokak hayvanlarının konusunun gündeme geldiği Borçka'da iki köpek zehirlenerek öldürüldü. Bir köpeğin gece yarısı diğerinin ise saat 09.00 sularında hayvansever vatandaşlar tarafından bulunduğu bildirildi. Yaşanılan vahşet nedeni ile hayvanseverler tepki göstermeye devam ediyor. Hayvanseverler yaşanan zehirlenme vakasının peşini bırakmayacaklarını söyleyerek adli yollara başvuracaklarını bildirdiler. **Malvina BİBİLASHVİLİ**



“Gurbetçiler gidince işler düşüyor”

Artvinli Fırıncı İbrahim Ağlar, “Biz zam talebinde bulunduktan 3-4 ay sonra gelen zam, maliyetlere gelen zamlar karşısında eriyince bize bir şey kalmıyor” dedi.

Ardanuç'ta 35 yıldır fırıncılık yapan İbrahim Ağlar, “Ben şunu istiyorum. Biz zam talebinde bulunduğumuzda, zamanında, zammımı alayım, öyle 3 ay 4 ay sonra değil. Zaten ihtiyaç var ki zam istiyorsun ama zamanında almadığın zam yüzünden maliyetlere gelen zamlar beraber aldığımız zam eriyor ve bize de bir şey kalmıyor. Yani inanın her gün çalışmamıza rağmen ödemelerimizi yapmakta zorlanıyoruz, bu ay ödemelerimi nasıl yapacağım diye düşünüyorum” dedi.

Ardanuç'ta fırıncı esnafı Mayıs'ta aldıkları zamdan sonra oduna, una, mayaya, tuza, susama zam gelmesine rağmen ekmeğe ve simit fiyatlarının aynı olmasına tepki gösterdi.

Fırıncı İbrahim Ağlar, “Bakın bir çuval susam 2 bin ve 2 bin beş yüz lira olmuş ve dolayısıyla da biz simiti ucuz satma şansımız olmuyor. Vatandaş bir ekmeğe bir simitle eş değer diyor ama vatandaş işin aslını bilmiyor. Artık biz susam demiyoruz ona altın tozu diyoruz maalesef öyle değerlendiriyoruz” diye konuştu. İbrahim Ağlar, şunları söyledi, “35 yıldır fırıncılık yapıyorum, daha önceleri Bursa'da, Arhavi'de, Artvin'de ve şimdi de Ardanuç'ta fırıncılığa devam ediyorum. Malum Ardanuç şartlarını biliyorsunuz, yaz gelince canlanıyor, kışın gurbetçiler gidince de işler düşüyor ve bu yıllardır böyle devam ediyor. Yani şöyle söyleyeyim, yazla kış arasında kışın yüzde 40 dolayında işlerimizde düşüş oluyor. Malum bizim giderlerimizde değişen bir şey yok ve yine de tabi ki de giderlerimizi karşılamak zorundayız ama sadece

unda değişiklik olmuyor ama bahsettiğim gibi diğer giderler değişmiyor.

“Bizim ekmeğin fiyatı yine aynı” Gider kalemlerimiz personelden başlayıp, odun, un, maya, tuz ve elektrik parası ve geçen ay 8 bin lira elektrik parası ödedim. Odunun fiyatlarındaki artışı biliyorsunuz ve undaki fiyatlar ortada. Mayıs ayı itibarıyla undaki indirim kalktı ve mayıs itibarıyla unda toptan alışlarımız 500 yüz lirayla başladı ve şu anda 620 lira oldu ama bizim ekmeğe satış fiyatlarımız o zaman sekiz buçuk lira olmuştu ve şu anda ekmeğe fiyatımız yine aynı. Maya fiyatlarına bakınca 360 liraya alıyorduk mayanın kolisini şimdi ise kolisi 500 lira oldu ve ekmeğin fiyatı yine aynı. Odunun sterini 800 liraya alıyorduk şimdi ise odunun sterini bir buçuk liraya alıyoruz ve ekmeğin fiyatı yine aynı. Dolayısıyla bütün bunlardan dolayı çok sıkıntı yaşıyoruz. Aynı zamanda ilçemizde şu da var biz eleman sıkıntısı yaşıyoruz gerçi tüm ülkemizin sorunu ama evet yaz kış aynı personeli çalıştırıyorsunuz. Kışın işler düştü diye personeli çıkaramazsınız ve dolayısıyla da maliyetleri bize sıkıntı yaratıyor ve bu konuda yaşadıklarımız ortada buna bir çare lazım.

“Talepte bulunduktan sonra 3-4 ay sonra zam alabiliyoruz” Fırıncının aldığı zam da sıkıntılı, önceden Esnaf ve Sanatkarlar Odasında zam talebimizi ilettiğimizde ilçedeki komisyon toplanır fiyatı belirler Artvin'e verilir ve sonrasında zamlarımızı alırdık ama şimdi ise ilçe Artvin'e ve Artvin'den Ankara'ya sonrasında atıyoruz 3-4 ay sonra fiyatımıza zam geliyor ama zam talebinde bulunduktan sonra aylar geçince aldığımız zamda maliyetlere gelen zamlar beraber eriyip gidiyor.



Önceden unu vadeli alırken şimdi o artık bitti şimdi tamamen peşin alıyoruz ve hafta şimdi un geldikten sonra parayı alıyorlar bundan birkaç ay önce un göndermeden parasını alıyorlardı ama şimdi en azından un geldikten sonra bir on günlük ödeme süresi uygulamaya başladılar.

“Biz susama artık altın tozu diyoruz” Simit fiyatlarımız yüksek olunca satışlarımız düşük oluyor ama bizim yapacak bir şeyimiz yok ki. Bakın bir çuval susam 2 bin ve 2 bin beş yüz lira olmuş ve dolayısıyla da biz simiti ucuz satma şansımız olmuyor. Vatandaş bir ekmeğe bir simitle eş değer diyor ama vatandaş işin aslını bilmiyor. Artık biz susam demiyoruz ona altın tozu diyoruz maalesef öyle değerlendiriyoruz. Altın tozunda fiyatlar çok arttı çuval 2 bin 500 lira oldu. Ben şunu istiyorum biz zam talebinde bulunduğumuzda zamanında zammımı alayım, öyle 3 ay 4 ay sonra değil. Zaten ihtiyaç var ki zam istiyorsun ama

zamanında almadığın zam yüzünden maliyetlere gelen zamlar beraber aldığımız zam eriyor ve bize de bir şey kalmıyor. Yetkililerden öncelikli talebimiz unda indirim olması ve bu yapılamıyorsa şayet en azından fiyatların sabitlenmesi lazım. Ayrıca şunu da söylemek istiyorum, Esnaf ve Sanatkarlar Odasının fiyatlarımızı belirlerken ricamızı şu bir tanede bu komisyonda bir fırıncının görüşünün alınması gerekiyor. Fırıncının yaşadığı sorunu fırıncı bilir ve fırıncının alacağı zam mı da fırıncı bilir. Ben sabah 5'te geliyorum akşam 8-9 da gidiyorum eve ve bu bir gün, iki gün değil her gün rutin yaptığım şey ve öyle zaman geliyor ki ödemelerde sıkıntı çekiyorum ve şöyle bu ay ödemelerimi nasıl yapacağım diye düşünüyorum.”

Haber Merkezi

Artvin Kaçınıcı Sırada?

TÜİK verilerine göre Türkiye'de yaşam süresinin en uzun olduğu iller arasında Artvin 12. Sırada yer alıyor.

Türkiye İstatistik Kurumu yaşam süresinin en uzun olduğu iller hakkında açıkladığı listesinde Artvin 12. Sırada yer alıyor.

TÜİK'in açıkladığı verilere göre Türkiye'de erkeklerde beklenen yaşam süresi ortalama 73.7 yılken kadınlarda ise 79.4 yıla ulaşıldığı açıklandı.

Türkiye'de yaşam süresinin en uzun olduğu iller arasında birinci sırayı Tunceli şehri alırken 20. Sırada Batman olduğu bildirildi.

Açıklanan veriler arasında Artvin ili yaşam süresinin en uzun olduğu yerler arasında 12. Sırada yer aldı. Erkeklerde 76, kadınlarda 82.7 olan Artvin'de genel ortalamanın 79.3 olarak yer aldığı kaydedildi.

Malvina BİBLASHVILI



www.gundemartvin.com

**ARTVİN'DE
HABER**

21 KASIM 2023 SALI
YIL:60 SAYI:13827

İmtiyaz Sahibi

ARTVİN GAZETECİLİK BASIN YAYIN TİC. LTD. ŞTİ.
ADINA TEMSİLİ MÜDÜR
OKAN SEZGİN

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Başak SEZGİN

Haber Editörü - Sayfa ve Web Editörü

Ayten ÖZTÜRK

Muhabirler

Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

Malvina BİBLASHVILI

İdari ve Matbaa Adresi

ARTVİN GAZ. BAS. YAY. TİC. LTD. ŞTİ.

Dere Mahallesi Emin Özgün Caddesi

No:30/A ARTVİN TEL: (0 466) 212 59 23

Dağıtım

Akgök Ticaret -

Nokta 08 Büfe -

XL TEKEL & SHOP Büfe -

Günlük Yerel Süreli Yayın

Basın ilke ve etiklerine uymaya söz vermiştir.

Ulusal Elektronik Tebligat Adresi (UETS)

258783194805477

www.gundemartvin.com

iletisim@gundemartvin.com

Zatürre Pnömonokok Aşısı Nedir?

Borçka Aile Sağlığı Uzmanı Dr. Zeliha Karamişe, zatürre pnömonokok aşısı hakkında bilgi verdi.

Borçka Devlet Hastanesinde görev yapan Aile Sağlığı Uzmanı Dr. Zeliha Karamişe, 50 yaşın üstündeki diyabet hastalarının pnömonokok yakalanma riskinin normal insanlara göre üç kat arttığını söyledi. Pnömonokok, vücudun farklı bölgelerinde ciddi enfeksiyon hastalıklarına neden olan bir bakteri türüdür. Pnömonokoklara karşı yapılan zatürre pnömonokok aşısı 65 yaş üstü kişiler, kronik hastalıkları olan (KOAH'lılar, böbrek, karaciğer ve şeker) kişilere önerilir. Yaşam boyunca zatürre pnömonokok aşısının bir kere

yapılmasının yeterli olduğunu dile getiren Dr. Karamişe "Bizim çocuklarımıza bile yaptığımız zararsız bir aşı var Zatüre Pnömonokok. 50 yaşının üstünde diyabet hastalarının pnömonokok yakalanma riskinin normal insana göre üç kat artıyor. Bizim ülkemizde diyabetin yanında hipertansiyonu yüksek olan çok insan oluyor. Bunlar birleştiğinde bu oran kat kat artıyor. Diyabet hastalarının enfeksiyona yatkınlığı daha yüksek oluyor ve tedavileri daha zor oluyor. Basit bir pnömonokok enfeksiyonu sizi hastaneye yatırabilir. Bütün vücutta enfeksiyona neden

olarak yoğun bakıma ve ne yazık ki ölüme kadar giden tabloya neden olabilir. Bu yüzden pnömonokok önemli, 65 yaş üstünde zatürre aşısını ücretsiz olarak sağlık ocaklarında ya da aşı polikliniği olan devlet hastanelerine yaptırabilirsiniz. 65 yaş üstünde herkese öneriyoruz ömrü hayatınız boyunca bu aşısı bir kere yaptırmak yeterli oluyor. Bana bulaşmaz deseniz çocuğunuz vardır okuldan gelir hafif bir bronşit olursunuz o akciğerlere iner pnömonokoka döner. Bu aşı bütün dünyada uygulanıyor" dedi.

GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR



"Bağımlılıkla mücadeleden vazgeçmeyeceğiz"

Gençlere Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları ve Davranışsal Bağımlılıkla Mücadele konusunda seminer düzenlendi.

Artvin Çoruh Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Komisyonu tarafından Nihat Gökçiyiğit Kongre ve Kültür Merkezi'nde üniversite öğrencilerine yönelik seminer düzenlendi. Seminerde ilk konuşmacı olarak yer alan ve komisyon üyesi olan Sağlık Bilimleri Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Selma Durmuş Sankahya bağımlılığın her ülkenin, her kültürün ve inancın sorunu olduğundan bahsetti. Sankahya, "Tüm dünyanın en önemli sağlık ve sosyal sorunudur. Toplumun temel taşlarını oluşturan çocuk ve gençlerin geleceğini yok edecek bir durum. Bu konuda hepimiz mücadeleye ve savunucu olmak



zorundayız" dedi. Seminerin ikinci konuşmacısı olan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalından Dr. Öğr. Üyesi Özge Canoğulları da davranışsal bağımlılıklar ve önleyici faktörlerden bahsetti. Çocuk ve

gençlerde bağımlılıktan uzakta kalma konusunda temel değerleri vermek zorunda olduklarının altını çizen konuşmacılar bağımlılıkla mücadeleden vazgeçmeyeceklerini belirttiler. Öğrencilerin bağımlılıklara

karşı farkındalık kazanmaları için Yeşilay Artvin Şubesi de etkinlikte yer alarak stant açtı. Stantta bilgilendirici broşürler ve Yeşilay faaliyetlerin tanıtıldığı afiş gösterimleri öğrencilerle paylaşıldı. Artvin Çoruh Üniversitesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Komisyon Başkanı Dr. Öğr. Üyesi İlknur Yeniçeri ise Bağımlılıkla Mücadele konusunda eğitim ve farkındalık çalışmalarının süreceğini ifade etti.

Malvina BİBİLİŞVİLİ

AÇÜ'lü akademisyen türküleri ile kenti tanıtıyor

Artvin Çoruh Üniversitesi(AÇÜ) Genel Sekreteri Doç. Dr. Muhammed Ardic, kentte gezdiği yerlerde türküler seslendirerek bölgenin tanıtımını yapıyor. AÇÜ Genel Sekreteri Doç. Dr. Muhammed Ardic, hem üniversitede öğrencilere hem de gezdiği yerlerde zaman zaman türküler söyleyerek eğlenceli kişiliğini ortaya koyuyor. Kentteki turistik bölgelerde seslendirdiği videoları sosyal medya hesaplarından paylaşan Ardic, bölgenin tanıtımına da katkı

sağlıyor. Cehennem Deresi Kanyonu, Cam Teras, Kafkasor Yaylası, Arsiyan Yaylası Yüzen Adalar, Karagöller ve çeşitli turistik bölgelere geziye giden Ardic, zaman zaman buralardan videolar yayınlıyor. Doğanın akustikliğini kullanan Ardic, sadece Artvin'in değil Türkiye'nin tanıtımı için de gittiği yurtdışı gezilerinde seslendirdiği türküler ile kültür elçiliği yapıyor. Türkü söylemekten keyif aldığı dile getiren Ardic, gazetecilere yaptığı açıklamada, "Zaman zaman gezilere

gidiyoruz. Yanımızdaki arkadaşlar da türkü söylememi istiyor. O anki ruh haline göre seslendirdiğimiz türküler kayıt altına alıp sosyal medyadan arada yayınlıyoruz. Bunu yayınlamaktaki en önemli amacımız da kentin tanıtımını yapmak. Üniversiteler sadece eğitim aşamasında değil sosyal ve kültürel aşamalarda da bulunmalıdır. Ben türkü seslendirirken keyif alıyorum umarım dinleyenler de keyif alır." dedi.

GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR



Çay Üreticilerine Müjde!

Borçka Ziraat Odası Başkanı Tolga İskenderoğlu, alan bazlı destek sisteminden çay üreticilerinin faydalanacağını açıkladı.

Çiftçi kayıt sistemi yönetmeliğinde yapılan değişiklikler hakkında açıklama yapan Borçka Ziraat Odası Başkanı Tolga İskenderoğlu, çay üreticilerinin mazot, gübre ve toprak analizlerinden faydalanacağını söyledi. Alan bazlı destek sisteminden çay üreticilerinin yararlanabileceğini söyleyen İskenderoğlu "Her platformda dile getirdiğimiz Alan Bazlı destek sisteminden bundan sonraki süreçte Çay

üreticilerimizde faydalanacak. Dolayısıyla, mülkiyet ve mirasçılık sorunları nedeni ile desteklerden faydalanamayan Çay üreticilerimizde mazot, gübre ve toprak analizlerinden faydalanmış olacak. Öte yandan yönetmeliğe göre, taahhünameye konu araziler, üretim yılına ait uydur görüntüleriyle ya da tespit komisyonları tarafından yerinde kontrol edilecek. Tanımsal faaliyet yapılan

ancak mülkiyet ve mirasçılık sorunu nedeniyle kayıt yapılamayan alanlar "Taahhüname" belgesi ile kayıt altına alınabilecek. Böylece mülkiyet ve mirasçılık sorunları sebebiyle desteklerden faydalanamayan üreticiler de tarımsal desteklerden yararlanabilecek. Hazine'den kiralanılan alanlarda ÇKS'ye kayıt yapılırken asgari tarımsal büyüklük şartı aranmayacaktır" dedi.

GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR



'Çeyrek Altın' Ödüllü Turnuva

Artvin'de işletmecilik yapan Friends Cafe de çeyrek altın ödüllü 101 okey turnuvası düzenlendi

Artvin Çarşı Mahallesi'nde bulunan Friends Cafe'de düzenlenen okey turnuvası final müsabakası ile son buldu. 42 takımdan 84 oyuncunun katıldığı turnuvanın final müsabakası Sevgi Erer Boydağ - Gülsüm Erer Kosa ile Ahmet Akan - Azad Bilge arasında oynandı. Oyunu Sevgi Erer Boydağ - Gülsüm Erer Kosa takımı kazanarak şampiyon oldu. Yaklaşık 13 gün süren turnuva da zevkli ve heyecanlı maçlar sonucunda birinci olan Sevgi Erer Boydağ - Gülsüm Erer Kosa çifti duygularını şu ifadeleri kullandı, "Turnuva da birinci olmak gerçekten çok

güzel bir duygu, iki hafta boyunca çok keyifli anlar yaşadık. Bize bu güzel keyifli anlar yaşatan turnuva komitesi ve Friends Cafe işletmesi sahibi Serkan Özkan'a çok teşekkür ediyoruz." Turnuvayı düzenleyen Friends Cafe işletmesinin sahibi Serkan Özkan; "Gerçekten çok keyif aldığımız bir turnuva oldu. Biz bu turnuvayı her yıl yapılmak üzere geleneksel hale getirmek istiyoruz. Önümüzde ki ay daha fazla katılımcı ile tekrar gerçekleştirmek istiyoruz. Kazanmaktan çok kaynaşma ve dayanışmanın ön planda olduğu bu turnuvaya öncülük eden



hakemlerimiz Berke Can Kurt, Mesut Can Cesur, Adil Şentürk, Orçun Koç Ve tüm katılımcılara teşekkür

ediyorum" ifadelerine yer verdi. Okey turnuvasının şampiyonlarına ödülü

Friends Cafe sahibi Serkan Özkan tarafından takdim edildi. GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

Muratlı için araştırma komisyonu kurulsun!

Cumhuriyet Halk Partisi(CHP) Artvin Milletvekili Uğur Bayraktutan, Muratlı Sınır Kapısı'nın açılmasına ilişkin Bakanlar Kurulu Kararları olmasına rağmen yıllardır neden açılmadığının tespiti için meclise araştırma komisyonu açılması teklifi sundu. CHP Artvin Milletvekili Uğur Bayraktutan, kenfin sorunlarını mecliste gündel tutmaya devam ediyor.

Bayraktutan, TBMM'de araştırma komisyonu kurulmak üzere Muratlı Sınır Kapısını gündeme getirdi. Konuya ilişkin açıklama yapan Bayraktutan, şu ifadeleri kullandı: "Artvin ili Borçka ilçemizde Muratlı Sınır Kapısının açılmasına ilişkin olarak 2/8/2013 tarihinde 2013/5249 sayılı Bakanlar Kurulu Kararıyla Muratlı Gümrük Müdürlüğü kurulmasıyla

alakalı bir karar alınmasına rağmen arkasından 26/11/2013 tarihli ve 2013/5677 sayılı Bakanlar Kurulu kararıyla da Borçka İlçesi Muratlı mevkiisin daimi yolu giriş kara hudut kapısı olarak tescil edilmiştir. Ülkemiz ile Gürcistan arasında geçişleri sağlayan Sarp Sınır Kapısı dışında, Borçka, Muratlı Sınır Kapısı'nın açılması konusunda yurtttaşlarda ve bölge halkında büyük bir beklenti mevcuttur. Yıllardır bir türlü çözüme kavuşmayan ve ileri tarihe atılan Muratlı Sınır Kapısı'nın bölgenin kalkınması için büyük önem arz ettiği ortadadır. Ancak aradan geçen 10



yıllık sürede bu konudaki belirsizlik giderilememiş, Sarp Sınır Kapısı'ndaki yoğunluk nedeniyle ortaya çıkan mağduriyetlerin önlenmesi adına çalışmalar yetersiz kalmıştır. Türkiye ile Gürcistan arasındaki dostluğumuzu

ve ticari faaliyetleri pekiştirecek, her ülke halkının da heyecanla beklediği Muratlı Sınır Kapısı'nın açılması adına iki ülke arasında gerekli adımların ivedilikle atılması gerekmektedir." Malvina BİBİLASHVİLİ

KAYIP İLANI

Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri MYO, İlk ve Acil Yardım Bölümünden Almış Olduğum "ÖĞRENCİ KİMLİK KARTIMI" Kaybettim. HÜKÜMSÜZDÜR. Roja KESKİNBİÇAK

“Bağımlılıklarla mücadelede öncü ekip!”

Açılan stantta öğrencilerin bağımlılıklara karşı farkındalık kazanmaları amaçlandı. Yeşilay Artvin Şubesi tarafından Artvin Çoruh Üniversitesi Nihat Gökyiğit Kongre ve Kültür Merkezi önünde stant açıldı. Yeşilay Artvin Şubesi ekibi, Artvin Çoruh Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Komisyonu tarafından düzenlenen Gençlere Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları ve Davranışsal Bağımlılıkla Mücadele konulu seminere katıldı. Daha sonra stantta



öğrencilere bağımlılıkla mücadelede farkındalığı artırmak amacıyla bilgiler verildi. Stant çalışmasıyla

üniversite öğrencilerini de bu farkındalık sürecinin bir parçası haline getirmeyi hedefleyen Yeşilay Artvin Şubesi, standta gelen öğren-

cilere bağımlılıkla mücadele konulu bileklik, pet bardak, kalem, anahtarlık, yeşilay dergisi, bilgilendirici broşürlerin bulunduğu çeşitli

materyallerden paylaştı. Ayrıca stantta, Yeşilay faaliyetlerin tanıtıldığı afiş gösterimleri de yer aldı. **GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR**

İlkokul öğrencilerine ‘geri dönüşüm’ eğitimi

Artvin Çoruh Üniversitesi’nde eğitim gören öğrenciler, ilkokul

öğrencilerine ‘Atıklar ve Geri Dönüşüm’ konulu seminer düzenledi.

Artvin Çoruh Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü öğrencileri, Sağlık Eğitimi ve Öğretimi dersi kapsamında Çoruh İlkokulu 3’üncü ve 4’ncü sınıf öğrencilerine geri dönüşümün önemini vurgulamak amacıyla eğitim verdi.

Çoruh İlkokulu konferans salonunda Şevval Güllükaya, Emre Kurtgöz, Sezgin Akçakaya, Aleyna Bilgili tarafından verilen eğitimde öğrencilere plastik, cam ve kağıt atıkların ayrıştırılarak farklı kutulara atılması ve bunun geri dönüşüm aşamasındaki önemine değinildi. Seminer sonrası gazetecilere açıklamalarda bulunan etkinlik organizatörlerinden Şevval Güllükaya eğitimin amacından bahsederek, “Atıkların ayrıştırmanın farkındalığını küçük yaşlarda sağlayarak gelecek nesillere temiz bir dünya ve gelecek bırakmak



oldu. Öğrencilere geri dönüşümü mümkün olan atıkların çöp olmadığı, geri dönüşüme atılacak malzemelerin ayrıştırılarak atık kutularına atılması gerektiği anlatıldı. Eğitimde ambalaj atıkları, kağıt karton ambalajlar, plastik ürün ambalajları geri dönüşümü ve kazanımı hakkında bilgiler verildi. Bu atıkların geri dönüşümü sayesinde ülkemizdeki kaynaklarımızın korunması ve ülke ekonomisine destek hususunda öğrencilerimizden destek istedik.” dedi. Güllükaya, eğitim kapsamında Çoruh Park’ta

çöp topladıkları ve bu çöpleri ayrıştırdıkları videoyu izleterek çocukların konuyu daha iyi kavramalarına katkı sağladıklarını ifade etti. Seminerde, üniversite öğrencilerinin ilkokul öğrencilerine hazırladığı ‘geri dönüşüm’ temalı hediyeler takdim edildi. Programa, İl Millî Eğitim Müdürü Fahirî Acar, Şube Müdürü Özcan Köse, Okul Müdürü İlknur Avşar, AÇÜ Sağlık Bilimleri Hemşirelik Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Selma Durmuş Sankahya ve öğrenciler katıldı.

Malvina BİBİLASHVİLİ

Minik Öğrencilere Ziyaret



Artvin İl Millî Eğitim Müdürü Fahirî Acar 20 Kasım Pazartesi günü İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve Artvin İl Müftülüğü işbirliğinde faaliyet gösteren 4-6 yaş grubu öğrencilerin öğrenim gördüğü Kuran Kursunu ziyaret etti. Ziyarette minik öğrencilerin dersliklerine

konuk olan İl Müdürü Acar, öğrencilerle eğlenceli vakit geçirdi. Kurs birimlerinde incelemelerde bulunan İl Müdürü Acar, okul idareci ve öğretmenlerinden yürütülen çalışmalar hakkında detaylı bilgi almasının ardından ziyaretini sonlandırdı. **İl Millî Eğitim Müdürlüğü**

Anadolu İmam Hatip Lisesi’ne Ziyaret

Okul ziyaretleri kapsamında Artvin Anadolu İmam Hatip Lisesine ziyaret gerçekleştirildi. İlk olarak öğretmenlerle kısa bir toplantı gerçekleştirilen Artvin İl Millî Eğitim Müdürü Fahirî Acar toplantıda, “2023-2024 eğitim öğretim yılının ilk ara tatilini geride bıraktık. Birinci dönemimizi tüm okullarımızda başarı, sağlık ve huzurla tamamlamayı diliyorum. Okulumuz Artvin’de ilk açılan liselerden biri. İmam Hatip Liseleri toplumda albenisi olan, öğrenci sorunu

olmayan, toplumda iz bırakan mezunlara ve tarihsel bir misyona sahip liselerimizdir. Bizler de öğrencilerimizin millî manevi değerlere bağlı, toplumu yüceltmek için heyecanlanan, başarılı birer meslek sahibi olmaları için elimizden geleni yapıyoruz. Emek ve gayretleriniz için teşekkür ediyorum.” dedi. Ziyaretin devamında 12. sınıf öğrencilerinin sınıflarına konuk olan İl Müdürü Acar öğrencilere “Bugün 1. yarıyılın 2. döneminin ilk günü olması münasebetiyle siz değerli

öğrencilerimizle bir araya geldik. Sizlerle bir arada olmanın mutluluğunu tekrar yaşıyoruz. Okulumuza hoşgeldiniz. Güzel bir dönem, başarılı bir eğitim öğretim yılı diliyorum. 12. ve 8. sınıflar kritik yıllar olarak değerlendiriyoruz. Yolumuz belli ve oraya doğru atacağınız adımlar sizi hayallerinize taşıyacak. Sizin başınız için çabalayan fedakar öğretmenleriniz, aileleriniz var. Kendinize güvenin ve hedefinize varmak için çok çalışın. Hepinize başarılar



diliyorum.” dedi. Okul idareci ve öğretmenlerden yürütülen çalışmalar hakkında bilgi

alan İl Müdürü Acar, kolaylıklar dileyerek ziyaretini sonlandırdı. **İl Millî Eğitim Müdürlüğü**

Öğrencilerin tepkisine neden oldu

Arhavi Meslek Yüksek Okulu, çatısı bulunmayan üniversite binası tepkilere neden oldu. Hızmete 2018 yılından başlayan üniversitenin çözülmeyen çatı sorunu nedeniyle dersliklerde zarar görmeye başladı. Arhavi'de bulunan Sanat ve Tasarım Fakültesi ile Arhavi Meslek Yüksekokulunun hizmet verdiği üniversite binası 2018 yılında hizmete girmesine rağmen çatısı tamamlanmadı. Derslik ve diğer sosyal

alanlardaki rutubetli duvarlar ve çatı kaynaklı oluşan akmalar sebebiyle kabaran boylar, öğrencilerin rutubetli ve sağlıksız bir ortamda ders işlemelerine sebep oluyor. Türkiye'nin en çok yağış alan ilçesinde biri olan Arhavi'de yaşanan bu olay, öğrencilerin tepkisine neden oluyor. Üniversite öğrencisi Emin Deniz, geçtiğimiz yıldan itibaren üniversitenin çatı sorunu olduğu ifade ederek şunları söyledi, "Yağmur

yağıdığından çatılardan devamlı su akıyor. Hatta yemekhanemiz bile sulara maruz kalıyor. Bu bölge oldukça fazla yağış alan bir ilçe. Ufak bir yağmurda bile yemekhanemizde yemek yerken çatıdan damlayan sulara maruz kalıyoruz. Biran önce bu sorunun çözülmesini istiyoruz. Biz öğrenciler olarak daha güzel ortamda eğitim almak istiyoruz" ifadelerine yer verdi.

Haber Merkezi



AK Parti'de adaylık başvuruları sürüyor

Yerel seçimlerde belediye başkanlığına aday aday olacak isimler AK Parti İl Başkanlığına başvurularını yapmaya devam ediyor. AK Parti'de temayül yoklaması öncesi yerel seçimlerde belediye başkanlığına aday aday olan isimler resmi başvurularını yapıyor. Bu kapsamda Yusufeli Belediye Meclis Üyesi Derya Yiğit, Veteriner İşleri Müdürü Mehmet Akıllı ve

Muhammet Demir'in yanı sıra Artvin Belediye Başkanlığı adaylığına Erkan Yazan, Borçka'dan ise Naci Şirin AK Parti İl Başkanı Fatih Tahtalı'ya resmi başvurularını iletti. Resmi Başvurusunu yaptıktan sonra gazetecilere açıklamalarda bulunan Yusufeli Belediye Başkanı Aday Adayı Mehmet Akıllı, "22 yıldır ülkemize AK Parti damgası vuruluyorsa, bunda en önemli

etkenlerden biri AK Parti belediyeçiliğidir. İşte bu aşamada, AK Parti belediyeçiliğinin en güzel örneğini; burada, doğduğumuz, büyüdüğümüz, nefes olarak içimize çektiğimiz Yusufeli'nde tarihi yolculuğa yakışır bir şekilde ortaya koyabilmek için hizmetkâr olmaya talibim." dedi.

AK Parti kadrolarında çeşitli görevlerde yer aldığını ifade eden Akıllı, "İçinizden biri olarak son 25 yıl boyunca 3 ayrı Belediye Başkanlığında ilçemize Veteriner Hekimlik, Belediye Daimi Encümenliği, Veteriner İşleri Müdürlüğü ve Belediye Başkan Yardımcılığı kadrolarında hizmet vermeye çalıştım. Bu süre zarfında ilçemizin içinden geçtiği yeniden yerleşim sürecini sizlerle birlikte yaşadık. Yusufeli'mizin yeni yerine taşınması ve beraberinde ortaya çıkan ihtiyaçlar hepimizin malumu. Büyük bir dönüşümden geçen, geleceğe yürüyen Yusufeli'nin, istihdamdan peyzaja, sosyal alanlardan



kültürel kimliğimizin devamına kadar neye ihtiyacımızın olduğunu biliyorum. Bunun nasıl yapılacağını da biliyorum. Ve hepsinden önemlisi siz değerli hemşerilerimin desteği ve birlikteliği ile her şeyi başarabileceğimizi biliyorum. İşte ben, hepinizin kardeşi, arkadaşı, dostu, evladı Mehmet Akıllı, Belediye Başkanı aday adayı olarak yola çıkıyorum.

Birlikte refah düzeyi daha yüksek, daha gelişmiş bir Yusufeli için çıktığımız bu yolda hepinizin dua ve desteklerine talibim. Allah yar ve yardımcımız olsun." diye konuştu. Derya Yiğit ise yaptığı açıklamada yeni Yusufeli'nde daha güzel hizmetler için aday olduğunu ve vatandaşlardan destek beklediğini aktardı.

Malvina BİBİLASHVİLİ



GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda

Play Store ya da App Store'dan

Hemen **İndirebilirsiniz**

Play Store

App Store

Meme kanseri tedavisinde diyetin önemi nedir?

Diyetisyen Gizem Tekin, meme kanserinin önlenmesi ve tedavisinde doğal diyet bileşenleri hakkında bilgiler verdi.

Kadınlarda en sık görülen kanser türlerinden birinin meme kanseri olduğunu belirten Tekin, "Meme, süt bezleri ve burada üretilen sütü meme başına taşıyan kanallardan oluşur. Bu süt bezleri ve kanalları döşeyen hücrelerin, kontrol dışı olarak çoğalmalarına ve vücudun başka yerlerine yayılma kapasitelerinin olmasına meme kanseri denir.

Toplumdaki sıklığına bakarsak Meme kanseri kadınlarda en sık görülen kanser türlerinden biridir" dedi.

Dünya genelinde kadınlarda görülen her üç veya dört kanserden birinin meme kanseri olduğu bilgisini veren Tekin, "Yılda 1.700.000'e yakın meme kanseri görülür. Sağlık bakanlığı verilerine göre ülkemizdeki sıklığı yüz binde 46 olarak tahmin edilmektedir. Taramanın yaygınlaşması, tedavi ile ilgili gelişmeler sonucunda meme kanseri ilişkili ölümler azalmaktadır" şeklinde anlattı.

Hastalığın belirti ve bulgularını anlatan Tekin, şöyle söyledi: "En sık: Kitle veya kalınlaşma, sıklıkla ağrısız, akıntı veya kanama, meme boyut ve konturlarında değişiklik, meme başı çekintisi, areola renk ve görünümünde değişiklik, kızamık, portakal kabuğu görünümü"

Hastalığın tedavisi hakkında, "Küratif tedavi (kanserin tam iyileşmesini amaçlayan tedavi yöntemlerinin biri veya kombinasyonu). Vücuttan kanserin tamamen

çıkarılması cerrahi, radyoterapi, kemoterapi. Palyatif Tedavi: Kanserlin veya tedavilerin yan etkilerinin azaltılması için kullanılan her türlü tedaviye verilen isimdir" dedi. Hastanın tedavi sürecinde beslenme durumunun neden önemli olduğunu anlatan Tekin, "Ağırlığına göre verilen ilaçlar, vücut yüzey alanına göre verilen ilaçlar, bağışıklık, komplikasyon gelişimi- tedaviye ara verme, keşeksinin yanında getirdiği komplikasyonlar, fiziksel kapasitede azalma, psikolojik yan etkiler" diye belirtti.

Tekin, şu bilgileri verdi: "Beslenme kanser için etkili bir koruyucu ve önleyici strateji kabul edilmektedir. Yeni doğal ilaçların keşfi, yan etkilerin azaltılması, yüksek seçicilik ve düşük toksisite kanser hücrelerinin tedavi edilmesi için önem taşır. Polifenol ve fitoöstrojen bakımından zengin besinler, lifli besinler, meyve-sebze tüketimi meme kanseri oluşumuna karşı koruyucu etki göstermektedir. Asyalı kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada, meme kanserinin daha az görüldüğü tespit edilmiştir, bunun sebebi ise Asyalı kadınların fasulye, soya fasulyesi, kırmızı fasulye ve nohut gibi bakliyatları çokça tükettikleri görülmüştür, Çok fazla abartıya kaçmadan öğünlerde sıklıkla bakliyat tüketmek, meme kanserini önlerken aynı zamanda meme kanserine karşı koruyucu olacaktır. Fitoöstrojen: Bitkilerde

doğal olarak bulunan, östrojene benzer özellikler gösteren bileşiklerdir. Fitoöstrojenler kimyasal yapılarına ve bulundukları dokulardaki östrojen reseptör tiplerine bağlı olarak hem östrojen benzeri, hem de östrojen etkisinin tersi etki gösterme özelliğine sahiptirler. Bilim dünyasının bu maddelere ilgisi; fitoöstrojen yönünden zengin besinleri tüketen toplumların, menopoz sonrasındaki dönemde, karşılaştıkları sağlık sorunları sıklığının az oluşundan gözlenmesiyle doğmuştur. Bahılı kadınların menopoz sonrasında oluşan yüksek orandaki sağlık sorunlarına karşı, özellikle Uzak doğulu kadınların, bu sorunları daha nadir olarak yaşamaları; fitoöstrojenler üzerine olan ilgiyi ve merakı artırmıştır.

Fitoöstrojen içeren besinler; Östrojen seviyesine göre farklı davranabilmektedir. Düşük östrojen seviyesinde östrojen benzeri, yüksek östrojen seviyesinde östrojen karşıtı olarak davranabilmektedir. Bunlardan bazıları: Elma, havuç, nar, çilek, kızılcık, üzüm, kuş üzümü, mercimek, nohut, fasulye, yonca filizi, ıspanak, brüksel lahanası, brokoli, soya ve soya ürünleri: Soya fasulyesidir. Dikkat! Keten tohumu. Yüksek miktarda lignan alımı örneğin fazla miktarda keten tohumu tüketimi, östrojen seviyesini ve buna bağlı olarak meme kanseri riskini artırmaktadır.



Menopoz sonrası hanımlarda folat miktarının yeterli alınması meme kanseri riskini azaltmaktadır. Folat açısından yeterli beslenme amacıyla doğal ortamında tabii ürünlerle beslenmiş hayvanın karaciğeri, ıspanak benzeri koyu yeşil yapraklı sebzeler, kavun, portakal suyu, enginar, pancar, brokoli, bamya ve kuru baklagiller tercih edilebilir. Soya proteininin günlük 60 mg alımı vazo-motor semptomların %50 oranında, günlük 70 mg alımı ise semptomların % 61 oranında azalttığı çalışmalarda belirtilmiştir. Alfa lipoik asit, kanser hücrelerini öldürürken, bağışıklık sistemini kuvvetlendiren, tüm hücrelerin metabolizmasında önemli rol oynayan bir faktördür. Özellikle bezelye, nohut, biber, ıspanak, brokoli, domates, brüksel lahanası, pirinç kepeği, karaciğer ve dalak gibi ürünlerde bol

olarak bulunur. Yoğun olarak klinik çalışmaları yapılan alfa lipoik asit yolu ile 200 mg alınması halinde % 30 u emilmektedir. Yüksek doz kullanımda kan şekerini düşürücü etkisi fazla olacağından, diyabet ilacı kullananlarda dikkatli olunmalıdır. Bazı kemoterapi ilaçlarının ve radyoterapinin etkisini bozduğundan aktif tedavi süreci sırasında kullanılmamalıdır. Her ne kadar diyetle alınan fitoöstrojenlerin toksisite bildirilmemiş olsa da bir hastalık tedavisinde ya da yaşam kalitesini arttırmak gibi özel bir amaç için tüketiliyorsa bunun bilinçli bir şekilde yapılması gerekmektedir. Fitoöstrojen kullanımı kişinin metabolizması, hastalığı, yaşı gibi çeşitli etkenlere bağlı olup dozunun, kullanım şekli ve süresinin kontrol altında olması destek veya tedavide daha verimli sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır." Gönül GÜNAY GÖKDEMİR



GÜNDEM
ARTVİN

2. Özbekistan-Türkiye Eğitim Forumu'na Katıldı

Rektör Prof. Dr. Bilgin, 2. Özbekistan-Türkiye Eğitim Forumu'na katıldı. Taşkent Devlet Ulaşım Üniversitesi ve Ege Üniversitesi ev sahipliğinde "Bilimsel İş Birliği İçin Teknolojik Toplumsal Fayda ve Sürdürülebilir Hedefler" temasında 2. Özbekistan-Türkiye Eğitim Forumu gerçekleştirildi. YÖK Başkanı Prof. Dr. Erol Özvar ve Artvin Çoruh Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mustafa Sıtkı Bilgin'in de katıldığı programda Türkiye ile Özbekistan arasında yükseköğretimde iş birliğine ilişkin "Uygulama Mutabakat Zaptı" imzalandı.



Programda değerlendirmede bulunan YÖK Başkanı Prof. Dr. Erol Özvar, "Bugün burada önemli bir mutabakat zaptı imzalandı. Türkiye ve Özbekistan üniversiteleri arasında lisansüstü eğitimde önemli iş birliklerinin kapısını araladık. Türkiye ile Özbekistan arasında

yükseköğretimle ilgili forumunun ikincisini yapıyoruz. Bu forumla maksadımız Türkiye ve Özbekistan üniversitelerinin idarecilerini bir araya getirmek ve her iki ülkenin üniversiteleri arasında ortak iş birliğini daha ileri taşımaktır." dedi. Artvin Çoruh Üniversitesi

Anksiyete Nedir?

Anksiyete bir diğer adıyla kaygı bozukluğu, psikolojik bir rahatsızlıktır. Günlük hayatımızda ara sıra anksiyete yaşamak olağandır. Çünkü zaman içerisinde karşı karşıya kaldığımız olaylardan ötürü endişelenebilir ya da gelecek ile ilgili maddi-manevi anlamda kaygılar duyabiliriz. Günlük yaşamda kaygı duymak her ne kadar normal olsa da, dozunda bir aşırılık mevcutsa o zaman tıbbi bir hastalıktan söz edebiliriz. Anksiyete bozukluğu olan kişilerde, yoğun, sürekli devam eden bir endişe hali ve günlük hayatta rastlanılan durumlara karşı korku vardır. Panik atak krizleriyle de kendini gösterebilir. Bu duyulan aşırı endişe, kaygı, panik durumu günlük aktivitelerin sürmesini etkiler. Kontrol edilmesi ve yönetilmesi zor olduğu gibi, zaman öngörüsünde de bulunulamaz. Bu halin belirtileri çocukluk, gençlik yıllarında başlayıp yetişkinliğe kadar devam edebilmektedir. Yetişkinlik döneminin ardından azalma eğilimindedir. Anksiyete bozukluklarının kendi içinde; sosyal anksiyete bozukluğu, aynlık anksiyetesi, spesifik fobiler, genelleştirilmiş anksiyete gibi bölümleri de mevcuttur. Bu bağlamda sadece bir değil birden fazla anksiyete bozukluğundan muzdarip olabilirsiniz. Bazen tıbbi bir tedavi ile çözüme ulaşılması gerekebilir.

Anksiyete Nedir?

Kaygılar, günlük yaşamda karşılaşılan sorunlar ile baş edebilmek için sizi hazırlayıp, daha hızlı karar verebilmenize ortam hazırlar. konusunda uyarma şeklidir. Toplumun yaklaşık olarak %18'i kaygı bozukluğu probleminde muzdariptir ve problemin artış derecesi ile beraber hastalık seviyesinde seyredebilir. Anksiyetesi olan bir kişi, her zaman en kötü senaryoyu düşünür ve bu düşünceler kontrolü dahilinde gerçekleşmez. Sürekli olarak kaygı, endişe yaşayan bir kişinin sosyal hayatı sektire uğrayabilir, ruhsal sağlığı bozulabilir ve gündelik işlerde ki verimi azalabilir. Bu yüzden kaygı bozukluğu olan kişilerin hayat kalitesi oldukça

düşmektedir.

Anksiyete Kimlerde Daha Sık Görülmektedir?

İstatistiklere göre, anksiyete bozuklukları kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülmektedir. Aşırı korumacı tavırla büyütülmüş çocuklarda, çevresinden hep olumsuz tepkiler alan ve sindirilmiş kişiliklerde anksiyeteye daha sık rastlanılmaktadır. Çocukluk çağına yaşanan olumsuzluklar, travmalar ve mutsuzluklar arttıkça anksiyete riski de eş zamanlı olarak artmaktadır. Bunun yanı sıra ailede ya da akrabalarla anksiyete görülmesi riski artırır. Çünkü genetik geçiş bu rahatsızlıkta mümkündür.

Anksiyete Bozuklukları Nelerdir?

Anksiyete bozukluğunun birkaç türü mevcuttur: Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu: Ortada bir neden olmadan duyulan aşırı endişe ve gerginlik hissiyatı. Panik Atak: Ani ve yoğun korku, beraberinde panik atakları meydana getirebilir. Bu esnada göğsünüzde ağır hissedebilir, vücudunuzda ter boşalması yaşayabilir, kalp atışlarınızda hızlanma gözlemleyebilirsiniz. Bazen süreç bozulduğunuz ya da kalp krizi geçirdiğinizi düşünmenize sebep olacak kadar ağır seyredebilir. Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Bireysel ilişkilerinizde, başkalarının sizin yaptıklarınızı yargılaması, alay etmesine karşı endişe, stres duyma haline denir. Belirli Fobiler: Yükseklik korkusu şeklinde kendini gösterebilir. Bu korkuya sahip olan kişiler uçağa binmek ya da yüksek katlı evlerde oturmaktan dolayı endişe duyabilir. Agorafobi: Kalabalığın içinde, acil bir durum yaşadığınızda hareket kabiliyetinizin kısıtlı olduğu için korku, endişe duyabilirsiniz. Aynılık Kaygısı: Sevdiğiniz kişiler yanınızdan ayrıldığında çok endişe duyuyor ve her an gözünüzün önünde olsun istiyorsanız aynılık kaygısı problemi yaşıyor olabilirsiniz. Seçici Dilsizlik: Bazı çocuklar ailesiyle konuşarak iletişim kurabilirken, toplum içinde konuşamamaktadırlar. Bu

sosyal kaygıya seçici dilsizlik denmektedir. Nedenleri

Anksiyete Bozukluklarının Nedenleri Nelerdir?

Anksiyete bozukluklarının nedenleri kesin olarak anlaşılamamıştır. Fakat travmatik olaylar, çeşitli deneyimler, sağlık sorunları, kalıtsal faktörler gibi etmenlerin kaygı bozukluklarını tetikleyebildiği görülmektedir. Genetik sebeplerden kaynaklı anksiyete bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Bu yüzden akrabalarınız arasında bu rahatsızlığa sahip olan varsa risk altındasınız demektir. Beyninizde ki korku ve duyguları kontrol eden bölümlerin hatalı bağlanması kaygı bozukluklarına sebebiyet verebilir. Çevresel yaşadığınız travmalardan (çocuklukta istismar edilme, çok sevdiğiniz birinin ölümü veya saldırıya uğraması gibi) ötürü anksiyete bozukluğu yaşayabilirsiniz. Kalp, akciğer, tiroid, şeker gibi sağlık sorunları anksiyete bozukluklarına sebebiyet verebilir. Kullanmış olduğunuz ilaçların bir yan etkisi de kaygı bozukluğu olabilir. Aile ve akrabalarınız arasında kaygı bozukluğundan muzdarip biri yoksa, çocukken böyle bir şey yok ve yeni yeni ortaya çıkıyorsa, altında tıbbi bir sebep yatıyor olabilir. Hekim tarafından kontrol edilip ona göre yol haritası çizilmelidir.

Anksiyete Risk Faktörleri Nelerdir?

Bazı faktörler anksiyete bozukluğu yaşama riskinizi artırabilir. Çocukluk döneminde, cinsel istismar ya da ihmal yaşanması anksiyete riskini oldukça artırmaktadır. Travmatik olaylara maruz kalan bireylerin anksiyete bozukluğu yaşama oranı oldukça fazladır. Depresyonda olmak, anksiyete riskinizi artırır. Kendi sağlığınız ya da çevrenizdeki kişilerin sağlığında duyulan endişe ve stres hali anksiyete bozukluklarını artırabilir. Madde bağımlılığı anksiyete riskini artırır. Çocuklukta yabancılardan çekinen, kendini geri çeken,



iletişim kurmayan kişilerde risk fazladır.

Özgüven eksikliği, alay konusu olma gibi olumsuz düşünceler, algılar anksiyete bozukluğuna sebep olabilir. Belirli kişilik tiplerindeki kişiler anksiyete bozukluklarına yatkındır. Anksiyete Belirtileri Nelerdir?

Anksiyete hastalığının bazı belirtileri aşağıdaki gibidir. Kendini gergin, huzursuz, panik halinde hissetmek Nefes darlığı, ağız kuruluğu yaşamak, Kötü bir şey olacaktıymış gibi endişeli hal Kalp atışlarında yaşanan aşırı hızlanma Aşırı terleme Ellerde titreme hali Odaklanma, konsantrasyon problemleri Hazımsızlık sıkıntıları Kaygı duymayı tetikleyecek etkilere kaçınma hali Uyku problemleri başlıca semptomlardan sayılabilir.

Anksiyete Tanı Yöntemleri Nelerdir?

Belirtilerin varlığından eminseniz, doktorunuz fiziki muayeneyi yapıp, ardından da tıbbi geçmişinize dair bilgilerle anamnez dolduracaktır. Tetikleyebilecek bazı sağlık koşullarını elimine edebilmek adına bazı testler yapılmasını isteyebilir. Laboratuvar testlerinin hiçbir anksiyete bozukluklarını özel olarak teşhis edemez, o yüzden yapılan testler, tıbbi geçmiş ve muayene aşamalarının bütünü rahatsızlığın teşhisi için önem arz eder. Doktorunuz ihtiyaç dahilinde sizi bir psikiyatriste, psikoloğa veya başka bir akıl sağlığı uzmanına yönlendirebilir. Bu uzmanlar, sizin anksiyete bozukluğunuz olup olmadığını anlamak için çeşitli sorular sorabilir, belli araçlar kullanabilir ya da bazı testler uygulayabilir. Değerlendirme aşamasında

ki bir önemli nokta da semptomlarınızın ne kadar süredir var olduğunu ve ne kadar yoğun olduğunu. Kaygı, endişenizin günlük hayattan keyif almanızı engelleyecek düzeyde olup olmadığını doktorlara bildirmeniz teşhis için oldukça önemlidir. Anksiyete Tedavi Yöntemleri Nelerdir?

Anksiyete bozukluğunun belirtilerini azaltmak ve rahatsızlığı yönetmek için birçok tedavi alternatifi mevcuttur. Fakat en yaygın iki tedavi psikoterapi ve ilaçlardır. Hangi tedavi yöntemine daha iyi cevap vereceğiniz, deneme-yanılma yoluyla saptanabilir.

Psikoterapi: Psikolojik danışmanlık ya da konuşma terapisi olarak bilinen psikoterapi, kaygı semptomlarınızı azaltmak için bir terapistle beraber süreci geçirmeyi içerir. Bu danışmanlık türünde duygularınızın, davranışlarınızın nasıl etkilendiğine şahit olabilirsiniz. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT): Bu psikoterapi türü size olumsuz ve sizde panik yaratan düşünceleri ve davranışları nasıl olumluya dönüştüreceğiniz konusunda size kılavuz olur. Sizde korku ve kaygı meydana getiren durumlara karşı endişe duymadan yaklaşmanın ve bunları yönetmenin yollarını öğreneceğiniz etkin bir tedavi yöntemidir. İlaç Tedavisi: Doktorunuz anksiyete semptomlarını hafifletmek için çeşitli antidepresanlar, ilaçlar, yatıştırıcılar kullanabilir. İlaçların asıl amacı kısa süreli rahatlamadır, uzun süreli kullanılması amaçlanmamaktadır. Ayrıca hangi ilacın size daha iyi geleceğine karar vermek ve atılan ilaçları eksiksiz kullanmak adına doktorunuzla bir araya gelmeniz iyi olacaktır.

İlçe Stadında Eksiklikler Gideriliyor

Amatör Futbol Liginde mücadele eden Murgul Belediye Sporun talepleri doğrultusunda kapalı tribün projesi planlandı.

2021 yılında kurulan ve Artvin Amatör Liginde mücadele eden Murgul Belediye Sporun talepleri doğrultusunda Murgul İlçe stadındaki eksiklikler dikkate alınarak çalışmalar başlatıldı. İlçe stadında gün aşırı idmanlar yapan Murgul Belediye Spor ışıklandırma noktasında sıkıntı yaşarken yetkililerin seslerini duyması ile sorunun giderilmeye başlandı. Işılandırma sorununun 20

Kasım Pazartesi günü sona ereceğini söyleyen Murgul Belediye Spor Kulübü Başkanı Oğuzhan Kahraman, skorbordun yıl sonuna kadar takılmasının planlandığını belirterek kapalı tribün için projelerin yapıldığını aktardı. Oğuzhan Kahraman ilçe stadında yapılacak çalışmalar hakkında şu sözleri dile getirdi "İlçe stadımızda ışıklandırma, skorbord ve kapalı tribün eksikliği vardı. Murgul'da

yıllarca amatör bir takım kurulmadığı için böyle bir talepte bulunulmamış. Biz geçen sene takımımızı kurup Artvin amatör ligine katılım sağladık ve geçen sene antrenmana çıktığımız ilk günden bu yana her zaman bu eksikleri dile getirdik. Bu eksiklerin giderilmesi için mücadele ettik. Bugün bu mücadelenin meyvesini yapacağımız antrenmanlarla lige yansıtarak yiyeceğiz" "Işılandırma pazartesi günü tamamlanmış olacak skorbord yıl sonuna kadar takılması planlanıyor, kapalı tribünümüz projelendirildi bazı eksikler tamamlanıp en kısa sürede yapılacak inşallah. Murgul yıllarca futbol branşında Artvin'in gözdesi ve önde gelen ilçelerinden olmuştur. Murgul'un insanına layık bir takım ve tribün için çalışmalarımız daima sürecektir. Bu süreçte bize maddi



manevi her konuda yardımcı olan Murgul'a hizmet için koşutan Murgul İlçe Kaymakamımız Yunus Tekçe'ye, Murgul İlçe Belediye Başkanımız Hasan Çavuş'a, AKP Murgul İlçe Başkanımız Ali Erzincan'a, İl Encümenimiz M. Emin Merf'e, Gençlik

Spor İlçe Müdürümüz Memiş Türk'e, projelendirme çalışmaları için İl Özel İdare İnşaat mühendisi Murat Yavuz'a ve her zaman en iyisine layık olan Murgul halkına teşekkür ediyoruz" dedi. GÖNÜ GÜNAY GÖKDEMİR



Amatör liginde son durum

Artvin 1. Amatör Ligi heyecanı 3'nci hafta maçları ile devam etti.

Artvin'de amatör ruhunun yeşil sahalarda hissettirdiğimiz Artvin 1. Amatör Ligi'nde 3'nci hafta maçları hafta sonu yapıldı. Artvin ve ilçelerinde yer alan toplam 8 takım şampiyonluk için mücadele ediyor. Bu uzun maratonun sonucunda kim şampiyon olacak merak konusu. Artvin 1. Amatör Ligi 2'nci haftanın ilk maçı bol gollü bir karşılaşma oldu. Ligin yeni takımlarından Yeşil Artvinspor ile Şavşat Gençlik Spor Kulübü karşılaşmasından tam 9 gol atıldı. 19 Kasım Pazar günü Artvin İskebe Şehir Stadı'nda saat 12.00'de başlayan karşılaşmayı Yeşil Artvinspor, sahalarda ender rastlanan bir skorla 9-0 kazandı. Haftanın ikinci maçı Artvin Kemalpaşaspor ile Hopa Spor Eğitim Kulübü arasında oynandı. Hopa İlçe Standı'nda saat 12.00'de

başlayan karşılaşmayı Hopa Eğitim Spor Kulübü 1-2 kazandı. Ligin son maçı ise 19 Kasım Pazar günü Ardanuç İlçe Stadı'nda oynanan Ardanuçspor ile Muratlı Hudutspor karşılaşması ile 3'ncü hafta noktalandı. 13.00'te başlayan maçı Ardanuçspor, Muratlı Hudutspor'u 2-0 yendi.

hükmen 3-0 kazandı. Puan durumuna bakıldığında zaman Artvin 1. Amatör Ligi'nde 9 puanı olan 2 takım var. Murgul Belediyespor, bu hafta Artvin Kemalpaşaspor'un puan kaybetmesiyle lider oldu. Murgul Belediyespor, çıktığı 3 karşılaşmayı kazanarak 9 puan topladı ve 20 averajı var.



Murgul Belediyespor bu hafta ligden çekilen Artvin Çoruhspor eşleştirdiği için bu haftayı sahaya çıkmadan

ikinci sırada ise Bu sene ligin yeni takımlarından ve sezona güzel başlangıç yapan Yeşil Artvinspor,



çıktığı 3 karşılaşmayı kazanarak 9 puan topladı ve 14 averajı var. Artvin 1. Amatör Ligi'nde 6 puanı olan 3 takım bulunuyor. Ligin 3'ncü haftasında Hopa Eğitim Spor Kulübüne kaybeden Artvin Kemalpaşaspor, karşılaşmadan puansız ayrılınca liderliği kaybetti. Artvin Kemalpaşaspor, ligin ilk 3 haftasında 6 puan topladı ve averajı 11 averajı var. Artvin Kemalpaşaspor, Yeşil Artvinspor Kulübünün gerisinde 3'ncü sırada yer alıyor. Artvin 1. Amatör Ligi'nde ligin yeni takımlarından Hopa Eğitim Spor topladığı 6 puan ve 3 averajla 4'ncü sırada yer alırken

Ardanuçspor ise topladığı 6 puan ile -1 averaj ile 5'nci sırada yer alıyor. Altıncı ve yedinci sırada olan takımlar sırasıyla Şavşat Gençlikspor ile Muratlı Hudutspor oldu ve iki takımında puanı bulunmuyor. Ligin son sırasında yer alan Artvin Çoruhspor ligden çekilmiş durumda ve puanı -3. Artvin 1. Amatör Ligi'nde 4'ncü hafta maçları şu şekilde olacak: Artvin Kemalpaşaspor - Yeşil Artvinspor Şavşat Gençlik Spor Kulübü - Muratlı Hudutspor Murgul Belediyespor - Hopa Spor Eğitim Kulübü Ardanuçspor - Artvin Çoruhspor

Malvina BİBİLASHVİLİ

gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN İNTERNET SİTESİ



Hemen indir



**ARTVİN'DE
HABER**

21 Kasım 2023 Salı
www.gundemartvin.com

**ARTVİN'DE
HABER**

Salı



Yağmurlu

0/8

Çarşamba



Yağmurlu

4/15

Perşembe



Yağmurlu

11/22



**AYLİN KESKİN
ECZANESİ**

Tlf : (0 466) 212 10 15

ARTVİN BEBEĞİNE SAHİP ÇIKIYOR

SMA TİP-1 KAS HASTASI

**Kampanyamız
Valilik
Onaylıdır**



**Yardım toplama
faliyet no:
23-881**

AYTUN BEBEK YAŞASIN

•VALİLİK ONAYLI İBAN BİLGİLERİMİZ•
(TRY) TR83 0001 0023 5161 8547 1150 10
(EURO) TR29 0001 0023 5161 8547 1150 12
(DOLAR) TR56 0001 0023 5161 8547 1150 11

**Alıcı: Ebru ERBAY(Bebeğin Annesi)
Açıklama: Aytun**



@sma.aytun



@sma.aytun



@smaaytun



Aytun Mirac Erbay