



ARTVİN'DE HABER

06 Mayıs 2024 Pazartesi Yıl : 61 Sayı : 13967 Fiyatı : 4 TL

www.gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN



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

0466 212 59 23

artvingazetecilik@gmail.com

www.gundemartvin.com

Dere Mahallesi Emin Özgün Cad.
No: 30/A

Aranan Tacizci Yakalandı

Artvin'de hakkında 8 yıl 4 ay kesinleşmiş hapis cezası bulunan kadın yakalanarak ceza evine gönderildi. Artvin İl Jandarma Komutanlığı, Hopa İlçe Jandarma Komutanlığı ve Jandarma Suç Araştırma Timi ekipleri hakkında nitelikli cinsel istismar suçundan hakkında 8 yıl 4 ay kesinleşmiş hapis cezası

bulunan 46 yaşındaki S.Ü'nün yakalanması için koordineli bir çalışma başlatıldı. Yürütülen operasyon sonucunda hakkında hayasızca "hareketlerde bulunma", bir kimseyi fuhuşa teşvik etmek, yaptırarak, aracılık etmek veya yer temin etmek" suçlarından 6 adet suç

kaydını alan ve "12 Yaşını Tamamlamamış Çocuğun Nitelikli Cinsel İstismarı" suçundan kesinleşmiş hapis cezası bulunan kadın Hopa'da bir otelde yakalandı. Hükümlü çıkarıldığı mahkeme tarafından tutuklanarak Artvin Kapalı Ceza Evine gönderildi.
Malvina BIBİLASHVİLİ



Yeşilay Bisiklet Turu Düzenlendi



81 ilde eş zamanlı olarak düzenlenen 11'inci Yeşilay Bisiklet Turu'nda Artvin'de 20'ye yakın bisikletçi, "Sağlıklı, yaşam boyu birlikte kalıcılık" sloganıyla katıldı. Türkiye genelinde 11.'si düzenlenen Yeşilay Bisiklet Turu, Artvin'de Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ile Yeşil Artvin İl Temsilciliği'nin işbirliği ile 20'ye yakın bisikletçinin katılımıyla gerçekleşti. Yeni Mahalle'de bulunan Ayak Üstü İşletmesinin önünde başlayan bisiklet turu, Hatila Cam Terası'nda sona erdi. Bisikletçiler "Sağlıklı, yaşam boyu birlikte kalıcılık" sloganı ile pedal çevirdi. Hareketli yaşamı desteklemek ve bağımlılıkla mücadele amacıyla bu yıl on birincisini gerçekleştirilen Yeşilay Bisiklet Turu'nda

pedal çeviren katılımcılar bağımlılıklara karşı farkındalık oluşturuldu. Yapılan bisiklet turuna olumsuz hava şartlarına rağmen katılım yoğunluğunda. Tura katılan Bisiklet Antrenörü Ersin Kaya, ülkenin sarsılmaz bütünlüğü, sağlam vücut ve kafalarla olacağını dile getirdi. Bu nedenle bisiklet sporunun son derece faydalı bir spor olduğunu belirten Kaya, "Bisiklet sporu, her biriye hitap eden, beyine, içeriye, kaslarımıza hitap eden bir spor dalı. Biz burada bunu teşvik etmeyi hedefliyoruz. İnşallah bisiklet sporunu daha geniş alanlara yayacağız" dedi. Kaya, etkinliğin her yaşta profesyonel ve amatör bisiklet severin katıldığını söyledi.

Malvina BIBİLASHVİLİ



Basın Mensuplarından Vali Ünsal'a Ziyaret



Artvin'de görev yapan yerel ve ulusal basın mensupları Vali Cengiz Ünsal'ı makamında ziyaret etti. Basın mensupları ile bir süre görüşen Vali Ünsal, ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getirerek kendilerine teşekkür etti. Basının önemine değinen

Vali Ünsal, "Toplumla sağlıklı ilişkiler kuracaksınız ve toplumun bütün kesimlerine ulaşacaksınız, iletişim ve erişim kanallarını halka açık tutmalısınız." ifadesine vurgu yaptı. Gazeteciler; "Yerel ve Ulusal basın olarak, ilimizin yöneticileri ve sivil toplum ku-

ruluşları ile birlikte sıcak ilişkiler içerisinde olduk. Bundan sonra da ilişkilerin aynı sıcaklık içerisinde devam edeceğine inanıyoruz. Amacımız hep beraber şehrimize hizmet edebilmek" diye konuştular. Ziyaret çelen hatıra fotoğrafı ile sona erdi. **Malvina BIBİLASHVİLİ**

Yeni yönetim oluşturulamadı

Artvin Hopaspor Olağanüstü Genel Kurulunda yeni yönetim listesi oluşturulamadı. Artvin Hopaspor, Olağanüstü Genel Kurulu bugün Hopa Ticaret ve Sanayi Odası Atatürk Konferans Salonunda gerçekleştirildi. Saygı duruşu ve İstiklal Marşının okunmasının ardından divan kurulu oluşturuldu. Denetim Kurulu tarafından gündem maddeleri arasında yer alan faaliyet raporu ve gelir gider tablosu okundu. Gelir gider tablosunda, kulübün, sporcu ödemeleri, SGK, vergi ödemeleri, teknik heyet, personel maaşları ve muhtelif borçların yanı sıra başkan Osman Akkaya'ya 3 milyon 748 bin 837 lira eski başkan Lütfü Kolçak'a ise



1 milyon 238 bin 767 borcu olduğu açıklandı. Lütfü Kolçak'ın alacağı borcun tamamını, Osman Akkaya ise alacağını 748 bin 837 lirasını bağışladığı kulübün toplamda 12 milyon 871 bin 258 lira borcu bulunuyor. Yeni sezon harcamalarının yanı sıra kulübün borçları nedeniyle Olağanüstü Genel Kurulunda yeni dönemin Yönetim Kurulu

oluşturulamadı. Hopa Ticaret ve Sanayi Odası, Hopa Bediyesi ve STK'lar öncülüğünde yeni dönem yönetim kurulu oluşturularak 10 gün içerisinde divan kuruluna sunulacak. Bu süre zarfında kulüp yönetiminde Hopaspor Başkan vekili İbrahim Koyuncu yönetimi devam edecek.

Malvina BIBİLASHVİLİ

Borçka turizm sezonuna hazır

Borçka Kaymakamı Hakan Contarlı, kentnin en çok turist çeken ilçelerinden olan Borçka'nın doğası ve kültürüyle turizm sezonuna hazır olduğunu söyledi. Contarlı, Türkiye'nin ilk ve tek biyosfer rezerv alanı olan Macahal Havzası, Karagöl Tabiat Parkı, 1000 yıllık tarihe sahip Banakna Köprüsü, İremi ve Muratlı Camisi gibi tamamen ahşap tarihi camileri gibi tarihi ve doğal güzelliklere sahip ilçenin kestane balıyla da her geçen yıl kendinden

daha fazla söz ettirdiğini söyledi. Karagöl ve Camili Havzasının turizmde Artvin'in hatta Karadeniz'in incisi olduğunu ifade ederek, "Doğu Karadeniz'e gelen tüm turistlerin görmek için can attığı bir yer. Yer yer Beyaz perdeye de konu oluyor. Diziler filmler çekiliyor. Burası doğayla iç içe yaşan özel bir bölge. Bu bölge gelişmeye açık bir alan. Tanıtım, konaklama, bir hikayesinin olması gelişim ve ilgi için önemli.

Halkın turizmi öğrenmesi sahiplenmesi de bu bölgedeki turizm hareketliliğini her geçen gün artırıyor. Bu doğal bir süreçtir, bu doğal süreci yakından yaşıyoruz. Karadeniz'in en bakir coğrafyası Artvin'dir." Dedi. Borçka genelindeki otel ve pansiyonlarda 550 yataklı konaklama imkanına sahip olduklarını anlatan Contarlı, "Bu sayının yeterli olmadığını düşünüyorum ama bu sayının yavaş yavaş artacaktır. Bölge halkı



turizme sahip çıkıyor. Bu güzel bir şey. Bizde konaklama

projelerine insanları teşvik ediyoruz." GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

İş Bankası Şubesinin Kapatılma Kararı Geçici Süreyle Durduruldu

Arhavi'de bulunan İş Bankasının Hopa Şubesi ile birleşerek ilçede kapatılması kararını geçici süre ile durduruldu. Türkiye İş Bankasının Arhavi şubesinin Banka yetkilileri Arhavi İş Bankası müşterilerinin büyük bir çoğunluğunun elektronik ve mobil ortam ile bankacılık hizmeti aldıklarını belirterek bundan böyle diğer hizmetlerin Hopa Şubesinden verilmesi ile birlikte Türkiye İş Bankasının Arhavi şubesinin 24 Mayıs'ta kapatılacağı bilgisi kamuoyunda dolaşan bilgiler arasındaydı. İş Bankası Genel Müdürlüğü'nün almış olduğu yönetim kurulu karar ile Arhavi Şubesinin de bulunduğu yaklaşık 400 şubenin kapatılması kararını ilçede büyük tepkiyle karşılandı. Yapılan girişimler neticesinde şube kapatılma durumunun geçici süreyle durdurulduğu bilgisi verildi. Arhavi Belediye Başkanı Turgay Ataselim, alınan kararın geçici bir süre ile durduklarını belirterek kamuoyunu bilgilendirdi. Ataselim yaptığı açıklamada "Kısa

bir süre önce İş Bankası Genel Müdürlüğü'nün almış olduğu yönetim kurulu kararı ile içerisinde Arhavi Şubesinin de bulunduğu yaklaşık 400 şubenin kapatılması kararını almıştı. 60 yıldır ilçemizde hizmet veren köklü bir banka şubesinin kapatılarak Hopa şubesi ile birleştirilmesinin asla kabul edilemez olduğundan, ilçe halkının duyarlılığı sonucunda yapılan girişimlerle Arhavi Şubesinin kapatılması kararını geçici süre ile durdurulmuştur. Bu kararın alınmasında katkısı olan başta Artvin Milletvekillerimiz; Ak Parti Artvin Milletvekili Sayın Faruk Çelik ve CHP Artvin Milletvekili Sayın Uğur Bayraktutan'a, TOBB Başkanı M. Rifat Hisarcıklıoğlu'na, Arhavi Ticaret ve Sanayi Odası'na, Arhavi Esnaf ve Sanatkarlar Odası'na, Arhavi Şoförler ve Otomobilciler Odası'na, Arhavi Ziraat Odası'na, Arhavi Esnaf ve Sanatkarlar Kredi ve Kefalet Kooperatifi Başkan ve çalışanlarına, il, ilçe ve ülke genelindeki tüm siyasi parti yetkililerine ilçemizde ficari



faaliyetlerini yürüten esnafımıza ve duyarlı ilçe vatandaşlarımıza teşekkür ediyor, şükranlarımı sunuyorum" dedi. Arhavi Belediyesi

ARTVİN'DE HABER GAZETESİ

**BU ALANA
REKLAM
VEREBİLİRSİNİZ**

www.artvindehaber.com

0666 212 59 23

ARTVİN'DE HABER

artvindehaber

Artvin'de Haber Gazetesi

artvindehaber

Dere Mahallesi Emin Özgün Caddesi No:30/A ARTVİN

ARTVİN'DE
HABER

06 MAYIS 2024 PAZARTESİ
YIL:61 SAYI:13967
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

ADD 13. Uçurtma Şenliği Düzenliyor

Atatürkçü Düşünce Derneği Arhavi Şubesi 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı çerçevesinde geleneksel olan 13. Uçurtma Şenliğini bu yılda düzenliyor. Atatürkçü Düşünce Derneği Arhavi Şubesi geleneksel hale gelen uçurtma şenliğini bu yılda düzenliyor. 6 Mayıs pazartesi günü 10.00-15.00 saatleri arasında Arhavi Şehir Stadında yapılacak şenliğe tüm ilkokul, anasınıfı öğrencileri, öğretmenler ve velilerin katılabileceğini duyurdu.

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı çerçevesinde yapılan 13. Uçurtma şenliği hakkında bilgi veren Başkan Emine Hekimoğlu konuyla ilgili şunları söyledi "Büyük önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün çocuklara armağan ettiği 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramını daha coşkuyla kutlamak için her yıl düzenlediğimiz Uçurtma Şenliğimizin 13'üncüsüne hazırlanıyoruz. İlçemizdeki tüm ilkokul ve anasınıfı öğrencileri, öğretmen ve velilerinin katılacağı şenliğimiz 6 Mayıs Pazartesi günü 10:00-15:00

saatleri arasında şehir stadında yapılacaktır. Havanın yağışlı olması durumunda 8 Mayıs'a ertelenecektir. Uçurtma yarışları, bayrak yarışları, çuval yarışları, yumurta yarışları, elma yarışları gibi birçok yarışmalar, ip-top oyunları oynanacak, saha kenarında topluca piknik yapılacak ve öğrencilerimize sürpriz hediyelerimiz olacak. Şenliğe hazırlık ve öğrencilerimizin yaratıcı yönlerini geliştirmek amacıyla okullarda uçurtma yapımını gösteriyorum ve birliğe yapıyoruz. Şimdi Atatürkçü Düşünce Derneği Arhavi Şubesi olarak her-



kesi rüzgara karşı özgürce rengarenk uçurtmalarıyla hayallerine doğru koşmaya,

coşmaya, eğlenmeye davet ediyoruz." dedi.
GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

Özgür Özel'den Erdoğan'a "Deprem Bakanlığı" Önerisi

AK Parti Genel Merkezinde Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ile dün bir araya gelen Cumhuriyet Halk Partisi Genel Başkanı Özgür Özel "deprem bakanlığı" hakkında açıklamalarda bulundu. Dün, AK Parti Genel Merkezi'nde Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ile görüşen Cumhuriyet Halk Partisi Genel Başkanı Özgür Özel, bugün DEM Parti Eş Genel Başkanları Tuncer Bakırhan ve Tülay Hatimoğulları ile bir araya geldi. Ziyaret sonrasında CHP lideri Özgür Özel, dün AK Parti Genel Merkezi'nde Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ile gerçekleşen görüşme ile ilgili gazetecilerin sorularını yanıtladı. Özel açıklamasında "Biz kamuoyunun gündeminde ne varsa hepsini dün Sayın Erdoğan ile konuşma imkanı bulduk. Benim ortaya koyduğum gündemlerin tamamını kendisi ve heyetinde bulunan arkadaşlar not aldılar" dedi. "Deprem Bakanlığını Önemsiyorum" Dün gerçekleştirilen



görüşmede Cumhurbaşkanı Erdoğan'a 'Deprem bakanlığı önerisinde bulunup, bulunulmadığı' sorularını yanıtlayan Özel, deprem bakanlığının kurulmasını önerdiğini ve mecliste grubu bulunan tüm siyasi partilerden bakan yardımcısı talep etmesi doğrultusunda partiden bir bakan yardımcısını görevlendireceğini aktardı.

İstanbul depreminin ülke için bir beka sorunu olduğunu vurgulayan Özel, deprem meselesinin siyaset üstü bir şekilde ele alınması ile birlikte beka sorununun el birliği ile ortadan kaldırılmasının önemine ilişkin değerlendirmelerde bulunduğunu dile getirdi. Özel, konuşmasının devamında "Türkiye'de herkes kendine göre bir beka sorunu tarifliyor.

Kimi CHP'yi beka sorunu görüyor kimi bir siyasi partinin belediyeyi kazanmasını beka sorunu görüyor. Ama Türkiye'nin en önemli beka sorunlarından bir tanesi hazırlıksız yakalanılacak olan İstanbul depremidir. İstanbul depreminde milyonlarca kişi ölebilir. İstanbul depremi yaşandığında eğer tam hazır değilsek Türkiye ekonomisi çöker, Türkiye'nin finans dünyası ile irtibat kesilir, Türkiye'nin en önemli şirketlerinin yöneticilerini ve o şirketlerin yönetim merkezlerini kaybederiz. Türkiye'nin Avrupa ile Asya arasındaki bağlantısı ortadan kalkabilir. O şehre insani yardım ulaştırmak imkansız hale gelebilir ve bu mesele ne iktidardan tek başına bir meseledir ne de o kentli yöneten belediyenin tek başına çözebileceği bir meseledir. Ne de muhalefete, muhalefet alanını tanıyacak bir durumdur. Meselenin kendisi ülke için beka sorunudur. Bunun içinde sayın Erdoğan'a deprem üzerine ismi doğrudan deprem bakanlığı konur mu, yoksa

doğal afetlerle mücadele ve deprem hazırlık bakanlığı olur ama bir bakanlık kurmasını önerdim. Dahasını önerdim, mecliste grubu bulunan bütün siyasi partilerden birer bakan yardımcısı talep etmesi durumunda bende partiden bir bakan yardımcısını görevlendireceğimi ve deprem meselesinin siyaset üstü bir şekilde ele alınmasının siyasetin kısır tartışmalarının dışına çıkarılmasını ve bir beka sorununun el birliği ile ortadan kaldırılmasının önemini ilişkin değerlendirmede bulundum. Sayın cumhurbaşkanı dikkatle takip etti, not aldırdı ancak bu konuda anayasa gereği yeni bakanlıklar kurma kendi yetkisindedir. Nasıl bir adım atacağını bilmiyorum, kurulmasını önemserim. Partimizden talep olduğu taktir de deprem bakanlığına bakan yardımcısı vermeyi siyasi açıdan değil insani, vicdani açıdan ve o gün pişman olmamak için almamız gereken bir sorumluluk olduğunu düşünüyorum" şeklinde konuştu.
Malvina BİBİLASHVİLİ

gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN İNTERNET SİTESİ

12:40 100% 1664

Gündem Artvin
Artvin Bilgim
Beşan Çeçir

Kaldir Aç

Yenilikler
Son güncelleme 25 Nis 2023

İk Sürüm

Hemen indir

Mençuna Şelalesi ziyaretçilerini ağırlıyor

Bozulmamış doğası ve tarihi yapılarıyla alternatif turizmde ilk akla gelen illerden Artvin'de, "Mençuna Şelalesi" yerli ve yabancı turistlerin uğrak yerleri arasında yer alıyor. Kentin kıyı ilçelerinden Arhavi'de bulunan Kamilef Vadisi'ndeki Çifte Köprüler ile 92 metre yüksekten vadi tabanına dökülen Mençuna Şelalesi, yılın 4 mevsimi doğaseveri ağırlıyor. Kıydan 750 metre yüksekliğe kadar geniş yapraklı gür ormanlar ve bazıları endemik, zengin bitki örtüsüyle kaplı vadiyi ziyaret eden turistleri ilk olarak 18. yüzyılda Osmanlı döneminde moloz ve kesme taşlardan yapılmış tarihi Çifte Köprüler karşıyor. Tarihi köprülere 4 kilometre uzaklıktaki Mençuna Şelalesi'ne ise Çifte Köprülerden geçerek Küçükköy yolundan gidiliyor. Araçlarla şelalenin aşağı kısmındaki restoranın bulunduğu alana ulaşan turistler, buradan sık ağaçlarla çevrili 1 kilometrelik yürüyüş yolunun sonunda şelaleye ulaşıyor. Etrafı yağun bitki örtüsüyle kaplı muhteşem görseleğe sahip Mençuna Şelalesi, görenleri kendine hayran bırakırken, su ve çevredeki kuş sesleriyle ziyaretçilerine huzurlu ortam sunuyor.

Ardahan'dan gelerek Mençuna Şelalesi'ni gezen Ardahan Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olan Sinan İrteğün, Gündem Artvin muhbirine, Karadeniz'in ve Artvin'in doğasına aşık olduğunu söyledi. Mençuna Şelalesine her mevsim geldiğini kaydeden İrteğün, "3 ayda bir Artvin'e muhakkak gelirim. Buranın doğasını, coğrafyasını çok seviyorum. Mençuna'yı ayrı seviyorum. Yaklaşık bin basamak yukarı çıkıyorsunuz, dağa tırmanıyorsunuz ve sizi yaklaşık 100 metre yukarıdan akan görkemli bir şelale karşılıyor. Bu şelaleyi gördükten sonra diğer şelalelere 'şelalecik' diyorum." dedi. Ölmeden görülmesi gereken listesinde ilk başta Artvin'in ve Mençuna Şelalesi'nin olduğunu belirten İrteğün, muhakkak herkesin gelip görmesini tavsiye etti. Yağmurlu havada Borçka'dan gelerek doğanın tadını çıkardığını söyleyen fotoğrafçı ve tur rehberi Osman Demir, Arkadaşlarıyla keyifli bir gün geçirmek için Mençuna'ya geldiğini söyledi. Yağmurlu havayı özellikle tercih ettiklerini belirten Demir, "Dört mevsim yaşanabilir ve gezilebilir bir şehirdedir. Yazın, güneşli havalarda

çok güzel ama böyle yağmurlu ve sisli havalarda da aynı bir ambiyans oluşuyor. Her güzelliği farklı mevsimlerde yaşamayı seviyorum. Herkese de gelmeyi öneriyorum. Hava kötü gitmeyelim de demesinler. Bu havalarda da memleketimizde gezilebilecek, görülebilecek yerler var." diye konuştu. Artvin'den gelen Ayşe Özder ise, şelaleye ilk defa geldiğini belirterek, "Çifte Köprülere kadar gelmişim ancak Mençuna'ya gelmemişim. Muhteşem bir doğası var Artvin'in. Her ilçesinde farklı ve benzersiz güzellik saklı. Arhavi'deki Mençuna Şelalesi de bunlardan biri. Çıkarken biraz zorlansak da bu güzelliği görmeye kesinlikle değer." ifadelerini kullandı. Murat Yıldırım ise, Mençuna'ya daha önce defalarca geldiğini ve her gelişinde ilk kez geliyorum gibi heyecanlandığını belirtti. Mençuna'nın saklı bir cennet olduğunu belirten Yıldırım, "Burayı çok seviyorum. Adeta insan dünyadan uzaklaşıp başka bir boyuta geçiyor hissi veriyor. Burayı herkesin gelip görmesi gerekiyor. Her mevsim başka bir güzellik ve ihtişamla karşılıyor" şeklinde konuştu. Erzurumlu olduğunu ancak



3 yıldır Artvin'de yaşadığını kaydeden Hatice Diler ise şunları kaydetti: "Artvin'de ayak basmadığım çok az yer vardı. Mençuna Şelalesi ise bunlardan biriydi. Gelmeyi çok istediğim bir yeri ve ani bir kararla arkadaşlarımla yola koyulduk. Yağmurlu bir gün olması feda oldu özellikle seçmedik ama bir daha gelecek olsam yine yağmurlu günü tercih

ederim. Hem şelaleye çıkarken yormadı hem de yağmurlu yürümeyi seviyorum. Şelale tüm ihtişamı ile suyunu metrelerce aşağı indirirken etrafa saçtığı su damlacıklarının yüzüme çarpması beni başka diyarlara götürdü. Bu his tarif edilemez. Muhakkak tekrar geleceğim buraya. Herkesin de gelmesini tavsiye ederim." **GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR**

Başkan Yılmaz'dan Kemalpaşalı emekçi kadınlara jest

Kemalpaşa Belediye Başkanı Erhan Yılmaz, çay hasadının başladığı ilçede ilk hasat bittikten sonra kadınlara ücretsiz gezi turu düzenleyeceğini söyledi. Kemalpaşa Belediye Başkanı Erhan Yılmaz, çay tarımı ile geçimini sağlayan emekçi kadınlar için Batum'a gezi programı başlattı. Yıl boyunca belirli dönemlerde yapılacak olan gezilerde Batum'a hiç gitmemiş kadınlara öncelik verilecek. Başkan Yılmaz, çay hasadı döneminin üreticiler için verimli geçmesini dileyerek gezi hakkında gazetecilere bilgi verdi. Mayıs çayı hasadının

ardından emekçi kadınlar için Batum gezi turu düzenlediklerini belirten Yılmaz, "Sosyal ve halkçı belediyeçilik anlayışımız gereği emekçi kadınlarımız için faaliyetlerimiz hep ön planda olacak! Kadınlarla daha güçlüyüz! Turumuz 45 kişilik kontenjanla sınırlıdır. Yıl boyunca kadınlar için gezi turlarımızı devam ettireceğiz. Gezi turunda öncelik daha önce Batum'u hiç ziyaret etmemiş emekçi kadınlara verilecektir. Batum Gezi Turu ilçemizin deneyimli rehberlerinden sevgili Soner Yılmaz'ın yönetiminde gerçekleştirilecektir. Ulaşım ve rehberlik hizmeti

belediye tarafından ücretsiz olarak karşılanacaktır." dedi. 26 Mayıs Pazar günü gerçekleştirilecek gezi turu için kayıt olunması gerektiğini vurgulayan Yılmaz, Kayıt olmak ve gezi turuyla ilgili daha fazla bilgi için ise belediyede görevli kişilere iletişime geçilmesi gerektiğini söyledi. Yılmaz, Batum gezi programı kapsamında Ali ve Nino heykeli, Dönme dolap, Alfabetik Tower, Batum Deniz Feneri, Saat Kulesi, Osmanlı Camii, Türk sokağı, Piazza Meydanı, Tiyatro Binası, Batumi Deda Cathedralı, Poseidon heykeli, Medea heykeli, Ganio kalesi, Aziz nicolas



Kilisesi, Avrupa meydanı, Batum bulvarı, Batum Teleferik, Tekne Turu ve

Eski Rus Evlerinin ziyaret edileceğini belirtti. **Malvina BİBİLASHVİLİ**

Yusufeli Viyadüğünde Son Rötüş

Yusufeli Barajı ve HES nedeniyle değişen kara yolu ağı kapsamında inşa edilen Yusufeli Merkez Viyadüğü inşaatında sona gelindi. İnşaatı tamamlanan 685 metre uzunluğunda viyadükte asfaltlama çalışmaları son hız devam ediyor. Yeni ilçe merkezini mevcut karayoluna bağlayacak olan baraj gölü üzerinde 150 metre yüksekliğinde 685 metre uzunluğunda, dengeli konsol ve dökme sistemi kullanılarak inşa edilen

viyadük çalışmalarında son rötüş yapılıyor. Asfaltlama çalışmalarına başlanan viyadüğün son hali havadan görüntüldü. Zorlu vadilerde iskele ayağına ihtiyaç duymadan son teknoloji ile inşa edilen 685 metre uzunluğundaki Yusufeli Merkez Viyadüğü 'nün açılmasıyla Artvin - Yusufeli gidiş geliş saatinden yaklaşık 25 dakikalık zaman azalacak. Çoruh Nehri üzerinde inşa edilen, temelden 275 metre yüksekliğiyle kemer baraj

sınıfında Türkiye'nin birinci, dünyanın 5. en yüksek barajı olan Yusufeli Barajı ve HES dolayısıyla Yusufeli ilçe merkezi ve 7 köy tamamen sular altında kalmıştı. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın 22 Kasım 2022'de katıldığı törenle evlerini teslim alan vatandaşlar eski ilçe merkezinin üst kotlarında bulunan Sakut ve Yansıncılar bölgesinde inşa edilen yeni yerleşim yerine taşınmış. **GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR**



TÜBİTAK Bilim Söyleşileri Devam Ediyor

2023-2024 eğitim öğretim yılında Artvin Millî Eğitim Müdürlüğü koordinesinde 40 okul ile 10 üniversite işbirliğinde hazırlanan ve 25 akademisyenin konuşmacı olarak yer aldığı Bilim Söyleşileri 03.05.2024 Cuma günü Artvin Sosyal

Bilimler Lisesinde devam etti. Söyleşiye İl Şube Müdürü Meftin Özyer, idareciler, öğretmenler ile öğrenciler katılım sağladı. Programda Prof. Dr. Hüseyin Kalkan, TÜBİTAK Bilim Söyleşileri

bünyesinde "Gençlerle Astronominin Gizemli Dünyasına Yolculuk" adlı söyleşi gerçekleştirildi. Şube Müdürü Meftin Özyer, Prof. Dr. Hüseyin Kalkan'a sunduğu katkılar için Teşekkür Belgesi verdi. **İl Millî Eğitim Müdürlüğü**



"Doğa cennetini keşfetmek için yeniden geleceğiz"

Ardahan Üniversitesinden Rize ve Trabzon'a geziye gelen akademisyen ve öğrenciler, gezi rotasını Şavşat üzerinden gerçekleştirdi. Akademisyen ve öğrenciler Şavşat'ın doğasına hayran kaldı. Ardahan Üniversitesi Tıbbi Görüntüleme Teknik Programı Öğretim Görevlisi Sinan İrteğül tarafından, Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik, Bilgisayar Mühendisliği, Tıbbi Laboratuvar Teknikleri, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencileri ile birlikte Rize ve Trabzon'a gezi düzenlendi. Gezi rotasını Şavşat üzerinden yapan akademisyen ve öğrenciler Şavşat'ın eşsiz doğasını ve hayran kaldıklarını ifade etti. Bir sonraki geziyi Artvin'e de düzenlemek istediklerini kaydeden Öğretim Görevlisi

Sinan İrteğül, "Öğrencilerimle beraber Ardahan'dan Uzungöl'e doğru bir tur düzenledik. Artvin Şavşat üzerinden Artvin'e geldik burada bizi doğanın eşsiz güzellikteki refakati neticesinde Ayder Yaylasına kadar gelmiş bulunmaktayız. Burada doğanın tabiatüstü güzelliklerini gördük. Bulutlar dağlara çökmüş durumda, yeşilin envai çeşit tonunu görebiliyoruz. Bu güzelliklerde küçük mola verdikten sonra şimdi Uzungöl'e doğru yola çıkıyoruz. Hep beraber kazasız belasız yolculuklar diliyorum." dedi. Öğrencilerinin öğretim hayatını sadece okullarda değil çeşitli yerler görecik de değerlendirmelerini istediğini belirten İrteğül, ülkenin çeşitli turistik yerlerine gezi düzenlediklerini ve



düzenlemeye devam edeceklerini kaydetti. Bu tarz gezilerin öğrencilerin deneyim edinmelerine katkı sağladığını, bir arada grupça yapılan etkinliklerin kişisel gelişimlerine faydası olduğunu belirtti. Ders dışı faaliyet kapsamında çeşitli etkinliklerle öğrencilerin sosyalleşmelerinin, turistik yerleri gezmelerinin önemine değinen İrteğül, "Öğrencilerimizle birlikte

turistik yerleri gezmek için gezi düzenledik. Yol boyunca eğlenerek geldiğimiz bu gezimizde öğrencilerimizde memnun ayrılıyorlar. Karadeniz'in eşsiz doğasını gördük. Büyüledik. Bir sonraki gezimizi Artvin'e yapmayı planlıyoruz. Yemyeşil, ağaçların içerisinde keyifli bir gün geçirdik." ifadelerini kullandı. "Şavşat'ın kıvrımlı yolları üzerinden Rize'ye geldik" Tıbbi Dokümantasyon ve

Sekreterlik 2. Sınıf öğrencisi Fatma Bayramoğlu, Şavşat'ın kıvrımlı yolları üzerinden geçtiklerini ifade ederek "Sinan Hocamız ve arkadaşlarımız ile birlikte Ardahan'dan Rize ve Trabzon turumuz için yola çıktık. Artvin Şavşat'ın kıvrımlı yolları ve eşsiz manzarasıyla Rize Ayder Yaylasına kadar geldik. Kısa bir moladan sonra Trabzon Uzungöl'e geçiş yapacağız." şeklinde konuştu. **GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR**

Kût'ül-Amâre Zaferi Kutlama Programı Yapıldı

İl Millî Eğitim Müdürlüğü bünyesinde Artvin İmam Hatip Lisesi tarafından Kût'ül Amare Zaferinin 108. Yıl Dönümü kapsamında 03.05.2024 Cuma günü Nihat Gökyiğit Kongre ve Kültür Merkezinde program düzenlendi.

Düzenlenen programa Vali Yardımcısı Dilara Şenoğlu, il protokolü, öğretmenler ve öğrenciler katılım sağladı. Saygı duruşu ve İstiklal Marşı ile başlayan program; Kur'an-ı Kerim tilaveti, Hatim duası okunması, günün anlam ve önemi belirten

konuşmalar ve şiirlerin okunmasıyla devam etti. Şanlı tarihimizin en büyük destanlarından biri olan Kût'ül Amare Zaferinin 108. Yıl Dönümü Programı; Kût'ül Amare Oratoryosu ve müzik dinletisinin ardından sona erdi. **İl Millî Eğitim Müdürlüğü**



Öğrencilere Kültür Gezisi

15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesinden öğrencilere öğrencilere kültür tanıtım gezisi

15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi üniversiteye hazırlanan 11'inci sınıf öğrencilerine üniversiteleri yerinde tanıtmak için Ankara ve Eskişehir'e program düzenledi. Üniversiteye hazırlık aşamasında olan 51 öğrenciyle yapılan üniversiteleri tanıtım kapsamında ilk gün Eskişehir Anadolu Üniversitesi 2.gün Ankara Gazi Üniversitesini gezdiler. Gezi hakkında bilgi veren 15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi Müdür Yardımcısı ve edebiyat öğretmeni İbrahim Okur, gezinin üniversiteye hazırlanan öğrencileri hem motive edip hem de

üniversite ortamlarını görmelerini sağlayıp kültür tanıtımı yapmak için gerçekleştirdiklerini belirtti. 51 öğrenciyle gezi düzenlediklerini söyleyen Müdür Yardımcısı Okur, "Program kapsamında ilk gün Eskişehir Anadolu Üniversitesini öğrencilerimize gezdirdik ve akabinde Eskişehir de saz ova parkını gezdik. Ankara'da 2 günlük bir programımız olacak bugün Anıtkabir'i gezdik. Yarı da birinci ve ikinci meclisi gezeceğiz. Sonrasında Gazi Üniversitesine gideceğiz. Sonra ki günde Nevşehir üzerinden peribacaları, tuz gölünü programımız olacak. Bizlerin burada ki amacımız

öğrencilerimize üniversiteleri yerinde tanıtırken buralarda ki kültürleri de görmelerini sağlama. Öğrencilerimizi motive edip sınava daha iyi hazırlanmalarını sağlamak istiyoruz" diye konuştu. 15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi öğrencilerinden Çağan Gökdemir ise geziden çok memnun kaldıklarını belirterek "Gezimiz şuan için çok güzel geçiyor. İlk gün Eskişehir Anadolu Üniversitesini gezdik ve üniversite çok güzeldi. Üniversite ortamını yerinde görmemiz bizleri daha çok motive etti. Bugün ise Ankara'dayız ve Anıtkabir'i ziyaret ettik. Atamızın



huzuruna çıktık inanılmaz güzel. Yanında Gazi Üniversitesine gideceğiz. Burada çok güzel vakit geçiriyoruz ve gezi bizlere

çok güzel düşünceler kattı. Bu imkanı bize sunan okulumuza teşekkür ederim" şeklinde konuştu. GÖNÜ GÜNAY GÖKDEMİR

Tübitak 4004 Projesi Kabul Edildi

TÜBİTAK Bilim ve Toplum Çağrısı kapsamında açılan 4004 Projesi başvuru sonuçları açıklandı. 630 proje başvurusunun olduğu çağrıya İl Millî Eğitim Müdürlüğünden 2 proje ile başvuru yapılmıştı. Türkiye genelinde 125 projenin desteklendiği çağrıya, İl Millî Eğitim Müdürlüğünün başvuruda bulunduğu 1 proje kabul edilerek

destekleme listesine alındı. Hopa Bilim ve Sanat Merkezi Matematik Öğretmeni Dr. Pelin Turan Kurudirek'in hazırladığı "Özel Yetenekli Öğrencilerin Eğitiminde Sürdürülebilir Gelecek Farkındalığı: STEAM ve Anılar" adlı proje kabul edildi. İl Millî Eğitim Müdürü Fahri Acar "Ülke genelinde 125 projenin desteklenmeye

değer görüldüğü bu alanda, Artvin'den 1 projenin kabul edilmesi çok kıymetli. Projenin hazırlanmasında emeği geçen Ar-Ge ekibimize, Hopa İlçe ve kurum yöneticilerine, özellikle projenin hazırlayıcısı ve yöneticisi olan Öğretmenimiz Dr. Pelin Turan Kurudirek'e teşekkür ederim." dedi. İl Millî Eğitim Müdürlüğü

TÜBİTAK BİLİM VE TOPLUM 4004-4005 DESTEKLEME PROGRAMLARI ÇAĞRILARI SONUÇLANDI!

| | |
|---|---|
| 4004-Doğa Eğitimi ve Bilim Okulları Destekleme Programı 630 Başvuru 125 Proje Desteklendi | 4005-Yenilikçi Eğitim Uygulamaları Destekleme Programı 190 Başvuru 45 Proje Desteklendi |
|---|---|



GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda



App Store



Play Store

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



Şavşat Sinemayla Buluştu

Şavşat Kültür ve Sanat Evi'nde sinema günleri etkinliği yapıldı. Edebiyatı, sanatı, müziği, tiyatroyu Şavşat'ın her noktasına taşımayı hedefleyen Şavşat Kültür ve Sanat Evi'nde vatandaşlara özel ücretsiz film gösterimleri gerçekleştirildi. Gençleriyle, kadınlarıyla farklı bir kültürü ve yeni bir hayatı ortaya koyma amacıyla hizmete açılan Şavşat Kültür ve Sanat Evi'nde, vatandaşlara eski günlerdeki gibi bir arada sinema izleme imkânı sağlandı. Şavşat'ın kültürüne ve sanatına bir katkı sağlamak

amacıyla açılan işletme ilk film gösterimine Kar ve Ayı filmi ile başladı. "Sinemanın tadını özledik" Geçmişte olduğu gibi tekrar bir arada film izlemeyi özlediklerini belirten işletme sorumlusu Mehmet Fatih Keskin, "Film izleyip sonrasında filmlerin tartışıldığı bir mekanın eksikliğini hissediyorduk. Bu sebeple ilçeye, Şavşat Kültür ve Sanat Evi'ni kazandırdık" dedi. Vatandaşların sosyal medyadan birkaç saatliğine de olsa uzaklaşmasını ve sosyalleşmelerini istediklerini aktaran Keskin, şu ifadeleri kullandı:

"Bu boşluğu tamamlama yolunda atığımız adımımıza başladık. İlk gösterime giren filmimiz Kar ve Ayı oldu. Bugün saat 20.00'de vatandaşlarımızın katılımıyla etkinliğimizi başlattık. Eskiden bir arada olduğumuz, sevdiğimizle, ailelerimizle birlikte izlediğimiz sinemanın tadını özlemiştik. Telefonlardan, sanal alemden birkaç saatliğine de olsa uzaklaşabildik. Türkiye, Almanya, Sırbistan ortak yapımı Kar ve Ayı'nın çekimleri 2020 yılında Artvin'in Şavşat bölgesinde kış döneminin zorlu koşullarında yapıldı.



İlçemizle de yakından ilişkili bu film ile gösterimlerimize başlamak istedik. Film

gösterimimize katılan herkese teşekkür ediyoruz." Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

Ordu Genç Girişimciler Kurulundan Artvin TSO'ya ziyaret

TOBB Doğu Karadeniz Genç Girişimciler Bölge Başkanı ve TOBB Ordu Genç Girişimciler Kurulu Başkanı Emrah Baş ve Yönetim Kurulu Üyeleri Demet Canlı ve Burak Şenak ve TOBB Artvin İl Genç Girişimciler Kurulu İcra Komitesi Başkanı Anıl Altunkaya odamızı ziyaret etti. Ziyarete Artvin Yönetim Kurulu Başkanı Şeçkin Kurt'a, yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sedat Ali Öktem, meclis üyeleri

Coşkun Öztürk, Can Burak Köksal, Utku Güneş eşlik etti. Artvin Ticaret ve Sanayi Odası Başkanı Seçkin Kurt, ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getirerek şunları söyledi, "Sizler, iş dünyasının geleceğisiniz ve bu sebeple Ticaret Odası olarak sizinle bir araya gelmek ve destek olmak bizim için büyük bir onurdur. Yaratıcı fikirleriniz, cesaretiniz ve azminiz, iş dünyasına yeni bir soluk getiriyor. Sizlerin başan



hikayelerini duymak, işlerinizi büyütmenize ve başarılı olmanıza yardımcı olmak bizim için bir görevdir. Unutmayın ki her başarı, birçok zorluğun üstesinden

gelerek elde edilir. Sizlerin kararlılığı ve azmi, sizi her engelin üstesinden gelebilecek güce sahip kılar. Ticaret Odası olarak, yanınızda olduğumuzu ve başarınız için elimizden

gelen her türlü desteği sağlayacağımızı bilmenizi isterim" ifadelerini kullandı. Toplantıda Kadın ve Genç girişimciliğinin karşılaştığı sorunlar hakkında fikir alışverişi yapıldı. ARTSO

'Köyveyvır' köy sakinlerinin yoğun ilgisini çekiyor

Ormanlı Köyünde kurulan adına 'Köyveyvır' ismi verilen 'Survivor' tarzı spor parkuru köyde her yaşta vatandaşın ilgisini çekiyor. Merkeze bağlı Ormanlı Köyünde Ayhan ve İbrahim Kırççek tarafından orman içerisinde yaklaşık 100 metrekare alanda 12 engelden oluşan parkurda kendi aralarında yarışma yapan çocuklar engelleri bir bir geçerek birinci olmak için

kıyasıya mücadele ediyor. Parkurda sadece çocuklar değil her yaşta vatandaş kendi aralarında kıyasıya yarışmalar yapıyor. Parkuru ilk önce çocuklar için yaptıklarını belirten İbrahim Kırççek "Sülalemiz çok kalabalık bizim. Köyde Ramazan Bayramı tatilinde bir araya geldik, oturduk, bayağı kalabalıktık. Baktık çocuklar telefona koşuyor, tablete koşuyor birbirleriyle

telefon tablet yarışı yapıyor. 'Bu çocukları bu telefon ve tableten kurtarmak için ne yapabiliriz?' diye düşündük. Sonra Survivor tarzı bir parkur oluşturmaya karar verdik. Buranın yolu kapalı doğa ile iç içe. Bu şekilde çocukların eğlenmesini düşündüğümüz için parkur yaptık. İlk önce parkurumuz 3 engelden oluşuyordu çocuklarımız yolulmasın diye baktık rağbet artınca bizde heveslenince 12 parkura çıkardık bunu. 12 parkurda yaşta finale gelmek çok güzel oluyor. Yurucu oluyor ama çok eğlenceli olduğu için çocuklarımız devamlı parkura gitmek istiyor ve burada yarışmak istiyor. Çok güzel oldu ve çok mutluyuz"



diye konuştu. Amaçlarının hem eğlenmek hem de köylerini tanımak olduğunu söyleyen Cengiz Kırççek ise "Orman içinde farklı bir etkinlik yapmak için böyle bir şey düşündük. Genç kardeşlerimizin uğraşlarıyla parkurumuzu yaptık. Amacımız hem

eğlenmek hem köyümüzü tanımak hem de ülke babında gençlerin neler yapabileceğini göstermek amacıyla böyle bir etkinlik yapmak istedik. Buraya çevre illerden, şehirlerden gençlerimizi bekliyoruz" şeklinde konuştu.



Yeşil Artvin Derneğinden 18 Mayıs Çağrısı

Yeşil Artvin Derneği Başkanı ve yönetim kurulu üyeleri yerel yönetimleri ziyaret ederek 18 Mayıs'ta yapılacak toplantıya davette bulundular. Yeşil Artvin Derneği Başkanı Neşe Karahan ve yönetim kurulu üyeleri 31 Mart yerel seçimlerinin ardından yeni seçilen yerel yöneticileri ziyaret ederek 18 Mayıs'ta madencilik yönünde geline aşamalar hakkında yapılacak olan toplantıya davette bulundular. Arhavi'den itibaren başlayan ziyaretler bugün Ardanuç Belediye Başkanı Emrah Yılmaz'ı ziyaret ederek sonlandı. Dernek Başkanı Neşe Karahan,

ziyaret gerçekleştirdikleri bütün belediye başkanlarına zaman ayırıp kendilerini nazik bir şekilde karşıladıkları için teşekkürlerini dile getirdi. Ziyaret sonrasında açıklamalarda bulunan Yeşil Artvin Dernek Başkanı Neşe Karahan, 18 Mayıs'ta Artvin merkezde madencilik yönünde geline aşamalar hakkında toplantı gerçekleştireceklerini ve bu toplantıya yerel yöneticileri, il genel meclis üyelerini ve belediye meclis üyelerini de davet ettiklerini söyledi. Hiçbir ayırım gözetmeksizin belediye başkanlarına ziyaretler gerçekleştirerek Artvin'in çevresel sorunlarından

bahsettiklerini söyleyen Karahan, "18 Mayıs'ta Artvin Merkez'de yapacağımız Artvin ilinin en önemli problemlerinden olan madencilik yönünde geline aşamadaki durumu, birlikte yapacağımız toplantı konusu ile birlikte yerel yöneticilerimiz de davet ettik. İl genel meclis üyeleri, belediye meclis üyeleri ve belediye başkanlarımızı davet ettik. Bütün belediye başkanlarımızı hiçbir ayırım gözetmeksizin ziyaret ettik. Tümünü 18 Mayıs'ta yapacağımız toplantı konusunda bilgilendirdik, gelmeleri için ricada bulduk" dedi. Ardanuç Belediye Başkanı Emrah Yılmaz'ı ziyaret



ettiklerini söyleyen Karahan, "Biz Artvin'deki çevresel sorunları anlatarak Ardanuç'un maden haritalarını verdik. Görüşmeler olumlu geçti hepsi zaman ayırıp nazik karşıladı. İnşallah 18'inde yapacağımız toplantıda çok verimli geçecek diye düşünüyoruz. Sorun hem Artvin'in hem ülkenin sorunu o yüzden

hep birlikte bilimsel veriler ışığında hareket edersek zaten çözüleceğine inanıyoruz. Mücadele 30 senedir sürüyor yeni seçilen meclis üyelerimiz ve belediye başkanlarımıza aynı şekilde bilgilendirip Artvin yararına olumlu şeyler olacağına inanıyoruz" ifadelerine yer verdi.

Malvina BIBİLASHVİLİ

Vejetaryen ve Vegan Beslenme Tarzları Nedir?

Diyetisyen Gizem Tekin, çok duyulan beslenme tarzlarından olan vejetaryen ve vegan beslenme tarzlarına ilişkin açıklamalarda bulundu.

Günümüzde, beslenme tercihlerinin giderek daha fazla insanın dikkatini çektiğini ifade eden Diyetisyen Tekin, bu tarz beslenme tarzlarının sadece kişisel sağlıkla ilgili konularda değil, aynı zamanda çevresel ve etik kaygı konularını da içerdiğini kaydetti. Vejetaryenlik ve veganlık gibi hayvansal ürünleri tercih etmeyen beslenme tarzlarının, toplumda önemli bir yeri olduğunu aktaran Tekin, "Sadece birer beslenme tercihi değil; aynı zamanda sağlık, çevre ve etik değerlerle bağlantılı bir yaşam tarzını temsil ediyorlar." dedi. Her bir beslenme tarzının farklı sağlık ve çevresel faydalar sunduğunu belirten Tekin, "Kişisel ihtiyaçlarınıza ve tercihlerinize en uygun olanı seçmek önemlidir. Sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzı için çeşitli besinleri içeren, kişiye özel hazırlanmış diyet önemlidir." ifadelerini kullandı. Vejetaryenlik ve veganlığın çeşitleri hakkında bilgilendirmelerde bulunan Tekin, şunları söyledi:



"Lakto-Ovo vejetaryenler, et ve balık dışındaki tüm hayvansal ürünleri tüketirler. Bununla birlikte, süt ve süt ürünleri ile yumurta gibi hayvansal kaynaklı protein içeren besinleri tercih ederler. Bu beslenme tarzı, etik ve çevresel endişelerden kaçınmak isteyenler için popüler bir seçenektir. Lakto-Ovo vejetaryenlik, protein ve kalsiyum ihtiyaçlarını karşılayabilirken, hayvansal ürünlerin tüketimini sınırlar.

Lakto-Vejetaryenler, et ve balık dışındaki tüm hayvansal ürünleri tüketirler, ancak sadece süt ve süt ürünlerini tercih ederler. Yumurta gibi hayvansal kaynaklı proteinleri tüketmezler. Bu beslenme tarzı, etik veya dini sebeplerden dolayı et ve balık tüketmeyi tercih etmeyenler için uygundur. Ovo-Vejetaryenler, et ve süt ürünleri dışında herhangi bir hayvansal gıda tüketmezler, ancak yumurta tüketimine izin verirler. Bu

beslenme tarzı, protein ihtiyacını karşılamak için yumurta tüketmek isteyenler için uygun bir seçenektir. Yumurta, protein ve besin değeri yüksek bir gıdadır ve ovo-vejetaryenlerin beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için önemli bir kaynaktır. Yan-Vejetaryenlik, bazen et ve balık tüketen, ancak genellikle bitkisel bazlı bir diyetle sahip olan bir beslenme tarzıdır. Yan-Vejetaryenler, et tüketimini sınırlarken, çoğunlukla

sebzeler, meyveler, tahıllar ve süt ürünleri gibi bitkisel kaynaklı gıdaları tercih ederler. Bu beslenme tarzı, etik veya sağlık sebepleriyle hayvansal ürünleri azaltmayı amaçlayanlar için idealdir. Pesko-Vejetaryenlik, temel olarak bitkisel bazlı bir diyetle sahip olan ancak bazen balık ve deniz ürünleri tüketen bir beslenme tarzıdır. Bu tarz, hayvansal protein ihtiyacını karşılamak için balık ve deniz ürünlerini tercih edenler için idealdir. Aynı zamanda çevresel ve etik değerlerle bağlantılı bir uygun bir seçenektir. Veganlar, hiçbir hayvansal ürünü tüketmezler. Et, balık, süt, yumurta, bal ve diğer hayvansal ürünlerin tüketilmediği vegan beslenme, hayvan haklarına duyarlılık, çevresel sürdürülebilirlik ve sağlıklı yaşam tercihleriyle ilişkilendirilir. Vegan beslenme, sebzeler, meyveler, tahıllar, kuruyemişler, tohumlar ve bitkisel bazlı alternatifler gibi çeşitli bitkisel kaynaklı gıdaları içerir." Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

DEM Parti'den CHP'ye Ziyaret

DEM Parti Eş Genel Başkanları Tülay Hatimoğulları ve Tuncer Bakırhan, CHP Genel Başkanı Özgür Özel ile görüşmek üzere CHP Genel Merkezi'ne bir araya geldi. Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) Genel Başkanı Özgür Özel, bugün DEM Parti Eş Genel Başkanları Tuncer Bakırhan ve Tülay Hatimoğulları ile bir araya geldi. CHP Genel Merkezi'nde gerçekleşen görüşmenin ardından Özel, Hatimoğulları ve Bakırhan ortak açıklama gerçekleştirdi. Cumhuriyet Halk Partisi Genel Başkanı Özgür Özel, görüşmede tebrik ziyareti ile birlikte seçim sonuçlarının değerlendirildiğini ifade etti. Özel, DEM Parti eş başkanlarına ziyaretlerinden ötürü teşekkür ederek

"Ziyaretlerinde etraflıca seçim sonuçlarını değerlendirdik. Şüphesiz tüm siyasetçilerin ve tüm siyasi partilerin seçim sonuçlarından yapacakları değerlendirmeler ve buna yönelik olarak ortaya koyacakları yeni siyaset için seçmenin deyim yerindeyse yazdığı mektuptaki mesajları doğru okuması önemlidir. Bu anlamda hem yerel seçim sonuçları genel seçime etkileri, Türkiye demokrasisi, Türkiye demokrasisinde yaşadığımız sorunlar, krizler ve içinde bulunduğumuz hafta bolca konuşulan gündemler sayın meclis başkanımızın her iki partiye ve diğer partilere gerçekleştirdiği ziyaretler. Dün sayın Cumhurbaşkanı ile benim gerçekleştirdiğim görüşme bunların üzerinde fikir alışverişi yapma ve karşılıklı değerlendirmede bulunma fırsatı yakaladık.



Ben sayın eş genel başkanlara yapmış olduğum ziyaret için çok teşekkür ediyorum" şeklinde konuştu. Bakırhan, "muhalafet daha cesur olmalıdır" diyerek, "Bugüne kadar Türkiye'de uygulanan politikalar ülkeyi bir kriz içerisine götürmüştür. Gezi davası, kobani davası, siyaset üzerindeki baskı

politikaları, yargı ve ekonomik alanda yaşanan meselelerin tamamı iyi bir durumda olmadığımızı gösteriyor. Önümüzdeki dönem başta Cumhuriyet Halk Partisi olmak üzere diğer siyasi partilerle de bir araya gelerek bu sorunların çözümü konusunda da görüş alışverişinde bulunacağız.

Muhalefet daha cesur olmalı, daha cesur olacağız mesajı doğru okumalı ve doğru okumaya çalışacağız. Bir biçimiyle yaşamış olduğumuz meselelerin demokratik yol ve yöntemlerle, müzakere ve diyalog ile çözülmesi için daha büyük bir sorumluluk alacağız" ifadelerini yer verdi.

MALVINA BİBİLASHVİLİ

Şeker Hastaları Neden Egzersiz Yapmalıdır?

Diyabet, vücudun glukozu etkili bir şekilde kullanamaması sonucunda ortaya çıkan ve kan şekerinin yüksek seyrettiği bir metabolik hastalıktır. Şeker Hastalığı ya da tıptaki adıyla Diyabetes Mellitus, gündelik hayatta kısaca diyabet olarak adlandırılmaktadır. Diyabetin birkaç farklı türü bulunur. Tüm diyabet hastalarında ortak olan; kandaki glukozun (şeker) hücrelerin içine alınamamasıdır. Diyabet, insülin hormonun yeterince üretilmemesi veya vücudun bu hormonu etkili kullanamaması

durumunda gelişir. Ömür boyu sürebilen şeker hastalığı, erken tanımlanması durumunda kolaylıkla kontrol altına alınabilir. Bunun için öncelikle belirtilerinin takip edilip gerekli tanı ve tedavi yöntemlerinin doktor gözetiminde uygulanması gerekir. Diyabet (şeker hastalığının) belirtileri arasında; Çok su içme, çok idrara çıkma (özellikle geceleri idrara çıkma), ağzı kuruluğu, aşırı açlık hissi, halsizlik ve bazen zayıflama, görme sorunları, dişeti hastalıkları, ayaklarda yanma, kanncalanma hissi, yaraların geç iyileşmesi,

enfeksiyonlar (idrara yollarında, akciğerde), yüksek şeker koması (kann ağrısı, bulantı kusma, şuur bulanıklığı), cinsel işlev bozuklukları (iktidarsızlık) yer alır. Şeker hastalığı toplumun büyük bir keskinin ilgilendiren bir durumdur. Şeker hastalığı dendiğinde aklımıza ilk gelen tedavi yöntemleri beslenmeye dikkat etmek, ilaç ve insülin kullanımına dikkat etmek olurken egzersizin de şeker hastalığında önemli bir role sahip olduğu pek bilinmemektedir. Fizyoterapist Berkant Ketenci, Şeker hastalarının egzersiz yapması gerektiğini söyledi.

Ketenci yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı; "Şeker hastalığında temel problem kan şeker düzeyinin normalden yüksek olmasıdır, uygulanan tedaviler de bu yüksek şeker oranını düşürüp normal seviyelerde tutmaya yöneliktir. Düzenli egzersizin bu konudaki rolü ise aktivite artışı ile beraber kaslarda ortaya çıkan enerji açığının kapatılması için vücut şekeri parçalayıp kaslara yönlendirir. Bu durum kan şekerinin anlamlı oranda düşmesini sağlarken obez diyabetlilerde kilo vermeye de yardımcı olduğunu



gösteren araştırmalar mevcuttur. Egzersizlerin sıklığı ve yoğunluğu ise elde etmeyi hedeflediğimiz kazanımlar açısından oldukça önemlidir. Doğru bilinenin aksine aç karına yapılan egzersizler fayda veremektir. Çalışmalar gösteriyor ki haftanın en az 3 günü, yemek yedikten 1-2 saat sonra yapılan 30-60 dakikalık egzersizler kan şekerini düzenleme açısından en verimli olan yöntemdir. Haftanın 3 günü yapacağımız egzersizlerin peş peşe 3 gün değil gün aşırı yapılması daha verimli bulunmuştur.

Ayrıca süre olarak direkt 60 dakika ile başlamaktansa 10-15 dakika ile başlayıp 60 dakikaya çıkartmak tolerasyon açısından daha verimli bulunmuştur. Egzersiz planlaması yapılırsa 3-5 dakika ısınma ile başlanıp, 10-15 dakika esneme egzersizleri ile devam edilip, 25-30 dakika kuvvetlendirme egzersizleri yapılabileceği ve ardından yine 3-4 dakika soğuma egzersizleri ile bitirilmesi önerilmektedir. Detaylı bilgi ve değerlendirme için ofisimi ziyaret edebilirsiniz. Sağlıklı günler dilerim."

MALVINA BİBİLASHVİLİ





**ARTVIN'DE
HABER**

06 Mayıs 2024 Pazartesi
www.gundemartvin.com

**ARTVIN'DE
HABER**

Pazartesi



Yağmurlu

59

Salı



Yağmurlu

67

Çarşamba



Az Bulutlu

08



**ÇAMLICA
ECZANESİ**

Tif : (0 466) 212 32 42



Gündem Artvin

"Haberiniz Olsun"

🔍 gundemartvin.com ✕

