



ARTVİN'DE HABER

13 Ağustos 2024 Salı Yıl : 62 Sayı : 14049 Fiyatı : 4 TL

www.gundemartvin.com

gundemartvin.com



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

0466 212 59 23

www.gundemartvin.com

artvingazetecilik@gmail.com

Dere Mahallesi Emin Özgün Cad
No: 30/A

WhatsApp **0 533 704 59 23**
İhbar Hattı

Dünya Çapında Tanıtımı Hedefleniyor

S.S. Taşlıca Köyü Tarımsal Kalkınma Kooperatifi tarafından coğrafi işaretli alınan Hatıla Balı'nın dünya çapında tanıtılması amaçlanıyor. Kooperatif Başkanı Hasan Yaşar, bu doğal balın bin 349 bitki türü barındıran, kimyasal atıklardan uzak bir ortamda elde edildiğini belirtti. Taşlıca Köyü, eski adıyla Hatıla, halkın ancılık ve ormancılıkla geçimini sağladığını ve 22 bin 500 hektarlık vadi boyunca doğal ormanlarda bu balın üretildiğini kaydetti. Yaşar, bölgede Kafkas anırsını koruduklarını ve sahteciliğe karşı yasal haklarını kullanarak mücadele ettiklerini ifade ederek, "Vadimize yalnızca Kafkas anırsı çalışıyor. Balımızı uluslararası standartlara ulaştırmayı hedefliyoruz. Coğrafi

menşe işareti olan balımız sahteciliğe karşı korunduğundan, sahte üreticilerle mücadelede yasal haklarımızı kullanarak uyarılarda bulunuyor, gerekirse hukuki süreç başlatıyoruz." dedi. "Dört mevsimi birlikte yaşıyor" Yaşar, Taşlıca Köyü'nün Artvin'in ve Türkiye'nin en ilginç köylerinden biri olduğunu vurgulayarak, köyün dört mevsimi birlikte yaşadığını belirtti. Yaşar, "Sevayil kesimlerinde üzüm ve incir, yüksek mezralarda ise Ağustos ve Eylül aylarında kiraz yetişir. Sonbaharda sofralarda incir, kiraz ve üzüm bulmak mümkündür. Bu kapsamda, 1974 yılında Sınırlı Sorumlu Taşlıca Köyü Tarımsal Kalkınma Kooperatifi kuruldu." diye konuştu.

"Tamamen doğal bal" Yaşar, kooperatif üyelerinin uzun zamandır ancılıkla uğraştığını ve ancılığın köylerinin önemli geçim kaynaklarından biri olduğunu belirtti. Vadide tamamen doğal ve kaliteli bal üretildiğini vurgulayan Yaşar, Hatıla Vadisi'nin kimyasal atıklardan uzak olduğunu aktardı. "Bin 349'dan fazla bitki türü ve çeşidi" Yaşar, Hatıla Balı'nın tanıtımı ve ayırt edici özellikleri hakkında şunları söyledi: "Hatıla, 1994 yılında Milli Park sınırlarına dahil oldu ve Hatıla Vadisi olarak bilinir. Burada bin 349'dan fazla bitki türü bulunur. Bu çeşitlilik anı varlığını ve bal üretimini olumlu şekilde etkiler." Yaşar, üretim metoduyla ilgili olarak, "Coğrafi sınırda



geleneksel ancılık faaliyetlerinde temelde iki tür yapı kullanılır. Bunlardan ilki doğal kaya oyuklarına ahşap destekler ile sabitlenen mekanlar ikincisi ise kestane ağacından iki katlı, çantı tekniğinde oluşturulan semerdem çatılı ve nalya tipindeki türüyle ahşap

anlıkların kullandığı özgün yapılarıdır. Bu yapıların ilk katı malzemelerin konulduğu tek kapı girişli korunaklı odalar şeklinde tasarlanmıştır. İkinci kat ise sadece anılara tahsis edilir." ifadelerini kullandı. **GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR**

Sayılı Günler Kaldı



Artvin'de geleneksel Boğa Güreşleri Türkiye Şampiyonası, boğa güreşleri ve çeşitli sportif etkinliklerle gerçekleşecek. Şampiyona, 16-17-18 Ağustos tarihlerinde Kafkasör Arena'da düzenlenecek. Artvin Boğacılar Spor Kulübü'nün organize ettiği ve Artvin Valiliği, Artvin Belediyesi, İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü ile Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün destek verdiği etkinlik, boğa güreşleri tutkunlarını bir araya getirecek. Şampiyonanın ilk günü, 16 Ağustos Cuma, Yıldızlar ve Pehlivanlar kategorilerinde tartı işlemleriyle başlayacak. 17 Ağustos Cumartesi, Karakucak Güreşleri yapılacak

ve gün boyunca bilek güreşi, halat çekme gibi çeşitli sportif etkinlikler gerçekleştirilecek. Kafkasör Temalı boğa ve doğa resim yarışması düzenlenecek. Saat 14.00'te, boğa güreşleri Yıldızlar kategorisi ile devam edecek. Festivalin son günü, 18 Ağustos Pazar, Pehlivanlar kategorisinde gerçekleştirilecek boğa güreşleri ve ödül töreni ile tamamlanacak. Boğacılar Spor Kulübü Başkanı Fatih İspirli, tüm vatandaşları festivale katılmaya davet etti ve "Türkiye'nin dört bir yanından pehlivanlar, Kafkasör Arena'da şampiyonluk için mücadele edecek. Festivalimizi kaçırmayın!" dedi.

GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

Danıştay'dan Sevindirici Karar

Artvin'in doğal güzelliklerini koruma mücadelesinde önemli bir zafer kazanıldı. Artvin Kafkasör Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgesi sınırları daraltılmayacak. 17 Ekim 2021 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın imzaladığı karar ile Artvin Kafkasör Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgesi sınırlarının daraltılması kararını, Danıştay Dördüncü İdare Mahkemesi tarafından



iptal edildi. Yeşil Artvin Derneği, 2023 yılında Cumhurbaşkanlığı

tarafından alınan sınır daraltma kararının iptali için dava açmıştı. **Sayfa 6'da**

Yurt Dışı Çıkış Harcı Zamlandı

Yurt dışına çıkış yapacak olan Türk vatandaşları için yurt dışı çıkış harcı dünden itibaren 500 lira olarak uygulanmaya başladı. Yurt dışı çıkış harcı pulu ücretinin artırılmasına yönelik kanun, 2 Ağustos'ta Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmişti. Bu kanuna göre, dış hat uçuşları ile yurt dışına çıkış yapacak Türk vatandaşları, pasaport kontrolünden geçiş sırasında 500 lira harcı ödeyecek. Yurtdışı çıkış harcı, bugünden itibaren 150 liradan 500 liraya yükseltildi. Pasaport kontrolünden geçiş yaparak yurtdışına çıkacak olan Türk vatandaşları, artık yurtdışı çıkış harcı pulu için 500 lira ödeyecek. Bu değişiklik, yurt dışına



seyahat eden vatandaşlar için önemli bir maliyet artışı anlamına geliyor. Özellikle sık sık yurt dışına

çıkan iş insanları ve öğrenci grupları bu zamandan doğrudan etkilenecek.

Malvina BİBİLASHVİLİ

ADD'den Zafer Bayramı Çocuk Şenliği

Atatürkçü Düşünce Derneği Arhavi Şubesi, çocuklara 30 Ağustos Zafer Bayramı coşkusunu yaşatmak amacıyla geleneksel oyunların olduğu Çocuk Şenliği düzenledi. Arhavi Gösteri Merkezi'nde bu yıl 2'ncisi düzenlenen Çocuk Şenliği bir dakikalık saygı duruşu ve İstiklal Marşının okunmasının ardından başladı. Çocukların yüzleri boyanarak müzikler eşliğinde sahneye alındı. Gençler ve Palyaço eşliğinde "pazara gidelim, mendil kapmaca, yağ satanım bal satarım, bezirgan başı, tavşan kaç, mumya yapma, sandalye kapma ve ritmik oyunlar" oynandı. Çocuklar düzenlenen etkinlikte doyasıyla eğlenerek günün tadını çıkardılar. 30 Ağustos Zafer Bayramı kapsamında düzenlenen Çocuk Şenliği hakkında konuşma

yapan Arhavi Atatürkçü Düşünce Derneği Başkanı Emine Hekimoğlu, amaçlarının birlik ve beraberlik içerisinde kurallara uyarak oyun oynama alışkanlığını geliştirmek olduğunu söyledi. Hekimoğlu, "Türk Milletinin iki yüz yıldan beri süren kötü talihini sona erdiren Büyük Zaferi 102 Yıl önce Kocatepe'den başlatılı ve mutlak bir zaferle sonuçlandırdı. Türk Milleti Büyük Atatürk'e ülkemizin düşmanlardan kurtarılması ve çağdaş, laik ve uygar bir devletin kurulması için de Atatürk'e tam destek verdi. Gazi Mustafa Kemal Atatürk milletten aldığı güçle Türkiye'ye çağ atlatı ve ülkemizin dünya ülkelerinin düzeyine ulaşmasının yolunu açtı. Aklın ve bilimin önderinde Türkiye'yi dünyanın en barışçı ve en saygın ülkelerinden biri haline getirdi.



Kurtuluş olmadan kuruluş olamazdı. Bugün, bütün olumsuzluklara rağmen bir vatana ve bayrağa sahip olabilmemiz, ordumuzun zaferi sonrasında, Atatürk ve arkadaşlarımızın kurulan Türkiye Cumhuriyeti'ne borçluyuz. Bu zaferi bize yaşatan Atatürk ve silah arkadaşları ile

kahraman Türk Ordusu'na şükran ve minnetlerimizi sunuyoruz. Ruhları şad olsun. Büyük Önderimiz Mustafa Kemal Atatürk'ün Cumhuriyeti emanet ettiği bugünün küçüğü yarının büyüğü siz sevgili çocuklara on çeşit oyun oynadık. Amacımız birlik beraberlik içinde, centilmence birbirlerine

saygılı, kurallara uyarak oyun oynama alışkanlığını geliştirmek. Diğer amacımız da Başkomutan Mustafa Kemal Atatürk'ün "Ordular ilk Hedefiniz Akdenizdir ileri" diyerek başlattığı ve bugünümüzü borçlu olduğumuz Büyük zaferi çocuklarla kutlamak" şeklinde konuştu. **Malvina BIBİLASHVİLİ**

44 yıldır düğün, festival ve şenliklerin vazgeçilmezi

Kayınpederi sayesinde 19 yaşında akordiyon çalmaya başlayan, bugüne kadar katıldığı etkinliklerde Türkçe ve Gürcüce şarkılar da söyleyen 63 yaşındaki Mehmet Yılmaz, Kültür ve Turizm Bakanlığının mahalli sanatçılar listesinde yer alıyor. Şavşatta yaşayan 63 yaşındaki Mehmet Yılmaz, 44 yıldır düğün, festival ve şenliklerde akordiyon çalıp yöresel ezgileri seslendiriyor. Kentte "Akordiyoncu Mehmet" olarak tanınan Yılmaz, 19 yaşında kayınpederinin çok heves ettiği için aldığı akordiyonu bugüne kadar elinden bırakmadı. Arvin başka olmak üzere farklı illerde 44 yıldır düğün, şenlik ve festivallerin aranan yüzü olan Yılmaz, akordiyon çalarken bir yandan da Türkçe ve Gürcüce şarkılar, türküler seslendiriyor. Kültür ve Turizm Bakanlığının mahalli sanatçılar listesinde yer alan Yılmaz, yöredeki vatandaşların talebi üzerine 2000'lerin başında 2 albüm çıkardı. 12 akordiyonu olan Mehmet Yılmaz, müziğe lise yıllarında ilgi duymaya başladığını ve ilk olarak bağlama çaldığını söyledi. Şavşat ve köylerinde akordiyonun çok yaygın olduğunu belirten Yılmaz, çok heves ettiği akordiyonu maddi imkansızlık nedeniyle alamadığını anlattı.

18 yaşında evlenen Yılmaz, bir yıl sonra kayınpederinin kendisine akordiyon hediye ettiğini dile getirerek, "Benim 44 yıldır akordiyon çalmama vesile olan kaynatamdır. Kendisi de tulum yapıp çalıyordu. Kaynatam bir koyun sahp üzerine de biraz para ekleyerek ilk akordiyonumu aldı. 44 yıldır bu mesleği icra ediyorum. Düğün, demek, festival, piknik, her türlü ortama sanatçı olarak davet edildik. Buralarda çaldık, söyledik." dedi. Yılmaz, yarım asra yaklaşan müzik hayatında "Artvin Yayla Esintileri" ve "Artvin Geceleri" adlı iki albüm çıkardığını ifade ederek, "Masrafları karşılamak için iki boğamı sattım. Bu albümlerde tamamen kendim çaldım, kendim söyledim. İstanbul'da Artvinli sanatçı Bayar Şahin'in stüdyosunda bu albümleri yaptık, 4-5 bin civarında yaptık ve bunları sattık. İkinci albümümü de aynı şekilde yaptık. Gürcü müzikerlerinde söz yazdığı da yaptım." diye konuştu. "Akordiyoncu Mehmet" olarak tanındığını kaydeden Yılmaz, sözlerini şöyle sürdürdü: "Mehmet Yılmaz dediğin zaman beni kimse tanımaz ama 'Akordiyoncu Mehmet' dediğinde beni tanımayan olmaz. Ben bundan gurur duyuyorum, bu mesleği severek icra ediyorum. Tüm gençlere de öneriyorum. Başlı başına bir orkestra. Akordiyoncu Mehmet



olarak sevildim ve sevdim. Kimseyi geri çevirmedim, kimseye yok demedim. Ben ekonomik anlamda da kimseyi yormadım, imkanlar doğrultusunda her yere gittim, geldim. En güzelini yaptığıma da inanıyorum." "Buradan kazandığım parayla çocuklarımı okuttum" Yılmaz, bu sanatı sağlığı el verdiği sürece icra edeceğini belirterek, "6 çocuk babasıyım, her biri dört yıllık üniversite mezunu. Buradan kazandığım parayla çocuklarımı okuttum, ailemi geçindirdim. Kiminin parası, kiminin duası. Bana geçim kapısı oldu." dedi. Sadece Artvin'de değil, Türkiye'nin pek çok farklı ilinde sahne aldığını vurgulayan

Yılmaz, "Neşeli ol ki genç kalasın. Müzik ruhun gıdasıdır." ifadelerini kullandı. Mehmet Yılmaz'ı örnek alarak 20 yıldır akordiyon çalan Şavşatlı Mürsel Akdemir ise bölgede akordiyonun özel bir yeri olduğunu ifade ederek, bu işte kendini geliştirerek İstanbul'a gittiğini ve orada müzik hayatını sürdürdüğünü söyledi. **Anadolu Ajansı**



13 AĞUSTOS 2024 SALI
YIL:62 SAYI:14049
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 BIBİLASHVİLİ

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 Tebliğat Adresi (UETS)

258783194805477

www.gundemartvin.com

iletisim@gundemartvin.com

gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN İNTERNET SİTESİ

Hemen İndir

Gündem Artvin
Artvin Bülteni
Haberler

Yenilikler
Kampanyalar
İletişim

Halkevleri Festivali Tamamlandı

19. Halkevleri Kemalpaşa Halk Festivalinin son gününde çeşitli gösteriler ve konserler gerçekleşti

2004 yılında kamyon kasaları üzerinde başlayan ve her yıl büyüyerek devam eden Halkevleri Kemalpaşa Halk Festivali bu yıl da dolu dolu bir programla katılımcıları ağırladı. Bu yıl 19'uncusu düzenlenen Halkevleri Kemalpaşa Halk Festivali 9-10-11 tarihleri arasında çeşitli etkinlikler ve konserler eşliğinde renkli anlara sahne oldu. Festivalin son gününde gece programı kapsamında konserler yapıldı. İsmet Acar Sosyal Tesisleri Festival alanında gerçekleşen etkinlikte ilk olarak sahneye Hopa Kemalpaşa Halkevi Kadın



Korusu ardından Halkevi Müzik Topluluğu sahne aralar çeşitli müzikler söyledi. Grup Mengenenin sahneye çıkması ile birlikte Kemalpaşa halkına müzik ziyafeti sundu. Festivalin gece programının sonlarında ise Hülya Polatın

söylediği eğlenceli ve hüzünlü şarkılar ile unutulmaz bir gece yaşandı. Kemalpaşa Halk Festivali, çocuk ve kadın etkinlikleriyle kültürel yozlaşmaya, sömürüye ve yoksullaştırma politikalarına karşı halkın

alternatif kültürel etkinliklerini yaratmak ve direnişle sanat buluşturmak amacıyla düzenlenmeye devam ediyor. Festivalin en büyük özelliği, bütçesinin tamamen Artvin ve çevre illerdeki vatandaşların dayanışması ile oluşturulması.

Her yıl dayanışma içinde örgütlenen festivalde, yerel etkinlikler hem sokakta hem de sahnede sergilenirken, Kemalpaşa'nın çeşitli köylerinde tiyatro ve skeç etkinlikleriyle halk sanatla buluşturdu. **Gönül GÜNAY GÖKDEMİR**

Kültür ve Sanat Şenliği Tamamlandı

Şavşat Kültür ve Sanat Evi tarafından düzenlenen 1. Şavşat Kültür ve Sanat Şenliği, Karagöz Sahara Milli Parkı'nda konserlerle son buldu

Üç gün süren şenliğin son gününde yerel ve ulusal sanatçılar 2 bin rakımda seslendirdiği türkülerle, şarkılarla tamamlandı. Şavşat Kültür ve Sanat Şenliği, geniş katılımıyla yapıldı. Çeşitli paneller, imza günleri ve müzikli etkinliklerle dolu dolu geçen üç günün ardından şenlik tamamlandı. Şenliğin açılış günü, "Yaşam Alanlarımızı Savunmak" başlıklı panellerle başladı. Panelde konuşmacılar arasında Nur Neşe Karahan, Oğuz Kurdoğlu ve Halis Yıldırım gibi önemli isimler yer aldı. Metalurji Yüksek Mühendisi Cemalçin Küçük de paneldeki konuşmacılar arasındaydı. Panelde, çevre ve

doğa koruma konularına vurgu yapıldı ve yerel halkın bu konudaki farkındalığı artırılmaya çalışıldı. Panelin ardından, "Dağlardan Denize Artvin" kitabının imza günü gerçekleştirildi. Kitabın yazarlarından Dr. Erdoğan Altunve Doç. Dr. Fatih Artvinli, kitap hakkında bilgiler verirken, söyleşiye katılan vatandaşların kitaplarını imzaladılar. Bu etkinlik, katılımcılar arasında büyük ilgi gördü ve sıcak bir atmosferde gerçekleşti. Şenliğin ilk günü, zurna ve davul eşliğinde düzenlenen eğlencelerle son buldu. Vatandaşlar, geleneksel müzik eşliğinde doyasıya eğlendi ve bu etkinlik, şenliğin coşkusunu

doruğa çıkardı. Şavşat Kültür ve Sanat Şenliği, ikinci gününde de dolu dolu etkinliklerle tamamlandı. 10-11 Ağustos'ta ise Artvin halkı müziğe doyaçak. İki gün boyunca Sahara Festival Alanı'nda gerçekleşen konserlerde Maria Abashidze, Grup Lavi, Fındıklı Kadın Belediye Korusu, Cansu Yalçın, Niyazi Koyuncu ve daha birçok isim sahne aldı. Ayrıca, Karagöz Sahara Milli Parkı'nda çocuk atölyeleri düzenlendi. Bu atölyelerde çocuklar, çeşitli el sanatları ve doğa etkinlikleriyle vakit geçirdi. Şavşat Kültür ve Sanat Evi Sorumlusu Mehmet Fatih Keskin, "Yaklaşık olarak



kuruluşumuzun üçüncü ayında, ilk kez bu şenliği düzenledik. Bu şenlikte Şavşat'taki klasik festivallerin dışına çıkarak çeşitli etkinlikler yaptık ve bunu üç günde de gösterdiğimizizi

düşünüyorum. Şenliğe katılım sağlayan sanatçılarımızın ve panelistlerimizin çoğu bize katkı sağlamak için ücretsiz bir şekilde geliyorlar" dedi. **Malvina BİBİLASHVİLİ**

SATILIK
DAİRE

Cumhuriyet Caddesi Cumhuriyet Apartmanı'nda
4. Kat 135 m2'lik satılık daire / Artvin Merkez



İletişim: 0532 348 46 48 / 0542 723 16 60

Emekliler Lokali Yapılıyor

Hopa Belediyesi, emekli vatandaşların keyifli vakit geçirmelerini amaçlayarak "Emekliler Lokali" yapacaklarını açıkladı. Sosyal belediyeçilik anlayışıyla herkes tarafından ulaşılabilir, nitelikli sosyal mekânları vatandaşların hizmetine sunmaya devan eden Hopa Belediye Başkanı Ufku Cihan, "Bir emekliler lokali projemiz var. Mimari projeleri çizildi şimdi maliyeti hesaplanıyor. Hızlıca çelik ve camdan oluşan bir emekliler lokali yapmak istiyoruz. Herhalde birkaç ay içerisinde de yapmaya başlarız. Yerini kalitelerini yükseltmek amacıyla hayata geçecek projenin 1-2 ay içerisinde Hopa'da yapılmaya başlanacağı belirtildi.

Vatandaşların sosyalleşmesine katkı sunacak ve uygun fiyatlı hizmetlerin yapılacağı lokal hakkında açıklamada bulunan Hopa Belediye Başkanı Ufku Cihan, "Bir emekliler lokali projemiz var. Mimari projeleri çizildi şimdi maliyeti hesaplanıyor. Hızlıca çelik ve camdan oluşan bir emekliler lokali yapmak istiyoruz. Herhalde birkaç ay içerisinde de yapmaya başlarız. Yerini



şimdi söylemeyim yakınlarında bir yerde olacak. Proje birkaç içerisinde şekillenmiş olacak.

Emeklilerimiz ekonomik anlamda zorluklar yaşıyorlar o tesiste emeklilerimize ucuz ve kaliteli bir hizmet sunmak için

bir çalışma yürütüyoruz. Kısa zamanda sonuçlarını alacağız" şeklinde konuştu.
Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

Semt Pazarının En Pahalı Ürünleri

Artvin semt pazarında bu hafta meyve ve sebze fiyatları değişmedi ancak dikkat çeken en pahalı ürünler barbunya ve ithal muz oldu. Vatandaşlar, bu ürünleri 100 liradan satın aldı. Semt pazarında bu hafta meyve ve sebze fiyatlarında herhangi bir değişiklik gözlemlenmedi. Geçen hafta 75 liradan 60 liraya düşen nektari, şeftali ve üzüm

bu hafta da aynı fiyattan satılmaya devam etti. Sebze bölümünde patates ve soğan 20 lira, limonun tanesi 15 lira, domates ve salatalık ise 30 lira olarak fiyatlandırıldı. Organik domates, pembe domates, biber, patlıcan ve kopya biber 50 liradan alıcı buldu. Meyve reyonunda normal

karpuz 15 lira, çekirdeksiz karpuz 35 lira, normal kavun 30 lira ve süheyla kavun 40 lira olarak belirtildi. Yerli muz 70 lira ve armut ise 75 lira olarak satışa sunuldu. Semt pazarında en pahalı ürünler olarak barbunya ve ithal muz dikkat çekti. Her ikisi de 100 liradan satıldı.
Gönül GÜNAY GÖKDEMİR



"Yaşam Alanlarımıza Sahip Çıkmak Zorundayız"

Maden sahası ilan edilen köylerden biri olan Aşağışahinler Köyünde KTÜ öğretim görevlisi Doç. Dr. Oğuz Kurdoğlu köy sakinleriyle bilgilendirme toplantısı düzenledi.

Arhavi'de Cengiz holdingin yapmak istediği maden ocağı projesine karşı bölge halkı ayakta. Geçen ay Pilarget Doğa ve Yaşam Derneği, Çamlıca doğa koruma derneği öncülüğünde Arhavi Cumhuriyet Meydanı'nda toplanan Arhavi halkı Cengiz holdingi protesto ederek maden çalışmalarına karşı her türlü direniş ve mücadeleyi yürüteceklerini açıklamıştı. KTÜ öğretim görevlisi Doç. Dr. Oğuz Kurdoğlu, "madencilik bölgedeki ekosistem üzerinde yıkıcı etkileri olacak, su kaynakları kirlenecek dolayısıyla toprak verimliliği azalacak sonuçta yerel tarım bitecek yaşam son bulacak. Yaşam alanlarımıza sahip çıkma mecburiyetindeyiz" dedi. Arhavi halkının protesto eyleminin ardından bu kez maden sahası ilan edilen köylerden biri olan Aşağışahinler Köyünde KTÜ öğretim görevlisi Doç. Dr. Oğuz Kurdoğlu köy sakinleriyle Çay alim evinde bir araya gelerek madencilik faaliyetlerinin olası etkileri hakkında bilgilendirdi. Toplantıya köylüler büyük ilgi gösterdi. Arhavi'de önce HES ve taş



ocağı, derelerin ıslahı beton duvarların ardından bu kez bölge halkı şimdi de Cengiz holdingin yapmayı planladığı maden ocağı ile karşı karşıya. Arhavi'de Pilarget vadisinde 10 köyü içine alacak olan 1930,92 hektarlık alanı kapsayan geçen ay yapılan maden arama ihalesini Mehmet Cengiz'in sahibi olduğu Eti Bakır kazanmıştı. İhaleyi 5 milyon TL' bedel ile kazanan Cengiz holding arama yetkileri 6 Ağustos Salı günü kesinlik kazanmıştı. KTÜ öğretim görevlisi Doç. Dr. Oğuz Kurdoğlu, "Madencilik

bölgedeki ekosistem üzerinde yıkıcı etkileri olacak, su kaynakları kirlenecek dolayısıyla toprak verimliliği azalacak sonuçta yerel tarım bitecek, özellikle maden atıklarının çevreye yayılacak ve köydeki yaşamda son bulacak. Madencilik faaliyetleri uzun vadede yaratacağı sorunları bilmemiz gerek, bugün ses çıkartmaz isek yarı başka köylerde bu sessizlik içinde yok olup gidecek. Birlik ve dayanışma içerisinde yaşam alanlarımızı korumak gibi bir sorumluluk içerisinde olmak mecburiyetindeyiz" dedi.

Doç. Dr. Oğuz Kurdoğlu'nun bilgilendirme toplantısı sonrasında, köylüler maden projesine karşı çıkma konusundaki kararlılıklarını yeniden vurguladı. Madenin çevre ve insan sağlığı üzerindeki potansiyel etkileri konusunda bilinçlenen köylüler, yetkililere projeyi durdurmaları için çağrıda bulundu. Köylüler, doğal güzelliklerini ve tarımsal alanlarını koruma mücadelesinde, bilim insanlarının desteğini de arklarına olarak daha güçlü bir duruş sergilemeye hazır

olduklarını ifade ettiler. Aşağı Şahinler köyü sakinleri, bu bilgilendirme çalışmalarını sayesinde, yalnızca çevresel değil, aynı zamanda ekonomik ve sosyal açıdan da madencilik yaratacağı olumsuzluklar konusunda daha net bir bilgiye sahip olduklarını Doç. Dr. Oğuz Kurdoğlu'nun bilimsel tespitleri doğrultusunda mücadele edebileceklerini yaşam alanlarını koruma ve gelecek nesillere sağlıklı bir çevre bırakma kararlılığıyla bu mücadeleden asla vaz geçemeyeceklerini kaydedtiler.
Malvina BİBİLASHVİLİ

ARTVİN İL JANDARMA KOMUTANLIĞI KOMUTAN KONUTU ONARIM İNŞAATI ARTVİN İL ÖZEL İDARESİ

ARTVİN İL JANDARMA KOMUTANLIĞI KOMUTAN KONUTU ONARIM İNŞAATI yapım işi 4734 sayılı Kamu İhale Kanununun 19 uncu maddesine göre açık ihale usulü ile ihale edilecek olup, teklifler sadece elektronik ortamda EKAP üzerinden alınacaktır. İhaleyle ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır:

- İKN : 2024/1058376
- 1-İdarenin
a) Adı : ARTVİN İL ÖZEL İDARESİ
b) Adresi : Artvin İl Özel İdaresi Orta Mahalle Miralay Şükrü Bey Cad. 2 Nolu Hizmet Binası Kat:2 İhale ve Satınalma Müdürlüğü 08000 MERKEZ/ARTVİN
- c) Telefon ve faks numarası : 4662121791 - 4662127638
ç) İhale dokümanının görülebileceği ve e-imza kullanılarak indirilebileceği internet sayfası : https://ekap.kik.gov.tr/EKAP/
- 2-İhale konusu yapım işinin
a) Adı : ARTVİN İL JANDARMA KOMUTANLIĞI KOMUTAN KONUTU ONARIM İNŞAATI
b) Niteliği, türü ve miktarı: Artvin İl Jandarma Komutanlığı Konutunun Onarı İşleri Yapılacaktır. Ayrıntılı bilgiye EKAP'ta yer alan ihale dokümanı içinde bulunan idari şartnameden ulaşılabilir.
c) Yapılacağı/teslim edileceği yer: Artvin Merkez
ç) Süresi/teslim tarihi : Yer tesliminden itibaren 45 (KırkBeş) takvim günüdür.
d) İşe başlama tarihi : Sözleşmenin imzalandığı tarihten itibaren 5 gün içinde yer teslimi yapılarak işe başlanacaktır.
- 3-İhalenin
a) İhale (son teklif verme) tarih ve saati : 20.08.2024 - 10:30
b) İhale komisyonunun toplantı yeri (e-tekliflerin açılacağı adres): Artvin İl Özel İdaresi (Orta Mahallesi Miralay Şükrü Bey Cad. Topraklı Binası Kat: 2 İhale ve Satınalma Müdürlüğü Toplantı Salonu)
4. İhaleye katılabilir şartları ve istenilen belgeler ile yeterlik değerlendirmesinde uygulanacak kriterler:
4.1. İsteklilerin ihaleye katılabilmeleri için aşağıda sayılan belgeler ve yeterlik kriterleri ile fiyat dışı unsurlara ilişkin bilgileri e-teklifleri kapsamında beyan etmeleri gerekmektedir.
4.1.2. Teklif vermeye yetkili olduğunu gösteren bilgiler
4.1.2.1. Tüzel kişilerde; isteklilerin yönetimindeki görevliler ile ilgisine göre, ortaklar ve ortaklık oranlarına (halka arz edilen hisseler hariç)/üyelerine/kurucularına ilişkin bilgiler idarece EKAP'tan alınır.
4.1.3. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen teklif mektubu.
4.1.4. Şekli ve içeriği İdari Şartnamede belirlenen geçici teminat.
4.1.5. İhale konusu işte idarenin onayı ile alt yüklenici çalıştırılabilir. Ancak işin tamamı alt yüklenicilere yapılmaz.
4.1.6. Tüzel kişi tarafından iş deneyimi göstermek üzere sunulan belgenin, tüzel kişiliğin yansınan fazla hissesine sahip ortağına ait olması halinde, ticaret ve sanayi odası/ticaret odası bünyesinde bulunan ticaret sicil memurlukları veya yeminli mali müşavir ya da serbest muhasebeci mali müşavir tarafından ilk ilan tarihinden sonra düzenlenen ve düzenlendiği tarihten geriye doğru son bir yıldır kesintisiz olarak bu şartın korunduğunu gösteren belge.
4.2. Ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşınması gereken kriterler: İdare tarafından ekonomik ve mali yeterliğe ilişkin kriter belirtilmemiştir.
4.3. Mesleki ve Teknik yeterliğe ilişkin belgeler ve bu belgelerin taşınması gereken kriterler:
4.3.1. İş deneyim belgeleri: Son on beş yıl içinde bedel içeren bir sözleşme kapsamında taahhüt edilen ve teklif edilen bedelin % 50 oranından az olmamak üzere ihale konusu iş veya benzer işlere ilişkin iş deneyimini gösteren belgeler.
4.4. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler ve benzer işlere denk sayılacak mühendislik ve mimarlık bölümleri:
4.4.1. Bu ihalede benzer iş olarak kabul edilecek işler: 11.06.2011 tarih ve 27961 sayılı Resmî Gazetede Kamu İhale Kurumu tarafından yayınlanan "Yapım İşlerinde "Yapım İşlerinde Değerlendirilecek Benzer İş Grupları Tebliği" inde yer alan (B) ÜST YAPI (BİNA) GRUBU İŞLERDEN; B II. Grup veya B III. Grup İşler ve bunların onarımları benzer iş olarak değerlendirilecektir.
4.4.2. Benzer işe denk sayılacak mühendislik veya mimarlık bölümleri: İnşaat Mühendisliği - Mimarlık
5. Ekonomik açıdan en avantajlı teklif sadece fiyat esasına göre belirlenecektir.
6. İhaleye sadece yerli istekliler katılabilecektir.
7. İhale dokümanı EKAP üzerinden bedelsiz olarak görülebilir. Ancak, ihaleye teklif verecek olanların, e-imza kullanılarak EKAP üzerinden ihale dokümanını indirmeleri zorunludur.
8. Teklifler, EKAP üzerinden elektronik ortamda hazırlandıktan sonra, e-imza ile imzalanarak, teklife ilişkin e-anahtar ile birlikte ihale tarih ve saatine kadar EKAP üzerinden gönderilecektir.
9. İstekliler tekliflerini, anahtar teslimi götürü bedel üzerinden vereceklerdir. İhale sonucu üzerine ihale yapılan istekliyle anahtar teslimi götürü bedel sözleşme imzalanacaktır.
10. Bu ihalede, işin tamamı için teklif verilecektir.
11. İstekliler teklif ettikleri bedelin %3'ünden az olmamak üzere kendi belirleyecekleri tutarda geçici teminat vereceklerdir.
12. Bu ihalede elektronik eksiltme yapılmayacaktır.
13. Verilen tekliflerin geçerlilik süresi, ihale tarihinden itibaren 60 (Altmış) takvim gündür.
14. Konsorsiyum olarak ihaleye teklif verilemez.
15. Diğer hususlar: İhalede Uygulanacak Sınır Değer Katsayısı (N) : 1 Sınır değeri altında teklif sunan isteklilerin teklifleri açıklama istenilmeksizin reddedilecektir.

Türkiye ve Gürcistan arasında futbol turnuvası düzenlendi



Kaçkar Gümrük ve Dış Ticaret Bölge Müdürlüğü tarafından dostluk ve işbirliğini geliştirmek amacıyla Türkiye ve Gürcistan Gümrük İdareleri arası halı saha futbol turnuvası düzenlendi. Turnuva 3 Ağustos 2024 tarihinde başladı. Deplasmanda komşu ülke Gürcistan'ı 3-1 mağlup eden Türk ekip 10 Ağustos 2024 tarihinde komşu ülke Gürcistan'ı Arhavı'de 6-3 skorla yenerek turnuvayı şampiyon tamamladı. Türkiye ve Gürcistan Gümrük idareleri arasındaki halı saha futbol

müسابakalarına Kaçkar Gümrük ve Dış Ticaret Bölge Müdürü Ersin Başaran, Gürcistan Gümrük İdareleri Genel Müdür Yardımcısı Irakli Tvedoradze, Sarpi Gümrük Müdürü Shota Skhiladze, Kaçkar Gümrük ve Dış Ticaret Bölge Müdür Yardımcısı Mehmet Ali Esmeroğlu, Sarp Gümrük Müdürü Şenol Alkan, Sarp Gümrük Müdürü Mahmut Aras, Hopa Gümrük Müdürü Mahmut Aras, Türkiye ve Gürcistan Gümrük idare amirleri ve çok sayıda personel katıldı.

Malvina BIBILASHVILI

Bağımlılıkla Mücadelede Esnaf Ziyaretlerine Devam

Yeşilay Artvin Şubesi, Yeşilay Elçileri projesi kapsamında esnaf ziyaretlerine devam ediyor. Artvin Yeşilay Şube Başkanı Oğuşhan Pehlivan, bu ziyaretlerle Yeşilay ve Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) hakkında esnafları bilgilendirerek, toplumda bağımlılıkla mücadele bilincini artırmayı amaçladıklarını belirtti. Pehlivan, Türkiye Yeşilay Cemiyeti'nin alkol, uyuşturucu, teknoloji, tütün ve kumar gibi 5 bağımlılık alanında bilimsel yöntemlerle mücadele ettiğini ve 104 yıldır çeşitli önleme projeleri yürüttüğünü söyledi.

Yeşilay'ın Farkındalık Programı kapsamında, Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı ve diğer projelerle toplumsal duyarlılığın artırılması hedeflendiğini aktardı. Yeşilay Elçileri projesiyle esnaflarla işbirliği yaparak bağımlılıkla mücadelede toplumsal refleks oluşumayı ve esnafların bilgi düzeyini artırmayı amaçladıklarını kaydeden Pehlivan, bu çerçevede yapılan ziyaretlerin, bağımlılık konusundaki farkındalığı çocuklar ve gençler arasında etkili bir şekilde yaymayı hedeflediklerini aktardı.

Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

Dernekler Federasyonundan Ziyaret



Kocaeli, Artvin, Batum Havalisi Dernekleri Federasyonu heyeti Artvin Çoruh Üniversitesi'ni ziyaret etti. Federasyon Başkanı Gökhan Ahlgan ve yönetim kurulu üyelerinin yer aldığı ziyarette Üniversitenin Rektör Vekili Prof. Dr. Murat Kibar ile bir görüşme gerçekleştirildi. Artvin özelinde değerlendirmelerin yapıldığı görüşmede sivil toplum

kuruluşlarının kentlinin turizm potansiyeli ve ekonomik hareketliliğine katkısı ile Üniversitenin kentsel ve bölgesel kalkınmaya katma değerler sağlayacak proje ve çalışmalarını hususunda istişareler yapıldı. Ziyaret hediye takdimi ve karşılıklı iyi niyet temennileri ile tamamlandı.

Artvin Çoruh Üniversitesi

GÜNDEM ARTVİN
Artık Telefonunuzda

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

Danıştay'dan Sevindirici Karar

Artvin'in doğal güzelliklerini koruma mücadelesinde önemli bir zafer kazanıldı.

Artvin Kafkasör Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgesi sınırları daraltılmayacak. 17 Ekim 2021 tarihinde Resmî Gazete'de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Recep Tayyip Erdoğan'ın imzaladığı karar ile Artvin Kafkasör Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgesi sınırlarının daraltılması kararını, Danıştay Dördüncü İdare Mahkemesi tarafından iptal edildi.

Yeşil Artvin Derneği, 2023 yılında Cumhurbaşkanlığı tarafından alınan sınır daraltma kararının iptali için dava açmış. Davayı değerlendiren Danıştay, Yeşil Artvin Derneği lehine karar vererek, Cumhurbaşkanlığı kararını iptal etti.

Yeşil Artvin Derneği Yönetim Kurulu'ndan Avukat Bedrettin

Kalın, kararın ardından yaptığı açıklamada şunları söyledi: "Cerattepe Maden Projesi uzun yıllardır devam ediyor, ancak bir aşamada maden cevherinin azalması üzerine maden alanının genişletilmesine yönelik çalışmalar yapılıyordu. Bu çalışmalar kapsamında Kafkasör bölgesinde 96 sondaj başvurusu yapılmış. Ancak Kafkasör bölgesi, 2000'li yıllarda turizmi koruma ve geliştirme bölgesi ilan edilmiş, 2012 yılında bu statüsü daha da güçlendirilerek turizm alanı belirlenmişti. Sondaj alanlarının turizm alanlarıyla çakışması nedeniyle Cumhurbaşkanlığı, 17 Ekim 2021 tarihinde bir karar alarak Kafkasör Kültür ve Turizm Koruma ve Gelişim Bölgesi sınırlarını daralttı. Bu kararın, madene yeni alanlar açmak ve sondaj faaliyetlerini yuymak amaçlanıyordu. Biz de Cumhurbaşkanlığı

kararını öğrendikten sonra 2023 yılında Danıştay'da dava açtık. 8 Ağustos'ta tarafımıza tebliğ edilen kararın Danıştay, Cumhurbaşkanlığı kararını iptal etti. Dolayısıyla Kafkasör turizm alanı, 2012'de belirlenen sınırlarıyla hizmet vermeye devam edecektir. Cerattepe'de hukuksuz bir ÇED

olumlu kararının iptal edilmesinin ardından şimdi de turizm alanındaki bu daraltma işlemi iptal edilmiştir."

Malvina BİBİLASHVILI

Malvina BİBİLASHVILI



Malvina BİBİLASHVILI

Malvina BİBİLASHVILI

Malvina BİBİLASHVILI

Kaldırım Çalışmaları Devam Ediyor

Borçka Belediyesi, kentin çehresini değiştiren üst yapı çalışmalarını hız kesmeden sürdürüyor. Çalışmaların yoğunluk kazandığı Emniyet Caddesi çevresi, yollar ve kaldırım düzenlemeleri yapılarak vatandaşların hizmetine sunulacak

Borçka'da yapılan alt yapı çalışmalarının ardından üst yapı çalışmalarını hız kesmeden devam ediyor. İlçede yapılan alt yapı çalışmaları

ri dışında şehrin kent görünümü için de çalışmalar yürüten Borçka Belediyesi, ilçedeki belirli bölgelerde güzelleştirme çalışmalarına devam ediyor. Üst yapıda birçok cadde ve sokak, yol ve kaldırımdaki çalışmalar tamamlanıp ulaşım açılırken kalan bölümlerde ise çalışmalar aralıksız hız kesmeden sürüyor. Borçka Belediyesi son olarak Emniyet Caddesi'nde,

Arıfağaoğlu Petrol'den ışıklara kadar olan bölgede belediye ekipleri tarafından kaldırım yapım çalışmalarına başladı. Kentin yaya güvenliği ve konforunu artırmak amacıyla yürütülen bu çalışma yayaların rahat bir şekilde ulaşım sağlamasını amaçlıyor. Borçka Belediyesi, ilçenin tüm caddelerine dokunarak çalışmalarını sürdürüyor.

Gönül GÜNAY GÖKDEMİR



FULL EŞYALI KİRALIK DAİRE

Ortahopa Mahallesi Elit Tower'da
5. Kat 100 m2 2+1 Full Eşyali Kiralık Daire
Hopa/ Artvin

Özellikler:

- Deniz manzarası
- Asansör
- Balkon
- Merkezi ısıtma
- Açık ve kapalı otopark

İletişim: 0530 872 85 38



Artvin'in Hemşeri Haritası

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından açıklanan son verilere göre, Artvinlilerin göç haritası ve Artvin'de yaşayan hemşeri nüfusunun dağılımı dikkat çekici bir şekilde ortaya konuldu.

Açıklanan listeye göre, Artvin'de en çok Artvin doğumlulardan sonra Rizeliler bulunuyor. Artvin'de toplamda 2 bin 734 Rizeli yaşıyor. Diğer yandan ise Artvinlilerin, Artvin haricinde en çok İstanbul'da yaşıyor. İstanbul'da toplam 83 bin 507 Artvinli yaşıyor.

TÜİK'in açıkladığı verilerle bakıldığında ikamet edilen il göre nüfus kütüğüne kayıtlı bulunan istatistiklere göre Artvin'in toplam nüfusu 171 bin 838 kişi olarak kaydedildi. Bu



nüfusun büyük bir kısmı, yani 145 bin 185'i Artvin doğumlu bireylerden oluşuyor. Diğer illerden gelenlerin sayıları ise şöyle:
Ağnılar: 915 kişi

Erzurumlular: 2 bin 182 kişi
Ordulular: 1 bin 56 kişi
Diyarbakırlılar: 609 kişi
Şanlıurlular: 617 kişi
Rizeliler: 2 bin 734 kişi
Samsunlular: 918 kişi

Trabzonlular: 2 bin 415 kişi
Vanlılar: 825 kişi
Ardahanlılar: 579 kişi
Bu veriler, Artvin'in Türkiye'nin farklı bölgelerinden gelen insanlara ev sahipliği yaptığını gösteriyor. Özellikle Erzurumlu ve Trabzonlu vatandaşların yoğunluğu dikkat çekiyor. Rizelilerin sayısının fazlalığı ise Artvin'in coğrafi yakınlığı ve kültürel benzerlikleri nedeniyle anlaşılabilir bir durum olarak öne çıkıyor.

Türkiye genelinde toplam 450 bin 913 Artvinli bulunuyor. Bu nüfusun büyük bir kısmı ülkenin büyük şehirlerinde ikamet ediyor. Şehir bazında Artvinlilerin dağılımı ise şu şekilde:
Ankara: 33 bin 590 Artvinli

Bursa: 69 bin 463 Artvinli
İstanbul: 83 bin 507 Artvinli
İzmir: 12 bin 768 Artvinli
Kocaeli: 28 bin 373 Artvinli
Samsun: 8 bin 778 Artvinli
Sakarya: 6 bin 960 Artvinli
Rize: 7 bin 248 Artvinli
Antalya: 6 bin 39 Artvinli
Trabzon: 4 bin 103 Artvinli
Bu veriler, Artvinli nüfusun Türkiye genelinde geniş bir coğrafyaya yayıldığını gösteriyor. İstanbul, Bursa ve Ankara gibi büyük şehirler, iş ve eğitim imkanları nedeniyle Artvinlilerin yoğun olarak tercih ettiği yerler arasında yer alıyor. İzmir, Kocaeli, Samsun ve Sakarya gibi şehirler de Artvinli nüfusun yoğun olarak yaşadığı diğer bölgeler olarak öne çıkıyor.
Malvina BIBILASHVILI

Karabasan Nedir?

Rüyada karabasan görmek uykü bozuklukları arasında sık görülen sorunlarından biridir. Peki karabasan nedir? Halk arasında karabasan ya da karabasan baskması olarak bilinen durum aslında tıbbi olarak tanımlanmış bir uykü bozukluğu çeşididir. Uykü felci ya da "karabasan", uyanma ya da nadiren uykuya dalma sırasında gelişen, bedenini geçici olarak hareket edememesi durumudur. Özellikle çalışanlar iş stresi nedeniyle "rüyada karabasan" olarak tanımlanan durumu yaşayabilir.

Karabasan Neden Olur?

Uykü felcinin en önemli tetikleyici nedeni uykü düzensizliğidir. Bu nedenle; Uykü düzeni bozuk olanlarda, Vardiyalı çalışanlarda, Depresyon yaşayanlarda, Bazı ilaçları kullananlarda karabasan daha sık görülebilir. Halk arasında uykü hastalığı olarak bilinen narkolepsinin belirtileri arasında karabasan da bulunur. Bir uykü bozukluğu olan narkolepside kişi gün içerisinde baş etmesi zor uykü atakları yaşar ve gün içinde kendisini her zaman halsiz

hisseder. Uykü düzeni, non-REM (göz hareketinin olmadığı uykü evresi) ve REM (göz hareketinin olduğu, rüya görülen uykü evresi) şeklinde birbirini takip eden süreçlerden oluşur. Narkolepsi olanlar uykuya doğrudan REM ile başlar. Bu kişiler tüm uykü süresi boyunca daha fazla REM yaşadıkları için bazen sık sık rüyalar görebilir. Bazen de 'uykü felci' denilen durum ile karşılaşılır. Bu durumda kişi uyanma sırasında kısa süreli 'felç' yaşayabilir ve bazen serçe parmağını bile hareket ettiremez.

Karabasan Neden Gelir?

Uykuya dalma ve uykuyu sürdürme sırasında beyinde bazı fizyolojik değişiklikler meydana gelir. Düz bir çizgiden ziyade sarmallar halinde devam eden bir uykü süreci oluşur. Uykü felci, REM uykusu sırasında ortaya çıkar. Beyin uyurken vücut kasları da uykudadır. Uyanan bir insanın kolunu kaldırıp bıraktığınızda kolu düşer çünkü bu safhada kaslar çalışmamaktadır. REM uykusu sırasında beyin bazen birden uyanır, ancak bu uyanma kaslarda olmaz. Kaslar felç durumunda kalır ve beyin

uyanıklığına eşlik edemez. Uyanan kişi sanki vücudunun üzerinde biri oturmuş ya da ağırlık çökmüş gibi hisseder. Aslında o anda olan durum kişinin kaslarını kıpırdatamaması sonucu hissettiği felç durumudur. Beyni uyanan kişi bedeni ve kasları tam olarak uyanmadığından hareket edemez, konuşamaz. Çoğu zaman bunu yaşayan kişiler korku ve endişeye kapılırlar. Uykü felci birkaç saniye veya birkaç dakika sürebilir. Çok uç durumlarda, 4-5 saat sürdüğü de bilinmektedir. Uykü felcine bazen halüsinasyonlar da eşlik edebilir. İşitsel, dokunsal veya görsel olabilen bu halüsinasyonlar kısa sürebilir.

Karabasan Tedavi Edilebilir
Rüyada karabasan görmek tedavi edilebilen bir sorundur. Uykü felci için doktora gidildiğinde, kişinin ailesinde de bu durum görülmüşse, başka uykü bozuklukları eşlik ediyorsa ya da uykü sırasında apne dediğimiz soluk alıp vermenin durması da gözleniyorsa, kişi uykü laboratuvarına yönlendirilerek uykü EEG'si ile izlenir. Beyin dalgaları ve uykü



bozukluğu çeşidi belirlenir. Ancak tek bir uykü bozukluğu çeşidi varsa buna gerek kalmadan sadece ilaç tedavisi ile uykü düzenlenir. Depresyon gibi psikiyatrik hastalıklar da uykü bozukluklarını tetikler. Yapılacak psikiyatrik muayene sonucunda düzenlenecek antidepressan tedavi ve uykü düzenleyici tedavi bu sorunu tamamen ortadan kaldıracaktır. Alfta yatan psikopatoloji ilaçları düzenlenmeden yapılacak terapi her zaman yeterli olmayabilir. Kişinin yaşamındaki çatışmaları terapi ile çözümlenmek iyi bir destekleyici durumdur ancak bu fiziksel problemin tedavisinde

her zaman yeterli olmayabilir. Uykü felcinin tedavisinde, uykuya geçişi sağlayan, REM - Non REM döngüsünü bozmayan, derin uykü kalitesini artıran ilaçlar kullanılır. Antidepressanlar tek başına uykü bozukluklarının tedavisinde yer almazlar ancak alfta yatan depresyonu tedavi etmelerinden uykü bozukluğunu giderebilir. Bu ilaçlara arkadaş yorumu ya da tavsiyesi ile başlamak kesinlikle doğru bir tutum değildir. İlaçların etkileri ya da yan etkileri çok subjektiftir. Kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu nedenle hiçbir ilaç doktor tavsiyesi ya da doktor kontrolü dışında kullanılmamalıdır.



GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda

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



Play Store



App Store



**ARTVİN'DE
HABER**

13 Ağustos 2024 Salı
www.gundemartvin.com

**ARTVİN'DE
HABER**

Salı



Gökğürtülü
Sağnak Yağışı

Çarşamba



Çok Bulutlu

Perşembe



Gökğürtülü
Sağnak Yağışı



**ÖMER
ECZANESİ**

Tlf : (0 466) 212 60 66

Artvin Evladına Sahip Çıkıyor

Sma Savaşçısı



BİLGE YÜKSEL

VakıfBank Alıcı : BİLGE YÜKSEL

₺ : TR11 0001 5001 5800 7331 4279 42

€ : TR29 0001 5001 5804 8024 2548 69

\$: TR61 0001 5001 5804 8024 2548 75



Faaliyet No:06.2024.1877



@smabilgeyehayatol



Bilge Yüksel



@smabilgeyukse