



# ARTVIN'DE HABER

09 Ağustos 2024 Cuma Yıl : 62 Sayı : 14046 Fiyatı : 4 TL

www.gundemartvin.com

## gundemartvin.com



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

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

## “Doğamızı Korumak Zorundayız”

Çifteköprü Köyü Tarımsal Kalkınma Kooperatifi, Cankurtaran Mesire Alanı Projesi ile ilgili bilgilendirme toplantısı gerçekleştirdi.

Çifteköprü Köyü Tarımsal Kalkınma Kooperatifi, Cankurtaran'da yapılması planlanan konaklamalı mesire alanı projesine karşı düzenlediği bilgilendirme toplantısında projeye olan tepkilerini ve endişelerini dile getirdi. Hopa Meydanı'nda gerçekleşen toplantıya Artvin İl Genel Meclisi Başkanı Hakan Makar, köy halkı ve birçok vatandaş katılm sağladı.

Çifteköprü köy halkından Dursun Ali Koyuncu, toplantıda yaptığı konuşmada, projeye neden karşı çıktıklarını şu sözlerle anlattı: "Hazırlık aşamasında kandırdık ve yok sayıldık, kişiye özel ihale yapıldı, kooperatif iradesi ve



köylünün inisiyatifini yok sayıldı. Sesimizi hiç kimse duymadı, sanki bu kenfte insanlar yaşamıyor. Bir kişi projeyi

hazırlarken ya bu köyün sakinleri var, orada mahalleli var, bunlar acaba ne düşünüyor diye sormadılar. Devlet ihaleyi

yapmış, firma girmiş kazanmış, böyle bir dünya yok. Niyeti turizm olan, 'Ben turizm yapmak istiyorum' diye anlatır, köylü ile

başşır bir şekilde faaliyetlerine yürür. Hiç kimsenin orada turizm yapmak gibi bir derdi yok." Koyuncu, proje hakkında şirket temsilcisi tarafından yapılan açıklamaların yanlış olduğunu belirterek, 1000'in üzerinde ağaç kesileceğini ve araç yolunun 5 metre genişliğinde olacağını söyledi. Şirketin, fasulye sığı gibi dedikleri ağaçlara ağaç gözüyle bakmadığını, bu ağaçları kereste olarak gördüğünü ifade etti. Koyuncu, "Biz müdahale ettiğimizde damgalanan ağaç sayısı 380'di, yani bine kadar çıkacaklar. Köyde böyle bir turizm olmaz, bunların tasarladığı turizm bu köyü yok eder."

Sayfa 2

## 1 Yılığına A.Hopaspor'a Tahsis Edildi



Hopa Belediyesi, Belediye Konukevinin üst katını aylık 30 bin TL bedel karşılığında 1 yılığına A.Hopaspor'a tahsis etti. Hopa Belediyesi Ağustos ayı meclis toplantısının ikinci oturumu Hopa Parkında halka açık gerçekleşti. 5 Ağustos'ta ek gündem maddeleri arasında yer alan Belediye Konukevi'nin en üst katının A.Hopaspor Kulübü'ne

1 yılığına tahsis edilmesi plan bütçe komisyonuna havale edilmişti. Bugün gerçekleşen meclis toplantısında plan ve bütçe komisyonun hazırladığı ücret meclis üyelerine sunuldu. Plan ve bütçe komisyonu tarafından sunulan dosyada Belediye Konukevinin üst katı, Hopaspora 1 yılığına aylık 30 bin TL karşılığında tahsis edilebileceği belirtildi.

Sayfa 6

## “Fındık Üretimi Tehlikede!”

Artvin Çoruh Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Temel Göktürk, Turunçgil Uzun Antenli Teke Böceğinin fındık üretimini tehdit ettiğini ve bu zararının yayılmasını önlemek için acil önlemler alınması gerektiğini belirtti. Prof. Dr. Temel Göktürk, Turunçgil Uzun Antenli Teke



Böceğinin (Anoplophora chinensis) son yıllarda Doğu Karadeniz Bölgesi'nde ciddi bir tehdit oluşturduğunu ifade etti. 5'te

## AGC'den Vali Ünsal'a Ziyaret

Artvin Gazeteciler Cemiyeti (AGC) Başkanı Zeki Alkan Artvin Valisi Cengiz Ünsal'ı ziyaret etti. Valilik toplantı salonunda gerçekleştirilen ziyarette Başkan Zeki Alkan'ın yanı sıra AGC yönetim kurulu üyeleri Buket Çelik Atun, Turan Altunkaya ile Yusuf Okur hazır bulundu. Dördüncü kez AGC Başkanlığına seçilen Zeki Alkan, kurum ziyaretleri kapsamında ilk olarak Artvin Valisi Cengiz Ünsal'ı ziyaret etti.



Ziyarette derneğin faaliyetleri hakkında Vali Ünsal'a bilgi veren Alkan, demek olarak Artvin'in sorunlarının çözümü için üzerlerine düşen görevi yapmanın gayreti içerisinde olduklarını kaydetti. Vali Ünsal

da ziyaretten son derece memnun olduğunu söyleyerek yeni yönetim kuruluna görevlerinde başlanlar diledi. Ziyaret çekinilen fotoğrafın ardından sona erdi. **Gönül GÜNAY GÖKDEMİR**

## Stres Yönetiminde Fizyoterapistin Rolü

Stres yönetimi, modern yaşamın yoğun temposunda giderek daha fazla önem kazanıyor. Bu noktada, fizyoterapistlerin stres yönetiminde rolü nedir? Birçok insan, iş, aile, sosyal ve kişisel baskılar nedeniyle stresle başa çıkmak zorunda kalıyor. Bu noktada, fizyoterapistlerin stres yönetiminde oynadığı önemli rol dikkat çekiyor. Fizyoterapistler, yalnızca fiziksel rahatsızlıkların tedavisiyle ilgilenmezler; aynı zamanda stres ve kaygı gibi psikolojik durumlarda başa çıkmada da yardımcı olabilirler. İşte fizyoterapistlerin stres yönetiminde nasıl bir rol oynadıkları hakkında Fizyoterapist Berkant Ketenci açıklamalarda bulundu. Stres, modern yaşamın kaçınılmaz bir parçası haline



gelmiştir. İş, aile, sosyal yaşam gibi birçok alanda karşılaşılan zorluklar, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Stres yönetimi, bu

olumsuz etkilerin azaltılması ve kişinin genel yaşam kalitesinin artırılması amacıyla önemli bir konudur.

Sayfa 7

# “Doğamızı Korumak Zorundayız”

Çiftköprü Köyü Tarımsal Kalkınma Kooperatifi, Cankurtaran Mesire Alanı Projesi ile ilgili bilgilendirme toplantısı gerçekleştirdi.

Çiftköprü Köyü Tarımsal Kalkınma Kooperatifi, Cankurtaran'da yapılması planlanan konaklamalı mesire alanı projesine karşı düzenlediği bilgilendirme toplantısında projeye olan tepkilerini ve endişelerini dile getirdi. Hopa Meydanı'nda gerçekleşen toplantıya Artvin İl Genel Meclisi Başkanı Hakan Makar, köy halkı ve birçok vatandaş katılım sağladı.

Çiftköprü köy halkından Dursun Ali Koyuncu, toplantıda yaptığı konuşmada, projeye neden karşı çıktıklarını şu sözlerle anlattı:

"Hazırık aşamasında kandinlik ve yok sayıldık, kişiye özel ihale yapıldı, kooperatif iradesi ve köylünün inisiyatifli yok sayıldı. Sesimizi hiç kimse duymadı, sanki bu kentte insanlar yaşamıyor. Bir kişi projeyi hazırlarken ya bu köyün sakinleri var, orada mahalleli var, bunlar acaba ne düşünüyor diye sormadılar. Devlet ihaleyi yapmış, firma girmiş kazanmış, böyle bir dünya yok. Niyeti turizm alan, 'Ben turizm yapmak istiyorum' diye anlatır, köylü ile barışır bir şekilde faaliyetlerine yürür. Hiç kimsenin orada turizm yapmak gibi bir derdi yok." Koyuncu, proje hakkında şirket temsilcisi tarafından yapılan açıklamaların yanlış olduğunu

belirterek, 1000'in üzerinde ağaç kesileceğini ve araç yolunun 5 metre genişliğinde olacağını söyledi. Şirketin, fasulye sınığı gibi dedikleri ağaçlara ağaç gözüyle bakmadığını, bu ağaçları kereste olarak gördüğünü ifade etti. Koyuncu, "Biz müdahale ettiğimizde damgalanan ağaç sayısı 380'di, yani bine kadar çıkacaklar. Köyde böyle bir turizm olmaz, bunların tasarlacağı turizm bu köyü yok eder. Doğayı katledecek bir turizmi para için asla istemiyoruz. Bu köyün gençleri var, gençler de bu konuda netler. Biz Cankurtaran'ı yok edecek bir projeyi asla ve katiyen istemiyoruz" dedi. Koyuncu, projenin aslında bir taş ocağı projesi olduğuna inandıklarını belirterek, "Bir bölgeyi yok edecek çalışma ile eklemek eve götürülmez. Biz buna asla izin vermeyeceğiz. Bu bölge mirastır, biz o mirası sonuna kadar savunacağız. Orman işletme kişiye özel proje hazırladı. Bu proje kişiye özel hazırlandı. Bir ihale kişiye alenen yapılmaz. Eğer bir kişi bütün her şeyi yapma özelliği taşıyorsa onu yapabilecek özellikleri eklerler projeye. Bu proje asla hayata geçmeyecek. Bu kadar büyük bir projeyi bu ekonomik şartlarda kimse hayata geçiremez. Hibe

alacaklar, devletten destek alacaklar, bu hibeyi yiyecekler. Sonra Orman İşletme Müdürlüğü diyecek ki ihalenin şartlarını yerine getirmediğin için bu projeyi senden alıyoruz, bir müddet orası ahl kalacak, orman vasfı yok edilecek. Cumhurbaşkanlığı kararnamesinde 'Eğer bir bölgede orman vasfı yitirilmişse o bölgede madencilik faaliyeti yapılabilir' deniyor. Bizim bölgemiz klinger taşı ile ünlüdür. Klinger dediğim taşın maddesini işleyecekler ve onu yurt dışına ihfal edip para kazanacaklar. Biz de o çöplük ile yaşamış olacağız" diye konuştu. Cankurtaran halkının, ailesi ile güvenli bir şekilde vakit geçirebileceği bir kent ormanı olmasını istediklerini belirten Koyuncu, turizmin ormanları koruyan, köyü kirletmeyen ve ekolojik dengeyi bozmayan şekilde planlanması gerektiğine dikkat çekti. Koyuncu, "Turizm için ormanların imara açılmasına gerek yoktur. Mevcut imara açık alanlarda, bölgeyi turizm çöplüğüne çevirmeden üfetime dayalı turizm faaliyetleri yapılabilir. Bu bölge gelişmiş güzel özelliklere sahiptir. Sosyalleşmeye gelenlerin çoğu çöplerini temizlememektedir. Kooperatif olarak bu bölgeyi koruma altına alıp çevre düzenlemesi yaparak bölgeyi güvenli ve temiz bir alan haline getireceğiz. Köyde üretim yapan kadınların sigortalının karşılama için çalışma yapacağız" dedi. Gerçekleştirilen toplantıda Koyuncu'dan sonra söz alan Doç. Dr. Oğuz Kurdoğlu, Hopa-Borçka arasında yer alan Cankurtaran Tüneli'nin açılması ile birlikte boş kalan alanın SIT Alanı veya Millî Park'a dönüştürülmesi beklenirken, 17 hektarlık bir alanın özel bir şirkete 'Turizm Alanı Kompleksi' için verilmesine yönelik değerlendirmelerde bulundu. Kurdoğlu, Artvin'de HES'ler, yeşil yol, baraj ve madencilik faaliyetleri yüzünden ormanların kaybedildiğini belirtti ve son yıllarda ormancılık tekniği açısından kabul edilemeyecek derecede yoğun bir orman kesimi yaşandığını vurguladı.



Kurdoğlu, Cankurtaran'da yaklaşık 60-70 dönümlük bir alanda çeşitli tesisler yapılmasının planlandığını belirterek, "Tesis yapılacak yer ormanın içi. Oysa oradaki orman örtüsünün mevcut haliyle korunması lazım. Ekosistem hizmetlerinin de devam ettirilmesi gerekiyor. Artvin'de HES'ler, yeşil yol, barajlar ve madencilik yüzünden ormanlarımızı kaybediyoruz. Üstüne üstlük son yıllarda muazzam bir orman kesimi var. Bu, ormancılık tekniği açısından kabul edilemeyecek bir kesim yoğunluğu. Orada toprak çok sıg ve yatay istiflenmiş kayaların üstünde orman var. Bu, ormanın zor yetiştiği anlamına gelir ve yetişen ormanları mutlaka korumamız lazım. Çünkü orası son derece hassas bir ekosistemdir" dedi.

mutlaka orman olarak kalmalıdır. Ne HES, ne madencilik, ne yol, ne de turizm bahanesiyle bu orman kaldırılmamalıdır. Bunun yerine, Cankurtaran mevkiinde terk edilen binalar var. O alan, bu tür turizm faaliyetleri için son derece uygun bir yerdir. Çünkü tünelden sonra orası, bazı patlayıcı veya tehlikeli malzeme taşıyan araçların geçtiği transit bir yol haline gelmiştir. Bu alan, yeşil yol olarak planlanabilir. Yeşil yol, daha önce terk edilmiş karayollarında, artık kullanılmayan demiryolu geçitlerinde ya da su kanalları olarak planlanır ve aynı zamanda koruma alanı ve ekosistem hizmet alanı olarak ekoturizm için kullanılabilir" şeklinde konuştu.

Malvina BİBİLASHVİLİ



**Gündem**  
**Artvin**  
**"Haberiniz Olsun"**

gundemartvin.com



09 AĞUSTOS 2024 CUMA  
YIL:62 SAYI:14046  
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

# İlçede Yollar Yenileniyor

Şavşat Belediye Başkanı Durmuş Aydın, seçim vaatlerini hayata geçirerek, yolları düzenlediklerini, asfalt çalışmalarını yaptıklarını ve devam eden kaldırımlar ile ağaçlandırmaya çalışmalarıyla kentli güzelleştireceklerini açıkladı. Seçim döneminde verdikleri vaatleri hayata geçirmeye devam ettiklerini ifade eden Başkan Durmuş Aydın, Şavşat'ın temel ihtiyaçlarına

yönelik projelerin kapsamlı bir şekilde planlandığını ifade etti. İlçeye asfalt yollar yapmaya başladıklarını ve devam edeceklerini ifade eden Aydın, bunun yanı sıra otopark ve trafik sorunlarına, gastronomi ve turizm gibi birçok alanda projeler geliştirdiklerini belirtti. Özellikle yolların kötü durumuna dikkat çeken Aydın, Söğütlü Mahallesi'nden başladıklarını ve Şavşat'ın diğer cadde ile sokaklarda iyileştirme

çalışmalarını yapacaklarını söyledi. Şavşat'ın girişine düzgün bir asfalt döktüğünü ve buradaki kaldırımların ile ağaçlandırmanın da yapılacağını ekledi. Aydın, bu süreçte belediye personelinin büyük bir kısmının sahada çalışmalar yürüttüğünü ifade ederek, "Şavşat'a yakışır bir giriş oldu. Yolumuz gerçekten güzel oldu. Şavşat'ımıza hayırlı uğurlu olsun." şeklinde konuştu. **GÖNÜ GÜNAY GÖKDEMİR**



## TKDK 3. Başvuru Çağrısı İlanını Yayımladı

Tarım ve Orman Bakanlığının ilgili kuruluşu Tarım ve Kırsal Kalkınmayı Destekleme Kurumu (TKDK) Artvin İl İrtibat Ofisi Uzmanı Emre Güven, IPARD III Programı 3. Başvuru çağrısı ilanını yayımlandığını duyurdu. İlan kapsamında 81 ildeki girişimcilere toplam 90 Milyon Euro hibe desteği sağlanacağını vurgulayan Emre Güven, süt üretimi, kırmızı et üretimi, kanatlı et üretimi ve yumurta üreten tarımsal işletmelerin müracaat edebileceklerini kaydetti. İlanın toplam destek bütçesinin 90 Milyon Euro olarak

belirlendiğini ifade eden Güven, proje başvurularının 16 Eylül-18 Ekim tarihlerinde TKDK adresinden yapılabileceğini söyledi. Konu ile ilgili bilgi veren Güven, "Türkiye Avrupa Birliği tarafından ortaklaşa finanse edilen 2011'den bu yana uygulanan IPARD I ve IPARD II programları kapsamında bu güne kadar 25 bin 460 projeden 44,8 Milyar Lira hibe desteği sağlandı. IPARD III programını toplam bütçesi ise 555 Milyon Euro'dan 785 Milyon Euro'ya çıkarıldı. Bu kapsamda Artvin'den başvuru yapmak isteyen

üreticilerimiz online başvuruda bulunabilir ve bu sıfraftan yararlanabilir. Artvin Defferdarlık binasında hizmet açtığımız ofisimizi ziyaret edebilir, konu hakkında detaylı bilgiye erişebilirler." dedi. Çiftlik faaliyetlerinin çeşitlendirilmesi ve iş geliştirme tedbirleri kapsamında bitkisel üretim, arıcılık, zanaatkarlık ve katma değerli ürünler, kırsal turizm, su ürünleri yetiştiriciliği, makine parkları, yenilenebilir enerji sektörlerinin çağrısına devam edildiğini ifade eden Güven, bu çağrının da 13 Eylül'e kadar devam ettiğini ekledi. **GÖNÜ GÜNAY GÖKDEMİR**



## Sarp Sınır Kapısı'nda çözümsüzlük devam ediyor!

Ramazan Balcıoğlu'nun haberine göre; Türkiye'nin Kafkas ülkelerine açılan kapısı; Sarp Sınır Kapısı'nda bugün itibarıyla Türkiye tarafında giriş-çıkış önüne beton bloklarla set çekildi. Tarifi inkansız bu durum karşısında giriş-çıkış yapmak isteyen vatandaşların, esnafın tepkisi giderek büyüyor. Bu alanın sosyal bir alana dönüştürme projesi konuşulurken, iddiaya göre Gümrük personeli için araç parkı olarak tahsis edildiği belirtildi. 1988'de açılan Sarp Sınır Kapısı ülkemizin önemli bir sınır ticaret kapısı haline gelmişti. Kafkasya ve Orta Asya'ya açılan ulaşım ve ticaret yollarının merkezi

konumunda. Gürcistan açısından Türkiye; ekonomik ve siyasi açıdan önemli bir ülke olmasının yanı sıra, hem Batı'ya açılan bir kapı, hem de gelişmesine katkı sağlayabilecek ekonomik bir güç. Türk ekonomisi açısından Sarp Sınır Kapısının etrafında bulunan illerin ekonomik açıdan gelişme gösterdiğine ve orada yaşayan halkın refah seviyesinin arttığı gözlemlenmiştir. Ticaret Bakanlığı Gümrükler Genel Müdürlüğü tarafından Sarp Sınır Kapısı'nda araç giriş ve çıkış işlemlerinde yaşanan yoğunluğun azaltılması için bir takım uygulamaya kolaylıklar hazine geçirmesi amaçlanmış ama bir türlü çözülemediği

görülmektedir. Bugün ise; Giriş-çıkışı yaşanan kapı önlerinde ise vatandaşların bekleme, dinlenme ve sosyal alanlar hala oluşturulmamış hatta dev bekleme engelleri oluşturulmuştur. Sarp Sınır Kapısı'nda tüm bu olumsuz koşullarda hizmet vermeye çalışan Taksici, dolmuşçu, şehirlerarası yolcular bu durum karşısında ne yapacaklarını bilemez, çaresizce devlet yetkililerinden çözüm beklemektedir. Bölgedeki esnafın tepki gösterdiği, Gümrük Personeli araç parkı projesi asla yapılmaması yönünde imza kampanyası düzenleyecekleri belirtildi. **Haber Merkezi**



## Kapisre Deresi Taşkın Koruma Projesinin İkinci Etapına Başlandı

Arhavi'de Kapisre Deresi Taşkın Koruma Projesi'nin ikinci etabına başlandı. Arhavi Belediye Başkanı Turgay Ataselim, DSI tarafından yürütülen taşkın koruma çalışmalarının tamamlanmasının ardından sel ve su baskınlarının büyük ölçüde önleneceğini söyledi. Bölgede yapılacak çalışmalara ilişkin bilgi veren Ataselim,

şunları kaydetti: "Kapisre Deresi'nin batı kısmında, Ortacalar Caddesi olarak bilinen Kapisre Köprüsü-Kavak köyü arasında, Karayolları'na bağlı köy yollarımızda Karayolları Genel Müdürlüğü yüklenici firma ile asfalt yenileme ve yol genişletme çalışması yapacak. Güney kıyısında ise Kapisre Köprüsü ile ilçe stadi arasında daha önce DSI ve belediyemiz iş birliğiyle betonlama yapılmış. Çalışmaların tamamlanmasının

ardından ilçe stadından cezaevine kadar olan kısımda da aynı şekilde betonlama ve genişletme çalışmaları yapılacak." Ataselim, bu projelerle Arhavi'nin daha güvenli ve yaşanabilir bir ilçe olmasını hedeflediklerini vurgulayarak, "DSI ve Karayolları ile hayata geçirdiğimiz bu çalışmalar sayesinde, ilçemizin altyapısını güçlendirecek ve halkımızın can ve mal güvenliğini en üst seviyeye çıkaracağız." dedi. **AA**



# İHALE İLANI

MADDE-1. Mülkiyeti Artvin İl Özel İdaresine ait, Artvin ili Merkez İlçesi Çarşı Mahallesi, Atatürk Caddesi, Çokkatlı Otopark Binası'nda (1) adet taşınmaz, 2886 sayılı Kanunun 45'inci maddesine göre Açık Teklif Usulüyle (arttırma) kiraya verilmek üzere aşağıda belirtilen muhammen bedel üzerinden kiralama ihalesine çıkarılmıştır.

MADDE-2. İhale 20/08/2024 tarihinde Salı günü saat 14.15'de Dere Mahallesi, Atatürk Caddesi, Defterdarlık Hizmet Binası No:1/B Kat:4 Merkez/ARTVİN adresindeki İl Encümeni toplantı salonunda yapılacaktır.

MADDE-3. Taşınmazın aylık muhammen kira bedeli aşağıda gösterildiği şekildedir.

MADDE-4. İhaleye katılabilmek için, aşağıda gösterilen üç (3) yıllık muhammen kira bedeli üzerinden %3 oranında geçici teminat alınacaktır.

MADDE-5. İhaleyi kazanan talipli, onaylanan ihale kararının bildirilmesinden itibaren on beş (15) gün içinde sözleşme süresi kira bedeli üzerinden %6 oranında kesin teminat tutarını yatırarak sözleşme yapmaya mecburdur.

MADDE-6. Teminat olarak 2886 sayılı Devlet İhale Kanunu'nun 26. maddesinde kabul edilen değerler dışındaki değerler teminat olarak kabul edilemez.

MADDE-7. İhaleye çıkarılan işyerine ait düzenlenen şartname ve diğer belgeler İl Özel İdaresi Mali Hizmetler Müdürlüğü'nde mesai saatleri içinde görülebilir.

MADDE-8. İhaleye girebilmek için müracaat dilekçesi ile birlikte;

a) Taşınmaz için aşağıda belirtilen miktarda Artvin İl Özel İdaresi adına alınmış %3 oranında geçici teminat tutarının nakit veya Teminat Mektubu olarak yatırıldığına dair belgeyi,

b) Noter tasdikli imza sirküleri,

c) İstekli adına vekâleten iştirak ediliyorsa, istekli adına teklifte bulunacak kişilerin vekâletnameleri ile vekâleten iştirak edenin noter tasdikli imza sirküleri, kurum adına teklifte bulunacakların yetkili olduklarına dair Yetki Belgesini,

d) İstekli şirket ise, Ana Sözleşmesinin tasdikli örneği ile 2024 yılında alınmış Tasdikli Ticaret ve/veya Sanayi Odası Belgesini veya Esnaf Sanatkarlar Odası Belgesini,

e) Ortak girişim olması halinde, Noter tasdikli Ortak Girişim Beyannamesi ile Ortaklarca imzalanmış Ortaklık Sözleşmesini,

f) Gelir ve kurumlar vergisi borcu olmadığına dair ilgili vergi dairesinden on beş (15) içerisinde alınmış belgeyi,

g) Gerçek kişiler için, e-Devlet Kapısı üzerinden alınacak nüfus kayıt örneği ile Yerleşim Yeri ve Diğer Adres Belgesini,

h) İl Özel İdaresine borçlu, icralı veya mahkemelik olmadığına dair belgeyi, dosya içerisinde ihale saatinden önce İhale Komisyonu Başkanlığına teslim edeceklendir.

MADDE-9. Telgraf ve mektupla yapılacak müracaatlar kabul edilmez.

MADDE-10. İl Encümeni ihaleyi yapıp yapmamakta serbesttir.

## KİRALAMA İHALESİNE ÇIKARILAN TAŞINMAZ

S. NO	TAŞINMAZIN BULUNDUĞU YER	VASFI	ALANI (M <sup>2</sup> )	AYLIK MUH. KİRA BEDELİ	GEÇİCİ TEMİNAT TUTARI (%3)	SAAT
1	Çarşı Mah. Atatürk Cd. Çok Katlı Otopark Binası Zemin Kat No:2H Merkez/ARTVİN	İşyeri/ Depo	160,00	21.710,00	23.447,00	14.15

Resmi İlan: [www.ilan.gov.tr](http://www.ilan.gov.tr)

ILN02074019

## Dönerciler Bilge Bebek için Kenetlendi



Ardanuç'ta, 8 Ağustos Dünya Artvinliler Günü kapsamında dönerciler parklarda ocak kurdu. Tüm Ardanuç halkına döner sunan dönerciler, elde edilen gelirlerinin tamamını Bilge Bebek'e bağışlayacak. 8 Ağustos Dünya Artvinliler Günü kapsamında Ardanuç'ta dönerciler, parklarda ocak kurarak meşhur Artvin dönerini vatandaşlara sundu. Elde edilen gelir, Spinal Musküler Atrofi (SMA) TİP-2 hastalığıyla mücadele eden Bilge Bebek'e bağışlanacak.

Bilge Bebek'in halası Derya Avcı, kampanyanın şu anda yüzde 30 oranında ilerlediğini belirterek, "Ardanuç'ta döner etkinliği düzenliyoruz ve bu süreçte hem Şavşat'ta hem de Bursa'da benzer etkinlikler yapılıyor. Destek veren herkese

teşekkür ederiz; her katkı büyük önem taşıyor." dedi.

9 günlükken SMA TİP-2 teşhisi konulan Bilge Yüksel Bebek, tedavi için yardım bekliyor. Yurt dışında yüksek maliyetli olan tedaviye destek amacıyla Valilik onaylı kampanya kapsamında bugün Ardanuçlu dönerciler de katkıda bulunuyor.

Avcı, desteklerin hayatı önem taşıdığı vurgulayarak, "Küçük büyük herkesin desteğine ihtiyac duyuyoruz." şeklinde konuştu.

**VALİLİK İZİNLI İBANLAR**

TL:TR11 0001 5001 5800 7331 4279 42  
EUR:TR29 0001 5001 5804 8024 2548 69  
USD:TR61 0001 5001 5804 8024 2548 75  
ALICI: BİLGE YÜKSEL- VAKIFBANK  
GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

## Muay Thai Sporcuları Samsun Yolcusu



Samsun'da yapılacak olan Uluslararası Muay Thai Açık Hava Turnuvasında Borçka'lı sporcular Artvin'i temsil edecek

14-18 Ağustos tarihlerinde gerçekleşecek olan Uluslararası Muay Thai Açık Hava Turnuvasında yurt içinden ve yurt dışından şehre gelecek sporcular madalya için kırı kırana mücadele gerçekleştirecek.

Samsun Atakum Çobanlı İskelesinde gerçekleşecek olan Uluslararası Turnuvada Artvin'i temsil edecek Artvin İl Spor Müdürlüğü Spor kulübüne bağlı sekiz sporcu yer alacak.

Samsun Valiliği, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve Muay Thai Samsun İl Temsilciliği tarafından organize edilen turnuvada yer

alacaklarını açıklayan Ant-renör ve İdareci Atakan Kara, turnuvadan dereceler ile dönmek için hazırlıklarına de-vam ettiklerini söyledi.

Çobanlı İskelesine kurulacak olan ringlerde madalya için kıyasıya mücadele edecek Artvinli sporcular şu şekilde; Minikler grubunda Ecrin Albayrak 36 kilo, Ceren Albayrak 40 kilo, Yıldız erkekler grubunda Çınar Ay 34 kilo, Yıldız kızlar grubunda Naz Şentürk 42 kilo, Genç kızlar grubunda Zehra Onkibar 48 kilo, Büyük kızlar grubunda Elnur Odabaş 54 kilo, Bahar Yıldırım 71 kilo, Büyük Erkekler grubunda İsmail Aydın 75 kilo ile dev organizasyonda yer alacaklar.

GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

## Murgul 'Moli' İle Coştı



13.Uluslararası Tulum ve Kemeçe Festivali kapsamında Grup Moli Murgul'da müzik ziyafeti sundu. 13'üncüsü düzenlenen Uluslararası Tulum ve Kemeçe Festivalinin Murgul ayında Grup Moli sahne aldı. Murgul Belediye arkası otopark alanında gerçekleşen konserde Murgul halkı

müzik ziyafeti yaşadı. Murgul halkının yoğun katılım gösterdiği festivalde müzikler eşliğinde eğlenen vatandaşlar anın tadını çıkardılar. Şarkıcıların söylediği hüzünlü şarkılara duygu dolu anlar yaşatılırken hareketli yöresel şarkılar ve horon eşliğinde Murgul halkı unutulmaz bir gece yaşadı.

Malvina BİBİLASHVİLİ



**GÜNDEM  
ARTVİN**

gundemartvingazetesi

gundemartvin

gundemartvingzt

DERE MAHALLESİ EMİN ÖZGÜN CADDESİ  
30/A MERKEZ/ARTVİN  
0466 212 59 23

www.gundemartvin.com

# “Fındık Üretimi Tehlikede!”

Artvin Çoruh Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Temel Göktürk, Turuncgöl Uzun Antenli Teke Böceğinin fındık üretimini tehdit ettiğini ve bu zararlının yayılmasını önlemek için acil önlemler alınması gerektiğini belirtti. Turuncgöl Uzun Antenli Teke Böceğinin (Anoplophora chinensis) son yıllarda Doğu Karadeniz Bölgesi'nde ciddi bir tehdit oluşturduğunu

ifade eden Prof. Dr. Temel Göktürk, bu zararlı türün Trabzon-Maçka havzasında yayılmaya devam ettiğini belirtti. Bu böceğin, Türkiye'de giderek artan bir sorun haline gelen Kahverengi Kokarca böceğinden (Halyomorpha halys) 100 kat daha tehlikeli olduğunu vurgulayan Göktürk, fındık başta olmak üzere bölgedeki geniş yapraklı

ağaçları kurutma kapasitesine sahip olduğunu söyledi. Göktürk, fındık üretiminin tehlikede olduğunu altını çizerek, larva bulunan ağaçların üzerine alandan fidan çıkışının yasaklanması ve ergin böceğin uçuş döneminde kimyasal mücadele yapılmasının bu zararlının yayılmasını önlemeye kritik öneme sahip olduğunu ifade etti.

Gönül GÜNAY GÖKDEMİR



## CHP'den Instagram'ın Kapatılmasına Tepki

Cumhuriyet Halk Partisi Artvin İl Gençlik Kolları, sosyal medya uygulaması olan Instagram'ın kapatılması hakkında açıklama yaptı.

2 Ağustos 2024 tarihinden itibaren Türkiye'den erişimin sağlanmadığı popüler sosyal medya uygulaması Instagram'ın kapatılması hakkında Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) Artvin İl Gençlik Kolları, CHP Artvin İl Başkanlığı'nda bir basın açıklaması düzenledi. CHP Artvin İl Gençlik Kolları Başkanı Emre Altıparmak tarafından yapılan açıklamada, hükümetin aldığı keyfi kararlar eleştirildi ve halkın özgürlüğünün kısıtlanmaya çalışıldığı vurgulandı. Altıparmak, "22 yıl önce özgürlük naralan atarak iktidara gelenler, başını ve sonunu düşünmeden aldıkları keyfi kararlar ile başta gençler olmak üzere halkımızı tek tipleştirmeye çalışmakta, ifiraz eden herkesi düşmanlaştırmaktadırlar" ifadeleriyle sözlerine başladı. Altıparmak'ın açıklaması sonrası CHP Artvin İl Gençlik Kolları, hukuki süreçlerin başlatılması için suç duyurusunda bulunacaklarını bildirdi. Altıparmak'ın açıklamasında şu ifadeler yer aldı:



"Yüzyüncü yılını geride bıraktığımız ve yaşatmaktan onur duyduğumuz şanlı Cumhuriyetimiz, kuruluş ilkeleri ve devrimleri ile herkese eşit yurttaş, özgür vatandaş olma imkanını sunmuştur. Sadece bir yönetim şekli olmakla yetinmemiş, bütün bir halk için özgürlük umudu olmuştur. Cumhuriyetimize sadık kalarak bu umuda tutunan halkımız da işçisiyle, köylüsüyle, öğrencisiyle, emeklisiyle özgürlüklerini korumak ve büyötmek için nice mücadeleler

vermiştir. Büyük Haziran Yürüyüşü'nden '77 1 Mayıs'ına, Tekel Direnişi'nden şanlı Gezi Direnişi'ne kadar 100 yıllık tarihimizin her anına imzasını atmış halkımızı bir bütün olarak saygıyla selamlıyoruz. 12 Mart ve 12 Eylül faşist cuntalarının müdahaleleri ile sandınyaya uğrayan özgürlüklerimiz, varlığını Kenan Evren iktidarının temeli üzerine kurmuş olan AKP iktidarında tamamen yok edilmeye çalışılmaktadır. 22 yıl önce özgürlük naralan atarak iktidara

gelenler, başını ve sonunu düşünmeden aldıkları keyfi kararlar ile başta gençler olmak üzere halkımızı tek tipleştirmeye çalışmakta, ifiraz eden herkesi düşmanlaştırmaktadırlar. Oysa AKP iktidarının düşmanlaştırdığı bu insanlar halkın kendisi, tahammül edemediği bu ifirazlar ise bir halkın sesidir. Bilgi Teknolojileri Kurumu'nun (BTK) bürokratları tarafından alınan fakat hiçbir mahkeme kararına ve haklı gerekçeye dayanmayan karar ile Instagram adlı sosyal medya platformuna erişimin engellenmesi de bu keyfi uygulamalardan birisidir. AKP iktidarı, daha önce Wikipedia, Ekşi Sözlük ve YouTube örneklerinde de olduğu gibi, kontrol edemediği ve tahakkümü altına alamadığı bir alanı daha piyon olarak kullandığı bürokratları aracılığı ile kanuna aykırı şekilde engellemiştir. BTK'da görev alan bürokratlar bu karar ile Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nı keyfi şekilde yok saymıştır. Bu uygulama bir suçtur. Yeni anayasa yapmak

isteyenler, kendi hazırladıkları anayasaya dahi uymayarak suç işlemiş, BTK bürokratlarını da bu suça direkt olarak ortak etmiştir. Bizler, Cumhuriyet Halk Partisi Gençlik Örgütleri olarak anayasamıza açık şekilde karşı olan, halkımızın haber alma ve iletişim haklarını kısıtlayan, milyonlarca insanımızın sosyalleşmesini ve dünyaya açılmasını engelleyen, milyonlarca liralık hacme sahip ticari faaliyetleri durdurun bu suça asla kabul etmiyoruz. Bugün burada olma nedenimiz de bu suça karşı bir kez daha ifiraz ederek halkımızın sesi olmak ve hukuki süreçleri başlatmak adına suç duyurusunda bulunmaktır. Bizler, AKP hegemonyasına girmiş dahi olsa yargı organlarında görevini layığı ile yerine getirmek için emek veren, anayasaya bağlı savcılar olduğunu biliyoruz. Bu uygulamaya karşı, cübbesine düğme dikmeyi reddetmiş tüm savcılara göreve davet ediyoruz."

Malvina BIBİLASHVİLİ

## Belediye Konukevi 1 Yılığına A.Hopaspor'a Tahsis Edildi

Hopa Belediyesi, Belediye Konukevinin üst katını aylık 30 bin TL bedel karşılığında 1 yıllığına A.Hopaspor'a tahsis etti. Hopa Belediyesi Ağustos ayı meclis toplantısının ikinci oturumu Hopa Parkında halka açık gerçekleşti. 5 Ağustos'ta ek gündem maddeleri arasında yer alan Belediye Konukevi'nin en üst katının A.Hopaspor Kulübü'ne 1 yıllığına tahsis edilmesi plan bütçe komisyonuna havale edilmişti. Bugün gerçekleşen meclis toplantısında plan ve bütçe komisyonun hazırladığı

ücret meclis üyelerine sunuldu. Plan ve bütçe komisyonu tarafından sunulan dosyada Belediye Konukevinin üst katı, Hopaspor'a 1 yıllığına aylık 30 bin TL karşılığında tahsis edilebileceği belirtildi. Konuya ilişkin açıklama yapan Hopa Belediye Başkanı Utku Cihan, A.Hopaspor kulübünün stat ve sosyal tesislerinin yapım nedeniyle yıkıldığını ve inşaatın devam ettiğini söyledi. Cihan, "Hopasporumuz stadi ve sosyal tesisleri yıkıldı, yeniden yapılacak. Yardım talepleri oldu bizde desteklemek istedik. Dolayısı ile

mevcuttaki konuk evimizin en üst katını Hopaspor için tahsis edeceğiz. Hopaspor futbolcuları ve teknik ekibi orada bu sezonu geçirecekler. Bunun ile ilgili Gençlik ve Spor Müdürlüğümüz ve de Hopaspor'dan talep yazıları var. Komisyonumuzda gelir giderler açısından 30 bin TL bedel karşılığında tahsisin yapılacağını oluşturmuşlar" dedi. Belediye Konukevinin A.Hopaspor'a aylık 30 bin TL karşılığında 1 yıllığına tahsis edilmesi belediye meclis üyelerinin oy birliği ile kabul edildi. Malvina BIBİLASHVİLİ



gundemartvin.com

# GÜNDEM ARTVİN İNTERNET SİTESİ

12:40 50% 5:04

Gündem Artvin  
Artvin Bilgi  
Bakım çpt

Kaldır Aç

Yenilikler  
Son güncelleme 26. Nis. 2023

İlk Sürüm

Hemen indir

# Hayvan Ağılında Oluşan Hasar Giderildi

Murgul Merkez Muhtarlığı, Gülikana Yaylasında büyük baş hayvan ağılında oluşan hasarları gidermek için çalışma gerçekleştirdi. Murgul Eğrisu Yaylasında geçmiş yıllarda çığ nedeniyle zarar gören büyük baş hayvan ağılında hasarlar gideriliyor. Murgul Merkez Muhtarı Ercan Turhan, ilçede vatandaşların sorunlarını gidermek için çalışmalarına tüm hızıyla devam ediyor. Eğrisu Yaylasındaki Gülikana ağılında zarar görmesiyle birlikte çalışma yapmak için Murgul Kaymakamlığına başvuru yapıldığını söyleyen Turhan, yapılan çalışma neticesinde Gülikana yatağında tehlike arz

eden herhangi bir durumun kalmadığını dile getirdi. Gülikana ağılı ve çıkış yolundaki problemleri gidermek adına tehlikeli malzemeleri kaldırarak güvenli bölgeye taşıdıklarını söyleyen Turhan, "Geçmiş zamanda Gülikana yaylası büyük baş hayvan ağılında oluşan hasar nedeniyle hayvanlarımız zarar görmekteydi. Çığ sebebiyle oluşan yıkımın getirdiği sorunları çözmek için çalışma yapan devletimizin programına bizde Gülikana Ağılında ve çıkış yolundaki problemleri gidermek adına kaymakamlığına başvuru yaptık ve bir program eklettik. Haftasonu Gülikana yatağına çıkarak ilk başta

kullanılabilecek olan malzemeleri ayırdık. Pazar günü ise ağılın içinde tehlike arz eden malzemeleri kaldırarak güvenli bölgeye taşıdık. Sonrasında ağılın içini tamamen taşlıardan temizledik kullanılır hale getirdik. Çıkış yolunu da daha elverişli kullanım için çalışmalar yaptık. Hayvan sahipleri artık Gülikana yatağında tehlike arz eden her hangi bir durum kalmamıştır" dedi. Turhan; Merkez Mahalle Muhtarlığı azaları, Murgul Kaymakamlığı, İl Özel İdare Ekibi, Yukarı Küre Köyü Muhtarlığı ve Osmanlı Köyü Muhtarlığına yardımları için teşekkür ederek "Eğrisudaki sorunlarında çözümünde çok



uğraşan, çabalayan Okan Kantar, Sedat Hatınoğlu Recai Yurttaş ve Operatörümüzde teşekkür ediyorum. İlçemiz için çalışmalara devam edeceğiz. Sorunları gidermek için Muhtarlık olarak vatandaş ile devlet arasında köprü vazifesi

sunarak hizmet edeceğiz. Sadece Merkezde de değil köylerde de elimizden geldiğince muhtarlıklar ile beraber sorunları gidereceğiz. Her şey Murgul için" ifadelerini yer verdi.

GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

# Fasyo-Skapulo-Humeral Distrofi (FSHD) Nedir?

Bir tür kas hastalığıdır. Her iki cinsten de görülebilir. Genellikle ergenlik döneminde başlamaya başlar, daha seyrek olarak genç erişkinlikte veya ilk yaşlarda bile başlayabilir. Özel bir kas güçsüzlüğü ve incelmesi (atrofisi) ile kendini gösterir. Asimetrik olma özelliği sıkır. Belirtiler vücudun bir yanında veya bir yanı ağırlıktır. Fasyo-Skapulo-Humeral Distrofi (FSHD) Genetik midir? Kalıtsaldır, yani irsi bir hastalıktır.

Fasyo-Skapulo-Humeral Distrofi (FSHD) Belirtileri Nelerdir? Hastalık genellikle önce yüz kaslarında başlar. Kişi bu değişikliği uzun süre anlayamaz, 'görünüşü, tipi öyle' sanılır. Göz ve yüz çevresi kasların incelmesi nedeniyle gözler iri, dudaklar çıkıntılı görünür. Bu durum, aslında yüze güzellik veren bir görünümdür. Bazı hastalar, hatırlatıldığında, gözleri kısmen açık uyuduklarını fark



ederler. Kişinin asıl yakınmaları, bir kolunu veya kollarını kaldıramadığında başlar. Yüksekten bir şey almak, yukarı uzanmak zorlaşır. Kaldıramadığı veya az kaldırdığı tarafta daha belirgin olan, kürek kemiği çıkıntısı (skapula alata) dikkati çeker. Çok yavaş ilerleyen hastalıkta daha sonraki yıllarda yürüme zorluğu eklenebilir. Belin geriye atılarak yürüme şekli, omurgayı dik tutan kaslar ve karnı kaslarının zayıf ve

incelmis olmasına bağlıdır. Bu nedenle, gövdeyi sağlamlaştıran egzersizlerin baştan itibaren yapılması önemlidir. Alt bacak ve bacak kaslarının tutulması yürüme gücüne yol açabilir. Fasyo-Skapulo-Humeral Distrofi (FSHD) Tanı ve Tedavi Yöntemleri Nelerdir? Unutulmamalıdır ki hastalık her bireyde farklı seyreder. Bazen bazı akrabalarda yalnızca yüzde hafif değişiklik olur ve o kişi bile hasta olduğunun farkına

varmaz. Bu nedenle FSHD'li hastalarımıza 'ailede kime benzersiniz' sorusu sıkça sorulur. Kalp ve solunum kaslarını tutması nadirdir. Hastalığın bugün için bilinen bir ilacı olmamakla birlikte, günümüzde tedavi çalışmalarının en yoğun yapıldığı hastalıklardan birisidir. Egzersiz, tedaviyi beklerken en önemli silahımızdır. Fasyo-Skapulo-Humeral Distrofi (FSHD) Tedavisinde

Ameliyat Gerekir mi? Uygun durumda olan hastalarımızda, kolun kaldırılabilmesi ve kürek kemiğindeki çıkıntının giderilmesi, böylece yaşam standardının artırılması amacıyla kürek kemiğinin göğüs duvarına bağlandığı 'Skapulotorasik Artrodez - (STA)' yapılabilmektedir. Bu ameliyat açısından grubumuz, dünyadaki en deneyimli gruplardan birisidir.



## FULL EŞYALI KİRALIK DAİRE

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

### Özellikler:

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

İletişim: 0530 872 85 38



# Minik Hentbolcular İlk Dörtte

Artvin İl Karması Kız Hentbol Takımı "Mini Mini" Hentbol Türkiye Şampiyonası'nda başaran kızlar, ilk dörde girdi. Artvin İl Karması Kız Hentbol Takımı Türkiye Hentbol Federasyonu tarafından düzenlenen "Mini Mini" Hentbol Türkiye Şampiyonası'nda Artvin'i gururlandırdı. Artvin İl Karması Kız Hentbol Takımı, 8 Ağustos Perşembe gününe kadar devam edecek olan şampiyonada şu ana kadar bir mağlubiyet ve iki galibiyet alarak yoluna devam ediyor. Takımın hedefi, turnuva başaran kızlar, ilk dörde girdi. Artvinli minik kızlar yarın şampiyonun son gününde 3'ncülük müsabakasına

çıkacak. Minik kızlar, Tokat Turhal ile oynayacakları müsabakayı kazanması halinde şampiyonayı 3'ncü tamamlayacak. 8 yaşındaki Artvinli hentbolcular, bu şampiyonada hem kendilerini hem de şehirlerini en iyi şekilde temsil ederek başarı sağladı. Takımın Hentbol Antrenörü Murat Ülker, oyuncuların performansından ve azimlerinden oldukça memnun olduğunu belirtti. Ülker, şampiyonaya dair şu açıklamalarda bulundu: "Takım olarak büyük bir azimle çalışıyoruz ve oyuncularımızın sahadaki mücadeleleri bizi gururlandırıyor. Amacımız yarışın finallere kalmak ve bu hedef doğrultusunda elimizden geleni



yaparak amacımıza ulaştık. Sporcularımızın bu genç yaşta gösterdiği performans ve disiplini, gelecekte de büyük başarıları imza atacaklarının bir

göstergesi." Artvin İl Karması Kız Hentbol Takımı, "Mini Mini" Hentbol Türkiye Şampiyonası'nda başarılı bir performans

sergileyerek, şehirlerine gurur yaşatmayı sürdürüyor. Tüm gözler, 8 Ağustos'ta yapılacakları karşılaşmasına çevrildi. Malvina BIBILASHVILI

## Stres Yönetiminde Fizyoterapistin Rolü

Stres yönetimi, modern yaşamın yoğun temposunda giderek daha fazla önem kazanıyor. Bu noktada, fizyoterapistlerin stres yönetiminde rolü nedir? Birçok insan, iş, aile, sosyal ve kişisel baskılar nedeniyle stresle başa çıkmak zorunda kalıyor. Bu noktada, fizyoterapistlerin stres yönetiminde oynadığı önemli rol dikkat çekiyor. Fizyoterapistler, yalnızca fiziksel rahatsızlıkların tedavisini değil, aynı zamanda stres ve kaygı gibi psikolojik durumlarla başa çıkmada da yardımcı olabilirler. İşte fizyoterapistlerin stres yönetiminde nasıl bir rol oynadıkları hakkında Fizyoterapist Berkant Ketenciler açıklamalarda bulundu. Stres, modern yaşamın kaçınılmaz bir parçası haline gelmiştir. İş, aile, sosyal yaşam gibi birçok alanda karşılaşılan zorluklar, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Stres yönetimi, bu olumsuz etkilerin azaltılmasına ve kişinin genel yaşam kalitesinin artırılmasına önemli bir konudur. Bu süreçte fizyoterapistlerin rolü, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın iyileştirilmesinde kritik bir öneme sahiptir.

Fizyoterapi, bireylerin fiziksel fonksiyonlarını iyileştirmeyi ve ağrıların azaltılmasını amaçlayan bir sağlık disiplini. Fizyoterapistler, bireylerin hareket kabiliyetlerini artırmak ve fiziksel sağlıklarını korumak için çeşitli teknikler ve yöntemler kullanırlar. Ancak, fiziksel sağlığın yanı sıra, zihinsel sağlık da stres yönetiminde önemli bir faktördür. Fizyoterapistler, stresin fiziksel belirtilerini yönetmeye yardımcı olabilecek çeşitli yaklaşımlar sunarlar. Ketenciler yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı: "Fiziksel aktivite, stres yönetiminde temel bir rol oynar. Egzersiz, vücutta endorfin salgılanmasını artırarak ruh halini iyileştirir ve stresin azaltılmasına yardımcı olur. Fizyoterapistler, bireylere uygun egzersiz programları geliştirerek, hem fiziksel sağlığı hem de zihinsel sağlığı destekleyebilirler. Özellikle, yoga, pilates ve nefes egzersizleri gibi düşük etkili aktiviteler, stresin yönetiminde etkili olabilir. Stres anında vücutta meydana gelen fiziksel değişiklikler, nefes alışverişinin hızlanması ve kasların gerilmesi gibi durumları içerir. Fizyoterapistler, bireylere derin nefes alma teknikleri ve rahatlatma yöntemleri öğretirerek,

stresin fiziksel etkilerini azaltılmasına yardımcı olabilirler. Bu teknikler, bireylerin zihinsel rahatlamaya başlamalarına ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalara yardımcı olur. Stres, fiziksel gerginlik ve yanlış postürle birleştiğinde, kas-iskelet sistemiyle ilgili sorunlara yol açabilir. Fizyoterapistler, bireylerin doğru postür geliştirmelerine ve vücut mekaniklerini anlamalarına yardımcı olabilir. Bu, hem fiziksel rahatsızlıkların önlenmesine hem de stresin etkilerinin azaltılmasına katkıda bulunur. Fizyoterapistler, bireylerin stres seviyelerini değerlendirmek için kapsamlı bir analiz yapabilirler. Bu değerlendirme, bireylerin fiziksel sağlık durumlarının yanı sıra, yaşam tarzlarını ve stresle başa çıkma yöntemlerini de içerir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda, bireye özel tedavi planları hazırlanarak, daha etkili bir stres yönetimi sağlanabilir. Fizyoterapistler, bireylere stresin etkileri ve başa çıkma yöntemleri hakkında bilgi vererek, bilinçlenmelerine yardımcı olabilirler. Stres yönetimi konusunda eğitimler düzenlemek, bireylerin kendi



sağlıklarını yönetmelerine ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine katkı sağlar. Sonuç olarak stres yönetimi, bireylerin yaşam kalitesini artırmak için kritik bir öneme sahiptir. Fizyoterapistler, fiziksel ve zihinsel sağlığı destekleyen çeşitli yaklaşımlar sunarak, stresin etkilerini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Egzersiz, nefes teknikleri, doğru

postür, bireysel değerlendirmeler ve eğitim gibi yöntemlerle, fizyoterapistler bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olurlar. Bu nedenle, stres yönetimi sürecinde bir fizyoterapistle çalışmak, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını iyileştirmelerine büyük katkı sağlayabilir." Malvina BIBILASHVILI



gundemartvin.com



**ARTVİN'DE  
HABER**

09 Ağustos 2024 Cuma  
www.gundemartvin.com

**ARTVİN'DE  
HABER**

Cuma



Gökgürültülü  
Sagınak Yağışlı

Cumartesi



Çok Bulutlu

Pazar



Gökgürültülü  
Sagınak Yağışlı



**YAĞMUR  
ECZANESİ**

Tlf : (0 466) 212 46 76

# 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