



ARTVİN'DE HABER

04 Ekim 2024 Cuma Yıl : 62 Sayı : 14094 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
İhbar Hattı **0 533 704 59 23**

3 Bin 500 Yıllık Olduğu Düşünülen Kalıntılar Bulundu

Ardanuç'taki Kutlu köyünde süren kazılarda 3 bin 500 yıllık olduğu düşünülen kalıntılar bulundu. Ardanuç'taki ilçe merkezine 35 kilometredeki 1172 rakımlı Kutlu köyü bağlısında ve çevresinde yürütülen arkeolojik kazılar hızla devam ediyor. Çalışmalar, Artvin Müze Müdürlüğü başkanlığında Van Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sanat Tarihi Bölümü Dr. Öğretim Üyesi Osman Aytekin'in bilimsel sorumluluğunda gerçekleşiyor. İl Kültür ve Turizm Müdürü Yunus Emre Aytekin ve ekiple yer alan Van Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Arkeoloji Bölümü Öğretim Üyesi

Dr. Sinan Kılıç, alanda incelemelerde bulundu. "Geçmiş olan bir yerleşme var" Bağlılığın civarındaki obsidiyen (cam kaya) ve seramik kalıntılar bulunan alanda inceleme yapan Kılıç, alanın obsidiyen yatağı olmadığını kaydetti. Buraya obsidiyen getirildiğini, işlendiğini, seramiklerin de yerleşmiş olduğunu gösterdiğini aktardı. Kılıç, "Burada bir yaşam olmuş ve ilk bakışta 3 bin 500 yıllık geçmiş olan bir yerleşme var." şeklinde konuştu. Bölgede madencilikle ilgili bir faaliyet olduğunu tahmin ettiğini ifade eden Kılıç, obsidiyenin menşini bulmak gerektiğini belirtti. Menşini bulmanın

çalışma açısından önemli olduğunu ekledi. Buldukları alanda obsidiyen ve seramik kalıntılarının çok olduğunu vurgulayan Kılıç, "Demek ki erken demir çağının maden işleme yerlerinden bir tanesindeyiz ama uzun süre yerleşilmiş. Böyle çok fazla seramik ve obsidiyen var. Toprağın bir elemenden geçmesi lazım." şeklinde konuştu. Aytekin, ise yaptığı açıklamada, gelecek sezon burada araştırma çalışmalarına başlanacağını belirtti.

Gönül GÜNAY GÖKDEMİR



Bilgilendirme Toplantısına Artvin Halkı Giremedi



Cerattepe Madeni için hazırlanan ÇED raporu Halkın Bilgilendirilmesi ve Sürece Kahlımı Toplantısına Artvin halkı salonun dolu olması gerekçesiyle giremedi. Artvin halkı, Cerattepe'deki madencilik faaliyetlerine karşı kararlı mücadelesini 30 yıldır sürdürüyor. 3 Ekim Perşembe günü, Cengiz Holding'e bağlı Eti Bakır A.Ş.'nin yeniden sunduğu ÇED (Çevresel Etki Değerlendirmesi) raporu kapsamında Artvin Çoruh Üniversitesi Nihat Gökyiğit Kongre ve Kültür Merkezinde düzenlenen 'Halkın Bilgilendirilmesi ve Sürece Kahlımı Toplantısı' büyük tartışmalara sahne oldu. Toplantının yapıldığı salona, Murgul ve Cerattepe'de çalışan işçilerin ve

nakliyecilerin doldurulması nedeniyle Artvin halkı giremedi. Halkın dışarıda kalmasına rağmen Yeşil Artvin Derneği öncülüğünde kültür merkezinin önünde toplantının yapıldığı esnada bir basın açıklaması gerçekleştirildi. Derneğin Başkanı Nur Neşe Karahan'ın, Artvin halkının bu süreci kabul etmediğini vurgulayan konuşması, topluluğa umut aşılayan ve kararlılıklarını güçlendiren sözlerle yankı buldu. Karahan, basın açıklamasında Anayasa Mahkemesi'nin madencilik faaliyetlerine karşı verdiği iptal kararının hemen ardından yeniden gündeme getirilen ÇED sürecini "hukuka, kurumlara ve halka karşı hakaret" olarak nitelendirdi.

2'de

"Yeni Anayasa Çalışması İçin İlk Dört Maddeye Dokunmayacağız"

AK Parti Genel Başkan Yardımcısı Ali İhsan Yavuz, "Anayasa'nın ilk dört maddesine dokunulmadan, kalan bütün maddeleri ilgili bir müzakerenin, yeni bir çalışmanın yapıldığı ve sivil demokratik Anayasa'nın söz konusu olduğu bir çalışmayı önümüzdeki süreçte gerçekleştirmek istiyoruz." dedi. Yavuz, Artvin Valiliği Kaledibi Sosyal Tesisleri'nde düzenlenen "Türkiye Buluşmaları" programında, AK Parti İl Teşkilatı ve basın mensuplarıyla bir araya geldi. Siyasi partilerin demokrasinin vazgeçilmez unsurları olduğuna işaret eden Yavuz, "Siyaset Atatürk'ün de dediği gibi millet için, devlet için uğraş vermenin adıdır. Sayfa 4



"Yeşilay Tezini Destekliyor"

Yeşilay Artvin Şube Başkanı Oğuşhan Pehlivan, Yeşilay'ın Bağımlılıkla Mücadele Mali Destek Programı kapsamında hayata geçirdiği "Yeşilay Tezini Destekliyor" projesi hakkında bilgi verdi. Yeşilay'ın bağımlılık alanındaki yüksek lisans ve doktora düzeyindeki araştırmaları desteklediğini ifade etti. Pehlivan, Yeşilay'ın üniversitelerde, enstitülerde ve araştırma merkezlerinde tütün, sigara, alkol, uyuşturucu madde, teknoloji, kumar ve diğer bağımlılık türleri üzerine tez çalışması yapacak yüksek lisans ve doktora öğrencilerine burs desteği sağladığını vurguladı. Bu kapsamda, yüksek lisans öğrencilerine 12 ay süreyle aylık 4 bin TL, doktora öğrencilerine ise 18 ay süreyle aylık 6 bin TL burs verileceğini belirtti. Başkan Pehlivan, burs



programı için son başvuru tarihinin 31 Ekim olduğunu hatırlatarak, başvuru yapacak

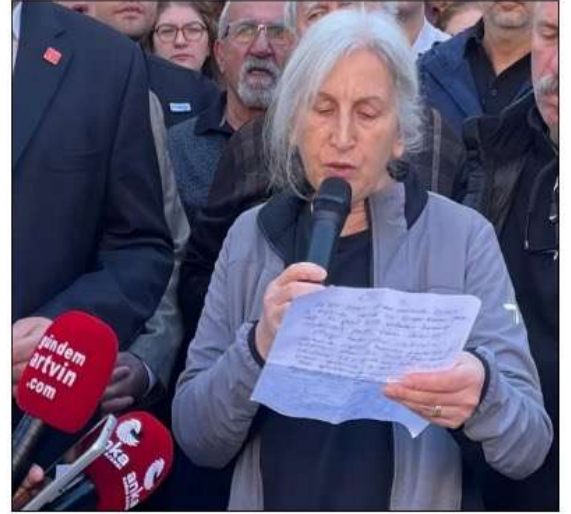
öğrencilerin bu tarihte dikkat etmeleri gerektiğini aktardı. Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

Bilgilendirme Toplantısına Artvin Halkı Giremedi

Cerattepe Madeni için hazırlanan ÇED raporu Halkın Bilgilendirilmesi ve Sürece Katılımı Toplantısına Artvin halkı salonun dolu olması gerekçesiyle giremedi. Artvin halkı, Cerattepe'deki madencilik faaliyetlerine karşı kararlı mücadelesini 30 yıldır sürdürüyor. 3 Ekim Perşembe günü, Cengiz Holding'e bağlı Eti Bakır A.Ş.'nin yeniden sunduğu ÇED (Çevresel Etki Değerlendirmesi) raporu kapsamında Artvin Çoruh Üniversitesi Nihat Gökyiğit Kongre ve Kültür Merkezi'nde düzenlenen 'Halkın Bilgilendirilmesi ve Sürece Katılımı Toplantısı' büyük tartışmalara sahne oldu. Toplantının yapıldığı salona, Murgul ve Cerattepe'de çalışan işçilerin ve nakliyecilerin doldurulması nedeniyle Artvin halkı giremedi. Halkın dışarda kalmasına rağmen Yeşil Artvin Demeği öncülüğünde kültür merkezinin önünde toplantının

yapıldığı esnada bir basın açıklaması gerçekleştirildi. Demeğin Başkanı Nur Neşe Karahan'ın, Artvin halkının bu süreci kabul etmediğini vurgulayan konuşması, topluluğa umut aşılayan ve kararlılıklarını güçlendiren sözlerle yankı buldu. Karahan, basın açıklamasında Anayasa Mahkemesi'nin madencilik faaliyetlerine karşı verdiği iptal kararının hemen ardından yeniden gündeme getirilen ÇED sürecini "hukuka, kurumlara ve halka karşı hakaref" olarak nitelendirdi. Karahan, "Artvin halkı olarak bu toprakları ve yaşam alanlarımızı savunmaya devam edeceğiz. Cerattepe'de yapılacak madencilik faaliyetlerinin felakete yol açacağını 30 yıllık mücadelemizle biliyoruz ve buna asla izin vermeyeceğiz" dedi. Toplantının yasal bir zemin üzerinde yapılmadığını belirten Karahan, salona işçi ve şirket

yanlılarının doldurulmasını eleştirerek, "Bu sadece bir ÇED toplantısı değil, Artvin'de yaşayan halk ile Murgul'daki vatandaşlarımızı karşı karşıya getirme planıdır. Kin ve nefret tohumları ekerek Artvin'i ortadan kaldırma girişimidir" şeklinde konuştu. Yeşil Artvin Demeği'nin ve halkın kararlı duruşu, Cerattepe'nin korunması için verilen mücadelenin bitmeyeceğini bir kez daha gözler önüne serdi. 40 bin kişilik küçük ama güçlü bir kent olan Artvin'in toprağını, havasını, suyunu ve geleceğini savunma mücadelesi her geçen gün daha da büyüyor. Halk olarak dimdik ayakta duran Artvin, sadece doğayı değil, birlikte yaşam kültürünü de korumaya devam edecek. Karahan yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı; "Artvin halkı 30 yıldır Cerattepe'de madencilik yapılmasını Artvin'de yaşam biçimini diye mücadeleyi ediyor. En üst hukuk organı Anayasa Mahkemesi dur dese bile durmayarak iptal kararının açıklanmasından bir ay gibi kısa bir süre sonra ÇED raporunun ortaya konması tam anlamıyla hukuka, kurumlara ve halka karşı bir hakarettir. Üstelik alanı biraz daha büyütürken eski ÇED'in neredeyse aynısını ortaya bıraktılar. En başta söylendiği gibi en yukarıdan en aşağıya kadar tüm Artvin kenfinden heyelanlar tetiklenmeye başlamıştır. Şimdiye dek kazanılan tüm hukuksal kararlarda madenciliğin yapılamayacağı kararına rağmen yeniden ÇED ile karşımıza çıkılmasını ve madenciliğin başlaması için



ÇED toplantısının yapılmasını asla kabul etmiyoruz. Biz hiç durmadan daha büyük bir kararlılıkla mücadelemize devam edeceğiz. Biz Artvin halkı olarak Cerattepe'de yapılacak bir madencilik faaliyetinin nasıl felakete yol açacağını, 30 yıldır devam eden mücadelemizle zaten biliyoruz. Ayrıca bir bilgilendirme ihtiyacı içerisinde değiliz. Maden şirketinin, çalışanlarının ve işbirlikçilerinin bindirilmiş kıtaları ile doldurulan bir salonda yapılan toplantı yasal bir toplantı değildir ve kabul etmiyoruz. Kaldı ki bu sadece bir ÇED toplantısı değil, Artvin'de yaşayanlarla, Murgul'da yaşayan vatandaşlarımızı karşı karşıya getirmek, gerginlik çıkarmak ve halkın arasına kin ve nefret tohumları ekerek esas amaçlarına ulaşmaktır. Sadece doğayı değil, doğayla

beraber Artvin halkını yok etmek, toprakları talan edip nihayetinde bütün Artvin'i ortadan kaldırma davasıdır. 26 bin insanı, 12 bin üniversite öğrencisiyle toplamda neredeyse 40 bin kişinin yaşadığı bu güzel kenti ortadan kaldırıp, Madencilere peşkeş çekme davasıdır. Murgul halkı şunu unutmasın, tepelerinde sığınır havuzları planlanmış ve çalışanların tümü bir gecede kapı dışarı edilmişken, Yeşil Artvin Demeği ve Artvin halkı olarak onların yanlarında durduk. Bizler çocuklarımızı, torunlarımızı, Artvin'i yaşam alanlarımızı savunma ve ona sahip çıkarak olarak tarihe geçeceğiz. Sizler para için çocuklarınızın, torunlarınızın geleceğini satanlar olarak tarihe geçeceksiniz."

Malvina BIBİLASHVİLİ



İl Özel İdaresine Ziyaret

Artvin Valisi Turan Ergün, İl Özel İdaresi Genel Sekreterliğini ziyaret etti. Genel Sekreter Kemal Demirel ve birim müdürleri ile bir araya gelen Ergün, İl Özel İdaresinin genel durumu, yürütülen ve planlanan yatırımlar, mevcut alt ve üstyapı çalışmalarını ve personel durumu hakkında bilgi aldı. Vatandaşlara hizmet odaklı kurumların başında İl Özel İdaresinin geldiğini belirten Ergün,



"Devlet olarak özellikle kırsalda ve köylerde yaşayan vatandaşlara en iyi şekilde ve en kısa sürede hizmet

götürmenin gayretini içerisinde olacağız" dedi.

Anadolu Ajansı



04 EKİM 2024 CUMA
YIL:62 SAYI:14094
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 Hüriyet 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 Ana Bayii

MUSAZEDE MAH. SAHİL CAD. PAKSOY

APT. NO:11 ARHAVİ-ARTVİN

Günlük Yerel Süreli Yayın

Basın ilke ve etiklerine uymaya söz vermiştir.

Ulusal Elektronik Tebliğ Adresi (UETS)

258783194805477

www.gundemartvin.com

iletisim@gundemartvin.com

Artık Telefonunuzda

Play Store

Play Store ya da App Store'dan

Hemen İndirebilirsiniz

App Store

Belediyeden Çöp Sorununa Çözüm Adımı

Artvin'in en büyük sorunlarından biri olan çöp problemi için önemli bir adım atıldı. Artvin Belediyesi, Ekim Ayı Olağan Belediye Meclis Toplantısı'nı Belediye Başkanı Bilgehan Erdem başkanlığında gerçekleştirdi. Toplantı, saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başladı. Toplantıda gündemde yer alan 10 madde görüşüldü ve karar bağlandı. Başkan Erdem, alınan kararların Artvin'e hayırlı olmasını dilerken, uzun yıllardır devam eden çöp sorununun çözümüne yönelik önemli bir adım atıldığını vurguladı.

Artvin Varyant Yolunda bulunan çöp sahası, çevre ve sağlık açısından ciddi sorunlar teşkil ediyor. Çöp yığınlarının yaydığı kötü koku ve duman, bölgedeki çevre kirliliğini artırıyor. Yerel halk, çöp sahasının yaydığı pis kokudan rahatsız olduklarını dile getirerek, acil önlemler alınması gerektiğini belirtiyor. Bu bağlamda, Ekim Ayı Olağan Belediye Meclis Toplantısı'nda "Katı Atık Yönetimi Sistemi" kurulması için ilk adımlar atıldı. Toplantıda, Artvin Belediyesi sınırları içinde oluşan ve mevcut durumda vahşi depolama yöntemiyle bertaraf edilen katı atıkların yol açtığı çevre ve sağlık sorunlarının çözülmesi amacıyla bu sistemin kurulması



görüldü. Ayrıca, geri kazanımı mümkün olan atıkların ekonomiye kazandırılması da hedefleniyor. AK Parti ve CHP meclis üyelerinin onayıyla kabul edilen karar, Artvin'deki çöp sorununa

çözüm bulma adına önemli bir adım olarak değerlendiriliyor. Bu gelişme, yerel halkın yaşam kalitesini artırmayı ve çevre sağlığını korumayı amaçlıyor. Başkan Erdem'in liderliğinde atılan bu adım, Artvin

Belediyesi'nin çevre sorunlarına duyarlılığını ve sorumluluğunu bir kez daha ortaya koyuyor. Artvin halkı, bu gelişmelerin olumlu sonuçlar doğurmasını bekliyor.

Malvina BIBILASHVILI

Fındık İhracat Sezonu Yüzde 30 Artışla Başladı

Türkiye'nin en önemli tarım ürünlerinden biri olan fındık, 2024/2025 ihracat sezonuna güçlü bir başlangıç yaptı. 2024 yılının Ocak-Eylül döneminde Türkiye'den gerçekleştirilen fındık ihracatı, 214 bin 323 tona ulaşarak karşılığında 1 milyar 740 milyon 734 bin dolar döviz girişi sağladı. Bu rakamlar, bir önceki yılın aynı dönemine kıyasla miktarda yüzde 11, değerinde ise yüzde 44 oranında bir artışa işaret ediyor. Doğu Karadeniz İhracatçıları Birliği (DKİB) Fındık ve Fındık

Mamulleri Sektör Komitesi Başkanı Mehmet Cıvay, 9 aylık dönemde Türkiye'nin 124 farklı ülkeye fındık ihracat ettiğini belirtti. En çok ihracat yapılan ülkeler sırasıyla Almanya, İtalya, Polonya, Fransa ve Avusturya oldu. Cıvay, Eylül ayında başlayan yeni fındık ihracat sezonunun oldukça başarılı bir başlangıç yaptığını vurguladı. İlk ayda 24 bin 849 ton fındık ihracatı gerçekleştirilirken, karşılığında 196 milyon 36 bin dolar döviz girişi sağlandı. Bu, geçen yılın aynı dönemine göre miktar

bazında yüzde 2, değer bazında ise yüzde 30 oranında bir artış anlamına geliyor. Trabzon ilinden yapılan ihracatlar da dikkat çekici seviyelerde. 2024 yılının 9 aylık döneminde Trabzon'dan 62 bin 269 ton fındık ihracat edilirken, bu ihracattan 533 milyon 623 bin dolar döviz girişi elde edildi. Yeni sezonun ilk ayında ise Trabzon'dan 3 bin 148 ton fındık ihracatı yapılmış olup, bu ihracat karşılığında 25 milyon 583 bin dolar gelir sağlandı.

DKİB



Kemalpaşa Meclis Toplantısı Gerçekleşti

Kemalpaşa Belediyesi, Ekim ayı olağan meclis toplantısı Başkan Erhan Yılmaz başkanlığında gerçekleşti.

Kemalpaşa Belediyesi Toplantı salonunda gerçekleşen meclis toplantısında 11 gündem maddesi görüşüldü. Meclis toplantısı, Eylül ayı toplantısında alınan kararların özetinin okunması ile başladı. Gündemdeki maddeler, Kemalpaşa'nın gelişimi ve halkın taleplerine yönelik çeşitli konuları kapsadı. Maddeler arasında imar planları ile ilgili dilekçeler görüşüldü. Toplantıda, birçok madde oy birliği ile kabul edilerek ilgili komisyonlara sevk edildi. Gündem maddeleri arasında; Ahmet Lokumcu isimli vatandaşın İmar Planında Selimiye Mahallesi adresinde hissedane olduğu 215 ada 4 nolu parselinde İmar düzenlemesinin eksik olduğu ve parselinde İmar planının incelenerek yeniden değerlendirilmesi konulu talebi oy birliği ile imar komisyonuna sevk edildi. Melahat Mufti isimli vatandaşın İmar Planında Cumhuriyet Mahallesi 225 ada 19 nolu parselinde Sosyal Kültürel Tesis Alanı olarak planlandığı ve



İmarı konut alanına olarak değiştirilmesi konulu talebi oy birliği ile imar komisyonuna sevk edildi. Uğur Civelek ile Orhan Civelek isimli vatandaşın İmar Planında Cumhuriyet Mahallesi 153 ada 61 nolu Parselde konulan Park alanı kısmın kaldırılması konulu 24/096/2024 tarihli yazılı talebi konusunu görüşüldü. Meclis üyelerinin oy birliği ile gündem maddesi imar komisyonuna sevk edildi. Murat Lokumcu- Mustafa Lokumcu 01.10.2024 tarihli 1136 1137 sayılı İmar Planına itiraz

konulu dilekçeleri imar komisyonuna sevk edildi. Osman Lokumcu 03.10.2024 tarihli İmar Planına itiraz konulu dilekçeleri imar komisyonuna sevk edildi. Adnan Yenigül isimli vatandaşın Cumhuriyet Mah. Mustafa Kemal ATATÜK Cad. No 38-A adresinde Lokanta işyerini, İçkili Lokanta olarak konum değişikliği talebi konulu dilekçesi meclis üyelerinin oy birliği ile bir dahaki aya ertelendi. Kemalpaşa İlçesi Üçkardeş Köyü Hudutları dahilinde Maliye

Hazine Arazisi olarak tahsisli olan parselin bulunduğu alanın Belediye Mücavir Alanına dahil edilmesi hususunda Belediye Başkanın talebi meclis üyelerinin oy çokluğu ile kabul edildi. Belediye Başkanlığı Mali Hizmetler Müdürlüğüne hazırlanıp Encümeninde görüşülerek Mecliste görüşülmek üzere Başkanlık Makamınca havalesi yapılan 2025-2026-2027 Yıllarını kapsayacak olan Tahmini Bütçe Cetvelleri konusu plan ve bütçe komisyonuna havale edildi.

Belediyenin Gelir Kalemleri Ücret ve tarifeleri, Fen İşleri ücretlerinin 2025 yılında uygulanmak üzere 2464 Sayılı Belediye Gelirleri Kanununa göre yeniden değer tespiti yapılması plan ve bütçe komisyonuna havale edildi. Mali Hizmetler Müdürlüğünde Müdür vekili olarak görev yapan personel Seher Kibar a Hopa İş Bankası Müdürlüğünde Belediye adına Hesap Açma Havale İnternet Bankacılığı vb. gibi iş ve işlemlerin yürütülmesi hususunda yetkilendirilmesi konusu meclise sunuldu. 105 Ada 7 Nolu parselde yapılmakta olan Eğitim Tesis Alanı inşaatı hakkında sunulan Amaçlı Uygulama İmar Planı Değişikliği Dosyası belediye meclis üyelerinin oy çokluğu ile kabul edildi. Başkan Erhan Yılmaz, toplantının sonunda katılım gösteren tüm meclis üyelerine teşekkür ederek, Kemalpaşa'nın daha iyi bir geleceğe taşınması için tüm meclisin ortak çalışmalarına devam edeceğini belirtti.

Malvina BIBILASHVILI

Yollar Köstebek Yuvasına Döndü!

Arhavi'de yollar köstebek yuvasına döndü, yollardaki çukurlar araçlar için tehlike saçıyor

Arhavi'de geçtiğimiz günlerde etkili olan yağmur, ilçenin birçok noktasında olumsuzluklara neden oldu. Özellikle ana ve ara yollarda oluşan çukurlar, yolların adeta köstebek yuvasına çevirdi. Arhavi'de yağmur yağışından sonra yollar adeta köstebek yuvasına döndü. Özellikle kentlin en işlek caddelerinde oluşan sanayi bölgesi ana yolundaki çukurlar, sürücülere zor anlar

yaşatıyor. Vatandaşlar ise cadde de oluşan çukurların yapılmamasına tepki göstererek, sürücülerin çukurlara girmemek için mücadele ettiklerini ve zor anlar yaşadıklarını söyledi. Çukurlarla dolu yollarda biriken yağmur suları, araçların manevra yapmasını zorlaştırırken, yaya geçişlerinde büyük zorluklar yaşıyor.

Arhavi Kapisre dere kenarında ki ana yolda oluşan çukurlara yapılan yamalar, yağmur sonrasında etkisini göstererek adeta köstebek yuvasına dönmesi tepkilere neden oldu. Sürücüler yol nedeniyle araçlarında hasarların meydana geldiğini belirterek bölgeye biran önce asfalt çalışması yapılması gerektiğini ifade ettiler.

Malvina BİBİLASHVİLİ



"Anayasa'nın ilk dört maddesine dokunulmadan, kalan bütün maddeleriyle ilgili bir müzakerenin, yeni bir çalışmanın yapıldığı ve sivil demokratik Anayasa'nın söz konusu olduğu bir çalışmayı önümüzdeki süreçte gerçekleştirmek istiyoruz"

"Yeni Anayasa Çalışması İçin İlk Dört Maddeye Dokunmayacağız"

AK Parti Genel Başkan Yardımcısı Ali İhsan Yavuz, "Anayasa'nın ilk dört maddesine dokunulmadan, kalan bütün maddeleriyle ilgili bir müzakerenin, yeni bir çalışmanın yapıldığı ve sivil demokratik Anayasa'nın söz konusu olduğu bir çalışmayı önümüzdeki süreçte gerçekleştirmek istiyoruz." dedi. Yavuz, Arhavi Valiliği Kaledibi Sosyal Tesislerinde düzenlenen "Türkiye Buluşmaları" programında, AK Parti İl Teşkilat ve basın mensuplarıyla bir araya geldi. Siyasi partilerin demokrasinin vazgeçilmez unsurları olduğuna işaret eden Yavuz, "Siyaset Atatürk'ün de dediği gibi millet için, devlet için uğraş vermenin adıdır. Cumhurbaşkanımız tarzı ve yaklaşımıyla millete hizmetkarlığın adıdır. Biz de böyle görüyoruz ve siyasetle uğraşanların makbul bir uğraş içinde olduğunu düşünüyoruz." diye konuştu. Yavuz, siyaseti dava bilinciyle yaptıklarını vurgulayarak, "Makamlar gidebilir, dava ortada. Biz de davanın neferi olmaya devam ediyoruz. Bu şekilde yol alan AK Parti büyük işlere imza attı, büyük hamleler gerçekleştirdi. 'Egemenlik kayıtsız şartsız milletindir.' gerçeğine en uygun tarzda bir noktaya taşıdı bizi AK Parti." ifadelerini kullandı. AK Parti olarak büyük hamleler yaparken demokrasinin kökleşmesi için de büyük işler gerçekleştirdiklerini kaydeden Yavuz, sözlerini şöyle sürdürdü: "Birtakım hamleler var ki bu

hamlelerin her biri Türkiye için çok başka manalar ifade ediyor. Birkaç gündür dünya basınında, Türkiye'nin İHA'ları, SİHA'ları, savunma sistemi, Altay tankı gibi savunma sanayiiyle ilişkili birtakım hususlar yer işgal ediyor. Orta Doğu'da olup bitenleri görüyorsunuz. Gazze'de insanlık dramını hep birlikte izliyoruz. Allah yardımcılar olsun. Allah bu zalimleri kahretsin. Bir yandan Lübnan'da olanları görüyorsunuz. Tüm bunlara bakınca Türkiye'nin savunma sanayinde geldiği nokta daha çok anlam ifade ediyor." - "Bütün dünyanın gıpta ile izlediği seyri var Türkiye'nin her alanda" Yavuz, Türkiye'nin ekonomik olarak çok büyük işlere imza atmasına rağmen son süreçte fiyat istikrarsızlıklar, enflasyon ve faiz oranlarının konuşulduğunu ifade ederek, "Recep Tayyip Erdoğan gibi bir irade başımızda var. Bu iradeyle bütün bunları geride bırakacak bir çalışmanın da içindeyiz. Allah'ın izniyle her geçen gün biraz daha ekonominin rayına oturduğu, biraz daha enflasyonun düşüş trendinin içine girdiği ve biraz daha fiyat istikrarının yavaş yavaş oluşmaya başladığı bir sürecin içindeyiz. Bütün dünyanın gıpta ile izlediği seyri var Türkiye'nin her alanda." dedi. Türkiye'nin her adımının hem içeriden hem de dışarıdan engellenmeye çalışıldığını belirten Yavuz, şunları söyledi: "İstanbul Havaalanı bugün dünyanın hakikaten gıptayla

izlediği bir hacme ulaşmıştır. Orayı yaptığımız esnada 'Asla oradan uçak kalkamayacaktır.' yaygaraları koparıldı. Meğer kalkabilmiş, alabilmiş. Çok muhteşem bir havalimanına dönüştürüldü. Şehir hastanelerini kurarken aldığımız eleştirilere bakın. Pandemi sürecinde onun ortaya çıkarttığı katkıya bakın. Altay tankı üretilmeye başladığı esnada kıyametler koptu. New York'taki Türkiye'ne nasıl eleştiriler vardı? CHP eski genel başkanı eskiden kalma eleştirilerine devam etti. Bir yandan da şimdiki genel başkan gitti, selfie yaptı ve 'Gurur duyuyorum bu Türkevî ile.' dedi. Ne anlam ifade ettiği ve bundan sonraki süreçte yine ne anlam ifade edeceği noktasından birkaç güzel ifade de bulundu. Eski genel başkan yine eski alışkanlığını devam ettirdi, hem şimdiki genel başkanlarına hem bize verdi verişti." "Biz de Cumhurbaşkanımızdan alıntılar yaparak söyleyelim, seçimler zamanında yapılacak" Yavuz, erken seçim tartışmalarıyla ilgili soruya, "Seçim çok yeni yapıldı. Sayın Cumhurbaşkanımız da çok net ifade etti. 'Bizim seçim diye bir gündemimiz yok, boşuna havanda su dövüyorlar.' dedi. Başkanlık sistemine bunun için geçtik. Akşamdan sabaha seçim olmasın, seçimler zamanında yapılınsın diye cumhurbaşkanlığı sistemini seçtik. Dolayısıyla 2028'den önce, yani vaktinden önce herhangi bir seçim yapılmayacağını Sayın



Cumhurbaşkanımız nef bir şekilde ifade ettiler. Biz de Cumhurbaşkanımızdan alıntılar yaparak söyleyelim, seçimler zamanında yapılacak" yanını verdi. Yeni anayasa tartışmalarına da değinen Yavuz, şunları kaydetti: "Biz Anayasa'yı değiştirmek istiyoruz. Yeni demokratik sivil bir anayasa ortaya çıkarmak istiyoruz. Çok haklı nedenlerimiz var. Anayasa'nın ilk dört maddesi ile ilgili kim ne derse desün, kim ne düşünürse düşünün, bizim Anayasa'nın ilk

dört maddesi ile ilgili herhangi bir derdimiz yoktur, toplumun da yoktur. Böyle bir niyetimiz de yok. Böyle bir çalışmamız da yok. Toplumun böyle bir beklentisi de yok. Anayasa'nın ilk dört maddesine dokunulmadan, kalan bütün maddeleriyle ilgili bir müzakerenin, yeni bir çalışmanın yapıldığı ve sivil demokratik Anayasa'nın söz konusu olduğu bir çalışmayı önümüzdeki süreçte gerçekleştirmek istiyoruz." Anadolu Ajansı

KAYIP İLANI

Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Meslek Yüksek Okulu Eczane Hizmetleri Bölümünden Almış Olduğum "ÖĞRENCİ KİMLİK KARTIMI" Kaybettim. HÜKÜMSÜZDÜR. Elanur ŞİMŞEK



gundemartvin.com

“TÜİK’in açıkladığı enflasyon uydurmadır”

Tüm Emeklilerin Sendikası Borçka, Hopa, Kemalpaşa ilçe temsilcileri ülkede eş zamanlı gerçekleşen basın açıklamasını Hopa’da gerçekleştirdi. Tüm Emeklilerin Sendikası Hopa, Borçka ve Kemalpaşa temsilcileri Hopa Parkında yan yana gelerek “insanca yaşamak istiyoruz” dediler. Düzenlenen basın açıklaması Hopa İnönü Caddesinden başlayan ve Hopa Parkında kadar gerçekleşen yürüyüş ile başladı. Gerçekleşen yürüyüşte Metin Lokumcunun anılması ile birlikte Reşit Kibar’da unutulmayarak “Reşit Kibar Onurumuzdur” sloganları Hopa caddelerinde yankılandı. Yan yana yürüyen emekliler “TÜİK Elini Soframızdan Çek, “Hükümet şaşırma sabrımızı taşıma”, “Gün gelecek devran

dönecek AKP halka hesap verecek”, “saraya değil emekliye bütçe”, “emekliyiz haklıyız kazanacağız”, “insanca yaşamak bizim hakkımız” diyerek tepkilerini seslerini yükselterek gösterdiler. Hop Parkında vatandaşlara basın açıklamasını okuyan Tüm Emeklilerin Sendikası Hopa Temsilcisi Saim Aydın, “TÜİK yine şaşırmadı. Beklendiği gibi yaşanan enflasyonu yine gizledi” diyerek sözlerine başladı. TÜİK’in açıkladığı enflasyonun gerçek olmadığını söyleyen Aydın, susmayacaklarını ve haklarını alana kadar mücadele edeceklerini ifade etti. Emeklileri, halkı ve vatandaşları kandırıldıklarını söyleyen Aydın, konuşmasının devamında şu ifadelere yer verdi; “İktidarın belirlediği enflasyon oranını,

belge onaylayan noter gibi görevini yerine getirmekten usanmadı. O nedendir ki; enflasyona esas teşkil eden sepeti, bu sepetteki ürünlerin ağırlığını ve fiyatlarını açıklamıyor. Yargı kararına rağmen açıklamıyor. Eğer yaşanan enflasyonu açıklasa hiç tereddütsüz TÜİK yönetimi ikinci ayı göremeyecektir. Vesayet vesayet diye diye ortalığı ayağa kaldıranların, hiç bir elik değere alırmadan, gönüllü köflük yapmada ısrarlı olduklarını görmek zor değil. Mehmet Şimşek’in açıklamalarını emir telaki eden TÜİK, artık bu suçu işlemekten vaz geçmelidir. Ey Mehmet Şimşek, bütçe açıkları emeklinin emekçinin sırtına yükleyeceksen sana ne gerek var. Kemer sıkırmayı, zam yapmayı bizde beceririz. Sizin düşük gösterdiğiniz enflasyon, 16 milyonu aşkın emeklinin, 25 milyonu geçen çalışanların, Milyonlarca kayıt dışı çalışan yoksulun, daha az maaş almasının nedenidir. Enflasyonun düşük gösterilerek iktidar kendine pay çıkarıp, başarı naralarıyla siyasi olarak devamlılığını sağlamaya çalışıyor. Emeklileri kandırıyolar,emekçileri kandırıyolar, çalışanlarımızı kandırıyolar, memur emekçilerimizi kandırıyolar kısaca halkı kandırıyolar.



Resmen enflasyon hesaplamasında hile yapılıyor. Sarayda beslenenlerin, saraydan beslenenlerin ve onların yandaşlarının bir sorunu yok. Alışverişe bile çıkıyorlar, nasılsa herşeyi ayaklarına getirecek çalışanlar var. Hani bu yıl emeklilerin yılıydı, hani emeklilerin durumunu iyileştireceklerdi, hani emeklileri enflasyona ezdirmeyeceklerdi. Hani, hani, hani... Hanileri sıralamak istemiyoruz. Süt içemeyen çocuğun, aç kalan gençlerimizin, kirasını ödeyemeyen emekçilerin, maddi imkansızlıktan dolayı parçalanmış ailelerin, özette milyonların ahı, günahı, hakkı boynunuzdadır. Gün gelir bu ağır yükün hesabı hukuk içinde sorgulanacağından kuşku yoktur. TÜİK’in açıkladığı enflasyon gerçek değildir.

Uydurmadır. ENAG’IN enflasyon değerlendirmesi de, çarşı, Pazar, market fiyatları ve yaşadığımız derin yoksulluk sizi yalanlıyor. Yaşadığımız enflasyon en az bu oranların iki katından az değildir. Yetti artık. Susmayacağız. İtaat etmeyeceğiz. Haklarımızı alana dek mücadele etmekten geri durmayacağız. Arkadaşlar; insanca yaşamak istiyorsak bütün emeklilerin, kamu çalışanlarının, işçilerin, bağkurluların, tarımda çalışanların, yani yoksulların, birleşik bir mücadele hattını örmekten başka çare kalmamıştır. Önümüzdeki günlerde ortaya koyacağımız birleşik mücadelenin hak, hukuk tanımayan, yalan dolanla bizleri oyalamak isteyenleri boş çıkaracaktır. Direne direne kazanacağız. Birleşe birleşe kazanacağız. Yaşasın Birleşik mücadelemiz.”

Malvina BIBİLASHVİLİ



Esnaf balık sezonundan umduğunu bulamadı

Denizlerde av yasağının kalkması ile birlikte ağlara takılan balıklar tezgahları süslerken Arhavi’de balıkçılar sezonun beklemedikleri gibi başlamadığını belirtti. Av yasağının kalkmasının ardından Artvin ve ilçelerinde

balık tezgahları dolmaya başladı. Balık avlama sezonunun yeniden başlaması ile birlikte balıkçılar denize açıldı. Denizden çıkıp taze tezgahlara gelen balıklar, vatandaşın alım

gücünün düşmesi nedeniyle sadece tezgahları süslemekle yetindi. Sezon açılmasıyla balık pazarlarında küçük de olsa bir hareketlenme yaşandı. Ancak bu hareketlilik balıkçı esnafının yüzünü güldürmeye yetmedi. Arhavi’de fiyatların düşük olmasına rağmen satış yapamayan esnaf sezonun iyi olmadığını söyledi. Palamut 100 lira, istavrit 100 lira, barbun 300 lira, çinekop ise 300 lira etiketine rağmen satılmıyor. Esnaf, bölgenin denizlerle çevrili olmasına rağmen balık tüketiminin çok az olduğunu belirterek, balığın A ve D vitamini bakımından önemli bir protein kaynağı olduğunu da vurguladı. Arhavi’de tezgahını çeşit çeşit balıklarla süsleyen esnaf Ömer Akgün, vatandaşlar tarafından balığa talebin az olduğunu



söyledi. Vatandaşların alım gücünün düştüğünü bu nedenle satış yapmadıklarını dile getirdi. Yer yer şikayetleri olan esnafın

ileriki günler de sezonun hareketleneceği yönünde umudu sürüyor.

Malvina BIBİLASHVİLİ



gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN İNTERNET SİTESİ



Hemen indir

DAĞDA ZAMAN: ANADOLU HALK TAKVİMİ 2



Bahann gelmemi zahir çiçek zamanı olduğu için siz tembih etmişsiniz.
Hikmet BİRAND/ ALIÇ AĞACI İLE SÖYLEŞİLER**

Dünyanın ilk anası derler, zemherinin sonu ayandan fırtınasıdır. Kışın son soğuk bu günlerinde dağın ormanları ile bu buzdan mavi gök kubbesini sessizlik doldurmuştur. Her kış arda kalmış bir anıdır. Bu kış da öyle, sayılı gün dedik ya, elbet üstünden ilkbahar, yaz mevsimler geçer. Eğlenceleri, türküleri ve konu komşu bir muhabbet çalıp söylemeleri de öyle, bir şeyler geride kalmıştır hep. Hahnımızda mıdır? Ama yine de arada söz açılrsa da geçmişten insan yazgısını geleceğe yazmıştır.

Günlere cemrelerin düşme zamanıdır. O yüzden halk dilinde bu günlerde "kasım yüz gerisi düz" gibi söyleyişler vardır. Geride kalırken fırtınalarıyla karakış, bir umut bu bahann yapılacak işlerinden söz açılır. Ama yine de cemrelerin düşmesini beklemek gerek. Hele dördüncü cemre gönlümüze düşse de bismillah deyip işe girişile. Anadolu'da zaman insanın doğayla girdiği bu iş birliğinden doğar. Bu iş birliğinde zaman kendi varlığının bilincine varacak yolu arayan insanın doğayı gözleme ve kavrama pratiğinin ürünüdür. Gök haritalarından anlam çıkarması, bulutların şekillerinden hava tahmininde bulunması; ağaçların dökülen yapraklarından kışın soğuk mu sıcak mı geçeceğini ön görmesi; havanın, suyun ve de toprağın yanısıra yeni cemreler düşerken günlerin yağmurlu veya yağmursuz oluşundan, beklenen yılın bereketli mi bereketsiz mi

olacağına dair merakı ve temennisi doğayı gözleyen insanın geleceğe dair arzu ve inanisindendir. Bu arzu ve inanışı ışığıyla ışıkta işler ve günlerini görmesine olanak sağlayacaktır. Zamanı buradan tartacaktır. Kişi bu arzu ve inanışı doğrultusunda, zamanla arasında aşılır aşılmaz değerler üretecek ve edindiği bu pratikle yönelecektir hayata. Ve ilk temennisi kendinden, dirliğinden birliğinden yana olacaktır. Bu, insanın dünya ile alışverişidir.

5 Mayıs'ı 6 Mayıs'a bağlayan gece Hidrellezdir, Hızır karadan İlyas denizden gelir, Hızırın adı yeşilden. Hızır'dır Hızır'dır, o ki başlığı yeri yeşertendir, şenlik ateşinde bir hevestir. İlyas eteklerinde rüzgâr taşır, şafakıyla günümüz aydınlatır. Bundan sonrası mevsim yazdır, bahardır. Anadolu insanı bu günlere Hızır günleri der. Zaman toprağı çekip çevime zamanıdır.

Sonbahar, dağın yükseklerinden vadilere, dere yataklarına inerken, sürgünlerinde tomurcuk ilkbahar, bu kez de dere yataklarından, vadilerden dağlara uzanıyor. Dağın tepelerinde hala yeşermemişse de ilk bahar, Genya Dağı gök burcumuzda güneşten bir bahçe oluyor. Fakir Baykurt Efkâr Tepesinde çayını yudumlarken yazıyor, Vecihi Timuroğlu sırtını dayadığı Şaçınka Tepesinden Artvin Dağlarına bakıyor. Enver Karagöz, Çoruh gibi, gür ama sessiz. Belli belirsiz bu

düşüncelerle bakıyorum Genya Dağına ve buradan yazıyorum. Fotoğrafa bakmak, fotoğrafı çeken gözün bakmayı bıraktığı yerden bakmaya başlamaktır. Fotoğrafta görünen bakış açılarının toplamıdır. Ama fotoğraf gitmez bir yere, çakılı durur duvarda asılı bir gerçeklikte. Değişen insandır, gelirler giderler. Genya Dağı'nda böyle, üstünden günler, mevsimler geçer o yine ben buradayım der. Hiçbir vaadi de yoktur eteklerinde bir nüfus toplanmış bizlere. Eski bir anıyı hatırlar gibi ne Vecihi Timuroğlu vardır ne de Fakir Baykurt. Enver Karagöz memleketinden çok uzaktadır. Varsa eğer bir anlamı bu dağların, oda ekip biçen insanındandır. Sazı sözü çalıp oynayanındandır. Dedik ya kültür başlangıçtan itibaren oynanan bir oyundur. İnsan bu oyunda yoğrulmuş bir hamurdur. Başağı da biziz, unu da biz. Tazelenmiş bir yürekle çekip çevirmek zamanıdır toprağın. Bu sene de mevsiminde geldi ilk bahar. Çekilen acı, dökülen ter ve zeytin dallarına asılı kalan şafak boşa gitmedi! *

*** Kelimelerin fazlası cümle heves dedik de kelimelerin cümle hevesinden vazgeçmedik. Genya dağında bir tepe Cerattepe. Vecihi Timuroğlu'nun, 68'de, Şaçınka tepesinden baktığı dağda bir oyuk Cerattepe. Efkâr Tepesi'nin de efkâr kalkmış, bir adı kalmış yalnız Fakir Baykurt'un. Bugün Artvin Cerattepe'den Kazdağlarına, bir kanser hücresi ideolojisinde, büyüme uğruna büyümenin yarattığı çevre sorunlarıyla iç içeyiz. Erzincan iliç'te, Artvin Cerattepe'de, Hod vadisinde, Çanakkale Kazdağları'nda, Uşak Kışlaadağ'ında, Muğla Akbelen'de; sahillerin cetvel ölçeğinde dümdüz edildiği Ege'de, Akdeniz'de, Karadeniz'de dünden bugüne yaşam savunucuları, arında bıraktığı tek şeyin yıkım olan yayılcı ve yağmacı bu ideolojiye karşı hukuktan, insandan; sürgün versin diye yapraklar, yaşamdan yana mücadelelerini sürdürüyorlar. Bir kere daha gelsin diye mevsiminde ilkbahar.

*** "Ağır ağır ilerleyen akşamın ayak seslerini duyuyor gibiydim, derken bir ürperdi hissettim. Sanki devran durmuş, haftalardan beri gölgelerinde dolaştığım o limon yeşili kayın ormanları karanlık sütunlar galerisini andıran ladin ormanları, o kıvrak dereleri süsleyen gök yeşil meşelikler, mor dağ güllerinin bürüdüğü yamaçlar, her şey, kâinat yok olmuş bir ben kalmışım...Sessiz karanlığa gözlerimi dikmişim. Yürüyen, kımlıdayan canlı bir



şey görmek, bir ses duymak istiyordum" **
ERDAL DEMİR/ EYLÜL 2024

*Kemal YALÇIN/ BOŞUNA DEĞİL
**Hikmet BİRAND/ ALIÇ AĞACI İLE SOHBETLER
Üç buçuk yıla yayılan doğa gözlem ve deneyimlerinden oluşan "DİONİSOS ŞENLİKLERİNDEN HİDRELLEZ'E ANADOLU HALK TAKVİMİ DOĞA

DEFTERLERİ" projem, bir Avrupa Birliği projesi olan cultureCIVIC; sanatsal üretim fonu desteği ile Artvin, Şavşat, Tepebaşı köyünde sürdürmekteyim. İki bölüm olarak yayımlanması planlanan DAĞDA ZAMAN: ANADOLU HALK TAKVİMİ yazım projesi kapsamında ARTVINDE HABER gazetesinde yayımlanmak üzere kaleme alınmış yazımın ikinci ve son bölümüdür.

ARTVİN'DE YAŞAM SAVUNUSU: KÜLTÜR SANAT EKOLOJİ

PANEL, SERGİ VE BELGESEL GÖSTERİMİ

RAHŞAN İNAL
"DAĞLARDAN DENİZE ARTVİN" KİTAP SÖYLEŞİSİ
NUR NEŞE KARAHAN
ARTVİN ÇEVRE MÜCADELESİ: DÜN BUGÜN YARIN
EKİN ÇEKİÇ
VADI: BELGESEL FOTOĞRAF GÖSTERİMİ
ERDAL DEMİR
ANADOLU HALK TAKVİMİ DOĞA DEFTERLERİ/ RESİMLERİ

ŞİFA NEYBESİ: CEREN KAZANCI ORUÇ/ SONER ORUÇ, YÖNETMEN: DUYGU BOSTANCI
EN DİDD NA OROM NITKAP / EN SEVDİĞİN DİTİ? BELGESEL GÖSTERİMİ VE SÖYLEŞİ



5 EKİM 2024, CUMARTESİ
YER: Patika Kitabevi ARTVİN
SART: 12:00 - 18:00



Doğru Oturma ve Yatma Pozisyonları

Doğru oturma ve yatma pozisyonlarının fiziksel sağlık ve genel yaşam kalitesi açısından kritik bir öneme sahip.

Fizyoterapist Berkant Ketenci, omurga sağlığını korumanın ve kas-iskelet sistemi üzerinde oluşabilecek yüklenmeleri önlemenin en etkili yolunun doğru duruş alışkanlıklarını geliştirmekten geçtiğini vurguladı.

Ketenci, doğru oturma pozisyonunun önemine dikkat çekerek şunları söyledi:

"Otururken omurga üzerindeki baskıyı azaltmak için sırtınız dik olmalı, belinize destek sağlanmalıdır. Dizlerinizin, kalçalarınızdan hafif yukarıda olması idealdir. Eğer sandalye bel desteği sağlamıyorsa, küçük bir yastıkla bu desteği sağlayabilirsiniz. Ayaklarınız yere düz basmalı, klavye ve masada çalışırken dirsekleriniz 90 derecelik açıda olmalı."

Aynı zamanda otururken düzenli olarak mola vermenin ve basit germe hareketleri yapmanın kasları gevşettiğini ve kan dolaşımını artırdığını belirten Ketenci, uzun süreli oturma kaynaklı bel ve boyun ağrılarının önüne geçmenin de mümkün olduğunu ekledi.

Doğru yatma pozisyonları hakkında da bilgi veren Ketenci, "Yan yatma pozisyonu, horlama ve uyku apnesi sorunu yaşayanlar için en uygun pozisyonudur. Yatarken omurgayı destekleyecek yastık seçimi oldukça önemlidir" dedi.

Sırt üstü yatmanın da omurga sağlığı için iyi bir tercih olduğunu belirten Ketenci, dizlerin altına bir yastık yerleştirilmesinin bel üzerindeki baskıyı azaltabileceğini kaydetti. Ancak yüz üstü yatmanın omurga üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ve bu pozisyondan kaçınılması gerektiğini belirtti.

Ketenci, ayrıca yatak ve yastık seçiminde orta sertlikte modellerin tercih edilmesi gerektiğini vurgulayarak, "Doğru yatak ve yastık seçimi, vücudun

doğal kıvrımlarını desteklemelidir. Yastıklar, kişinin yatma pozisyonuna uygun şekilde baş ve boyuna destek sağlamalıdır" dedi. Ketenci, yatak odasının karanlık, sessiz ve serin olmasının uyku kalitesini artırdığını da sözlerine ekledi.

Son olarak, her bireyin vücut yapısının farklı olduğunu ve en uygun oturma ve yatma pozisyonunu bulmak için denemeler yapılabileceğini belirten Fizyoterapist Berkant Ketenci, gerektiğinde bir uzmana danışmanın faydalı olacağını dile getirdi.

Ketenci yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı; "Doğru oturma pozisyonu, omurga sağlığını korur, kas-iskelet sistemi üzerinde oluşabilecek yüklenmeleri azaltır ve uzun süreli oturmaktan kaynaklanan ağrıların önüne geçer. Yanlış oturma pozisyonları, sırt, boyun ve bel ağrılarına neden olabilir. Dizleriniz, kalçalarınıza göre hafif yukarıda olmalıdır. Bu, genellikle bir sandalyede oturduğunuzda dizlerinizin, kalçalarınızdan daha yüksekte olmaması gerektiği anlamına gelir.

Sırtınızın alt kısmında (bel bölgesi) bir destek olmalıdır. Bu destek, belin doğal kıvrımını korumasına yardımcı olur. Eğer sandalye bel desteği sağlamıyorsa, küçük bir yastık kullanabilirsiniz. Sırtınızı sandalyenin arkasına yaslayın. Duruşunuz dik olmalı, omuzlarınız geride ve aşağıda olmalıdır.

Ayaklarınız yere düz basmalı veya bir ayak dayanağı kullanarak ayaklarınızı desteklemelisiniz. Bacaklarınızı çaprazlamaktan kaçının. Klavye veya masa üzerinde çalışırken, dirsekleriniz 90 derecelik bir açıda olmalı ve bilekleriniz düz bir pozisyonda

kalmalıdır. Bilgisayar ekranı göz hizasında olmalı; böylece boyun ve başınızı öne eğmek zorunda kalmazsınız. Ekranın 50-70 cm uzakta olması idealdir.

Her 30-60 dakikada bir kısa molalar vermek, kasları gevşetir ve kan dolaşımını artırır. Oturma sırasında sıkışan kasları rahatlatmak için basit germe hareketleri yapabilirsiniz. Örneğin, kollarınızı yukarı kaldırmak veya başınızı sağa ve sola döndürmek gibi. Doğru yatma pozisyonu, uykunun kalitesini artırır ve uyku sırasında vücudun doğal kıvrımlarını korur. Yanlış yatış pozisyonları, sırt ve boyun ağrıları, ayrıca uyku apnesi gibi sorunlara yol açabilir.

Bu pozisyon, omurga için en iyi pozisyonlardan biridir. Baş, boyun ve sırt doğru desteklenmelidir. Yastık, başınızı desteklemeli ancak boyun açısını bozmamalıdır. Dizlerin altına bir yastık koymak, bel bölgesindeki baskıyı azaltabilir.

Yan yatmak, özellikle horlama ve uyku apnesi sorunu olanlar için faydalıdır. Bu pozisyonda, başınızın altındaki yastık, boynunuzu ve omuzunuzu desteklemeli, vücudunuzun doğal eğriliğini korumalıdır. Kollarınızı vücudunuzun önünde veya yan tarafında tutabilirsiniz. Dizlerin arasına bir yastık koymak, kalça ve bel bölgesindeki baskıyı azaltır. Bu pozisyon genellikle önerilmez çünkü boyun ve omurga üzerinde fazla baskı oluşturabilir. Yüz üstü yatıyorsanız, ince bir yastık kullanarak başınızı destekleyebilirsiniz. Ancak mümkünse bu pozisyondan kaçınılmalıdır. Orta sertlikte bir yatak, çoğu insan için idealdir. Yatak, vücudunuzun doğal kıvrımlarını desteklemeli ancak vücudunuza



uygun şekilde şekillendirilmelidir. Çok sert veya çok yumuşak yastıklar, uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir.

Yastık, baş ve boyun için uygun destek sağlamalıdır. Sırt üstü yatanlar için daha ince bir yastık, yan yatanlar için ise daha kalın bir yastık tercih edilmelidir. Yüz üstü yatanlar için ise ince ve yumuşak yastıklar uygun olabilir. Ayrıca, yastığın malzemesi de önemlidir; hafızalı köpük veya lateks gibi malzemeler, baş ve boyun için iyi destek sağlayabilir.

Yatak odası karanlık, sessiz ve serin olmalıdır. Uygun bir ortam, uyku kalitesini artırır. Ayrıca, elektronik cihazların (telefon, tablet, televizyon) uyku öncesinde kullanımı, melatonin salgısını olumsuz etkileyebilir. Her gün aynı saatte yatıp kalkmak, biyolojik saatinizi düzenler ve daha kaliteli bir uyku sağlar. Uyumak için rahat ve hafif

giysiler tercih edilmelidir. Dar veya rahatsız edici giysiler, uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir. Doğru oturma ve yatma pozisyonları, hem fiziksel sağlığımızı hem de genel yaşam kalitemizi açısından kritik öneme sahiptir. Uzun süreli oturmelerde ve uyku sırasında vücudumuzun doğal kıvrımlarını korumak, ağrı ve rahatsızlıkların önüne geçmek adına son derece önemlidir. Her bireyin vücut yapısı farklı olduğundan, en uygun pozisyonu bulmak için denemeler yapılabilir ve gerektiğinde bir uzmana danışabilirsiniz. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmak, kas gücünü artırarak bu pozisyonlarda daha rahat kalmanıza yardımcı olur. Bütün bu faktörleri göz önünde bulundurarak, günlük yaşamda ve uyku sırasında doğru pozisyonları benimsemek, sağlıklı bir yaşam sürdürmenin temel taşlarından biridir."

Malvina BIBILASHVILI

ARTVİN'DE HABER GAZETESİ

**BU ALANA
REKLAM
VEREBİLİRSİNİZ**

www.artvindehaber.com

0 666
212
59 23



artvindehaber
Artvin'de Haber Gazetesi
artvindehaber

Dere Mahallesi Emin Özgün Caddesi No:30/A ARTVİN



**ARTVİN'DE
HABER**

04 Ekim 2024 Cuma
www.gundemartvin.com

**ARTVİN'DE
HABER**

Cuma



Gökgürültülü
Sâgnak Yağışlı

Cumartesi



Gökgürültülü
Sâgnak Yağışlı

Pazar



Gökgürültülü
Sâgnak Yağışlı



**MELTEM
ECZANESİ**

Tif : (0 466) 212 33 08



Gündem Artvin

"Haberiniz Olsun"

🔍 gundemartvin.com ✕

