



ARTVIN'DE HABER

09 Nisan 2024 Salı Yıl : 61 Sayı : 13947 Fiyatı : 4 TL

www.gundemartvin.com



Artvin İçin İftar Vakti

18:53

www.gundemartvin.com

Vali Ünsal'dan trafiğe çıkacak olan sürücülere uyarı!

Artvin Valisi Cengiz Ünsal, Ramazan Bayramı arifesinde Artvinlilere bayramın huzur ve güven içinde geçmesi için çağında bulunarak, trafik güvenliği konusunda vatandaşları dikkatli olmaya davet etti. Ünsal, Ramazan Bayramı tatilinde trafikte olacak olan sürücülere, uyarılarda bulundu.

Ünsal, konuya ilişkin yaptığı açıklamada, "Bayramlarımızın bayram tadında geçmesi için lütfen trafik kurallarına uyalım, yasal hız limitlerini aşmayalım ve emniyet kemeri kullanmaya özen



gösterelim. Bayram sevincimizin acıya dönüşmemesi için yola yorgun çıkmayalım ve seyir halindeyken telefon ile ilgilenmeyelim." dedi. Artvin'in doğası, tarihi ve

kültürel zenginlikleriyle Türkiye'nin en yaşanılabilir illerinden biri olduğunu vurgulayan Vali Ünsal, ilin huzur ve güven açısından da oldukça iyi bir seviyede olduğunu belirterek,

"Meydana gelen olayların asgari seviyeye indirilmesi ve mümkünse hiç yaşanmaması için emniyetimizle, jandarmamızla, sahil güvenliğimizle azami gayret

gösterdiğimizi ifade etmek istiyorum. Artvin huzurun ve güvenin şehridir." diye konuştu.

Vali Ünsal, mesai mefhumu gözetmeksizin, fedakarca görev yapan tüm güvenlik güçlerine özverili çalışmalarından dolayı teşekkür ederek görevlerinde başarılar diledi.

Artvinlilerin Ramazan Bayramını en kalbi duygularıyla kutladığını belirten Ünsal, "Artvin'imizin huzuru ve güvenliği için çalışmaya devam edeceğiz. Hepinize huzurlu ve güvenli bir bayram dilerim." ifadelerini kullandı. **Gönül GÜNAY GÖKDEMİR**

"Barış, kardeşlik ve sevgi iklimi bayrama giriyoruz"



Tüm İslam âleminin Ramazan Bayramını tebrik eden Müftü Harmancı, "Bayramların bayram gibi neşeyle, huzurla, sevinçle ve coşkuyla geçmesini Rabbim'den niyaz ediyorum." dedi. Harmancı, "Gelişiyen hanelerimize, sokaklarımıza, çarşıımıza, pazarımıza, beldemize, bölgemize, dünyamıza ve gönül dünyamıza rahmet, bereket ve huzuru yaşıtan, zihin ve gönül dünyamızı, bağışlanma, anma ve takva ile süsleyen ayrılmış da hüzünlü olduğumuz kutsal misafirimiz Ramazanın ardından barış, kardeşlik ve sevgi iklimi

bayrama giriyoruz." şeklinde konuştu. Bayramların, vatandaşları fitratıyla buluşturan, hayatın sekinet ve huzur bulduğu, sevgi ve kardeşlik bağlarının güçlendiği, birlik, beraberlik, paylaşma, dayanışmanın olduğu müstesna zaman dilimleri olduğunu kaydeden Harmancı, "Fakat maalesef bugün acının, hüznün ve gözyaşının hakim olduğu dünyamızda ve gönül coğrafyamızda iman ve İslam kardeşliğimizin en önemli tezahürlerinden olan bayramlarımız, bayram gibi yaşanmamakta, buruk bir sevince dönüşmektedir. **Sayfa 5'te**

"Gençlik Rotası: Arnavutluk"

Türkiye ile Arnavutluk arasında iş birliğinin güçlendirilmesi, gençler arasında iyi ilişkilerin geliştirilmesi, karşılıklı olarak sınırları aşan bir dayanışma, saygı ve dostluk kültürünün oluşturulması, gençlerin kişisel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunulması, gençlik çalışmalarının yerinde görülmesi ve iyi uygulama örneklerinin tespit edilebilmesi amacıyla Türkiye Maarif Vakfı ortaklığında Arnavutluk'ta "Türkiye - Arnavutluk Gençlik Değişimi" programı



gerçekleştirilecek. Gençlerin, 6 - 11 Mayıs 2024 tarihleri arasında "Gençlik Rotası: Arnavutluk" programı kapsamında yurt dışına

gençlik değişim programına katılım sağlayabilecekleri programın son başvuru tarihi 15 Nisan 2024 olacaktır.

Sayfa 2'de

Artvin belediye meclisi üyeleri netleşti

Artvin'de 5 yıl boyunca Bilgehan Erdem başkanlığında yerel yönetimde kararlar alacak olan yeni Belediye Meclisi kadrosu netleşti. Cumhuriyet Halk Partisi'nin 9 Belediye Meclisi Üyesi çıkardığı seçimlerde, AK Parti ise 6 meclis üyesi çıkarabildi. 31 Mart Mahalli İdareler Seçimlerinde Artvin Belediyesi'nin karar organı olan Belediye Meclisinde görev alacak olan üyeler, partilerinin logosu altında seçime girdi. Seçim sonuçlarına göre Artvin Belediyesi Belediye Meclisi üyeliği partilere göre koltuk dağılımı şöyle: Başkan: Bilgehan Erdem



Cumhuriyet Halk Partisi: Gürsel Atabay: kontenjan aday Hüseyin Aktaş: kontenjan aday Seyfi Pişkin Nursal Bülbül Seda Türk Ercüment Seçkin Kazım Keskin

Murat Arslan Hüseyin Küçük Ak Parti: Okan Aktaş Sedat Günaldı Ömer İlker Alkan Vural Şentürk Kenan Çakal Rahime Gültekin **Gönül GÜNAY GÖKDEMİR**

“Gençlik Rotası: Arnavutluk”

Artvin Gençlik Spor İl Müdürlüğü, kentlin gençlerini ilgilendiren bir programı duyurdu.

Türkiye ile Arnavutluk arasında iş birliğinin güçlendirilmesi, gençler arasında iyi ilişkilerin geliştirilmesi, karşılıklı olarak sınırları aşan bir dayanışma, saygı ve dostluk kültürünün oluşturulması, gençlerin kişisel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunulması, gençlik çalışmalarının yerinde görülmesi ve iyi uygulama örneklerinin tespit edilebilmesi amacıyla Türkiye Maarif Vakfı ortaklığında Arnavutluk'ta “Türkiye - Arnavutluk Gençlik Değişimi” programı gerçekleştirilecek. Gençlerin, 6 - 11 Mayıs 2024 tarihleri arasında “Gençlik Rotası: Arnavutluk” programı kapsamında yurt dışına gençlik değişim programına katılım sağlayabilecekleri programın son başvuru tarihi 15 Nisan 2024 olacaktır.

Gençlik Değişimi Programı, 6 Mayıs 2024 tarihinde İstanbul'dan Arnavutluk'un başkenti Tiran'a gidiş yolculuğu ile başlayacak olup, 11 Mayıs 2024 tarihinde İstanbul'a dönüş seferi ile sona erecektir. Artvin Gençlik ve Spor İl Müdürü V. Hayati Güneri, programa katılacak gençlerin Arnavutluk'un zengin kültürel mirasını keşfedeceğini, gönüllülük aktiviteleri gerçekleştireceğini, tarihi ve kültürel ziyaretlerle geçmişle bağ kuracağını ve ilham verici söyleşilerle geleceğe yön verme fırsatı bulacaklarını ifade etti. Güneri, gençler için yaptığı duyuruda, “Başvurularını eksiksiz tamamlayan gençler arasından Bakanlık tarafından oluşturulacak komisyon tarafından değerlendirme gerçekleştirilecek olup



değerlendirme sonucunda 20 asil 10 yedek genç katılımcı belirlenecektir.” ifadelerini kullandı. Başvuru takvimi, başvuru şekli ve başvuruların açıklanması hakkında bilgi veren Güneri, “Başvurular 15 Nisan 2024 tarihi saat 17:00'da sona erecektir. Başvurular çevrim içi başvuru sistemi üzerinden alınacak olup bunun dışındaki e-posta, fiziki vs. olarak yapılan ilgili sistem dışı bütün başvurular kesinlikle değerlendirmeye alınmayacaktır. Başvuru sonuçları Bakanlık internet sitesinden 24 Nisan 2024 tarihine kadar ilan edilecektir.” dedi. Güneri, başvuru şartlarını şöyle sıraladı: “Yaş Aralığı: 18-25 yaş aralığında olmak (Program başlangıç tarihi itibarıyla 18 yaşından gün almış olmak/6 Mayıs 2006 ve öncesi doğumlular ile program başlangıç tarihi itibarıyla 26 yaşından gün almamış olmak/6 Mayıs 1998 ve sonrası doğumlular), Durumu: Üniversitelerin lisans, ön lisans veya lisansüstü programlarında kayıtlı öğrenci olmak veya bu alanlardan mezun olmak, Dil Yeterliliği: Asgari düzeyde İngilizce dil yeterliliğine sahip olmak (Programa kabul alınması halinde yabancı

dil bilgisi için teyit edici belge istenebilir veya bulunmaması halinde İngilizce mülakat gerçekleştirilebilir.), Uluslararası Temsil Kabiliyeti: Uluslararası bir programda Türkiye'yi temsil edebilecek yetkinliklere sahip olmak, Aktif Katılım: Sportif, kültürel ve sosyal etkinliklerde aktif bir şekilde yer almak, Gönüllülük Faaliyetleri: Gençlik merkezleri veya sivil toplum kuruluşlarında gönüllülük faaliyetlerinde aktif rol alıyor olmak veya programın ardından rol alacağını taahhüt etmek, Sağlık Durumu: Seyahat için engel teşkil edecek herhangi bir sağlık sorunu bulunmamak, Yasal Durum: Yürürlükteki kanunlara göre herhangi bir suçtan hüküm giymemiş olmak.”

Gönül GÜNAY GÖKDEMİR



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

**ARTVİN'DE
HABER**

09 NİSAN 2024 SALI

YIL:61 SAYI:13947

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 Adresi

Çarşı Mahallesi Sabit Osman Avcı Hürriyet Caddesi

Pehlivan Apartmanı A Blok Kat-1 Merkez/ARTVİN

Baskı Adresi

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

“Ramazan Bayramımız Mübarek Olsun”

Diyanet-Sen Artvin Şube Başkanı Osman Özaydın, Ramazan Bayramı dolayısıyla mesaj yayımladı.

Ramazan Bayramının; Ramazan'da ibadette, sabırla kazanılan güzel hasletlerin sevinç ve mutluluğu olduğunu ifade eden Özaydın, “İşte Ramazan bayramı bu sevinç ve mutluluğu içimizde hissederek tüm gönüllere, tüm evlere yaymak için güzel bir fırsattır. Ramazan Bayramı, Ramazan'da ibadette, sabırla, kazanılan güzel hasletlerin sevinç ve mutluluğudur. Bayramlar, zamanı başka zaman, cihanı başka cihan eyleyen, mahzun gönüllere sevinç ve müjde tahriran mukaddes vakiflerdir. İslam şedri olan bu bayramlar, Müslüman kalma bilincimizi diri tutan ve İslam milletlerine tarih sahnesinde süreklilik kazandıran müstesna zaman dilimleridir.” dedi. Bayramların mutluluğun, sevincin hakkını verme günleri olduğunu kaydeden Özaydın, mesajında şunları söyledi:

“Bayramlar, Müminlerin her zamankinden daha çok kaynaştığı, bir olduğu, diri olduğu, hüzün ve sıkıntılıları paylaşıldığı, neşe ve sevinçlerin evlerden evlere, şehirlerden şehirlere, ülkelerden ülkelere yayıldığı zaman dilimleridir. Cennet nimefi olan çocuklarımızı bayramın sevinciyle,

coşkusuyla tanıştırmaya vaktidir. Kimsesizlerin, garipelerin yanında olma vaktidir. Yaralı gönülleri onarma vaktidir. Küskünlüklere son verme zamanıdır. Bayram yapamayan fakirlere bayram yapıma vaktidir. Dünyanın dört bir yanında zulüm altında, yokluk ve yoksulluk içinde savaş ortamında olan kardeşlerimiz için dua etme vaktidir.

Filistinli, Doğu Türkistanlı Kardeşlerimizi Unutmayalım

Bizler bu güzel yurdumuzda bayramın mutluluğunu yaşarken gözyaşı, şiddet, savaş ve yoksulluğun gölgesinde bayramı geçiren din kardeşlerimizi unutmayalım ve onlar için de dua edelim. Bayram sabahına acıyla, gözyaşıyla, hüzünle ulaşmış kardeşlerimiz için bayramın bir tebessüme, ferahlığa ve şifaya dönüşmesi adına elimizden geleni yapalım. Özellikle Filistin'de 6 aydır eşi görülmemiş bir vahşete, soykırıma maruz kalan Gazzeli kardeşlerimiz için gönülden dua edelim. Doğu Türkistan'da Çin zulmü altında yıllardır asimilasyona ve işkenceye maruz kalan kardeşlerimizi dualarımızda unutmayalım. Huzurevlerindeki

yaşlılarımızı, kimsesiz evlatlarımızı, hastane köşelerinde şifa bekleyen hastalarımızı ziyaret edelim bu özel günlerde onları yalnız bırakmayalım. Vatandaşlarımızın uğruna canını feda eden aziz şehitlerimizin emaneti olan eşleri ve yavrularını unutmayalım. Yurdumuza sığınan biçare mültecileri bayram sevincimize ortak edelim. Bu bayram onlara sadece cüzdânlarımızı değil gönüllerimizi de açalım. Belki bu bayram iyilikte yarışalım.

Ramazan'ın Kazandırdığı Güzel Hasletleri Bütün Yıla Yayalım

Ramazan'ın amacı eşrefi mahlukat olan insanı bu güzel hasletleri kazanmaya, Kur'an ahlakı ile ahlaklanmaya teşviktir. Bunalan, daralan ruhumuz nefes aldırır. Ve asıl amaç tabii ki kazanılan bu güzel hasletlerin bütün yıla bütün bir ömre yayılmasıdır. Hiç şüphesiz insan sürekli aynı kararda kalamıyor. Yaşadığımız olumsuzluklardan ruhumuz bun alıyor. İşlediğimiz günahlar kalbimizi yoruyor. Yüce Rabbimiz bize kendimizi yenilememiz için sürekli fırsatlar veriyor. En güzel fırsatta tövbe fırsattır. İşlediğimiz günahlar kalbimizi karartmadan



hemen tövbe etmeliyiz. Çünkü rabbimiz çok affedicidir. Affi sever. Samimiyetle yapılan tövbeleri de geri çevirmez. Dünyanın geçiciliğini ve asil yurdun ahiret yurdu olduğunu akıldan çıkarmadan, insana yaratandan dolayı değer vererek, kendimizin ve tüm insanların eşrefi mahlukat olduğunu her şeyin insan için olduğunu unutmuyarak, özel zaman dilimlerini, Cuma günlerini, bayramları, mübarek geceleri ruhumuzu

yeniden diriltmek için fırsata çevirelim. Bu duygu ve düşüncelerle, ülkemizin, gönül coğrafyamızın ve İslâm âleminin mübarek Ramazan bayramlarını en içten duygularla tebrik eder; İslam dünyasında kardeşlik, dayanışma, barış, huzur ve güven ortamının yeniden tesis edilmesi, İslâm ülkelerinin tekrar barış ve esenliğin diyarı olmasını Yüce Allah'tan niyaz ederiz. Hayırlı Bayramlar.”
Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

Beş Ayrı Ülkede Anket Gerçekleşecek

“Back to Green” Erasmus+ KA2 Projesi kapsamında beş ayrı ülkede anketler gerçekleştirilecek Artvin Çoruh Üniversitesi'nin (AÇÜ) koordinatörlüğünde yürütülmekte olan 2022-1-TR01-KA220-YOU-000089079 nolu “Back to Green” adlı Erasmus+ KA2 projesi toplantısı 28.03.2024, Perşembe günü proje ortaklarının bir araya gelmesi ile online olarak gerçekleştirildi.

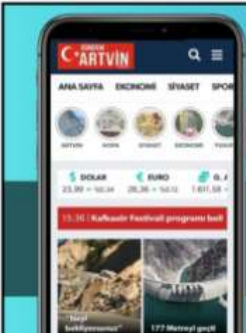
Toplantı da uluslararası ortaklardan Fundacio Per A La Universitat Oberta De Catalunya (İspanya) Comune Di Altopiano Della Vigolana (İtalya) ve AÇÜ hazır bulundu. Çevre eğitim programı geliştirmeyi ve bu yolla - başta öğrenciler olmak üzere- her yaştan ve çevreden gençlerin çevre bilincini artırmayı amaçlayan projenin hedeflerine ulaşabilmek adına uygulanacak anket

çalışması ile ilgili kararlar alındı. Projenin ortak ülkelerinde (Türkiye, Almanya, Avusturya, İspanya, İtalya) uygulanacak anketin kapsamı, açık ve tarafsız soruların formüle edilmesi ve veri toplamaya yönelik metodolojik bir rotanın çizilmesi üzerinde fikirler beyan edildi. Katılımcıların gizliliğinin korunmasına ve sorular hakkında gerekli bilgilendirmenin yapılması vurgulanarak, etik



standartların desteklenmesinin altı çizildi. Anketin geliştirilmesi, dağıtımı ve veri analizi için zaman çizelgesi konusunda

istişare edilerek, faaliyetlerin eksiksiz olarak tamamlanması adına temennilerin ardından toplantı sona erdi. AÇÜ



GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda

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



Play Store



App Store

Aydın Mazbatasını Aldı

Şavşat Belediye Başkanı seçilen Durmuş Aydın mazbatasını aldı.

31 Mart Mahalli idareler yerel seçimlerinde Şavşat Belediye Başkanı seçilen Durmuş Aydın ve Belediye Meclis Üyeleri Mazbatasını aldı.

Şavşat'ta seçimlere yapılan itirazlar sonucunda oylar yeniden sayıldı. Yapılan oyların sayımından sonra ikinci bir itiraz süresi olan 2 günlük sürenin tamamlanmasının ardından Durmuş Aydın, İlçe seçimi kuruna giderek, İlçe Seçim Kurulu Başkanı Hakim Bahar Selcan Karasırlı'nın elinden mazbatasını aldı. Mazbatasını Şavşat'a hizmet etmek için aldığını belirten Aydın, sorumluluğu ve kendisini bekleyen yükü bildiğini ifade ederek, pazartesi günü saat 11.00'de Şavşat Belediyesine giderek devir teslim töreninin yapılacağını kaydetti. "Buradan sonra hizmet zamanıdır"

Şavşat Adliyesi önünde partililer ve vatandaşlara yaptığı konuşmasında güzel bir seçim süreci geçirdiklerini ifade eden Aydın, kendisine destek olan, olmayan herkese teşekkür ederek şunları söyledi:

"31 Mart 2024 günü tamamlanan seçimlere itirazlar yapılmıştı. Hiç kimsenin kafasında bir soru iş kalmaması için oylar yeniden sayıldı. Bu da çok iyi oldu.

Hiç kimsenin kafasında bir soru işareti kalmadı. Çok değerli hemşerilerim artık seçim bitmiştir. Buradan sonra hizmet zamanıdır. Halkımız teveccühünü bizlerden yana kullanmıştır. Bizim de buradan sonra yapacağımız en önemli iş iyilik ve beraberlik ile halkımız sorunlarını ve sıkıntılarını gidermek olacaktır. Bunları hep beraber aşacağız. Birlik ve



beraberliğimizi koruduğunuz süreç ilçemizin aşamayacak sorunları yoktur. Seçim döneminde halkımıza ne söz verdiğimiz sözlerin arkasındayız. Şavşat ilçemiz marka değeri olan bir şehirdir. Bizlerde belediye

meclis üyelerimizle birlikte Şavşat halkı ile birlikte bu marka değerine değer katacağız. İlçemizin gerek kalkınması gerekse tanıtımı noktasında ne gerekiyorsa hep beraber yapacağız. Bizlere destek olmayanlarda, yapacağımız çalışmalar ile keşke bizde

vermiş olsaydık diyecekler. Sizleri utandırmayacağım. Seçimler Şavşat'ımıza hayırlı uğurlu olsun" Mazbata töreninin ardından partililer ile birlikte AK Parti İlçe Teşkilatına yürüyerek orada herkese teşekkür etti.

MALVINA BİBİLASHVİLİ

Mezarlıklarda Bayram Temizliği

Artvin'de belediye ekipleri mezarlıkları bayrama hazırlıyor. Yıl genelinde düzenli şekilde gerçekleştirilen mezarlık bakım ve temizlik çalışmaları Ramazan bayramı öncesinde de yoğun şekilde devam ettiriliyor.

Artvin belediyesi Ramazan Bayramı öncesinde vatandaşların kabir ziyaretini kolaylaştırmak için şehirdeki mezarlıklarda temizlik ve bakım çalışmaları başlattı.

Artvin Belediyesi Mezarlıklar Müdürlüğüne bağlı ekipler tarafından yürütülen çalışmalarda mezarlıkların genel temizliği ve bakımları yapılıyor. Ekipler mezarlık içi yolların bakımını yaparken yabancı ot temizliği, budama çalışmaları da etkin bir şekilde yürütüyor. Belediye Başkanı Bilgehan Erdem, şehirdeki mezarlıkların kabir ziyaretine hazırlandığını ifade ederek, " Bayram öncesi mezarlık alanlarını

daha temiz ve düzenli hale getirmek için ekiplerimiz yoğun bir şekilde çalışmalara başladı. Çalışmalarda mezarlıkların ot temizliği, budama, yürüyüş yollarının bakımı ve temizlik çalışmaları özenli bir şekilde gerçekleştirilip bakım ve onarımı yapılıyor. Çalışmaların tamamlanmasıyla vatandaşlarımız ziyaretlerini daha rahat ve huzurlu bir şekilde yapabilecekler" dedi.

GÖNÜ GÜNAY GÖKDEMİR



Artvin'de Güvenli Bayram İçin Tedbirler Alındı

Artvin'de huzurlu ve güvenli bir bayram için tedbirler alındı

Vali Cengiz Ünsal'dan, 9 günlük ramazan bayramı tatiline çıkacak olan sürücülere önemli uyarılar "Trafik kurallarına uyalım, yasal hız limitlerini aşmayalım, emniyet kemeri kullanmaya önem verelim, yola yorgun çıkmamaya ve seyir halindeyken telefon ile ilgilenmemeye özen gösterelim."

Tüm yurfta başlayan 9 günlük bayram tatili için Artvin'de tedbirler alındı. Artvin'de bayram tedbirleri kapsamında ve sürecinde 115 polis ve jandarma ekibi

günlük olarak görev alacağı, 798 kolluk personelinin vazife başında görev yapacağı belirtildi. Sahil güvenlik Hopa Karakol Komutanlığına bağlı 3 yüzer unsur ve 44 personelin görev başında olacağı bildirildi. Bayram tatilinde vatandaşların yoğun olduğu bölgelerde alınan güvenlik tedbirleri artırılarak kolluk kuvvetleri ve araç-gereçlerin görev alacağı kaydedildi. İl Sağlık Müdürlüğüne yeterli kadar personelin görevlendirileceği ve

eksiksiz sağlık hizmeti verilmesinin sağlanacağı belirtildi. İtfaiye birimlerince yangın ve benzeri tehlikelere karşı her türlü hazırlığın yapılabileceği ve görevlilerin teyakkuz halinde olacağı kaydedildi. 112 Acil Çağrı Merkezini arayan vatandaşlara gerekli bilgilendirme, yardım ve kolaylıkların sağlanacağı telefon, elektrik, su ve doğalgaz kesintisi anlarına karşı ilgili kurumlar gerekli önlemler aldı. Kaza ve kural ihlallerinin



yoğun yaşandığı noktalar başta olmak üzere il genelinde trafik kontrol ve

denetimlerin arttığı aktarıldı. GÖNÜ GÜNAY GÖKDEMİR

Bayramlar dayanışmayı artırır

Artvin Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Zeki Alkan, Ramazan Bayramı dolayısıyla bir mesaj yayımladı. Mesajında birlik, beraberlik ve dayanışma vurgusu yapan Alkan, bayramın toplumsal barışa katkıda bulunmasını temenni etti. Alkan mesajında, "Ramazan Bayramı'nın, başta Artvin olmak üzere tüm Türkiye'ye, İslam âlemine ve dünyaya barış,

huzur ve sağlık getirmesini dilerim. Bu mübarek günlerin, aramızdaki birlik ve beraberliği pekiştirerek, toplumsal dayanışmamızı artırmasını temenni ediyorum" ifadelerine yer verdi.

Aile bağlarının ve komşuluk ilişkilerinin önemine dikkat çeken Alkan, "Gelin, bu bayramı bir fırsat bilip, sevdiğimizle bir araya gelerek, gönül köprüleri inşa edelim. Unutmayalım ki,

birlikten kuvvet doğar. Bu duygu ve düşüncelerle, Artvin halkının ve tüm İslam âleminin Ramazan Bayramı'nı kutlar, bayramın getireceği mutlulukların yıl boyu süreceğini umarım" şeklinde konuştu.

Bayramın, özellikle çocuklar başta olmak üzere herkese mutluluk getirmesini dileyen Alkan, mesajını "Bayramlar, bir araya gelmenin, dayanışmanın ve paylaşmanın simgesidir. Bu



bayram da tüm güzellikle-riyle gelsin, gönüller bir

olsun" diyerek sonlandırdı. Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

"Barış, kardeşlik ve sevgi iklimi bayrama giriyoruz"

Artvin İl Müftüsü Mesut Harmancı, Ramazan Bayramı dolayısıyla mesaj yayımladı.

Tüm İslam âleminin Ramazan Bayramını tebrik eden Müftü Harmancı, "Bayramların bayram gibi neşeyle, huzurla, sevinçle ve coşkuyla geçmesini Rabbim'den niyaz ediyorum." dedi. Harmancı, "Gelişile hanelerimize, sokaklarımıza, çarşımıza, pazarımıza, beldemize, bölgemize, dünyamıza ve gönül dünyamıza rahmet, bereket ve huzuru yaşatan, zihin ve gönül dünyamızı, bağışlanma, arınma ve takva ile süsleyen aynıysa da hüznü olduğumuz kutlu misafirimiz Ramazanın ardından barış, kardeşlik ve sevgi iklimi bayrama giriyoruz." şeklinde konuştu.

Bayramların, vatandaşları fitratıyla buluşturan, hayahin sakinet ve huzur bulduğu, sevgi ve kardeşlik bağlarının güçlendiği, birlik, beraberlik, paylaşma, dayanışmanın olduğu müstesna zaman dilimleri olduğunu kaydeden Harmancı, "Fakat maalesef bugün acının, hüznün ve gözyaşının hakim olduğu dünyamızda ve gönül coğrafyamızda iman ve

İslam kardeşliğimizin en önemli tezahürlerinden olan bayramlarımız, bayram gibi yaşanmamakta, buruk bir sevince dönüşmektedir. Oysa bayramlar; dil, ırk, renk, kültür, ülke ve coğrafyaları farklı; imanları, gönülleri ve duaları bir milyonlarca Müslüman kardeşimizle aynı hissiyatı ve sevinci yaşamamıza vesile olmalıdır.

Zira bayramlar, hep beraber sevince dönüşürse hakiki manada bayram olur. Başta Doğu Türkistan ve Gazze olmak üzere dünyanın birçok yerinde zulme maruz kalan kardeşlerimiz huzura kavuştuğunda, bayramlar bayram olacaktır. Bu itibarla, öncelikle kardeşlerimize maddi ve manevi desteklerimizi sürdürmeye devam edelim, dualarımızda mutlaka yer verelim, Rahmet-i Rahmana tevdi ettiğimiz geçmişlerimizi de rahmetle yâd edip onlara hayır duada bulunalım." ifadelerini kullandı.

"Bayram yapamayan kardeşlerimizin bayramı olmaya çalışalım" Vatandaşların; anne-babaları, aile büyüklerini,

akraba ve komşuları bayramda ziyaret etmelerini, ziyaret imkanı yoksa telefonla arayarak onlarla iletişim kurmalarını böylelikle birbirleri arasındaki gönül köprülerini güçlendirmelerinin önemine değinen Harmancı, şunları söyledi:

"Özellikle bu günlerde, bayram yapamayan kardeşlerimizin bayramı olmaya çalışalım. Sevgiye, merhamete muhtaç; yetim, öksüz, garip gurebanın ve kimsesizlerin kimsesi olmaya çalışalım.

Hastanelerdeki hastalara ve vazifeleri gereği görev başında olan çalışanlarımıza bayram sevincini taşıyalım. Aramızdaki kırıntıların ve küslükleri birelim. Çocuklarımızın bayramla ilgili zihinlerinde güzel hatıralar bırakacak davranışlarda, hediyelerde bulunalım.

En önemlisi de, Ramazan'da elde ettiğimiz bütün kazanımlarımızı ve güzelliklerimizi Ramazan sonrasına da taşıyarak bu konudaki istikrarımızı koruyalım. Hayatımızın tüm anını Ramazan gibi



şekillendirmenin gayrefinde olalım. Olalım ki, ahiretimiz de bayram olsun akibetimiz de bayram olsun. Bu duygu ve düşüncelerle, başta Artvinli hemşehrilerimiz ve milletimiz olmak üzere tüm İslam âleminin Ramazan bayramlarını tebrik ediyor,

bayramların bayram gibi neşeyle, huzurla, sevinçle ve coşkuyla geçmesini Rabbim'den niyaz ediyorum. Alvarlı Efe Hz.'nin de dediği gibi "Hüzn ü keder def ola, Dilde hicâb ref ola, Cümle günâh af ola, Bayrâm o bayrâm ola".

Malvina BİBİLASHVİLİ



gundemartvin.com

Onlar Yürüyor Yollar Tükenmiyor

Patika Yürüyüş Kulübü, Artvin'in doğal güzelliklerini keşfetmeye devam ediyor.

Patika Yürüyüş Kulübü, Bakırköy - Erenler Yürüyüşünü başarıyla gerçekleştirdi. 7 Nisan Pazar günü 17 derece civarında güzel bahar havasında yapılan 17 kilometrelik yürüyüşe katılanlar, Artvin'in muhteşem manzarasını ve ilkbaharın tadını çıkardı. Her hafta sonu Artvin ve ilçelerinde doğa ile iç içe bir yürüyüş 6 senedir sürüyor. Patika Yürüyüş Kulübü Artvin ve ilçelerinde 20 kilometreye yakın yürüyüşler gerçekleştiriyor. Patika Yürüyüş Kulübü

Sorumlusu Hasan Yüksel, 6 senedir Artvin'in birçok noktasında yürüyüş gerçekleştirdiklerini belirterek, "Bu yürüyüşlerde çok anı biriktirdik ve biriktirmeye devam edeceğiz. Artvin'in doğa güzelliklerini keşfettiğimiz bu yürüyüşlerde yeni arkadaşlar edindik." dedi. Yüksel, yürüyüşlerine ara vermeden her hafta devam ettiklerini vurgulayarak, "Yaz-kış fark etmeden her mevsim yürümeye çalışıyoruz. Artvin'in çok keşfedilmeyen yerleri var.

İnsanların Artvin'i tanımak isteyenler, temiz havası içine çekmek isteyenler, doğayı seven insanlar, canı sıkılanlar herkes yürüyüşlerimize katılabilir." diye konuştu. Patika Yürüyüş Kulübü'nün bir aile ortamı oluşturduğunu ve güzel birliktelik sağladığını belirten Yüksel, "Biz bu Patika Yürüyüş Kulübü ailesini büyütme istiyoruz. O nedenle Artvin'de yaşayan herkes en az bir kere olsa da yürüyüşlerimize katılmasını bekliyoruz." şeklinde konuştu.



Patika Yürüyüş Kulübü, doğaseverlerin ve sağlıklı yaşamı benimseyenlerin

buluşma noktası olmaya devam ediyor.
Malvina BİBİLASHVİLİ

Yeni Dönemin İlk Meclis Toplantısı

31 Mart Mahalli İdareler Seçim'inin ardından Artvin Belediyesi Meclisi ilk toplantısı gerçekleşti.

31 Mart yerel seçimlerin ardından Artvin Belediyesi Meclisi, yeni üyeleri ile birlikte ilk toplantısı Artvin Belediye Başkanı Bilgehan Erdem başkanlığında gerçekleşti. Meclis açılış konuşmasını yapan Erdem, "Zorlu bir süreçten geçtik. Hepimiz için meşakkatli olan bir süreçti. Halkın tecellisiyle seçildik ve sizlerde seçilmişler olarak Artvin'in en kıymetli, en güzide topluluğusunuz. Bundan sonra Artvin'i beraber yönetip, beraber hizmet edeceğiz" dedi. Artvin adına iyi bir meclis oluşturduğunu söyleyen Erdem, şu ifadeleri kullandı; "Artvin'e hizmet etmeyen hiç kimse yok. O yüzden böyle güzide bir toplulukla çalışmaktan ben Artvin adına onur duyacağımı söylemek istiyorum. İyi ki varsınız, iyi ki geldiniz. Seçim sürecini herkes kendi kampanyasına göre yürüttü. Ben özellikle sizlere çok teşekkür ediyorum. Bu

kampanyayı centilmence yürüttüğünüz için. Hiçbir gerginlik olmadı. Herhangi bir sürtüşme olmadan kendi içimizde kazanan kim olursa olsun Artvin'deki siyaseti çok güzel bir yere çıkardığımızı düşünüyorum. O yüzden sizlere, kendi yol ve çalışma arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ediyorum. Tabii ki meclislerde karşı çıkacağınız şeylerde olacak. Bunlar hiç sorun değil. Çünkü muhalefet olmazsa kendimizi kontrol etmemiz, kendimizi sorgulamamız asla mümkün değil. O yüzden alanda her zaman söyledim, şimdi de söylüyorum "ben Artvin'de arkadaşlık, kardeşlik ülküsünün her şeyden önde olduğunu düşünüyorum. Elimden geldiğince ve dilimin döndüğünce, gücüm yettiğince bu kardeşlik ülküsünü iletmemiz gerektiğini düşünüyorum. Çocuklarımıza bırakabileceğimiz en büyük



miraslardan birinin de bu olduğunu düşünüyorum. Bu konuda benimle paydaş olduğunuzu da çok iyi biliyorum." dedi. Belediye Başkanı Erdem'in konuşmasının ardından Artvin Belediye Meclisi'nde encümen, çeşitli komisyonlar ile bağlı bulunan birliklere üye seçimi gerçekleştirildi. Belediye meclis toplantısı her ayın ilk perşembesi saat 10.00'da toplanması

kararlaştırıldı. Meclis toplantısı 14 gündem maddesinin görüşülmesinin ardından son buldu. Yapılan oylamalarda aşağıdaki meclis üyeleri, ilgili görevlere seçildi: 1- Meclis Başkan Vekilleri: Nursal Bülbül Gürsel Atabey 2- Kâtip Üyeleri: Seda Türk (Asıl Üye) Murat Arslan (Asıl Üye) Nursal Bülbül (Yedek Üye) Erçument Seçkin (Yedek

Üye) 3- Encümen Üyeleri: Kazim Keskin Erçument Seçkin Gürsel Atabey 4- Plan ve Bütçe Komisyonu: Nursal Bülbül Murat Arslan Okan Aktaş 5- İmar Komisyonu: Kazim Keskin Hüseyin Küçük Sedat Günaldı GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN İNTERNET SİTESİ

Hemen indir

“Ramazan Bayramınız kutlu olsun”

Artvin Faal Gazeteciler Derneği (AFGAD) Başkanı Yaşar Kars, Ramazan Bayramı dolayısıyla mesaj yayımladı. Başkan Kars, yayımladığı kutlama mesajında, bayramların sevgi paylaşma, dayanışma ve barış gibi insana en çok yakışan değerlerin bir arada yaşanmasına

vesile olduğunu ifade etti. Kars, “Bayramlar; birlik, beraberlik ve kardeşliğimizi daha da pekiştiren, sevgi ve dostluk gibi manevi duyguların en üst seviyede hissedildiği günlerdir. Bu özel ve mübarek günleri layığı ile yaşamayı temenni ederken, ülkemizin, milletimizin, tüm İslam

Âleminin mübarek Ramazan bayramını kutluyor, sağlık ve huzur içinde, birlik ve beraberlik dolu nice bayramlara ulaşmayı diliyorum. Dualarınızın kabul olması, hayatınıza neşe ve huzur getirmesi dileğiyle Ramazan Bayramınızı kutlarım.” dedi.

Malvina BİBİLAŞVİLİ



Arhavi 08 Spor Kars 36 Spor'u Ağırladı

Bölgesel Amatör Lig 10. Grupta Arhaviyi temsil eden Arhavi 08 Spor kulübü 22. Hafta mücadelesinde kendi sahasında Kars 36 Spor takımı ile karşılaştı. Arhavi Şehir Stadyumunda oynanan karşılaşmayı İlçe Kaymakamı Burak Çiğşir, Arhavi Belediye Başkanı

Turgay Ataselim, Arhavi İlçe Jandarma Komutanı Bülent Bayır, İlçe Emniyet Müdürü Bünyamin Temur, ilçenin duayen sanatçısı Cengiz Kurtoğlu, Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Tanju Özkara ve kulüp yöneticileri protokol tribününden takip ettiler.

Çekişmeli geçen karşılaşmada Arhavi 08 Spor 3 - 1'lik skorla rakibi Kars 36 Spor'u mağlup ederek ligdeki 9. Galibiyetini almış oldu. Arhavi 08 Spor Bölgesel Amatör Lig 10. Grupta topladığı 29 puanla 7. Sırada yer alıyor. Arhavi Belediyesi



Emniyet Mensuplarıyla İftar Programında Bir Araya Gelindi

Türk Polis Teşkilatının kuruluşunun 179. yıl dönümü kutlamaları kapsamında Arhavi'de iftar programı düzenlendi. Belediye Başkanı Turgay Ataselim, emniyet teşkilatı mensupları ile iftar yemeğinde bir araya geldi. Arhavi Resort Otel'de yapılan iftar yemeğinde İlçe Kaymakamı Burak Çiğşir, Arhavi Belediye Başkanı Turgay Ataselim, İlçe Emniyet Müdürü Bünyamin Temur, Emniyet teşkilatı mensupları ve aileleri, Ak Parti İlçe Başkanı Hızır İlyas Aykut, Belediye Başkan Yardımcısı Ahmet Hafinoğlu, Belediye Meclis Üyeleri yer aldı. Başkan Ataselim, polis



teşkilatımızın değerli mensupları ve aileleri ile bir arada olmanın mutluluğunu yaşadıklarını ifade ederek, iftar programı vesilesiyle Türk Polis Teşkilatının kuruluş yıldönümünü kutladığını belirtti. İftar sonrası günün anlamına özel hazırlanan

pasta kesilerek polis haftası bir kez daha tebrik edildi. Türk Polis Teşkilatının kuruluşunun 179. Yılı etkinlikleri kapsamında 8 Nisan Pazartesi günü saat 11'de Atatürk anıtı önünde ilçe protokolünün katılımı ile çelenk sunma töreni gerçekleştirilecektir. Arhavi Belediyesi

Otomobilin Çarptığı Yaya Hayatını Kaybetti

Artvin'in Arhavi ilçesinde otomobilin çarptığı Ukrayna uyruklu kişi hayatını kaybetti. Karadeniz Sahil Yolu Arhavi Balıkçı Barınağı mevkinde, N.S'nin kullandığı 28 NS 660 plakalı otomobil, yolun karşısına geçmeye çalışan Ukrayna uyruklu Oleksili Z'ye çarptı. İhbar üzerine olay yerine sevk edilen 112 Acil Sağlık ekipleri, Oleksili Z'nin hayatını kaybettiğini tespit etti.



Tır sürücüsü olduğu öğrenilen Oleksili Z'nin cenazesi Arhavi Devlet Hastanesi morguna

kaldırıldı. Otomobil sürücüsü N.S. gözaltına alındı.

AA

www.gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN GAZETESİ
gundemartvin.com

Hemen indir

GÜNDEM ARTVİN GAZETESİ
HALKIN SESİ

Başarı Dolu Bir Sezon

Artvinspor U15 takımı, Artvin U15 Lig'inde büyük bir başarı elde ederek şampiyon oldu

Artvinspor'un U15 takımı, Artvin U15 Lig'inde şampiyonluk liginde Artvinspor'un U15 takımıyla şampiyonluk yaşayan Artvinspor Antrenörü Kani Kaynar, başarılarını ve takımın gelişim sürecini değerlendirdi.

U15 kategorisinde yaşanan zorlu mücadelelerin ardından şampiyonluğu elde ettiklerini belirten Kaynar, "Bu benim ilk şampiyonluğum amatörlük yaşantımda, inşallah daha fazlası gelecek. U13 ligi için de şimdiden çok iyi hazırlanıyoruz ve bomba gibi bir takıma sahibiz." ifadelerini kullandı.

YETEKNEKLERİN KEŞFİ VE GELİŞİMİ

Kaynar, Artvinspor'un başarısının sadece saha içi değil, saha dışında da kendini gösterdiğini vurgulayarak, "Bir sene içinde 2 lisanslı sporcumuzu Çaykur Rizespor Akademisine kazandırdık. Aynı zamanda 3, 4 tane sporcumuz halen daha Çaykur Rizespor'un takibi altında. Ayrıca, Artvinspor'la da çok güzel bir şampiyonluk ve iyi bir derece yakaladık. Bu, benim için çok iyi bir başarı" şeklinde konuştu.

BÜYÜYEN TALEP VE TESİS SORUNLARI

Kaynar, büyüyen talebin kendilerini şaşırttığını ve hala kayıtları dondurmuş olmalarına rağmen ailelerin



çocuklarını okula kaydettiler istediklerini belirtti. Ancak, tesis sıkıntısı durumun çocukların ders ve aile hayatını etkilediğini dile getirdi.

DESTEK VE İYİLEŞTİRME ÇABALARI
Son olarak, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün verdikleri destekten memnuniyet duyduklarını ifade eden Kaynar, tesis sorununun çözülmesi için çaba

gösterdiklerini belirtti. Artvinspor U15 takımının elde ettiği başarılar, gençlerin spor alanındaki yeteneklerini keşfetme ve geliştirme potansiyelini gösteriyor.
Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

A.Hopaspor'un 2-1'lik Mağlubiyeti

TFF 3. Lig. 1.Grup 27.Hafta'da İnegöl Kafkas Spor Kulübü ile deplasmanda karşı karşıya gelen A.Hopaspor 2-1 mağlup oldu

A.Hopaspor TFF 3.Lig 1.Grupta'ki 27.Haftasında İnegöl İlçe Stadında, İnegöl Kafkas Spor Kulübü ile karşı karşıya geldi. Deplasmanda gerçekleşen maçın 7. Dakikalarında Batuhan Doğrukan'ın golü ile maça hızlı başlayan İnegöl Kafkas Spor Kulübü 41. Dakikada Kerem Dönertaş'ın golü ile ilk yarı 2-0 önde tamamladı. Karşılaşmanın ikinci yarısının başlaması ile ataklar yapan A.Hopaspor 75. Dakikada Halil Emre Yiğit'in golü ile skoru 2-1 yaptı. 90+8 dakikalık maçta ter döken her iki takım İnegöl Kafkas Spor Kulübü'nün 2-1'lik galibiyeti ile sahadan ayrıldı. Deplasmandaki karşılaşmada sarı kart ve



kırmızı kartlar havada uçtu. İnegöl Kafkas Spor Kulübü oyuncularından İhsan Uğur Göktaş, Muhammet Yusuf Ocak, Sinan Akgöl, Ömer Can sarı kart aldı. Diğer yandan A.Hopaspor'da da Caner Solmaz, Murat Ulusoy, Buğra Ali Erdem sarı kart gördü. Karşılaşmanın 85. Dakikasında 4 numaralı mor beyazlı formayı giyen Berkay Özer kırmızı kart gördü.

İnegöl İlçe Stadyumunda gerçekleşen maçta hakem Berk Çekal, birinci yardımcı hakem Ahmet Türkes, ikinci yardımcı hakem Tolga Düyüncü ve dördüncü hakem Rıdvan Altıntaş görev aldı.
27. Haftalarında A.Hopaspor'un ilk 11'inde şu isimler yer alıyordu; Can Türk, Murat Ulusoy, Ahmet Can Özer, Niyazi Çolak, Batuhan Kurt,

Ramazan Özkabak, Ufuk Ayaydın, Caner Solmaz, Sercan Uslu, Ömercan Öndaş, Halil Emre Yiğit
Yedekler: Görkem Mehmet Tugan, Berkay Özer, Mehmet Aytemiş, Berat Kartal, Bartu Albay, Furkan Yaşa, Buğra Ali Erdem, Onur Civelek, Baran Topaloğlu, Bedirhan Kolkoparan
İnegöl Kafkas Spor Kulübü'nün ilk 11'i; Ömer Can, İhsan Uğur

Göktaş, Furkan Taştemiş, Kerem Dönertaş, Yıldırım Koçal, Orkan Çınar, Batuhan Doğrukan, Sinan Akgöl, Muhammet Yusuf Ocak, Recep Daylak, Ekrem Kayılıbal
Yedekler: Emre Şeker, Ahmet Yılmaz, Samet Günhan, Furkan Eren, Ömer Faruk Boz, Onur Emre Yıldız, Denis Meriç, Fevzi Can Bozkuş, Semih Akyıldız, Onur Kızıltaş
Malvina BİBİLASHVİLİ



GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda



Play Store



Play Store ya da App Store'dan

Hemen İndirebilirsiniz



App Store



“Bayram sağlığınıza bozabilir!”

Diyetisyen Gizem Tekin, Artvin'deki vatandaşları Ramazan Bayramında beslenmelerine dikkat etmeleri konusunda uyardı.

Ramazan ayıyla değişen günlük beslenme alışkanlıklarının, bayramla birlikte eski haline döneceğini ifade eden Tekin, “Bu dönüş, dikkat edilmemesi halinde kişinin sağlığında ciddi sorunlara neden olabiliyor.” dedi. Bayramın vatandaşların sağlığını bozabileceğini kaydeden Tekin, “Oruç süresince 2 öğüne hatta bazen 1 öğüne alışan metabolizmanız bu süreçte yavaşlamış olacak. Ramazan Bayramı'nda beslenme alışkanlığınız yanlış yönde ilerlerse kilo almanıza ve bununla beraber şeker hastalığı, hipertansiyon gibi kronik hastalığı olan bireylerde sağlığın hızlı bir şekilde bozulmasına yol açacak.” şeklinde konuştu. Bayramda sağlıklı beslenmenin püf noktalarına değinen Tekin, “Bayram gününe başlangıç olarak aile ile yapılan uzun kahvaltılarda makul besinler tüketmelisiniz. Bu kahvaltınızda peynir, zeytin, yumurta, domates,

salatalık, yeşillik ve tatlı isteğinizi sabit tutmak için meyve marmelatı gibi kalorisi düşük alternatifleri tercih edebilirsiniz. Her ne kadar pide ve beyaz ekmekekler çekici gelse de kan şekerinizi dengede tutmak ve sindirim sorunu yaşamamak için tam buğday ya da çavdar ekmeği tercih edebilirsiniz.” diye konuştu. Bayram ziyaretine gelen misafirlere şeker yerine kuru meyve ve kuruyemiş ikram edilebileceğini öneren Tekin, “Geleneklerimizin sürdürüğü üzere bayram boyunca gelecek olan misafirlere ikram edilen şekerleme ve tatlıların yanında misafirlere gittiğiniz yerlerde de ikramlar olacaktır. Bu durumu hafif atlatmak için misafirlerinizin sağlığını da düşünerek şekerlemeler yerine kâselerin içini kuru meyveler ve kuruyemişlerle süsleyebilirsiniz. Kuru meyveleri tercih ederken nişasta ile kurutulmuş meyvelerden uzak durmalısınız.” şeklinde

konuştu. Vatandaşları “Misafirlikte masum tatlıları tercih edin!” şeklinde uyarayan Tekin, “Misafirlikteyken ise ev sahibini kırmadan tadımlık olarak ikramlıklardan tüketebilirsiniz. Gün içerisinde birden fazla ziyaretiniz olacaksa yediğiniz şekerlemelere dikkat etmeniz fayda var. Hafta kuru meyve ve hafif tatlıları ara öğün yaparak metabolizmanızın hızlanmasına yardımcı olabilirsiniz.” dedi. Sıvı kaybını 1 haftada düzene koymanın mümkün olduğunu kaydeden Tekin, “Oruç tuttuğunuz süre boyunca sıvı tüketiminiz 1 litreye kadar düşebilmektedir. Bu uzun süreli kaybını yerine koymak amacıyla vücudunuzu biraz kandırarak her yediğiniz ikramlıktan sonra 2 bardak su içebilirsiniz. Günde 2.5 litre su içtiğiniz zaman 1 hafta içerisinde sıvı kaybınız düzelecek ve metabolizmanız tekrar hızlanacaktır.” şeklinde



konuştu. Tekin, vatandaşları ana öğünler konusunda uyararak, “Bayram boyunca ana öğünlerinize özellikle yeşil sebzelerden ilave ederseniz bağırsak hareketlerinizi düzenlemeye ve metabolizmanızı

hızlandırmaya yardımcı olacaktır Akşam yemeğinde tükettiğiniz besinlerin sindirimi uzun sürebileceğinden kaliteli uyumanız için yemeği erken yemelisiniz.” den sonrasını bulmamalı.” ifadelerini kullandı. Gönül GÜNAY GÖKDEMİR



Sevgi, hoşgörü ve birlik duygularının güçlendiği Ramazan Bayramını kutlar, sevdiklerinizle beraber sağlık ve mutluluk dolu bir bayram geçirmenizi temenni ederiz.

Hayatın kesintisiz akışı ve mutlu anların sürdürülebilirliği için bu bayram da görevimizin başındayız!



ARTVİN'DE
HABER

09 Nisan 2024 Salı
www.gundemartvin.com

ARTVİN'DE
HABER

Salı



5.9

Çarşamba



6.7

Perşembe



0.8



LIVANE
ECZANESİ

Tlf : (0 466) 212 75 65

Şeker Gibi Bir Ramazan Bayramı



Mutlu
Bayramlar



Sevdiklerinizle birlikte geçireceğiniz,
şeker gibi bir bayram dileriz.