



# ARTVIN'DE HABER

31 Ocak 2024 Çarşamba Yıl : 61 Sayı : 13888 Fiyatı : 4 TL

www.gundemartvin.com

**GÜNDEM ARTVIN**  
Artık Telefonunuzda



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

gundemartvin.com

## Ekşi mayalı köy ekmeğine talep çok

Artvin'de Numune Unlu Mamulleri isimli işletmede yapılan köy ekmeğine vatandaşlar yoğun ilgi gösteriyor.

Eskiden büyüklerinin yaptığı ekşi mayalı doğal köy ekmeğini şehirde bulma fırsatı yakalayan vatandaşlar, yapımı tam 3 gün süren köy ekmeğine olan hasretlerini gideriyorlar. Ailesi ile birlikte yıllardır fırıncılık sektöründe hizmet veren Selçuk Taş, 5-6 çeşit ekmeğinin olduğunu belirterek "Normal, sarı buğday, tam buğday, çavdar ve Artvin halkının severek tükettiği doğal ekşi mayalı köy ekmeğimiz var."

dedi. En çok satılan ekmeğinin "köy ekmeği" olduğunu ifade eden Taş, "Aldığı ekmeğin bayatlamamasını isteyen Artvin halkı, lezzetini de beğendiği köy ekmeğini severek tüketiyor." şeklinde konuştu. Köy ekmeğinin en büyük özelliğinin doğal mayası olduğunu aktaran Taş, yapım aşaması hakkında şunları söyledi: "100 yılı aşkın süredir yapılan bu ekmeğimizi biz de gelecek nesillere

aktarmak üzere devam ettiriyoruz. Ekmeğimizin önemli bir diğer özelliği ise eden Taş, "Doğal olduğu için mayalanma süresi uzun sürüyor. Üçüncü günün sonunda müşterilerimize sunuyoruz." "Bütün zorluk aşamalarını unutuyoruz" Müşterilerinden aldıkları olumlu dönüşleri anlatan Taş, "Bazı müşterilerimiz özel olarak geldiklerini söylüyorlar. Buralarda işi yok, sadece ekmeğimizi

için gelip gidiyor. Hatta geçen gün şahit olduğum bir olayı anlatayım: Bir adam geldi dolmuştan indi, ekmeğ aldı, yeniden dolmuşta binip gitti. Bizim müşterilerimizden duymak istediğimiz; bayatlamaması konusudur. Zaten müşterilerimizden de bayatlamadığına dair yorumlar alıyoruz. Bunları görmek bizi mutlu ediyor. Bütün zorluk aşamalarını unutuyoruz. İşimizi daha da severek, verimli şekilde sürdürüyoruz." ifadelerini kullandı. 4'te



## "Artvin halkına hizmet etmek için geldim"



Uzun yıllar Şekerbank'ın çeşitli birimlerinde çalışan son olarak Şekerbank Niksar şubesinde müşterilerine hizmet eden Murat Göze, Artvin Şekerbank şubesine müdür olarak atandı. Artvin Şekerbank şubesinde 29 Ocak Pazartesi günü

görevine başlayan Şube Müdürü Murat Göze, "İlk şube müdürlüğüm Artvin, buraya geldiğim için de çok mutlu oldum." dedi. Gelmeden önce Artvin ile ilgili tanıtım videolarını izlediğini aktaran Göze, kentlin insanlarını pozitif bulduğunu kaydetti. 2'de

## T14 Tünelinde İncelemelerde Bulundu

Artvin Validi Cengiz Ünsal, 56,7 kilometre uzunluğunda 39 adet tünelden biri olan ve Yusufeli Barajı Relokasyon Yolları 1. Kısımda yer alan T14 tüneline inceleme yaptı. 3 bin 921 metre

uzunluğunda olan T14 Tünelinin son 200 metresinde oluşan bazı çatlaklar ve yüzeyel deformasyon ile ilgili yetkililerden bilgi alan Vali Cengiz Ünsal; "Teknik ekiplerimiz tarafından, T14 tüneline meydana gelen bazı çatlaklar ve yüzeyel deformasyon ile ilgili detaylı incelemeler yapılmıştır. 5'te



## Yusufeli Kaymakamı Yeni Yerine Atandı

6 Kasım 2023 tarihinde yanındaki 2 misafiriyle restorana giden, restoranda yediği döner ve tatlıyı beğenmeyip hesap ödemediği işletmeden ayrılan Yusufeli Kaymakamı Hacı Kerim Meral, Erzurum ili Karaçoban Kaymakamlığı'na atandı. **NE OLMUŞTU?** Artvin'in Yusufeli ilçesinde, 6 Kasım'da yanındaki 2 misafiriyle restorana giden



Yusufeli Kaymakamı Hacı Kerim Meral, garsona döner, ardından

da sütlaç siparişi vermişti. Misafirleriyle birlikte dönerleri, ardından da tatlı yiyerek çay içen Kaymakam Meral, kasaya yönelmişti. Kasada duran işletme sahibi Ferhat Kodat'a döner ve tatlıyı beğenmediğini söyleyen Kaymakam Meral, hesap ödemediği restorandan ayrılmıştı. Sayfa 2'de

## Esnaflar Kış Sezonunda Zorlanıyor



Kemalpaşa ilçesinin Sarp Sınır kapısına yakın olması ile Gürcü vatandaşlar alışveriş için soluğu Kemalpaşa'da alıyor. Gürcü vatandaşların zincir marketlere talep göstermesi ile yerel esnafa yoğunluğun az olduğunu

söyleyen esnaf Yavuz, ekmeğ paralarını zor kazandıklarını söyledi. Sıfatsız dükkanı kapattıklarına değinen Yavuz, "Yoğunluk maalesef sıfır durumda. Kış dolayısıyla şu anda gelen giden pek yok. 6'da

## "YÖK'e talepte bulunduk"



Türk Eğitim Sen Artvin Şube Başkanı Hüseyin Aydın, Meslek Yüksekokullarına Akademik Kadro tahsis için Yükseköğretim Kuruluna talepte bulduklarını ifade etti. Şube Başkanı Hüseyin Aydın, konu ile açıklama yaptı. Sayfa 7'de

# Yusufeli Kaymakamı Yeni Yerine Atandı

Yusufeli Kaymakamı Hacı Kerim Meral, Erzurum ili Karaçoban Kaymakamlığına atandı.

6 Kasım 2023 tarihinde yanındaki 2 misafiriyle restorana giden, restoranda yediği döner ve tatlıyı beğenmeyip hesap ödemediğini söyleyen Yusufeli Kaymakamı Hacı Kerim Meral, Erzurum ili Karaçoban Kaymakamlığı'na atandı.

## NE OLMUŞTU?

Artvin'in Yusufeli ilçesinde, 6 Kasım'da yanındaki 2 misafiriyle restorana giden Yusufeli Kaymakamı Hacı Kerim Meral, garsona döner, ardından da sütlaç siparişi vermişti. Misafirleriyle birlikte dönerleri, ardından da tatlı yiyerek çay içen Kaymakam Meral, kasaya yönelmişti. Kasada duran işletme sahibi Ferhat Kodat'a döner ve tatlıyı beğenmediğini söyleyen Kaymakam Meral, hesap ödemediğini restorandan ayrılmıştı. Kaymakam Meral'in hesap ödemediğini restorandan ayrıldığı anlar, güvenlik kameralarına yansımış ve sosyal medyada tepki çekmişti. İşletme sahibi

Ferhat Kodat, yaşananlarla ilgili "Kısa süre önce yeni ilçemize taşındık. Zaten zor bir süreç geçiriyoruz. Kaymakamımızın davranışı bizi üzmüştür. Hesabı ödemesin, canı sağ olsun, fakat müşterilerimizin yanında bizi rencide etmesi beni ve çalışan arkadaşlarımızı üzmüştür." demişti.

İçişleri Bakanlığı, sosyal medyadan yapılan tepki paylaşımları üzerine harekete geçerek soruşturma başlatmıştı. 10 Haber'den Ersin Eroğlu'na konuyla ilgili açıklama yapan Kaymakam Meral önce "Olay tamamen çarpıtma, kumpas kurmuşlar" demişti, sonra da "Korumaları gönderip hesabı ödeyecektim" diye konuşmuştu.

## HACI KERİM MERAL KİMDİR?

Kaymakam Hacı Kerim Meral, 01 Temmuz 1990 tarihinde Gümüşhane Köse İlçesi Salyazı Köyünde doğdu. İlk ve Orta öğrenimini Salyazı İlkokulunda, Liseyi

Gümüşhane Anadolu Lisesinde, Üniversite Öğrenimini ise Kırıkkale Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetiminden mezun olarak tamamladı. 2012 yılında Üniversiteden mezun olduktan 3 ay sonra İstanbul Gaziosmanpaşa Kaymakamlığı Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfına Sosyal Yardım ve İnceleme Görevlisi olarak atandı. Burada yaklaşık 3 yıl çalıştıktan sonra 2015 yılının Haziran ayında Edirne İl Göç İdaresinde İl Göç Uzman Yardımcısı olarak meslek hayatına devam etti. 2 Eylül 2018 tarihinde açılan İçişleri Bakanlığı Kaymakam Adaylığı Sınavını kazanarak 11 Mart 2019'da Mülki İdare Amirliği mesleğine 107. Dönem Kaymakam Adayı olarak göreve başladı. İl Merkez Stajını Edirne Valiliğinde yaptıktan sonra, Kaymakam Refikliği stajlarını sırasıyla; Denizli'nin Sarayköy, Diyarbakır'ın Silvan ilçelerinde tamamladı. 10 Haziran 2019 tarihinde



Sivas Hafik Kaymakam Vekili olarak görevine devam ederken, 11 Eylül 2020 tarihinde Sivas İmranlı İlçesine Kaymakam Vekili, 08 Eylül 2021 tarihinde Rize İkizdere Kaymakamı, 12 Ağustos 2022 tarihinde Karaman Ermenek Kaymakamlığına atandı.

24.08.2023 tarihli Resmî Gazetede yayımlanan ve 23.08.2023 tarihli ve 2023/388 sayılı Atama Kararı ile Yusufeli İlçesi Kaymakamlığına atanan Hacı Kerim MERAL, 05 Eylül 2023 tarihi itibarıyla görev yapı.

Malvina BİBİLASHVİLİ

## "Artvin halkına hizmet etmek için geldim"

Uzun yıllar Şekerbank'ın çeşitli birimlerinde çalışan son olarak Şekerbank Niksar şubesinde

müşterilerine hizmet eden Murat Göze, Artvin Şekerbank şubesine müdür olarak atandı.

Artvin Şekerbank şubesinde 29 Ocak Pazartesi günü görevine başlayan Şube Müdürü Murat Göze, "İlk şube müdürlüğüm Artvin, buraya geldiğim için de çok mutlu oldum." dedi. Gelmeden önce Artvin ile ilgili tanıtım videolarını izlediğini aktaran Göze, kentlin insanlarını pozitif bulduğunu kaydetti. "Üretenin yanındayız" Murat Göze, "Tokat Niksar Şubeden geldim. 17 yıldır Şekerbank'ta çalışıyorum. Evliyim, iki çocuğum var. Artvin'in insanları çok pozitif. Personel arkadaşlarla beraber Artvin halkına hizmet etmek için geldim. Üretenin yanındayız. Bütün müşterilerimizi

şubemize bekliyoruz." ifadelerini kullandı. Gönül GÜNAY GÖKDEMİR



31 OCAK 2024 ÇARŞAMBA  
YIL:61 SAYI:13888

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 BİBİLASHVİLİ

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



gundemartvin.com

# Anka Muhabirinden Hopa Belediyesi'ne Ziyaret

Anka Haber ajansı Muhabiri Uğur İstanbullu Hopa'da gerçekleştirmiş olduğu haber çalışmaları esnasında Hopa Belediyesi'ne gelerek Hopa Belediye Başkanı Taner Ekmekçi'yi makamında ziyaret etti. Anka Haber ajansı Muhabiri Uğur İstanbullu Hopa'da gerçekleştirmiş olduğu haber çalışmaları esnasında Hopa Belediyesi'ne gelerek Hopa Belediye Başkanı Taner Ekmekçi'yi makamında

ziyaret etti. Haber çalışması nedeniyle Hopa'da bulunan Anka Haber Ajansı Artvin Muhabiri Uğur İstanbullu, Hopa Belediyesi'ne gelerek Belediye Başkanı Taner Ekmekçi'yi makamında ziyaret etti. Hopa Belediye Başkanı Taner Ekmekçi "Anka haber Ajansı muhabiri arkadaşımız il genelinde yürütmüş olduğu bağımsız ve tarafsız haber çalışması nedeniyle kendisini kutluyorum. Görev yaptığım süreçte Anka Haber

Ajansının göstermiş olduğu dayanışma içinde teşekkür ediyorum ve bugün burada bizi ziyaret etmesinden dolayı da kendilerine teşekkür ederim." Dedi. Anka Haber Ajansı Artvin Muhabiri Uğur İstanbullu ise "Bu hafta haber çalışmam dolayısıyla birçok ziyarette buldum ve Hopa'ya her geldiğimde bana karşı ilgilerini hiç eksiltmeyen sayın başkanımız Taner Ekmekçiye teşekkür ediyorum." dedi. Hopa



Belediye Başkanı Taner Ekmekçiyle makamında bir süre sohbet ettikten sonra

Hopa Belediyesinden ayrıldı.  
Malvina BİBİLASHVİLİ

## "Kemalpaşa'yı Örnek Bir Kent Haline Getirerek Göstermek İstiyoruz"

Sol Parti Myk Üyesi Alper Taş "Devrimciliğin, Solun Ne Kadar Güzel Anlamlı Bir Şey Olduğunu Anlatarak Değil Yaparık, Kemalpaşa'yı Örnek Bir Kent Haline Getirerek Göstermek İstiyoruz." Sol Parti Merkez Yürütme Kurulu üyesi Alper Taş "Kemalpaşa'yı daha yaşanabilir ve daha dost kılmak, daha kardeş kılmak, daha barışık kılmak, daha dayanışma içinde bir arada yaşadığımız bir kent haline dönüştürmek için buradayız. Artık söz bitti, artık sözlerle anlatmak dönemi bitti yaparak anlatacağız. Kemalpaşa'yı örnek bir kent haline getireceğiz ve bizim sloganımız "Kemalpaşa örnek olacak. Herkes Kemalpaşa'yı konuşacak." diye seslendi. Sol Parti Merkez Yürütme Kurulu üyesi Alper Taş Artvin'in Kemalpaşa ilçesinde partisinin belediye başkan adayı Harun Vayic'in halk toplantısına katılarak açıklamalarda bulundu ve şunları söyledi, "KEMALPAŞA'DA ARTIK BAŞKA BİR YEREL YÖNETİM OLABİLECEĞİNİ GÖSTERELİM." Hepimiz hoş geldik, dışarıyı soğuk ama burası sıcak ve biz burada sıcak hava atmosferi oluşturduk. Zaten amacımız Kemalpaşa'yı sıcak ve daha dost kılmak, daha kardeş kılmak, daha barışık kılmak, daha

dayanışma içinde bir arada olduğumuz bir Kemalpaşa haline dönüştürmek. Kadınların daha fazla söz sahibi olduğu, çocukların neşe içerisinde daha özgür dolaştığı, emeklilerimiz'inde daha huzurlu yaşadıkları Kemalpaşa'yı hep beraber yaratmak. O yüzden sıcaklığa ihtiyacımız var, sevgiye ihtiyacımız var beraberliğe ihtiyacımız var ve bir arada yâda ihtiyacımız var. Bir adım atmak lazım, bir başlangıç yapmak lazım ve biz o yüzden Kemalpaşa'da artık Artvin'in en azından bir ilçesinde yani Kemalpaşa'da artık başka bir yerel yönetimin olabileceğini dosta da düşünene da gösterelim. Kemalpaşa'yı ne yapmalıyız biliyor musunuz arkadaşlar ve ben arkadaşlarımla konuşuyorum onlara söyledim. Şöyle devrimciyiz ya da solcuyuz bunları kimseye anlatmaya gerek yok ve bizim ne olduğumuzu herkes biliyor zaten ve biz devrimciyiz ama devrimcilik ne kadar güzeldir propagandası yapacakta değiliz Kemalpaşa'da. "DEVRİMCİLİĞİN VE SOLUN NE KADAR GÜZEL ANLAMLI BİR ŞEY OLDUĞUNU; KEMALPAŞAYI ÖRNEK KENT YAPARAK GÖSTERMEK ZORUNDAYIZ." Devrimciliğin ve solun ne kadar güzel anlamlı bir şey olduğunu örnekle



göstermek zorundayız. Artık söz bitti, artık sözlerle anlatmak dönemi bitti yaparak anlatacağız. Kemalpaşa'yı örnek bir kent haline getireceğiz ve bizim sloganımız "Kemalpaşa örnek olacak." Bu kadar net ve Kemalpaşa örnek olacak ve herkes Kemalpaşa'yı konuşacak. Kemalpaşa'dakilerden söz etmiyorum; İstanbul'daki, Ankaradaki, öteki, beriki diyecek ki bu Kemalpaşa diye sınırdaki bir ilçe var ve bu Karadeniz'in en ucunda bir kent var ya burada başka bir ahlak var kültür var ve başka bir anlayış var, başka bir demokrasi var, bir paylaşma var, dayanışma var ve bir yaşam anlayışı var ve biz bunu ortaya koymamız lazım. "BİZ DİYECEK BİR KÜLTÜRE İHTİYACIMIZ VAR." Yani insanlar Kemalpaşa'ya gelme isteği duymalı ve İstanbul'dan

kalkıp Kemalpaşa'da bizimle bir şey paylaşma ihtiyacını hissetmeli ve o çekim merkezini biz burada yaratmalıyız. O yüzden biz diyoruz çünkü biz diyecek bir kültüre ihtiyacımız var ve ben diyecek bir kültür olmaz. Ben, ben olmaz ve artık ben diye kelimeyi toprağa gömmeliyiz ve biz diyeceğiz ve biz olmalıyız. Arkadaşlar afişlerde "Biz kendimiz için hiçbir şey istemeyeceğiz ama her şey Kemalpaşa için isteyeceğiz." Diyorlar. Arkadaşlar insan kenti inşa ederken aslında kendisini de inşa eder. Kemalpaşa bizim evimiz ve bir insan evinde nasıl hassas olursa ve Kemalpaşa'da bizim evimiz ve en üst düzeyde hassas olmamız gerekiyor. Kemalpaşa içinde büyük hassasiyet geliştirmemiz gerekiyor. Kenti inşa ederken insan kendini inşa eder ve o kentte yaşayanlar

aynı zamanda nasıl bir yaşam istediklerini ve kendi komşuluk ilişkilerini nasıl ele aldıklarını, doğayla çevreyle hayvanlarla nasıl ilişki kurduklarını, kültürel sanatsal bakışlarını nasıl yorumladıklarını, dayanışma ilişkilerini nasıl kurduklarının tümünü belirlerler. Böyle bir iddiayla böyle bir yaklaşımla Kemalpaşa'ya gözümüz gibi bakacağız. Kemalpaşa'da da sol sosyalist amaçlayan bir partinin adayı etrafında birleşelim ve birleşmekse burada birleşelim ve birde sosyalistlerin bir nasıl bir yerel yönetim anlayışını ortaya koyduklarını hep beraber gösterelim. İlk iki yılda anlamlı bir iş yapamaz isek sizlerden talebimizdir, geri çağırma hakkınızdır bizi geri çağırınız. Gereğini yerine getirmeye söz veriyoruz." Malvina BİBİLASHVİLİ



# Ekşi mayalı köy ekmeğine talep çok

Artvin'de Numune Unlu Mamulleri isimli işletmede yapılan köy ekmeğine vatandaşlar yoğun ilgi gösteriyor.

Eskiden büyüklerinin yaptığı ekşi mayalı doğal köy ekmeğini şehirde bulma fırsatı yakalayan vatandaşlar, yapımı tam 3 gün süren köy ekmeğine olan hasretlerini gideriyorlar. Ailesi ile birlikte yıllardır fırıncılık sektöründe hizmet veren Selçuk Taş, 5-6 çeşit ekmeğinin olduğunu belirterek "Normal, sarı buğday, tam buğday, çavdar ve Artvin halkının severek tükettiği doğal ekşi mayalı köy ekmeğimiz var." dedi.

En çok satılan ekmeğinin 'köy ekmeği' olduğunu ifade eden Taş, "Aldığı ekmeğin bayatlamamasını isteyen Artvin halkı, lezzetini de beğendiği köy ekmeğini severek tüketiyor." şeklinde konuştu.

Köy ekmeğinin en büyük özelliğinin doğal mayası olduğunu aktaran Taş, yapım aşaması hakkında şunları söyledi: "100 yılı aşkın süredir yapılan bu ekmeğimizi biz de gelecek nesillere aktarmak üzere devam ettiriyoruz. Ekmeğimizin önemli bir diğer özelliği ise yapım aşamasıdır. Doğal olduğu için mayalanma süresi uzun sürüyor. Üçüncü günün sonunda müşterilerimize sunuyoruz." "Bütün zorluk aşamalarını unutuyoruz" Müşterilerinden aldıkları olumlu dönüşleri anlatan Taş, "Bazı müşterilerimiz sırf köy ekmeğini almak için özel olarak geldiklerini söylüyorlar. Buralarda işi yok, sadece ekmeğin almak için gelip gidiyor. Hatta

geçen gün şahit olduğum bir olayı anlatayım: Bir adam geldi dolmuştan indi, ekmeğin aldığını, yeniden dolmuşta binip gitti. Bizim müşterilerimizden duymak istediğimiz; bayatlamaması konusudur. Zaten müşterilerimizden de bayatlamadığına dair yorumlar alıyoruz. Bunları görmek bizi mutlu ediyor. Bütün zorluk aşamalarını unutuyoruz. İşimizi daha da severek, verimli şekilde sürdürüyoruz." ifadelerini kullandı.

"Ekmeğin alırken köy ekmeğini tercih ediyorum" Köy ekmeğini severek tükettiğini ifade eden müşterilerden Murat Yıldırım, "Ekmeğin Temel bir besin kaynağıdır. Çeşitli kültürlerde farklı biçimlerde kendini göstermektedir. Tahılların öğütülmesiyle elde edilen unun su ve diğer malzemelerle karıştırılmasının ardından pişirilmesiyle üretilen ekmeğin, besleyici değerleri ve kolay erişilebilirliği nedeniyle dünya genelinde çokça tüketilmektedir. Doğal besin kaynağı olarak ekmeğin, türüne ve kullanılan malzemelere göre değişiklik gösterir. Ancak, ekmeğin tüketirken



dikkat edilmesi gereken durumlarda bulunmaktadır. Özellikle katkı maddeleri içeren, aşırı işlenmiş ekmeğin sağlık açısından bazı olumsuzluklar sunabilir. Bu nedenle, ekmeğin seçimi yaparken mümkünse tam tahıllı ve doğal mayalı ekmeğin tercih edilmesi önemlidir. Bu nedenle kendim de ekmeğin alırken köy ekmeğini tercih ediyorum. Köy ekmeği, geleneksel yöntemlerle, genellikle taş fırınlarda pişirilen, doğal maya ile hazırlanan bir ekmeğin türüdür. Bu ekmeğin, modern ekmeğe kıyasla daha yoğun bir lezzete ve daha sağlam bir dokuya sahiptir. Özgün tadı ve aroması, kullanılan yerel un çeşitleri

ve pişirme yöntemlerine göre de değişiklik göstermektedir. Doğal mayalanma süreci, bu ekmeğin daha sindirilebilir kılın ve besin değerlerini artırır. Ayrıca, katkı maddesi içermeyen ekmeğin, sağlıklı beslenmeye önem veren kişiler için iyi bir alternatif sunar. Köy ekmeğinin üretimi, küçük ölçekli fırınları ve yerel tarımı destekleyerek, sürdürülebilir gıda sistemlerinin gelişimine katkıda bulunur. Bu ekmeğin, sadece lezzetleriyle değil, aynı zamanda kültürel mirasımızın ve geleneksel yemek pişirme yöntemlerimizin bir parçası olarak da önem taşımaktadır." dedi.

GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR



## Harun Vayıç Basın Emekçileriyle Bir Araya Geldi

SOL Parti Kemalpaşa Belediye Başkan Adayı Harun Vayıç, basın emekçileriyle bir araya geldi.

Kemalpaşa'da bir işletmede kahvaltıda basın emekçileriyle buluşan Vayıç, projeleri hakkında açıklamalarda bulundu. Türkiye'de yapılacak olan 31 Mart Yerel Seçimleri için Artvin'de siyaset meydanlara çıkmaya başladı.

Bu kapsamda basın emekçileri ile tanışmak için

program düzenleyen Vayıç burada yaptığı konuşmada, seçim sürecinde ve sonrasında basın emekçilerinin halkı çalışmalardan haberdar etmek için önemli olduğunu kaydetti.

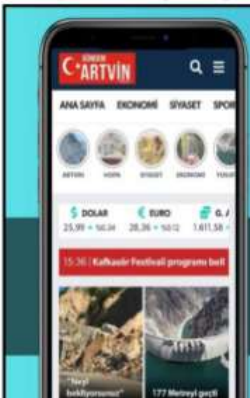
Kamucu, halkçı, şeffaf bir yerel yönetim anlayışı için aday olduğunu belirten Vayıç, "Bizler bu kentlinin sakini değil sahibi olmak için; memleketin derdini derf edinen, emekten yana, halkçı bir yerel anlayışı sağlamak için yola çıktık"

ifadelerini kullandı. Kemalpaşa halkının söz sahibi olduğu, tek bir merkezden değil, halkın özne olduğu ve kendini yönetme iradesini gösterdiği mahalle meclisleri ile yönetildiği bir belediyeçilik anlayışı için bir adım ileri attıklarını belirten Vayıç, "Kemalpaşa halkı, hak etmediği bir şekilde yönetilmek zorunda değil. Halkın özlemini duyduğu halkçı bir yerel yönetim anlayışını oluşturmak da zor değil. Bu sorumlulukla



hareket ediyoruz, geleceğimizi belli odaklara teslim etmiyoruz. "Halk için,

halkla beraber" şiarıyla yola çıkıyoruz" şeklinde konuştu. Malvina Bişilashvili



## GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda

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



Play Store



App Store

## İLAN T.C. ARTVİN ASLİYE HUKUK MAHKEMESİNDEN

Davacı Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığına izafeten Artvin Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği İl Müdürlüğü (Maliye Hazinesi) tarafından mahkememize açılan ve aşağıda esas ve parsel numaraları belirtilen taşınmazların kamulaştırma bedelinin tespiti ve tescil davasının verilen ara kararı gereğince, Aşağıda ili, ilçesi, mahallesi, köyü ve parsel numarası belirtilen taşınmazın Kamulaştırma bedelinin tespiti ile davacı Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığına izafeten Artvin Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği İl Müdürlüğü (Maliye Hazinesi) adına tapuya tesciline karar verilmesi talep edilmiştir. Taşınmaz üzerinde hak iddia edenler tefligat veya ilan tarihinden itibaren 30 gün süre içerisinde kamulaştırma işlemine ve davacı Çevre, Şehircilik ve İklim

Değişikliği Bakanlığına izafeten Artvin Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği İl Müdürlüğü (Maliye Hazinesi)'ne karşı idari yargıda iptal veya adli yargıda maddi hatalara karşı düzeltim davası açabilecekleri, konuya ve taşınmazın değerine ilişkin tüm savunma ve delillerin tebliğ tarihinden itibaren 10 gün içinde mahkememizin aşağıda belirtilen esas sayılı dava dosyalarına sunulması ile duruşma gün ve saatinde duruşmada bizzat hazır bulunmaları veya kendilerini bir vekil ile temsil ettirmeleri, aksi taktirde yargılamaya yokluklarında devam olunacağı ve mahkememizce belirlenecek kamulaştırma bedelinin hak sahipleri adına Artvin Halk Bankasında açılacak hesaba yatırılacağı hususu dava dilekçesi ve duruşma günü yerine kaim olmak üzere ilan olunur.

No	Dosya No	Tapu Parsel Maliki	Kamulaştırılan Taşınmazın Yeri, Ada ve Parsel Numarası	Duruşma Günü
1	2023/162	Ali POLAT mirasçıları, Recep POLAT mirasçıları, Şahabettin POLAT mirasçıları, Ayşe ERGİN mirasçıları, Şaban POLAT mirasçıları, Huriye İLKER mirasçıları	Artvin ili Merkez ilçesi Yukarı Maden köyü 294 ada 7 parsel Artvin ili Merkez ilçesi Yukarı Maden köyü 362 ada 8 parsel Artvin ili Merkez ilçesi Yukarı Maden köyü 388 ada 1 parsel Artvin ili Merkez ilçesi Yukarı Maden köyü 380 ada 1 parsel	07/02/2024

Resmi İlan: www.ilan.gov.tr

ILN01975603

# Görüşmeler Devam Ediyor

## Tıbbi ve Aromatik Bitki Yetiştiriciliğinde İş Birlikleri Güçleniyor

Artvin Çoruh Üniversitesi ile Artvin Tarım ve Orman İl Müdürlüğü arasında tıbbi ve aromatik bitki yetiştiriciliğinin pekiştirilmesi ve bu alanda farkındalık çalışmalarının yaygınlaştırılması için görüşmeler devam ediyor. Bu kapsamda Artvin Çoruh Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mustafa Sıtkı Bilgin başkanlığındaki Artvin Çoruh Üniversitesi heyeti, Tarım ve Orman İl Müdürü Neşat Ulutaş'a nezaket ziyaretinde bulundu.

Tarım ve Orman İl Müdürlüğünde gerçekleşen programda Artvin ili ve ilçelerinde yetiştirme potansiyeli bulunan bitkiler ve bu bitkilerin yetiştirilmesi için uygun sahalar hakkında istişarelerde bulunuldu. Ekonomik değeri yüksek 6 bitki türü hakkında bilgilendirmelerin yapıldığı görüşmede vatandaşlara yönelik tıbbi aromatik bitki yetiştiriciliği eğitimlerinin planlanması yapıldı. Artvin Çoruh Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr.



Bülent Sağlam ve Genel Sekreter Doç. Dr. Muhammed Ardic ile Artvin Çoruh Üniversitesi Tıbbi Aromatik Bitkiler İhtisaslaşma

Koordinatörlüğü ve TABMER heyetinin katıldığı programda ayrıca Artvin Çoruh Üniversitesi TABMER laboratuvarlarında

yürütülen bal analizleri ve akreditasyon uygulamaları ile Bitki Ekstraksiyon İşleme Tesisi hakkında bilgiler aktarıldı.

AÇÜ

# T14 Tünelinde İncelemelerde Bulundu

## Artvin Valisi Cengiz Ünsal, Yusufeli T14 Tünelinde İncelemelerde Bulundu

Artvin Valisi Cengiz Ünsal, 56,7 kilometre uzunluğunda 39 adet tünelden biri olan ve Yusufeli Barajı Relokasyon Yolları 1. Kısımda yer alan T14 tüneline incelemelerde bulundu. 3 bin 921 metre uzunluğunda olan T14 Tünelinin son 200 metresinde oluşan bazı çatlaklar ve yüzeysel deformasyon ile ilgili yetkililerden bilgi alan Vali Cengiz Ünsal; "Teknik ekiplerimiz

tarafından, T14 tüneline meydana gelen bazı çatlaklar ve yüzeysel deformasyon ile ilgili detaylı incelemeler yapılmıştır. Gerekli tedbirler alınmıştır. Yapılan çalışmalar doğrultusunda, tünelde meydana gelen bazı çatlakların ve yüzeysel deformasyonun olası can ve mal güvenliğini tehlikeye düşürmesini önlemek için T14 tüneli girişinden başlayarak 2,2 Km uzunluğunda alternatif bir yol yapım çalışmasına

başlanmıştır. Teknik ekiplerimiz, sorunu en kısa sürede çözmek için azami gayret göstermektedir. Bu süreçte tüm gelişmeleri yakından takip ediyor, gerekli çalışmalarımızı ilgili kurumlarımız ile birlikte koordineli bir biçimde gerçekleştiriyoruz." dedi. Vali Ünsal, vatandaşların can ve mal güvenliği için alınan tedbirlerin öncelikli olduğunu vurgulayarak, alternatif yol çalışmalarının hızla devam ettiğini belirtti.

AVBM



# Esnafklar Kış Sezonunda Zorlanıyor

Kemalpaşa'da esnaflık yapan vatandaşlar yoğunluğun az olduğuna değindi.

Kemalpaşa ilçesinin Sarp Sınır kapısına yakın olması ile Gürcü vatandaşlar alışveriş için soluğu Kemalpaşa'da alıyor. Gürcü vatandaşların zincir marketlere talep göstermesi ile yerel esnafa yoğunluğun az olduğunu söyleyen esnaf Yavuz, ekmek paralarını zor kazandıklarını söyledi. Siftahsız dükkanı kapatıklarına değinen Yavuz, "Yoğunluk maalesef sıfır durumda. Kış dolayısıyla şu anda gelen giden pek yok. Ekmek paramızı zor kazanabiliyoruz. Giyim mağazası işletiyoruz. Siftahsız dükkanı kapatıyoruz. Yazın çok güzel bir kalabalık oluyor ama havalarda soğuyunca kışın

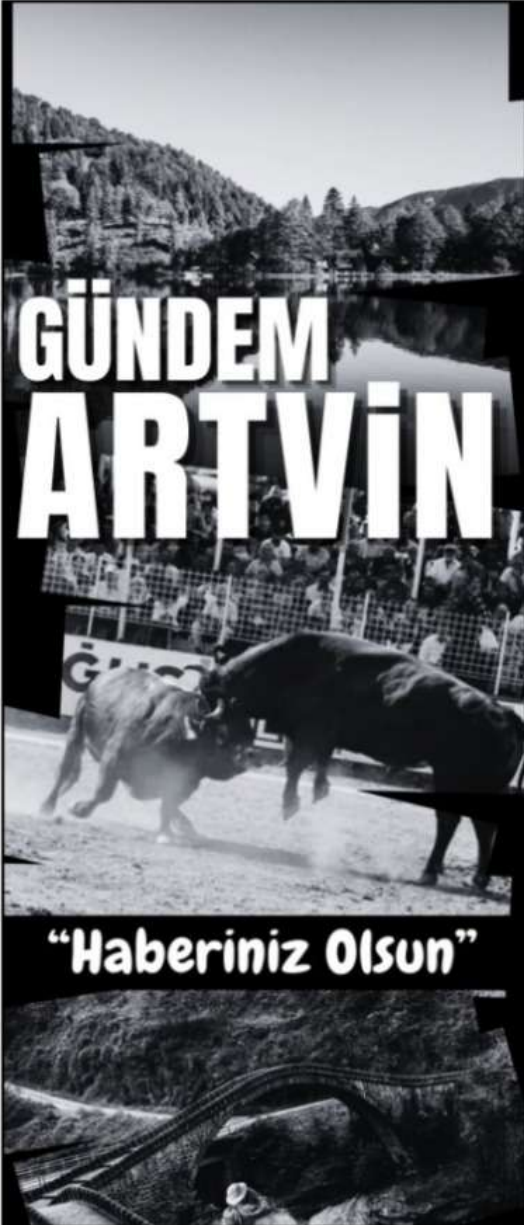
gelen giden pek olmuyor. Gelen olsa da genellikle ulusal marketlere gidiyorlar. Halimiz, durumumuz ortada... İş gücü konusunda malumunuz herkes nasıl şikayetçiye biz de o kadar şikayetçiyiz. Maalesef işimiz gücümüz yok" dedi. Kış sezonunda zorlanan esnaf yaz aylarının gelmesi için gün sayıyor. Artan maliyetlerin kış ve yaz aylarında aynı şekilde devam ettiğini söyleyen esnaf Musa Taşkın, "Bu zaman iş zamanı değil ama idare ediyoruz. Yazı bekliyoruz o zaman daha iyi olacak. Masraflar aynı yaz kış devam ediyor. İlerde umudumuz daha iyi olacak olması yönünde. Pahalılık fazla bu durum sadece bizi

değil herkesi üzüyor. Aldığımız şeye para yetmiyor ki. 200 lira 20 lira sayılıyor" ifadelerine yer verdi. Kemalpaşa'da 40 senedir esnaflık yapan Yaşar Okutur, ilçedeki dükkanların kira fiyatlarında artış yaşandığını söyledi. İlçede ekonomik sıkıntıların yanı sıra yollardan da şikayetçi olduğunu vurgulayan Okutur, "40 senedir burada esnafım. Geçen sene Kemalpaşa'da 10 binden aşağı dükkan yok. İlçe oldu ama daha ilçeye çıkamadık köy diye duruyoruz hala. İlçe olmanın hiçbir anlamı yok. İşler iyi güzel. Kira sıkıntı. Diğer gider kalemlerimizde her esnafa nasıl gider varsa



burada da aynı onlar normal olacak. En büyük sıkıntımız kira. Yollarımız,

kaldırımlarımız bakımsız. İcraat yok" diye konuştu. Malvina BIBİLASHVİLİ



## Öğrenci ve Öğretmenler Hollanda'da

Avrupa Birliği Erasmus+ projesi ve Artvin İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından yürütülen Okul Eğitimi Akreditasyonu projeleri kapsamında öğrenci ve öğretmenler çeşitli faaliyetlerde bulunmak üzere Hollanda'ya gitti. 29.01.2024 - 02.02.2024 tarihleri arasında tamamlanması planlanan etkinliklerde, ildeki çeşitli okullardan 10 öğretmen ve



8 öğrenci, Hollanda'nın başkenti Amsterdam'da bulunan okullarda proje faaliyetlerini yürütecek. Bu faaliyetler içerisinde

eğitsel etkinliklerle birlikte çeşitli sosyal ve kültürel programlara da katılım sağlanacak. İl Millî Eğitim Müdürlüğü

## Erkan Baş Artvin'e gelecek

Türkiye İşçi Partisi Genel Başkanı Erkan Baş, 4 Şubat Pazar günü Artvin'e gelecek. Türkiye İşçi Partisi 4 Şubat Pazar günü Arhavi'de ilçe örgütünü açılışını gerçekleştirecek. Türkiye İşçi Partisi Genel Başkanı Erkan Baş açılışa katılacak. Baş, açılıştan sonra Hopa'ya gidecek. Zafer Çelenk Çarşısı (Kapalı çarşı)'da TİP Arhavi İlçe Örgütü açılışı saat 12.00'de yapılacak. Açılışa Türkiye İşçi Partisi Genel Başkanı Erkan Baş katılım



sağlayacak. Açılıştan sonra Hopa'ya gidecek olan Baş, halk buluşması gerçekleştirecek.

Saat 14.00'de Hopa Meydanı'nda Hopa halkı ile araya gelecek. Haber Merkezi



App Store



Play Store

# “YÖK’e talepte bulunduk”

Türk Eğitim Sen Artvin Şube Başkanı Hüseyin Aydın, Meslek Yüksekokullarına Akademik Kadro tahsisi için Yükseköğretim Kuruluna talepte bulduklarını ifade etti. Şube Başkanı Hüseyin Aydın, konu ile ilgili yaptığı açıklamada şunları söyledi: “Bilindiği üzere, 2 sayılı Genel Kadro ve Usulü Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi uyarınca hazırlanan Devlet Yükseköğretim Kurumlarında Öğretim Elemanı Norm Kadrolarının Belirlenmesine ve Kullanılmasına İlişkin Yönetmelikte, öğretim elemanı norm kadroları ve bunların kullanımına ilişkin esaslar düzenlenmiştir. Bu yönetmelik çerçevesinde üniversitelerdeki norm

kadro ihtiyaçları Yükseköğretim Kurulunun izni dahilinde yürütülmektedir. Sendikamıza, YÖK tarafından 2023 yılı itibarıyla meslek yüksekokullarında öğretim üyesi kadro aktarımına izin verilmediği, doçent unvanı alanlara dahi kadro izni verilmediği, bu durumda olanların akademik olarak unvanlarına uygun kadrolara geçişlerinin durdurulması sebebiyle mağduriyetler yaşandığına ilişkin şikayetler ulaşmaktadır. Ancak, meslek yüksekokullarındaki öğretim görevlileri de, fakültelerdeki öğretim görevlileri ile aynı akademik görevleri yerine getirmektedir. Akademisyenlerimizin nitelikli çalışmaları imza atması, üniversitelerimizin başarısını da doğrudan

doğruya etkilemektedir. Akademik olarak yükselmek isteyen akademisyenlerimizin önünün kesilmesi, üniversitelerin başarsına da şüphesiz ki olumsuz etki etmektedir. Türk Eğitim Sen olarak YÖK’e gönderdiğimiz yazıda, 2 sayılı Genel Kadro ve Usulü Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ve Devlet Yükseköğretim Kurumlarında Öğretim Elemanı Norm Kadrolarının Belirlenmesine ve Kullanılmasına İlişkin Yönetmeliğin ilgili hükümleri uyarınca YÖK’e tanınan yetkinin meslek yüksekokullarında unvanlarına uygun kadroya geçmeyi bekleyen akademisyenlerimizin bu yöndeki taleplerini karşılayacak şekilde kullanılması ve meslek



yüksekokullarında öğretim üyesi kadro aktarımına izin verilerek, unvanlarına uygun kadroya geçmek isteyen

akademisyenlerimizin mağduriyetinin giderilmesi hususunda talepte bulunduk.”  
GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

# Lokman Seyis Göreve Başladı

Kemalpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne atanan yeni İlçe Milli Eğitim Müdürü Lokman Seyis 29.01.2024 tarihi itibarı ile göreve başladı. İlçe Milli Eğitim Müdürü Seyis; “ 29 Ocak itibarı ile Kemalpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürü olarak göreve başlamış bulunmaktayım. Artvin’imizin küçük ama en güzide ilçelerinden biri olan Kemalpaşa’da eğitim öğretim adına sorumluluğu üstlenmenin, görevi yapacak olmanın heyecanını ve gururunu yaşıyor, bizleri bu göreve layık görenlere teşekkürlerimi sunuyorum.

Göreve başlarken ekip arkadaşlarıma, okul/kurum yöneticilerimize, öğretmenlerimize, öğrencilerimize, personellerimize, velilerimize ve tüm Kemalpaşalılara saygı ve sevgilerimi sunarım.” dedi. **LOKMAN SEYİS KİMDİR?** 1986 yılı Akçaabat ilçesi doğumlu olan Lokman Seyis ilkokulu Akçaabat ilçesinde Ortaokul ve Liseyi Akçaabat Anadolu İmam Hatip Lisesinde tamamladı. 2010 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulundan mezun oldu. Üniversite okuduğu

dönemde Akçaabat’ a kadrolu İmam-Hatip olarak atanarak 4 yıl görev yaptı. 2012 yılında kurumlar arası geçişle İstanbul İli Bayrampaşa ilçesi Şair Baki Ortaokuluna Beden Eğitimi Öğretmeni olarak atandı. Bir yıl İstanbul’ da çalıştıktan sonra 2013 yılında özür grubu ataması ile Artvin İli Kemalpaşa ilçesi Çok Programlı Anadolu Lisesine atandı. 2014 yılında Hopa Atatürk Ortaokuluna Müdür Yardımcısı olarak atandı. 2019 yılında aynı okula Okul Müdürü olarak atandı ve iki yıl daha görev yaptı. 29 Ocak 2024 tarihi itibarı ile



de Kemalpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü görevine atandı.

Lokman Seyis evli ve iki çocuk babasıdır.  
Malvina BİBİLASHVİLİ

ARTVİN'DE HABER GAZETESİ

**BU ALANA  
REKLAM  
VEREBİLİRSİNİZ**

www.artvindehaber.com



artvindehaber

Artvin'de Haber Gazetesi

artvindehaber

0666  
212  
59 23

Dere Mahallesi Emin Özgün Caddesi No:30/A ARTVİN

# “Kadınlarımızın Sesi Olalım”

Büyük Birlik Partisi Merkez İlçe Başkanı Zafer Alkan, ilçede yaşayan kadınların sosyal hayata katılım sağlama için yapılması gereken çalışmalar hakkında açıklamalarda bulundu. İlçede yaşayan kadınların girişimciliğini artırarak üretime dayalı projelerin yapılması gerektiği belirtildi. Büyük Birlik Partisi Merkez Başkanı Zafer Alkan, kadınların sorunlarının çözülmesi ve iş geliştirme birimleri ile iş bulmalarında katkı sunulması gerektiğini söyledi.

Alkan, konuşmasının devamında şu sözleri dile getirdi “Kadınlarımızın sesi olalım. Farklı aktivitelere imkan tanıyan modern tesislerde, kadınlarımızın sosyal hayata daha fazla katılımını sağlamalıyız. Kadın koordinasyon merkezlerinde kadınların çeşitli kurslar ve eğitim alabileceği mekanlar oluşturulmalıdır. İş geliştirme birimleri ile iş edinmelerine katkıda bulunarak kadın istihdamını ve kadın girişimciliğini arttırmak amacıyla üretime

dayalı proje ve çalışmalar gerçekleştirilmelidir” “Kadın kooperatifi kuruluş kadınların sosyal açıdan güçlendirmek ve kadınların ortak sorunlarına çözüm bulmaktır. Kadın kooperatiflerin çıkış noktasındaki ekonomik fikir genellikle kadınlar arasında çok yaygın olan ev eksenli çalışma çerçevesinde gerçekleştirildikleri faaliyetlerin kooperatif bünyesine aktarılması olmaktadır. Yani kadınların sorunlarını çözme-ktir.”

Malvina BIBILASHVILI



## Artvin Mülkî İdari Amirler Toplantısı Yapıldı

Artvin Mülkî İdari Amirler Toplantısı Vali Cengiz Ünsal Başkanlığında gerçekleştirildi.

Kamu hizmetlerinin etkin, verimli ve en iyi şekilde vatandaşlara sunulması amacıyla yapılan çalışmaların değerlendirildiği, güvenlik, asayiş, yatırım konularının ele alındığı toplantıda, 31 Mart 2024 Pazar günü yapılacak Mahalli İdareler Genel Seçimlerine ilişkin seçim koordinasyonu ve güvenliği ile ilgili yapılacak çalışmalar da değerlendirildi. Toplantıda ayrıca sosyal yardımlar, kadına yönelik şiddetle mücadele, bağımlılıkla mücadele, göçmen kaçakçılığı ile mücadele, eğitim, sağlık, tanın, turizm ve gençlik spor alanlarında yapılacak

çalışmalarla ilgili konular görüşüldü. Kamu yatırımlarının sıkı bir şekilde takip edilmesi talimatını veren Vali Ünsal, vatandaşların sorunlarının çözümü ve talepleri noktasında tüm kurum ve kuruluşların gereken hassasiyeti ve gayreti göstermesinin önemine dikkat çekti. Göçmen Kaçakçılığına, zehir tacirlerine, kaçakçılık ve sahteciliğe bulaşanlara, halkın huzurunu kaçıran organize suç örgütlerine göz açtırılmadığını belirten Vali Ünsal, kaymakamların nezdinde vatandaşın huzuru, can ve mal güvenliği için aralıksız görev yapan kahraman



güvenlik güçlerine teşekkür etti. 31 Mart 2024 Pazar günü yapılacak Mahalli İdareler Genel Seçimlerinin huzur ve güven içinde yapılması için görevli kurumlar arasında koordinasyon ve iş birliğinin sağlanmasının önemine değinen Vali Ünsal, vatandaşın

iradesinin tam ve objektif bir şekilde sandığa yansması için çalışmaların hassasiyetle yürütüleceğini söyledi. Seçim sürecini yakından izlemek, gerektiğinde ilave tedbirler geliştirmek, birimler arası koordinasyonu arttırmak ve Yüksek Seçim Kurulu'nun

denetimindeki il ve ilçe seçim kurullarına destek sağlanması amacıyla Vali Yardımcısı Başkanlığında “Seçim Koordinasyon Kurulu” oluşturulduğu ifade edildi. Toplantı, karşılıklı istişarelerin yapılmasının ardından sona erdi.

Artvin Valliliği



## GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda



App Store



Play Store

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



gundemartvin.com



# EMDR Nedir?

EMDR, (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) yani "Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme" teriminin kısaltmasıdır. Özellikle Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tedavisi için geliştirilmiş olan, geleneksel olmayan bir psikoterapi yöntemidir. Travma sonrası stres bozukluğu, genellikle as-keri hizmet, fiziksel saldırı, cinsel taciz veya trafik kaza-sı gibi travmatik deneyimle-rin ardından ortaya çıkan bir ruhsal durumdur.

EMDR terapisi, duygusal acıların iyileşmesinin uzun bir süreç gerektiği fikrine alternatif bir yaklaşım sunar. Yapılan araştırmalar, EMDR terapisiyle insanların yıllar süren geleneksel psikoterapinin sağlayabileceği faydadan daha kısa sürede deneyimleyebileceğini göstermektedir.

Bu terapi yöntemi, beden fiziksel yaralanmaların iyileşirebildiği gibi zihnin de psikolojik travmaları iyileştirebileceği fikrine dayanır. Örneğin, bir kişi elini kestiğinde, vücut normalde yarayı kapatmaya başlar. Ancak yara yabancı bir cisimle tahriş edilirse veya tekrarlanan yaralanmalar olursa, iyileşme süreci aksayabilir.

Ancak yabancı cisim kaldığında, iyileşme yeniden başlayabilir. EMDR terapisi, benzer şekilde, zihinsel süreçlerde travmatik olayların meydana geldiğini belirtir. Beyin, doğal olarak ruh sağlığını korumaya yönelik çalışır. Ancak travmatik olaylar bu sistemi engelleyebilir veya dengeleştirebilir, bu da duygusal acıya yol açabilir. EMDR terapistleri, bu tür bloklar ortadan kaldırmak için öğrenilen ayrıntılı protokoller ve prosedürler kullanarak hastalara yardımcı olurlar.

Tüm dünyada 100.000'den fazla uzman tarafından kullanılan bu tedavi yöntemi, son 25 yılda milyonlarca kişinin başıyla tedavi edilmesine katkı sağlamıştır. **EMDR Ne Kadar Etkilidir?** EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme), 1989 yılında psikolog Francine Shapiro tarafından geliştirilmiş bir terapi tekniğidir.

Günümüzde birçok uzman bu yöntemi kullanmaktadır. Shapiro, kendi deneyimlerinde gözlerini yan taraflara döndürdüğünde olumsuz duygularının azaldığını fark etmiş ve bu etkiyi daha sonra hastalarında da gözlem-

lemiştir. Ancak, EMDR'nin etkinliği hakkında akıl sağlığı uzmanları arasında hala bazı tartışmalar vardır. Bu eleştirilerin büyük bir kısmı, EMDR araştırmalarının genellikle sınırlı sayıda katılımcı üzerinde yapılmış olması-na odaklanmıştır.

Son dönemde, küresel düzeyde birçok meslek örgütü tarafından yayınlanan kılavuzlar, EMDR'nin güvenilirliğini artırmıştır. Bu kılavuzlar, hangi durumlarda EMDR'nin kullanılacağına tanımlamaktadır. Örneğin, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), EMDR'nin akut ve kronik travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının tedavisinde etkili olduğunu belirtmektedir. APA'ya göre, EMDR özellikle travmatik olaylar hakkında konuşmakta güçlük çeken bireyler için faydalı olabilir. APA kılavuzları, EMDR'nin etkilerinin uzun vadede sürdürülebilir olup olmadığını daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Özetle, EMDR'nin etkinliği hakkında daha fazla araştırma yapılması gerektiği belirtilmektedir. Ancak, bazı meslek örgütleri bu yöntemin belirli durumlarda etkili olabileceğini kabul etmektedir. **EMDR Nasıl Çalışır?** EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme), nasıl işlediği konusunda tam bir açıklama olmamakla birlikte, farklı teoriler ve yaklaşımlar bulunmaktadır.

**Dikkat Yönlendirmesi:** EMDR, kişinin travmatik olayları hatırlamasına neden olarak, dikkatini bu olayların duygusal etkilerinden uzaklaştırarak çalışır. Bu, kişinin olayları daha objektif bir şekilde işlemesine yardımcı olabilir.

**İşlemsel Bellek Ağına Erişim:** EMDR, travmatik bellek ağına erişimi kolaylaştırmayı amaçlar. Bu sayede, kişi travmatik olay ile daha uyurlanabilir anılar veya bilgiler arasında yeni ilişkiler kurabilir.

**Bilgi İşleme ve Değişim:** EMDR, travmatik olaylarla ilişkili olumsuz duygusal tepkileri azaltmayı hedefler. Bu da kişinin rahatsız edici düşünceleri daha iyi kontrol etmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, EMDR'nin travmatik olaylarla ilgili olumsuz inançları ve düşünceleri yeniden formüle etmeye ve duygusal sıkıntıyı azaltmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

**İki Taraflı Stimülasyon:**

EMDR terapisi sırasında göz hareketleri, ses tonu veya parmak vuruşu gibi iki taraflı stimülasyon yöntemleri kullanılır. Bu ritmik hareketler, hızlandırılmış bir öğrenme sürecini tetikleyebilir. EMDR tedavisi sırasında birey, travmatik deneyimlerin anlamını ve duygusal tepkilerini dönüştürmeye yönlendirilir. Örneğin, bir saldırı kurbanı, korku ve kendine karşı olumsuz duygulardan "Bu deneyimi atlattım ve güçlendim" inancına geçebilir.

EMDR'nin temel etkisi, bireyin kendi içgörülerini kazanması ve duygusal olarak iyileşmesidir. Terapi sürecinde uzmanın yorumlarına değil, bireyin kendi içsel düşünceleri ve duygusal süreçlerine dayanır. Bu, bireylerin geçmişteki olumsuz deneyimleriyle daha güçlü bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, EMDR'nin kesin işleyişi hala tam olarak anlaşılabilmiş olsa da, travma sonrası stres bozukluğu gibi durumların tedavisinde kullanılan etkili bir terapi yöntemi olarak kabul edilmektedir.

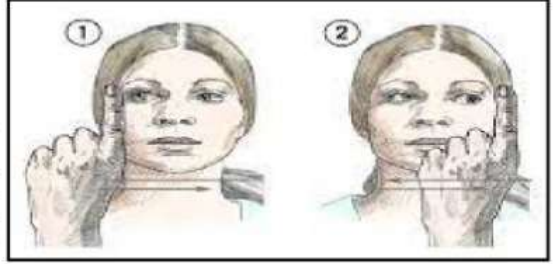
**EMDR Tedavi Süreci Nedir?**

EMDR terapisi, tedavinin etkili bir şekilde ilerlemesini sağlamak için farklı aşamaları ve zaman dilimlerini bir araya getiren bir yaklaşımı benimser. Tedavi, geçmiş deneyimler, mevcut durum ve geleceğe odaklanma ve seviz aşamalı bir süreç içerir: **Aşama 1: Geçmiş Anılar** Bu aşamada, danışanın geçmiş yaşam deneyimleri ve travmatik olaylar hakkında bilgi toplanır. Terapist, danışanın geçmişini anlamak ve tedaviyi kişiselleştirmek için bu bilgileri kullanır.

**Aşama 2: Hazırlık** Danışan, EMDR terapisi hakkında bilgilendirilir ve tedavi sürecine nasıl katılacağına dair bilgi verilir. Terapist ve danışan arasında güvenli bir ilişki kurulur.

**Aşama 3: Değerlendirme** Bu aşamada, danışanın hangi travmatik olayların hedefleneceği belirlenir. Hangi anının işleneceği kararı alınır ve danışanın o anıya odaklanmasına yardımcı olacak destekleyici cümleler geliştirilir.

**Aşama 4: Duyarsızlaştırma** Danışan, travmatik anıya odaklanır ve terapistin rehberliğinde göz hareketleri veya diğer bilateral stimülasyon teknikleri kullanılarak duygusal yük hafifletilmeye çalışılır. Bu aşamada, anının duygusal etkisi azal-



1

**Aşama 5: Yerleştirme** Bu aşamada, danışanın rahatlatıcı ve güven veren imge ve düşüncelerle travmatik anıyı bağdaştırması teşvik edilir. Bu, anının daha az rahatsız edici hale gelmesine yardımcı olabilir.

**Aşama 6: Beden Tarama** Danışan, bedenindeki stres veya gerginlik hissini tarar ve bu duygusal yükleri azaltmak için vücut temizliği sağlanır.

**Aşama 7: Kapanış** Terapist, danışanın EMDR seansını sonlandırmadan önce bir güvenlik planı oluşturur ve danışanın güvende hissetmesini sağlar.

**Aşama 8: Sonuçların Yeniden Değerlendirilmesi** Tedavinin etkileri ve danışanın genel durumu düzenli olarak gözden geçirilir. Gerekirse ek seanslar veya destek sağlanır.

EMDR terapisi, belirli bir anının işlenmesinin genellikle birkaç seans içinde tamamlanacağı bir yaklaşım sunar. Diğer travma odaklı terapilerden farklı olarak, EMDR, uzun süre maruz kalma, ayrıntılı açıklamalar veya ev ödevleri gibi unsurları içermez.

**EMDR Aşamaları** EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) terapisi sekiz aşamadan oluşur ve bu aşamalar terapi sürecini yönlendiren temel adımları içerir:

**Aşama 1: Geçmişin Alınması ve Hazırlık** Bu aşamada, terapist danışanın geçmişini dinler, danışanın tedaviye hazır olup olmadığını değerlendirir ve tedavi planını oluşturur. Tedavi hedefleri belirlenir ve danışanın duygusal sıkıntıya neden olan anılar veya tetikleyiciler ele alınır.

**Aşama 2: Tedavi Sürecinin Tanıtılması ve Hazırlık** Terapist, EMDR'nin nasıl çalıştığını ve kullanılan bileşenleri (örneğin, göz hareketleri) tanıtarak danışanı tedaviye hazırlar. Danışana stres azaltma ve kendini sakinleştirme teknikleri öğretilir.

**Aşama 3: Değerlendirme** Bu aşamada, danışan hedeflenen anıyı tanımlar ve o anı ile ilişkilendirilen duygular, düşünceleri, vücut

hissini ve görsel imajları değerlendirir. Özel Rahatsızlık Birimi Ölçeği ve Bilişin Geçerlilik Ölçeği gibi ölçekler kullanılarak duygu ve düşüncelerin şiddetini değerlendirilebilir.

**Aşama 4: Duyarsızlaştırma** Duyarsızlaştırma aşamasında, danışan göz hareketleri veya diğer BLS (Bilateral Stimülasyon) yöntemleri kullanarak hedeflenen anıyı işler. Terapist, danışanın bu anıyla odaklanmasını ve duygusal tepkilerini izlemesini sağlar. Danışan anı daha az rahatsız edici hale gelene kadar bu işlem tekrarlanır.

**Aşama 5: Pozitif Biliş Kurulumu**

Bu aşamada, danışan pozitif bir inanç veya düşünceyi güçlendirir. Önceki aşamalarda işlenen olumsuz anıların yerine, olumlu bir inanç veya düşünce yerleştirilir. Bu, danışanın kendisine dair olumsuz inançları değiştirmesine yardımcı olabilir.

**Aşama 6: Beden Taraması** Beden taraması aşamasında, danışan işlenen anının bedensel tepkilerini gözlemlemesi istenir. Herhangi bir fiziksel sıkıntı veya gerilim tespit edilirse, terapist danışana bu konuda yardımcı olur.

**Aşama 7: Kapanış** Kapanış aşaması, seansı sonlandırmak ve danışanın kendisini güvende hissetmesini sağlamak amacıyla kullanılır. Danışana gerekirse günlük tutma gibi öz bakım yönergeleri verilebilir.

**Aşama 8: Yeniden Değerlendirme**

Bu aşamada, terapist danışanın ilerlemesini değerlendirir, tedavi etkilerini gözden geçirir ve bir sonraki seans için hedefleri belirler. EMDR terapisi sürekli olarak danışanın ilerlemesini izler ve gerektiğinde tedavi planını günceller.

EMDR terapisi, kişinin duygusal sıkıntılarını ve travmatik deneyimlere etkili bir şekilde müdahale etmek için kullanılan bir terapi yöntemidir. Her aşama, danışanın özel ihtiyaçlarına ve tedavi hedeflerine göre uyarlanabilir. Bu nedenle, bir EMDR terapisti tarafından profesyonelce yönlendirilen bir süreçtir.



# ARTVİN'DE HABER

31 Ocak 2024 Çarşamba  
www.gundemartvin.com

ARTVİN'DE  
HABER

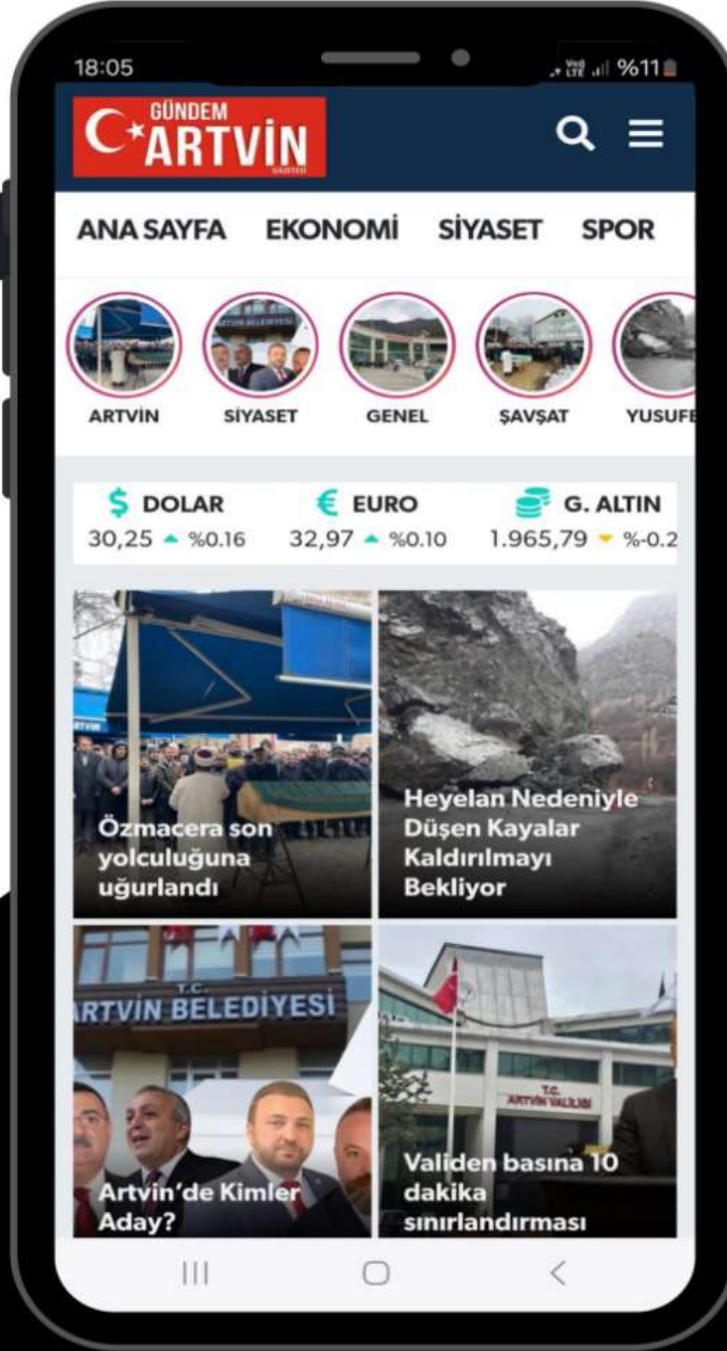
Çarşamba  
Yağmurlu  
5/9

Perşembe  
Yağmurlu  
6/7

Cuma  
Az Bulutlu  
0/8



ÖMER  
ECZANESİ  
Tlf : (0 466) 212 60 66



## GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda



App Store

Play Store



gundemartvin



gundemartvingazetesi



gundemartvingzt



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



gundemartvin.com