



ARTVİN'DE HABER

26 Ocak 2024 Cuma Yıl : 61 Sayı : 13884 Fiyatı : 4 TL

www.gundemartvin.com



GÜNDEM ARTVİN
Artık Telefonunuzda



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

gundemartvin.com

Topaloğlu: "Öncelikli hedeflerimiz..."

Artvin Serbest Muhasebeci
Mali Müşavirler Odası
Başkanı Suat Topaloğlu
oldu.
Topaloğlu, odanın

etkinliğini ve dayanışmasını
artırmak adına öncelikli
hedeflerini anlattı.
Artvin Serbest Muhasebeci
Mali Müşavirler Odasında

Başkan Ergül
İstanbul'un istifası ile
boşalan Başkanlık
koltuğuna, 6 Aralık 2023
tarihinde yapılan Yönetim
Kurulu Toplantısı
sonucunda Mali Müşavir
Suat Topaloğlu seçildi.
Başkan Yardımcılığına
Özgür Ustabas, Sayman
Üyeliğe Mehmet Ülker,
Sekreter Üyeliğe Okan
Aktaş, Yönetim Kurulu Asıl
Üyeliğe Tekin Kaya seçildi.
Sayfa 5'te



Sanayi Esnafına Ziyaret



Büyük Birlik Partisi
Belediye Başkan Adayı
Atakan Özbayrak, sanayi
esnafını ziyaret ederek 31
Mart'ta yapılacak seçimler
için destek istedi.
31 Mart Yerel seçim
sürecinde saha

çalışmalarını tüm hızıyla
sürdüren BBP Artvin
belediye Başkan Adayı
Atakan Özbayrak,
sanayi esnafını ziyaret
ederek işlerinde kolaylıklar
ve hayırlı kazançlar diledi.
6'da

Tüneldeki Çatlaklar Meclis Gündeminde



Toprak kaymaları ve
heyelanların sık yaşandığı
bölgede yeni yapılan T-14
tüneli içinde oluşan
görüntü güzergâhı
kullanan vatandaşların
endişeye sevk ediyor.
CHP Artvin Milletvekili
Uğur Bayraktutan konutu
Türkiye Büyük Millet
Meclisi'ne taşıdı.
Milletvekili Bayraktutan
mecliste yaptığı
konuşmada Artvin-
Yusufeli karayolu
üzerinde bulunan T14
tüneline kayma
meydana geldiği, 2 bin
460 metre uzunluğunda
olan T14 Tünelinin son
200 metresinde tünel
içinde, çatlaklar ve
açılmalar oluştuğu, araç
kullanımına açık tünelde
bölge halkının büyük
tehlike ile karşı karşıya
kaldığı ülke gündeminde
geniş yer bulduğunu
söyledi.
Mecliste yaptığı
konuşmada konu ilgili
sorular soran
Bayraktutan, soruların
cevaplanmasını istedi.
Sayfa 4'te

Ali Nihat Gökyiğit'i Anma Töreni Düzenlendi



Artvin Çoruh
Üniversitesi'nin
kuruluşundan itibaren
maddi ve manevi
desteklerini esirgemeyen
ANG Vakfı Kurucu
Onursal Başkanı merhum
Ali Nihat Gökyiğit'i ölüm
yılı dönümünde yad etmek
için anma merasimi
düzenlendi.
Program; Botanik
Bahçesi'nde Rektör Prof.
Dr. Mustafa Sıtkı Bilgin,
Prof. Dr. Özgür

Eminağaoglu ve
katılımcılar tarafından
Nihat Gökyiğit'in büstüne
çiçek bırakılması ile
başladı.
Artvinli, Tekfen Holding
Grup Şirketleri Kurucu ve
Onursal Başkanı, ANG ve
TEMA Vakfı kurucu
başkanı, doğa ve insan
sevdalısı Ali Nihat
Gökyiğit'in anma
merasimi; Botanik Bahçesi
Konferans Salonunda
devam etti.
2'de

Birlik ve Beraberlik Vurgusu



Hopa'da 25 Ocak
Perşembe bir işletmede
saat 10.00'da basın
mensupları ile bir araya
gelen Hopa Belediye
Başkan Adayı Utku Cihan,
sorulan cevapları
yanıtladı. Hopa'nın belli
başlı sorunları olduğunu
dile getiren Cihan,
önümüzdeki günlerde
yapacağı lansmanda
projelerini anlatacağını

açıkladı.
Cumhuriyet Halk
Partisi'nin Hopa seçim
bürosu açılış programına
Hopa Belediye Başkanı
Taner Ekmekçi'nin
katılmadı. Cumhuriyet
Halk Partisinde aday
gösterilmeyen
Ekmekçi'nin partisine
küstüğü söylentilere cevap
verdi.
Sayfa 8'de

Ali Nihat Gökyiğit'i Anma Töreni Düzenlendi



Artvin Çoruh Üniversitesi'nin kuruluşundan itibaren maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen ANG Vakfı Kurucu Onursal Başkanı merhum Ali Nihat Gökyiğit'i ölüm yıl dönümünde yad etmek için anma

okunmasının ardından başladı. Artvin Milletvekili Faruk Çelik'in telgraf mesajı paylaşıldı. "Üniversitemize çok büyük katkılarda bulundu" Günün anlam ve önemini belirten

destekleri ile tesis edilmiştir. Hayırsever olmasının yanı sıra disiplin sahibi, çalışkan, azimli ve memleket sevdalısı bir insan olarak tanıdık Ali Nihat Gökyiğit beyefendiyi. İsmi hayırla yâd edilmesine vesile olacak önemli eserler bırakmıştır. Kendisine cenabı Hak'tan mağfiret ve rahmet diliyoruz. Mekânı cennet olsun." dedi.

"Hatıralarımızda iz bıraktı" Anma konuşmasını yapan Ali Nihat Gökyiğit Botanik Bahçesi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Prof. Dr. Özgür Eminağaoğlu, "Bugün burada değerli büyüğümüz 'yaprak dede' Ali Nihat Gökyiğit'i ölümünün birinci yılında anmak üzere toplandık. Artvin ve doğa sevdalısı bir insan olarak Artvin'i 'geceleri çocukların ateş böceklerini kovaladığı masal kenti' olarak tanımlamıştır. Sadece eğitim hayatında değil iş dünyasında da başarılı çalışmalarına imza atmış, birçok ödül kazanmış önemli bir şahsiyettir. Üniversitemiz Botanik Bahçesinin projelendirilmesi ve tesis edilmesi

Kocatepe, programda yaptığı konuşmasında Ali Nihat Gökyiğit'in kente sağladığı destekler hakkında bilgiler aktararak, bir anısını paylaştı. Merhumun doğaya ve hayvanlara yönelik hizmetlere önem verdiğini hatırlatan Kocatepe, Gökyiğit'in engin bir kalbe sahip bir Artvin sevdalısı olarak Artvin ile özdeşleştiğini söyledi.

Daha sonra programda Gökyiğit'in hayatını anlatan video gösterimi katılımcılara izletildi. Artvin İl Müftü Vekili Berat Karali tarafından Gökyiğit'in vefatının 1'nci yıldönümünde ruhu şerifi için dualar okundu.

Tema Vakfı Artvin İl Temsilcisi Öğr. Gör. Kübra Elif Bağnyanık ise Ali Nihat Gökyiğit'in Tema Artvin için sağladığı desteklerle ilgili bilgiler aktardı.

23. Dönem Samsun Milletvekili Fatih Öztürk, il protokolünden davetliler, Üniversite personeli ve vatandaşların ilgi gösterdiği program sonrasında konuklar ANG Botanik Bahçesini gezme fırsatı buldu.

Gönül GÜNAY GÖKDEMİR



merasimi düzenlendi. Program; Botanik Bahçesi'nde Rektör Prof. Dr. Mustafa Sıtkı Bilgin, Prof. Dr. Özgür Eminağaoğlu ve katılımcılar tarafından Nihat Gökyiğit'in büstüne çiçek bırakılması ile başladı. Artvinli, Tekfen Holding Grup Şirketleri Kurucu ve Onursal Başkanı, ANG ve TEMA Vakfı kurucu başkanı, doğa ve insan sevdalısı Ali Nihat Gökyiğit'in anma merasimi; Botanik Bahçesi Konferans Salonunda devam etti. Merasim Saygı duruşunda bulunulması ve İstiklal Marşı'nın

anma konuşmalarını yapan Rektör Bilgin, "Bugün Artvin şehrinin kıymetli büyüğü merhum Ali Nihat Gökyiğit beyefendiyi hayırla yâd etmek için toplanmış bulunmaktayız. Kıymetli büyüğümüz Ali Nihat Gökyiğit beyefendi bildiğiniz üzere Artvin'e ve bilhassa Üniversitemize çok büyük katkılarda bulunmuştur. Sağladığı maddi ve manevi katkılar Üniversitemizin gelişimi noktasında önemli bir yere sahiptir. ANG Botanik Bahçesi, Merkez Kütüphane ve Nihat Gökyiğit Kongre ve Kültür Merkezi onun

**ARTVİN'DE
HABER**

26 OCAK 2024 CUMA
YIL:61 SAYI:13884

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 BİBLASHVİLİ

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



**Gündem
Artvin**

"Haberiniz Olsun"

gundemartvin.com

Umreciler Kutsal Topraklara Uğurlandı

Diyanet İşleri Başkanlığı Umre Organizasyonu kapsamında "Servisli 11 Günlük 20. Tur" umre programına kayıt yaptıran 63 vatandaş "Kutsal Topraklara" uğurlandı. Merkez Camii önünde düzenlenen uğurlama programında; umre ibadetinin önemi, umre ibadetinde dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında bilgi verildi. Kuran-ı Kerim tilavetinin yapılmasının ardından ilahiler ve felbiyeler okundu. Umreciler, dualar eşliğinde uğurlandı. İl Müftüsü Vekili Berat Karalı ve Hopa İlçe Müftüsü Cihan Erdoğan yaptıkları konuşmada umre yolculuğunun; sağlığa, sıhhatle, hayırlısıyla ibadetlerini gerçekleştirip gelmeleri temenni etti. Artvin İl Müftüsü Mesut

Harmancı, "Bu yıl 63 kişi ile bu kutsal yola çıkılacak. Allah sağlık, sıhhat ve ömür verirse 2025 yılında da bu sayıyı çoğaltarak, Artvinimizden dualarla uğurlamayı Rabbim bize ve hemşerilerimize nasip eylesin." dedi. "Geldiklerinde yaşadıkları güzellikleri anlatacaklar" Müftü Harmancı, şunları söyledi: "İlimiz merkezinden 63 kişinin katılacağı bir umreci grubunu Rize'ye yolcu edeceğiz. Rize'den İstanbul'a, İstanbul'dan da Kutsal Topraklara doğru yola çıkacaklar. Son yıllarda hac konusunda ciddi bir talep yoğunluğu nedeniyle kura çekildiği için ilk başvuru yapan vatandaşlarımıza çıkma oranı düşük olabiliyor. En azından hacca gitmeden, imkanı olan, sağlığı, sıhhati

yerinde olan kardeşlerimizin umreye gitmesini hacca ön hazırlık olması açısından biz zaten tavsiye ediyoruz. Bu yıl özellikle Halitpaşa Cami imam Hatibimiz Engin Hoca ile Merkez Camii emekli imam-Hatibi Abdullah İyızaman Hoca ve bir grup hoca arkadaşımızla yaptığımız toplantı neticesinde böyle bir grup oluşturulmasının talimatını verdik. Bir kısım arkadaşlarımız bu noktada ciddi bir gayret sarf ettiler. İlimizden inşallah bu arkadaşlarımızın da bu grubun başında olmaları suretiyle 63 kişilik bir grubu kutsal beldelelere uğurladık. Bu organizasyona, teşkilatımıza, hocalarımıza güvenip katılım sağlayan Artvinli hemşerilerimize çok teşekkür ediyorum. İnşallah sağlıklı, sıhhatle gidip gelecekler.



Orada yaptıkları ibadetlerin hazzına varacak, sevgili Peygamber efendimizin ayak izlerinin olduğu kutsal mekanların havasını soluyacaklar. Mekke'yi, Medine'yi, sevgili Peygamber efendimizin kabrini ziyaret edecek, bizim selamlarımızı götürecekler.

Bizler için, memleketimiz için, Artvin'imiz ve ümmet için dua edecekler ve salimen inşallah beldemize geri dönecekler. Geldiklerinde de Artvin'imizdeki insanımıza orada yaşadıklarını, o güzellikleri anlatacaklar." Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

Utku Cihan basın mensuplarıyla bir araya geldi

Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) Hopa Belediye Başkan Adayı Utku Cihan, basın mensuplarıyla bir araya geldi. Hopa'da bir işletmede kahvaltıda basın mensuplarıyla buluşan Cihan, projeleri hakkında açıklamalarda bulundu. Türkiye'de yapılacak olan 31 Mart Yerel Seçimleri için

Artvin'de siyaset meydanlara çıkmaya başladı. Bu kapsamda basın mensupları ile tanışmak için program düzenleyen Cihan burada yaptığı konuşmada, seçim sürecinde ve sonrasında basın mensuplarının halkı çalışmalardan haberdar etmek için önemli olduğunu kaydetti.

İzmir ve İstanbul Büyükşehir Belediyelerinde çeşitli görevlerde bulunan Cihan, belediyeciliğin nasıl yapıldığını bildiğini ifade ederek, "Amacımız Hopa'ya hizmet etmek. Bunun için çeşitli projelerimiz var. Bunları hayat geçirerek bambaşka bir Hopa hayal ediyoruz." dedi.

Malvina BİBİLASHVİLİ



Sarp Sınır kapısında yoğunluk devam ediyor

Gürcistan sınırında bulunan Kemalpaşa ilçesine alışveriş için gelen Gürcü vatandaşların yoğunluğu her geçen gün artıyor. Gürcistan'dan Kemalpaşa ilçesine yapılan seyahatler, Kemalpaşa'da esnafın yapan vatandaşları memnun etmeye devam ediyor. Sarp Sınır kapısında minibüsçülük yapan Ferdi Tuzcu, Gürcülerin alışveriş yapmak için Kemalpaşa ilçesini tercih ettiklerini söyledi.

Sarp Sınır Kapısında oluşan yoğunluğun minibüsçüler ve esnafın olumlu etkilediğini dile getirerek "Yılbaşından sonra yoğunluk düşük ama genellikle Gürcistan'dan buraya alışveriş yapmak için gelen oluyor. Onların parası bizim ülkemize göre daha yüksek olduğu için orada her şey pahalı o yüzden bunları karşılamak için buraya geliyorlar. Bize göre iyi tabii ki çünkü biz minibüsçüler, esnafın için çok iyi oluyor" dedi.

"Alışverişimi yapıyorum, Gidiyorum" Gürcistan'dan Kemalpaşa'ya alışveriş yapmak için geldiğini söyleyen Gürcü vatandaş Marina, Türkiye'de fiyatların daha ucuz olduğunu söyledi. İlçede alışverişini yaptıktan sonra tekrardan Gürcistan'a geri döndüğünü belirtti. Marina "Batım'dan geldim Kemalpaşa'ya gidiyorum alışveriş yapıyorum. Ben çok memnunuz gezmeye geliyorum, alışveriş yapıp



evime geri dönüyorum. Burada fiyat farkı var bizim için daha iyi daha ucuz. Eve ne lazımsa ne istiyorsam

geliyorum alışverişimi yapıyorum gidiyorum" diye konuştu.

Malvina BİBİLASHVİLİ



gundemartvin.com

Ürün Var, Satış Yok

Kadın Emek Evi, doğadaki atık ürünleri değerlendirip hediyelik eşya üretmeye devam ediyor.

Hopa'da faaliyette bulunan Kadın Emek Evi ayna, balık figürleri, rüzgar gülü, sepet gibi hediyelik eşya üretimini gerçekleştiriyor. Doğada atık ürünleri değerlendirip hayal güçleri ile şekillendiren işletme üretim sağlamak ve satış yapmak için desteğe ihtiyacı olduklarını vurguladı. 1986 yılından itibaren Hopa Halk Eğitim Merkezi ve Belediyelerde görev yaptığını söyleyen Serpil Karamahmutoğlu, Kadın Emek Evi'nde 20 kişilik ekip ile başladıklarını belirtti.

İşletme de ürünleri üretip satış yaptıklarını ifade eden Karamahmutoğlu "Çok güzel bir ortamımız vardı fakat araya pandeminin girmesi, dükkanımızın kapanması ile birlikte arkadaşlar ile kopukluk oldu. Yaptığımız ürünlere satış ve pazarlama alanı bulamadığımızdan dolayı elimizde kalması da bu grubun dağılmasına vesile oldu. Şuan 5-6 arkadaş geliyoruz. Dükkan kiramızı, elektrığımızı, su ve vergi giderlerimizi ortak bir şekilde gideriyoruz.

Ürünlerimizi doğadan hep birlikte gideriyoruz" dedi. Kadın elinin değdiği her şeyin güzelleştiğini vurgulayan Karamahmutoğlu, "Ev kadınlarımız evde oturamalı bu işlere yönelmeli ve stres atmalı. Biz kadın olarak kendimizi güçlü hissettirmek ve kadının elinin değdiği her şeyin güzel olduğunu kanıtlamak istiyoruz" "Çok güzel zamanlarımız oluyor burada, yoldan geçenler merak edip oturuyorlar ama ne yazık ki başka şekilde bir destek göremiyoruz. Biz istiyoruz ki bu mallarımızı üretilim. Bu işi öğrenmek isteyenlere ücret dahi almadan geliştirmek istiyoruz. Kadınların meslek sahibi olup az da olsa aile bütçesine katkılarının olmasını düşünüyorum" dedi. "Turistlere Hitap Etmek İstiyoruz" Hopa ilçesinin Sarp Sınır kapısına yakın olması, taşımacılık, balıkçılık ve çay faaliyetleri ile tanındığını aktaran Karamahmutoğlu,



işletmede ortaya çıkan eşyaların tanıtılması ve pazarlama noktasında destek verilmesi gerektiğine değindi. Turizme katkı sağlamak istediğini dile getirerek konuşmasını şu sözlerle devam ettirdi "Doğanın bize verdiği atıkları değerlendirip onlara şekil verip, satış yapıp ailemize ve turistlere hitap etmek istiyoruz.

Turizme bir katkımız olsun istiyoruz. Yazın satışlarımız çok güzel oluyor daha çok yerli halktan ziyade turistler alıyor. Havaların soğuması ve birazda ekonomik durumlar işlerimizi etkiledi. Yaptığımız Pazar bulamıyoruz en büyük sorunumuz üretiyoruz fakat satışımız yok." Malvina BIBİLASHVİLİ



Tüneldeki Çatlaklar Meclis Gündeminde

Artvin - Yusufeli yol güzergâhı üzerin de Ahalt'ın mevkiinde bulunan T-14 tüneli içerisinde meydana gelen çatlaklar ve kaymalar mecliste dile getirildi.

Toprak kaymaları ve heyelanların sık yaşandığı bölgede yeni yapılan T-14 tüneli içinde oluşan görüntü güzergâhı kullanan vatandaşları endişeye sevk ediyor. CHP Artvin Milletvekili Uğur Bayraktutan konutu Türkiye

Büyük Millet Meclisi'ne taşıdı. Milletvekili Bayraktutan mecliste yaptığı konuşmada Artvin-Yusufeli karayolu üzerinde bulunan T14 tüneline kayma meydana geldiği, 2 bin 460 metre uzunluğunda olan T14

Tünelinin son 200 metresinde tünel içinde, çatlaklar ve açılmalar oluştuğu, araç kullanımına açık tünelde bölge halkının büyük tehlike ile karşı karşıya kaldığı ülke gündeminde geniş yer bulduğunu söyledi. Mecliste yaptığı konuşmada konu ilgili sorular soran Bayraktutan, soruların cevaplanmasını istedi. Bayraktutan'ın mecliste sorduğu sorular şu şekilde; "2022 yılı sonunda açılışı gerçekleştirilen Yusufeli T14 tüneline çatlakların, açılmaların, kaymaların meydana gelme gerekçeleri nelerdir?

Projede Yapım ve İmalat hatası mı mevcuttur? Tünelin yapımı aşamasında sıkıntılar yaşandığı, kazılar sırasında su çıktığı iddiaları doğru mudur? Bölge halkını büyük bir tehlikeyle karşı karşıya bırakan olayın sorumluları kimlerdir? Sorumlular



hakkında her hangi bir işlem başlatılmış mıdır? Meydana gelen çatlak, açılma ve kaymalar sonrasında Bakanlığınız nezdinde Yusufeli T14 tüneline hangi çalışmalar yürütülmektedir? Günlük olarak bir çok aracın geçiş güzergâhı olan, ticari

araçların, otobüslerin, minibüslerin, kamyonların o tüneli kullanmak zorunda kaldığı gerçeği ışığında bölge halkının can güvenliğinin sağlanması ve ilgili mağduriyetlerin giderilmesi adına bir takım açıklamalar mısınız?" Malvina BIBİLASHVİLİ



Gürcüler Rağbet Gösteriyor

Kemalpaşa'da 5 yıldır balık satıcısı olan Kadir Karaşah, yerli halka satış yapamadıklarını söyledi.

Balık sezonun başlaması ile ilçede bulunan balıkçılarda tezgahlar balıklar ile dolmaya başladı. Bölge halkının soğuk havalarda tercih ettiği hamsi 120 liradan satışa sunulurken somon ise 150 liradan tezgahtaki yerini aldı. Fiyatların artış gösterdiğini

söyleyen Balık satıcısı Kadir Karaşah, vatandaşların taze balıklara talep göstermeleri gerektiğini belirtti. İşletme balık temizleme ve masalarda servis yapıldığını söyleyen Karaşah, Gürcü vatandaşların tezgahlara daha çok talep gösterdiğini aktardı.

Balık tezgahında mezgit, istavrit, barbun hamsinin bulunduğunu söyleyen Karaşah, somon'un vatandaşlar tarafından tercih edildiğini belirtti. Kemalpaşa'da yerli halka satış yapamadıklarını vurgulayarak "Vatandaşlar fiyatları öğrenince çok tepki gösteriyor ama yapacak bir şey yok. Tepkilere göre talep var ama yan yana tabi. Yerli halka yan yana düşüştü. Alım gücü düşük. Gürcüye hitap ediyoruz masalanız Gürcü ile doluyor tezgahlarda öyle ama yerli halka fazla satış yapamıyoruz"
"Çoğunlukla burada mezgit, istavrit, barbun, gırgırlardan da hamsi var. Bu ara somon çok satılıyor Gürcülere. Yerli halka fazla satamıyoruz genellikle Gürcüler alıyor. Şu an somon 150 lira, istavrit



50 lira, mezgit 100 lira, hamsi çok pahalı 120 lira" ifade-

lerine yer verdi.
Gönü GÜNAY GÖKDEMİR



Topaloğlu: "Öncelikli hedeflerimiz..."

Artvin Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler Odası Başkanı Suat Topaloğlu oldu. Topaloğlu, odanın etkinliğini ve dayanışmasını artırmak adına öncelikli hedeflerini anlattı. Artvin Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler Odasında Başkan Ergül İstanbullu'nun istifası ile boşalan Başkanlık koltuğuna, 6 Aralık 2023 tarihinde yapılan Yönetim Kurulu Toplantısı sonucunda Mali Müşavir Suat Topaloğlu seçildi. Başkan Yardımcılığına Özgür Ustabas, Sayman Üyeliğe Mehmet Ülker, Sekreter Üyeliğe Okan Aktaş, Yönetim Kurulu Asıl Üyeliğe Tekin Kaya seçildi. Başkan Suat Topaloğlu, "Yönetim kurulu Toplantısında Odamız yönetim kurulu oluşturulmuş, yapmış olduğumuz görev dağılımı sonucunda Yönetim Kurulu Başkanlığı görevine seçilmiş bulunmaktayım." dedi.

Cumhuriyetin 100. Yılında mesleğe, meslektaşlarına, mesleğin geleceği stajyerlere değer katmak ve ortak akıl-birlikte yönetim ilkesinden hareketle dayanışma içerisinde çalışacakları yeni bir döneme merhaba diyen Topaloğlu, "Bu yeni dönemde mesleki menfaatlerimizi ön planda tutarak; mesleğimiz ve meslektaşlarımızın, mesleğimizin geleceği stajyerlerimizin sorunlarına çözüm üretmek, mesleki gelişime katkı sunmak, mesleğimizin dijital dönüşümle başkalaştığı ve sürekli dinamik olmayı gerektirdiği bugünkü süreçte meslektaşlarımızı geleceğe hazırlamak ve çözümler sunmak, düzenleyeceğimiz sosyal faaliyetlerle odamızın etkinliğini ve dayanışmayı artırmak öncelikli hedeflerimizden olacaktır." şeklinde konuştu. "Başarının bir parçası olmaya davet ediyorum" Odanın kuruluşundan

bugüne kadar görev yapan ve mesleki mücadelelerinin tüm aşamalarında yer almış bütün oda başkanlarına, yönetim kurulu üyelerine ve diğer oda kurullarında görev yapan üyelerine ve meslektaşlarına teşekkür eden Topaloğlu, şunları kaydetti: "Geçmişten aldığımız güç, tecrübe ve bugünün enerjisiyle birlik ve beraberlik içerisinde tüm sorunların üstesinden geleceğimize inanıyorum. Bu duygularla tüm meslektaşlarımızı, stajyerlerimizi düzenleyeceğimiz sosyal faaliyetlerle odamızın etkinliğini ve dayanışmayı artırmak öncelikli hedeflerimizden olacaktır. Başarının bir parçası olmaya davet ediyorum" şeklinde konuştu. Suat Topaloğlu Kimdir? 19/08/1978 yılında Hopa ilçesinde doğdu. İlk orta lise eğitimini burada tamamladı. 2001 yılında Uludağ Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi



Maliye Bölümünden mezun oldu. Eskişehir'de askerlik hizmetini tamamladı. 2003 yılında stajyer mali müşavir olarak mesleğe adımını attı. Evli ve 2 çocuk babasıdır. Hopa Belediyesinde 2014-2019 döneminde belediye

meclis üyeliği ve bazı sivil toplum kuruluşlarında yöneticilik yaptı. Önceki dönemlerde Müşavirler Odasında Denetleme Kurulu ve Disiplin Kurulu Başkanlığı yaptı. Gönü GÜNAY GÖKDEMİR

Eğitimde Kalite: 'ERASMUS Projesi'

Artvin Sosyal Bilimler Lisesi Müdürü Bülent Süner, öğretmen ve öğrenci hareketliliği ile gerçekleştirilecek olan Artvin Sosyal Bilimler Lisesi ERASMUS Projesi hakkında bilgi verdi.

Okul Müdürü Bülent Süner projenin amacı ile ilgili, "Sosyal Aktivitelerin ve Kariyer Planlarının e-Portfolye ile izlenmesi ve Çevreci Faaliyetlerin AB ile uyumlu sürdürülmesi"ni kapsamaktadır." dedi. Süner, "3 Mart 2024 ile 27 Nisan 2024 tarihleri arasında 10 öğretmen, 9 öğrenci ve 2 refakatçi öğretmen ile bir yıl sürecek proje kapsamında; çocukların izlenmesi, değerlendirilmesi, geliştirilmesi ve yönlendirilmesi yoluyla öğrenci ihtiyaçlarına çözüm bulma, kurs faaliyeti ile öğretmenlerin dijital eğitim ortamını kullanma, eğitim kalitesini artırma ile



eğitimde kalite oluşturmak amaçlanmıştır." ifadelerini kullandı. Süner, projeye başurma sebepleri hakkında şunları söyledi: "Okulumuz öğretmenleri ve

öğrencilerinin ihtiyaçları, öğrencilerin gelişimine yönelik akademik ve kişisel süreçlerinin düzenlenmesi, çevreci çalışmaların artırılması, yabancı dil eğitiminde yeni yöntemlerin

uygulanması hedeflenmiştir." Öğretmenlerin eğitimi için kurs hizmeti faaliyetinin olacağını ifade eden Süner, "Yabancı dil eğitiminin geliştirilmesi için yabancı

dil öğretmenlerinin eğitim öğretimi proje hareketliliği kapsamında değerlendirilmesi ve benzeri faaliyetler bu süreçte gerçekleşecek." dedi. **GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR**

Başkan Adayı Özbayrak'tan Sanayi Esnafına Ziyaret

Büyük Birlik Partisi Belediye Başkan Adayı Atakan Özbayrak, sanayi esnafını ziyaret ederek 31 Mart'ta yapılacak seçimler için destek istedi. 31 Mart Yerel seçim

sürecinde saha çalışmalarını tüm hızıyla sürdüren BBP Artvin Belediye Başkan Adayı Atakan Özbayrak, sanayi esnafını ziyaret ederek işlerinde kolaylıklar

ve hayırlı kazançlar diledi. "ARTVİN'E SAHİP ÇIKMALARİ GEREKENLER NEREDE" Yapılan ziyarette Artvin'de yıllardır yeni Sanayi Sitesi ile ilgili çözülmeyen sorunlar olduğunu dile getiren Sanayi esnafı milletvekillerinden bu sorunların neden çözümediğini öğrenmek istiyor.

Milletvekillerinin Seçimden seçime gelip sorunlarını dinlediklerini ama bu sorunları çözüme ulaştırmadıklarını söyleyerek ne seçilene nede seçilmeyeni yanlarında göremediklerini dile getirdi. "KAZANANIN DA KAYBEDENİN DE TAKİPÇİSİ OLACAĞIZ" Ziyaretlerinde Artvin için hazırladığı projelerini anlatan Başkan adayları Özbayrak, sanayi esnafının sorunlarını yakından



bildiğini ifade ederek sanayi esnafının beklenti ve taleplerini karşılamak için çalışacaklarını ifade etti. Sanayi esnafının görüşlerinin kendileri için çok önemli olduğunu ifade eden Özbayrak, "Belediye başkanı olarak göreve geldiğimiz zaman, sanayi esnafımızın beklentilerini karşılamak için elimizden gelen her şeyi yapacağız. Yıllardır sanayi esnafı olan Yaşar Tosun'un

tecrübelerinden faydalandığını belirten Özbayrak, "Kazananında kaybedeninde takipçisi olacağız, Ama kazanan mutlaka Artvin olacak" şeklinde konuştu. Başkan Adayı Atakan Özbayrak'a ziyaretlerinde BBP Artvin İl Başkanı Engin Şen, Merkez İlçe Başkanı Zafer Alkan ve Yönetim Kurulu üyeleri eşlik etti. **GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR**



gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN İNTERNET SİTESİ



Hemen indir

BİK Analitik marka tescil belgesi aldı

İnternet haber sitelerinin ziyaretçi trafiklerinin ölçülmesi için geliştirilen BİK Analitik yazılımı, Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından tescillendi. Basın İlan Kurumu görev alanında bulunan resmi ilan yayımıyla alakalı internet haber sitelerinin ziyaretçi trafiklerini ölçümleyen BİK Analitik yazılımının marka tescil belgesi için yaptığı başvuru, Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından onaylandı. 6769 sayılı Sınai Mülkiyet

Kanunu kapsamında 24 Ocak 2024 tarihinde 35, 38 ve 42 numaralı mal ve hizmet sınıflarında onay alan BİK Analitik markası, başvurunun yapıldığı 15 Eylül 2023 tarihinden itibaren 10 yıl süreyle koruma altına alındı. Basın İlan Kurumu'nun kendi imkânlarıyla geçtiğimiz yıl şubat ayında geliştirmeye başladığı ve haziran ayında ilk veri akışının alındığı BİK Analitik ölçüm sistemi, temmuz ayı boyunca gerçekleştirilen çok yönlü

kontrol ve güvenilirlik testlerinden başarıyla geçti. 1 Ağustos 2023 tarihinden itibaren Kurum görev alanındaki tüm internet haber sitelerini 7/24 esasına bağlı olarak kesintisiz takip ederek elde ettiği verileri ilgili birim müdürlükleri ekranlarına yansıtan BİK Analitik, resmi ilan yayımlama hakkı kazanan ve bekleme süresinde bulunan yaklaşık 450 internet haber sitesinin trafiklerini ölçümlüyor. Basın İlan Kurumu



Soğuk havalarda kaslarımız neden tutulur?

Mevsimlerin geçişi ile değişen basınç, kasların, tendonların ve dokunun genişlemesine ya da büzülmesine neden olur. Bu da eklemlerde ağrıya sebebiyet verebilir. Yılın her döneminde kas ağrıları görülebilir de, özellikle kış aylarında bu ağrıların arttığı deneyimlerdir. Öyle ki kronik eklem ağrısı olan hastaların büyük bir çoğunluğu, sağlık merkezlerini kış aylarında daha sık ziyaret etmekte ve ağrıların arttığı yönünde şikâyet bildirmektedir. Fizyoterapist Berkant Ketenci, soğuk havada kasların neden tutulduğu hakkında açıklamalarda bulundu. Soğuk havalarda kas iskelet sistemi problemleri maalesef daha fazla gözlemlendiğini belirten Ketenci, soğuk ile beraber kaslar ve damarlar büzülerek soğuğa daha fazla maruz kalan bölgeye olan kan akışını kısıtladığını söyledi. Vücut sıcaklığının sabit tutulabilmesi için organlarda

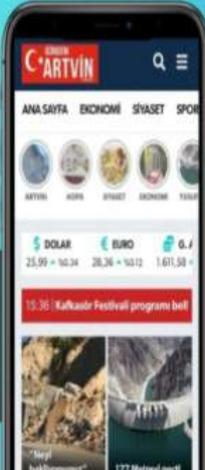
gerçekleşen fizyolojik süreçlerin doğruluğu ve devamlılığı açısından oldukça önemli olduğunu vurgulayan Ketenci, soğuğa maruz kalma süresi uzadıkça vücut kan akışını uzulardan ve yüzeyel kaslardan iç organlara doğru yönlendirmekte olduğunu ve tüm bu durumlar kasların yaralanmasını oldukça kolay hale getirdiğini söyledi. Normal şartlarda kas ve eklemlerin belirli bir hareket açıklığı bulunmakta olduğunu belirten Ketenci, "Örneğin başımızın sağa dönme hareketi için eklemlerin ve kasların normal ısıda olduğu var sayılırsa hareketi gerçekleştirirken herhangi bir sorun yaşanmaz fakat soğuk ile beraber kas esnekliğini kaybedeceği için normalde esneyebildiği kadar esneyemez ve özellikle ani hareketlerde kas yaralanması gelişir. Bu durum devam ettikçe kas içerisindeki travma miktarı artacak ve kronikleşecektir"

dedi. Ketenci yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı; "Özellikle mevsim geçişleri ve kış aylarında havaların soğuması ve dengesizleşmesi kaynaklı bu tip durumlar çok fazla gözükmemektedir. Kış gelmeden önce ev dışı işleri bitirmek isteyen kişiler iş yaparken terleyip cereyana maruz kalıyor ve bu da kas spazmı ve kas yaralanmasına yol açıyor. Buna benzer şekilde havaların dengesiz gidişi kıyafet seçiminde yanlışlıklar olup yine aynı problemlere yol açabiliyor. Tüm bu durumlar yaralanma bölgesine bağlı olarak kas spazmı ile beraber farklı semptomlara da yol açabilmektedir. Örneğin bel çevresi gelişen kas spazmı sinir basısına yol açabileceği için fıtığa benzer semptomlar gösterebilir. Öyle bir durum varlığında iyi bir değerlendirmeyi takiben gerekli müdahalelerin yapılması şikâyetlerin kısa sürmesi



açısından ve ilerlememesi açısından son derece etkili olmaktadır. Bazen bu durum kendi kendine geçebiliyorken bazen de müdahale gerektirmektedir. Değerlendirme noktasında gergin kas gruplarının detaylı irdelenmesi ve kas gerginliği kaynaklı eklem pozisyon bozukluklarının saptanması ve bu problemlere yönelik manuel terapi tekniklerinin

uygulanması sürecin olumlu seyretmesi için oldukça önemlidir. Bu tekniklerin desteklenmesi amacıyla kas gevşetici ağrı kesici ilaçlar da sürecin bir parçası olarak başvurduğumuz medikal desteklerdendir. Detaylı bilgi ve değerlendirme için ofisimi ziyaret edebilirsiniz. Sağlıklı günler dilerim." Malvina BİBİLASHVİLİ



GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda

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



Play Store



App Store

Yol Kenarı Çöplüğe Döndü

Sarp Sınır kapısında oluşan tır kuyrukları ile birlikte yol kenarında biriken çöpler dikkat çekti. Türkiye'nin Kafkaslar ülkelerine açılan Sarp Sınır Kapısı'nda oluşan yoğun tır kuyruğu devam ediyor. Bölgede günlerce bekleyen tır şoförleri çile çekmeye devam ederken diğer yandan da yol kenarlarında biriken çöplerden şikayetçi. Pet şişe, yemek atıkları, poşet gibi çöplerin yol kenarlarında bulunması tır şoförlerinin de tepkisini çekiyor. Bölgede yaşanan çevre

kirliliğine karşı yetkililerin önlem alması gerektiğini belirten vatandaşlar yol kenarlarının çöplüğe dönmesinden şikayetçi. Sarp Sınır kapısından geçmek için günlerce bekleyen tır şoförü Adem Uzun, her hafta aynı yollardan geçtiğini ve çöplerin aynı şekilde çevrede durmaya devam ettiğini söyledi. Yetkililere seslenen Uzun "Burada öncelikle çöpleri yollardan toplatmalarını istiyorum. Aşın derecede pislik var. Neden burasını hiç



temizlemiyorlar? Yetkililer hiç mi buradan geçmiyorlar.

Her hafta buradan geçiyorum hep aynı durum"

dedi. Malvina BİBİLASHVİLİ

Utku Cihan'dan Birlik ve Beraberlik Vurgusu

Basın mensupları ile bir araya gelen Hopa Belediye Başkan Adayı Utku Cihan, Hopa için birlik ve beraberlik vurgusu yaptı.

Hopa'da 25 Ocak Perşembe bir işletmede saat 10.00'da basın mensupları ile bir araya gelen Hopa Belediye Başkan Adayı Utku Cihan, sorulan cevapları yanıtladı. Hopa'nın belli başlı sorunları olduğunu dile getiren Cihan, önümüzdeki günlerde yapacağı lansmanda projelerini anlatacağını açıkladı. Cumhuriyet Halk Partisi'nin Hopa seçim bürosu açılış programına Hopa Belediye Başkanı Taner Ekmekçi'nin katılmadığı. Cumhuriyet Halk Partisinde aday gösterilmeyen Ekmekçi'nin partisine küstüğü söylenilere cevap veren Cihan, "Taner Başkanımız o gün sonradan katıldığı söyledi. Dün başkanımızı ziyaret ettik. Böyle bir karşılıklı bir sorun varmış gibi yansıtıyor bazı şeyler. Bizim başkanımız CHP'nin belediye başkanını ve aynı şekilde seçim sürecini birlikte yürüteceğiz. Böyle bir ayrışma yok" dedi. Hopa'da 'Utku Cihan HEDEP geçmişi var,



HEDEP kökenli, oradan gelme' söylentileri hakkında açıklamalarda bulunan Cihan, "Ben HEDEP'in kapısının önünden bile geçmişliğim yoktur. Böyle bir ilişki hiçbir zaman olmadı, hayatımın hiçbir döneminde HEDEP ile bir ilişkim olmadı. Benim hakkımda birçok şey ürettiyorlar, üretecekler. Bu onlardan bir tanesi. Maalesef siyaset böyle işliyor. Çatışma çıkarmak, söylentiler çıkararak bölmeye çalışıyorlar. Bu tuzaklara düşmeden, ayrıştırmadan vazgeçmemiz gerekiyor. Birlik içinde

Hopa'yı yönetmemiz gerekiyor" ifadelerini kullandı. Ekmekçi'nin belediye başkanlığı dönemini hakkında açıklamalarda bulunan Cihan, "Hopa'da belediye başkanlığı olarak baktığımızda siyasetten çok bir ekip işi olduğunu, deneyim işi olduğunu, hizmet işi olduğunu ve olaya böyle bakmak gerektiğini düşünüyorum. Ben o yüzden buradayım. Hopa için elini taşın altına koyacak kim olacak olsun, hangi siyasi partiden olacağına birlikte hareket edilmesi gerektiğini

düşünüyorum. Hopa'nın buna ihtiyacı var. Mesele AK Parti belediyesi değil, CHP belediyesi değil mesele Hopa için hep birlikte hareket edeceğimiz bir belediyecilik." ifadelerini kullandı. Hopa'da adaylığının kesinleşmesi ardından ilçedeki ayırım gözlemeksizin tüm siyasi partileri, sivil toplum örgütleri olarak odaları, dernekleri, sendikaları ziyaret ettiğini açıklayan Cihan, buralardan kendisine iletilen sorun ve talepleri titizlikle dinlediğini ve şu an bu sorun ve

talepleri dikkate alarak yeni yol haritasını belirlediklerini söyledi. İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Ankara ve İzmir veya başka il ve ilçe belediyesi, bakanlıklar ve değişik kurumlar olarak Hopa için ne gerekiyorsa yapacaklarını belirten Cihan, amacının vatandaşlarla tabanda ittifak yaparak yüzde 60-70 oyla seçilmesini hedeflediklerini, şeffaf ve her konuda açık-hesap verir bir belediyecilik olduğunu söyledi. Malvina BİBİLASHVİLİ

ARTVİN'DE HABER GAZETESİ

**BU ALANA
REKLAM
VEREBİLİRSİNİZ**

www.artvindehaber.com

0 666
212
59 23



artvindehaber

Artvin'de Haber Gazetesi

artvindehaber

Dere Mahallesi Emin Özgün Caddesi No:30/A ARTVİN

Donuk Omuz Nedir?

Omuz 3 kemikten oluşmaktadır. Bunlar; üst kol (humerus), kürek kemiği ve köprücük kemiğidir. Omuz eklemi çevreleyen ve her şeyi bir arada tutan dokuya da omuz kapsülü denmektedir.

Yapışkan kapsülit ya da adeziv kapsülit olarak da bilinen donuk omuz, omuz ekleminde meydana gelen sertlik ve ağrı ile karakterize bir durumdur. Yaşam kalitesini ileri derecede bozabilen, kişinin hareketlerini kısıtlayabilen veya ağrı semptomlarıyla kendini gösteren donuk omuz sendromu, ciddi bir sağlık problemidir.

Omuz eklem kapsülünün daralması, kalınlaşması, iltihaplanması ve eklem içi sıvının azalmasına bağlı olarak eklem hareketinin sınırlanması ile meydana gelir. Donmuş omuz ve kapsül o kadar kalın ve sıkı hale bürünür ki hareket etmesi güçleşir. Yara dokusu bantlanıyor ve eklemi kayganlaştırıcı sıvı azalır. Bu da kişinin hareket kabiliyetini sınırlandırır. Belirtiler tipik olarak yavaş yavaş başlar, zamanla kötüleşir ve sonrasında 1 ila 3 yıllık bir süre zarfında düzeler. Çoğunlukla tek omuzda rastlansa da her iki omuzda da görülen vakalar mevcuttur.

Donuk omuz sendromu tedavisi için hareket egzersizleri, kortikosteroidleri ve eklem kapsülüne enjekte edilen ilaçlar verilir. Vakaların bir kısmında, eklem kapsülünün daha rahat hareket edebilmesini sağlamak için artroskopik cerrahi gerekli olabilir.

Donuk Omuz Sendromunun Nedenleri Nelerdir?

Donuk omuz sendromu çeşitli nedenlere bağlı olarak meydana gelebilir fakat çoğu vakada altta yatan sebep bilinmemektedir. Omuz eklemi oluşturan kemikler, bağlar ve tendonlar bir bağ dokusu kapsülü içerisinde yer alır. Donuk omuz, kapsül omuz eklemi etrafında kalınlaşmış sıkılaşarak hareketini kısıtladığında ortaya çıkar. Omuz eklemi uzun bir süre hareketsiz kalmasına sebep olan rahatsızlıklar, düşme ya da çarpma gibi durumların ardından gelişebilir. Ayrıca omuzda yaşanan kireçlenme, omuz

sıkışma sendromu, kas tendon yırtıkları, iltihaplı romatizmalar, şeker hastalığı, tiroid problemleri, kolesterol yüksekliği, kalp problemleri, kadınlarda görülen meme hastalıkları da donuk omuz sendromunu tetikleyebilir. Günümüzde donuk omuz sendromu vakalarının çoğu genellikle yoğun stres altında olan kişilerdir.

Donuk Omuz Risk Faktörleri Nelerdir?

Bazı faktörler donuk omuz gelişme ihtimalinizi artırabilir:

Yaş: 40 yaş üstü kişilerin donuk omuz olma olasılığı daha fazladır.

Hareketsizlik: Uzun süreli hareketsizlik ya da omuz hareketliliği azalmış kişilerde donuk omuz sendromu gelişme riski daha yüksektir.

Hareketsizlik durumu ise rotator (döndürücü) manşet yaralanması, kırık kol, inme, ameliyat sonrası süreçlere bağlı olarak gelişebilir.

En yaygın nedenleri, omuz yaralanması, kırık kol veya felç sonrası hareketsizliktir.

Kişi, omuz hareket ettirmeyi güçleştiren bir rahatsızlık geçirmiş ise omuz eklemlerindeki hareketi korumak amacıyla yapabileceği egzersizler için bir doktora danışması gerekir.

Sistemik Hastalıklar: Diyabet, hipertiroidizm, hipotiroidizm, tüberküloz, parkinson, kalp ve damar hastalıkları gibi rahatsızlıklar donuk omuz sendromu riskini artırır.

Donuk Omuz Sendromu Belirtileri Nelerdir?

Donuk omuz sendromunun belirtileri, omuz hareket ettirmeyi zorlaştıran ağrı ve sertlikle gözlemlenir. Ağrı geceleri daha şiddetli olabilir ve uyku düzenini bozabilir.

Donuk omuz sendromu yavaş ve 3 aşamada gerçekleşebilir. Her aşama birkaç ay sürebilir.

1. Aşama-Yangı: Omuzun herhangi bir hareketi ağrıya neden olabilir ve omuzun hareket açıklığında sınırlanma meydana gelebilir. Yavaş yavaş kötüleşir ve geceleri daha fazla ağrıya sebebiyet verebilir. Bu aşama 6 ila 9 ay arasında sürebilmektedir.

2. Aşama-Donma: Bu aşamada ağrı azalmaya başlayabilir. Ancak omuz sertleşir ve onu kullanmak

daha zor hale gelir. Omuz hareket ettirmek güçleştiği için kıyafet değiştirmek, banyo yapmak gibi günlük aktiviteleri yerine getirmek de zorlaşabilir. Bu aşama 4 ila 12 ay arasında sürebilmektedir.

3. Aşama- Çözülme Aşaması: Omuzdaki hareket açıklığı iyileşmeye başlar. Bu aşama 6 aydan 2 yıla kadar sürebilmektedir.

Donuk Omuz Kimlerde Görülür?

Donuk omuz sendromu 40 ila 65 yaş aralığında daha yaygın olarak görülmektedir. Kadınlarda erkeklere kıyasla daha fazla vakaya rastlanmaktadır.

Eğer bir omuzda donukluk mevcutsa diğer tarafta da görülme oranı yaklaşık olarak %30 artar.

Donuk Omuz Tanısı Nasıl Konulur?

Donmuş omuz sendromu hem aktif hem de pasif hareket aralığını etkiler. Hekiminiz, fiziki muayene etmek ve aktif hareket açıklığını değerlendirmek amacıyla sizden belirli şekillerde hareket etmenizi isteyebilir.

Daha sonra pasif hareket açıklığını kontrol etmek için kolunuzu hareket ettirdiğiniz sırada kaslarınızı gevşetmenizi isteyebilir.

Aktif tarafta, omuzunuzu kendi başınıza hareket ettirmeniz beklenirken, pasif tarafta ise doktorlar omuz hareket ettirip farklılıkları not ederler.

Bazı durumlarda ise, hekim pasif ve aktif açıklığı belirlemek amacıyla omuz bölgesine anestezi ilaç verebilir.

Donuk omuz sendromu tanısı için fiziki muayene genellikle yeterlidir. Fakat doktorunuz meydana gelebilecek artrit, yırtılmış rotator (döndürücü) manşet gibi ağrıya sebebiyet veren sorunları dışlamak amacıyla röntgen, ultrason veya MRI gibi görüntüleme testleri isteyebilir.

Donuk Omuz Tedavisi Nasıl Yapılır?

Donuk omuz sendromu tedavisi genellikle, omuz ağrısının kontrol altına alınmasını ve omuzda mümkün olduğunca fazla hareket açıklığının korunmasını içerir. Birçok donuk omuz sendromu vakasında, hareket yeteneğinin tümüyle geri gelmesi mümkündür.

Ancak bu uzun bir süreçtir. Donuk omuz sendromu



Normal omuz

Donuk omuz

hastalığı genellikle 12 ila 18 ay içerisinde kendiliğinden iyileşebilir, fakat yine de donuk omuz sendromu tedavisinde hastaların bu süreci daha kolay atlattırmasına yardımcı olur.

Donuk omuz sendromu tedavisinde kullanılan bazı yöntemler ise;

İlaçlar: Doktorun önerceği bazı ilaçlar, donuk omuz sendromuyla ilgili gelişen ağrı ve iltihabın azalmasına yardımcı olabilir.

Terapi: Fizik tedavi uzmanı eşliğinde, omuzdaki hareketliliği artırmak amacıyla hareket açıklığı egzersizleri yapılabilir.

Bu egzersizleri yapmak, hareket kabiliyetinin iyileşmesini optimize etmek için oldukça önemlidir.

Cerrahi ve diğer prosedürler:

Doktorunuz kalıcı belirtileri kontrol altına alabilmek için:

Enjeksiyonlar: Omuz eklemine enjekte edilen bazı ilaçların aracılığıyla ağrının azalması ve omuz hareketliliğinin artması amaçlanır.

Eklem gerginliği: Eklem kapsülüne steril su enjekte edilmesi, eklemi hareket ettirmeyi kolaylaştırabilir.

Omuz manipülasyonu: Bu prosedür gereği alınan anesteziye dayanarak ağrı hissetmezsiniz. Doktor, gerilmiş dokuyu hafifletmek amacıyla omuz eklemi farklı yönlerde hareket ettirir.

Ancak artroskopik cerrahi ortaya çıktıktan sonra çok nadiren yapılması tercih edilmektedir. Çünkü artan bir komplikasyon riski barındırıyor.

Ameliyat: Donuk omuz sendromu ameliyatı çok nadiren yapılır. Uygulanan tedaviler çözüm olmadıysa, doktorunuz yara dokusunu ve yapışıklıkları omuz ekleminden çıkarmak için ameliyat önerir.

(artroskopik) ameliyatta eklem etrafında açılan küçük kesimlerden ilgili

bölgeye ulaşan artroskopik ameliyat aletleri kullanılır. Ameliyat sonrası rehabilitasyon mutlaka yapılmalıdır.

Fizik tedavi uygulamalarında genellikle ameliyattan ertesi günü başlamaktadır. Hekim, hastaya yapacağı egzersizleri anlatır ve hasta hareketleri uygulamaya başlar.

Asıl amaç, hastanın omuz eklemi hareket kabiliyetini tam manasıyla kazanmasıdır.

Donuk Omuz Sendromu Tedavi Edilmezse Ne Olur?

Tedavi olmayan vakalarda hastalık 2 ila 10 yıl süresince devam edebilir. Hastaların çoğunda harekette kısıtlılık meydana gelmekte ve sekel kalmaktadır.

Hareket kısıtlılığının yaşandığı tedavi edilmeyen vakaların ileri dönemlerinde omuz eklem kısıtlılaması meydana gelebilir.

Yaşam Tarzı ve Ev İlaçları

Ağrıları ve hareket aralığı sınırlarını göz önüne alıp, omuz ve kol bölgesini mümkün olduğu derecede kullanmaya özen gösterin.

Omuz sıcak ya da soğuk uygulamak, ağrının hafiflemesine destek olabilir.

Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri

Akupunktur: Vücudun belirli noktalarına ince iğneler sokulmasını içerir. İğneler 15 ila 40 dakika boyunca vücutta kalır.

İğneler ince, esnek olduğu ve yüzeysel yerleştirildiğinden, çoğu akupunktur tedavisi genellikle ağrıdır.

Transkutanöz elektriksel sinir stimülasyonu (TENS):

TENS ünitesi, sinir yolundaki kilit noktaları küçük bir elektrik akımı sağlar. Cilde bantlanmış elektrotlarla iletilen akım, ağrılı veya zararlı değildir.

TENS'in endorfin salınmasını uyandırdığı ve uyarılan taşıyan ağrı liflerini bloke edebileceği düşünülmektedir.



ARTVİN'DE HABER

26 Ocak 2024 Cuma
www.gundemartvin.com

ARTVİN'DE
HABER

Cuma



Yağmurlu
5/9

Cumartesi



Yağmurlu
6/7

Pazar



Az Bulutlu
0/8



ÖMÜR
ECZANESİ
Tif : (0 466) 212 77 88

18:05

11%



ANA SAYFA EKONOMİ SİYASET SPOR



ARTVIN



SİYASET



GENEL



ŞAŞAT



YUSUF

\$ DOLAR

30,25 ▲ %0.16

€ EURO

32,97 ▲ %0.10

G. ALTIN

1.965,79 ▼ %-0.2



Özmacera son
yolculuğuna
uğurlandı



Heyelan Nedeniyle
Düşen Kayalar
Kaldırılmayı
Bekliyor



Artvin'de Kimler
Aday?



Validen basına 10
dakika
sınırlandırması

GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda



App Store



Play Store



gundemartvin



gundemartvingazetesi



gundemartvingzt



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



gundemartvin.com