



ARTVİN'DE HABER

31 Aralık 2024 Salı Yıl : 62 Sayı : 14169 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 **0 533 704 59 23**
İhbar Hattı

“Ailede Çözüm Becerileri”

Artvin'de "Ailede Çözüm Becerileri" konulu konferans düzenlendi

Artvin'de, Diyanet İşleri Bakanlığının "Güçlü Ailem" projesi kapsamında "Ailede Çözüm Becerileri" konulu bir konferans düzenlendi. Program, Gençlik Spor İl Müdürlüğü Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi. Konferans, Kur'an-ı Kerim tilavetiyle başladı. Ardından, Artvin İl Müftüsü Mesut Harmancı, katılımcılara açılış ve selamlama konuşmasını yaptı. Müftü Harmancı konuşmasında da yoğun programları çerçevesinde davetlerine icabet eden Eğitim Hizmetleri Genel Müdürü Sedide Akbulut'a teşekkür ederek "Bizlere aile yuvasını nasıl ayakta tutarız, kutsal yuvayı nasıl dimdik ayakta tutarızın mücadelesini veriyoruz.

Bugün boşanma oranlarının arttığı her gün onlarca insanın boşandığı ve aile yuvalarının yıkıldığı bir ortamda bir dünyada yaşıyoruz. O yüzden aile yuvası son kalem, yıkılmaması için hep beraber el ele, gönül gönüle bir mücadele içerisindeyiz. Bu mücadeleyi daha yükseklere götürmenin gayretli içerisinde olmamız gerekiyor. Hocamız bizi bu noktada aydınlatacak, bilgilendirecekler" ifadelerini kullandı. Konuşmanın ardından aile konulu bir sinevizyon gösterimi gerçekleştirildi. Diyanet İşleri Başkanlığı Eğitim Hizmetleri Genel Müdürü Sedide Akbulut, programda sunum yaparak, aile içindeki çözüm becerilerinin önemi ve geliştirilmesi üzerine

katılımcılara bilgi paylaşımında bulundu. Akbulut, "Sevgi olmadan merhamet olmaz. Merhamet incelmektir. İncelmektir. Duymayı istemediğin şeyi söyle söyletme. Merhamet insan olabilir. Yumuşak üsluplu olmalıyız. Allah kadını da erkeği de farklı yaratmış ama birbirini tamamlamak için yarattı. Bir birimizin aybını kusurunu örtmek için eş olmuşuz. Tatlı dili evimizde egemen kılsak aslında pek çok sorun kendiliğinden çözülecek. Evlilik ben yolculuğunun bize dönüşmesidir. Eğer biz yapamıyorsak bu yuvayı bir sorun var demektir. Sevgi, merhamet, iletişim, adalet ve sabir evlilikte mutlaka olması



gerekten şeylerdir. Herkes kendi sınırını bilecek. Kadın kadınlığının erkekte erkekliliğinin

sınırını bilecek. Aslı tek formül var Allah resulünün hayatını bakmak. 4'te

“Kongremiz Hayırlara Vesile Olsun”



AK Parti Merkez İlçe Başkanı Orhan Özgüler, Kongre Süreciyle İlgili Açıklamalarda Bulundu AK Parti Merkez İlçe Başkanı Orhan Özgüler, 2020 Mayıs ayında göreve başladığı görevini, 19 Ocakta yapılacak kongrede devredeceğini açıkladı. Görev süresini değerlendirerek, "Bayrak değişimi olacak olan kongremizin hayırlara vesile olmasını Cenab-ı Allah'tan niyaz ederim." diyen Özgüler, görev süresi boyunca kendisine destek olan tüm parti üyelerine teşekkür etti. Özgüler, kongre sürecinin başladığı günden bu yana kamuoyunda yer alan spekülasyonları söylemleri ve dedikodulara da değinerek, bu tür olumsuz söylemlere cevap vermediklerini

belirtti. "Partimize zarardan başka bir faydası olmayacaktır," diyen Özgüler, sorumluluklarını yerine getirirken her zaman fedakarlıkla çalıştıklarını ve bu sürecin sonunda bayrağı yeni sahibine teslim etmeye gayret edeceklerini ifade etti. Sağlıklı ve sağlam adımlarla kongre sürecini tamamlamayı hedeflediklerini belirten Özgüler, "Büyüklüklerimize dediğimiz gibi, göreve devam etmek gibi bir beklentimiz yoktur; devam etmemiz istenirse devam ederiz, yoksa da uygun görülen kişiye devrederiz." diyerek, davaya hizmet etmenin her şeyden önemli olduğunu vurguladı. Partililerden kongre sürecinde destek beklediğini belirtti.

Sayfa 3

Yangında iş yeri küle döndü!

Arhavi'de bir apartmanın zemin katında çıkan yangında bir iş yeri kullanılmaz hale geldi. Dumandan etkilenen bir polis iki kişi hastaneye kaldırıldı. Arhavi'de bir apartmanın zemin katında bulunan iş yerinde yangın meydana geldi. Edinilen bilgilere göre, yangın Boğaziçi Mahallesi'nde öğle saatlerinde meydana geldi. 5 katlı bir apartmanın zemin katındaki iş yerinde başlayan yangın, kısa sürede büyüyerek tüm dükkana sardı. Olay yerine sevk edilen Arhavi Belediyesi İtfaiye ekipleri ve Hopa Belediyesi İtfaiye ekipleri yangına müdahale etti. Yangın sırasında dumandan



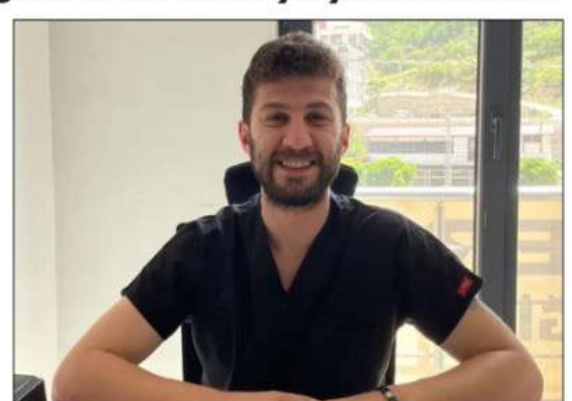
etkilenen bir polis memuru ve bir vatandaş, sağlık ekipleri tarafından hastaneye kaldırıldı. Zemin katta çıkan yangında iş yeri tamamen küle döndü. Yangının çıkış sebebi henüz

bilinmiyor. Yetkililer olayla ilgili inceleme başlatırken, mahalledeki vatandaşlar ise kısa süreli yaşanan panikün ardından normale döndü. GÖNÜL GÜNKEMİR

Artvin'de Sağlıklı Bir Gülüş İçin Adımlar

Artvin, doğal güzellikleri ve benzersiz coğrafyasıyla tanınan bir şehir olmasına rağmen, sağlık sorunları konusunda özellikle diş sağlığı alanında ciddi uyarılar alıyor. Artvin'deki diş hekimleri, diş eti hastalıkları ve diş çürümelerindeki artış nedeniyle hemşerilerini daha dikkatli olmaya çağırıyor. Diş Hekimi Deniz Coşkun Çoruh, yaptığı açıklamada şu çarpıcı ifadeleri kullandı: "Hepimiz biliyoruz ki sağlıklı bir yaşam, sağlıklı bir gülüşle başlar." Ancak Artvin'de yaşanan bazı kötü alışkanlıkların ve eksikliklerin bu durumu tehlikeye atacağına dikkat çekti.

Sayfa 4



"Hopa İçin Daha Aydınlik Bir Gelecek İçin Birlikte Çalışacağız"

Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) Hopa İlçe Başkanı ŞÜKRÜ AYDEMİR, 2025 yılına girerken yayımladığı mesajında, Hopa halkının daha aydınlık bir geleceğe kavuşması için mücadeleye devam edeceklerini belirtti. Aydemir, 2025 yılının, umut, birlik ve dayanışma yılı olmasını temenni etti. Şükrü Aydemir, halkın sorunlarını çözmeye kararlı olduklarını ifade etti: "Hopa, doğal güzellikleri ve tarihi ile büyük bir potansiyele sahip. Ancak ne yazık ki bu potansiyel, hak ettiği şekilde değerlendirilemedi. 2025 yılı,

Hopa'nın hak ettiği hizmetlere kavuştuğu, altyapı sorunlarının çözüldüğü ve halkımızın daha kaliteli bir yaşam sürdüğü bir yıl olacak. Bu hedefe ulaşmak için hep birlikte el birliğiyle çalışacağız. Hopa halkı, her zaman birlikte hareket etmeyi bilen ve güçlü bir toplumsal dayanışmaya sahip bir halktır. Bu dayanışma ile daha güzel günlere ulaşacağımıza olan inancım tam. 2025, Hopa'nın daha güçlü, daha huzurlu ve daha mutlu olduğu bir yıl olacak."

"HOPA İÇİN UMUTLUYUZ"
Bu yıl, Hopa için yeni bir

başlangıç olacak. Umutlar ve hayaller, gerçeğe dönüşecek. Hopa halkı, daha iyi bir yaşam, daha fazla istihdam, daha fazla yatırım ve daha güçlü bir eğitim sistemi için birlikte çalışacak."

"DAHA REFAH BİR YIL OLSUN"
Başkan Aydemir, mesajını şu temennilerle sonlandırdı: "2025 yılı, Hopa'nın hak ettiği değerleri bulduğu, halkımızın daha refah içinde yaşadığı bir yıl olsun. Tüm Hopa halkının yeni yılını kutluyor, birlikte daha güzel günlere doğru yol alacağımızı vurguluyorum."

Malvina BİBİLASHVİLİ



BİK Analitik Kullanım Koşulları ve Ölçümleme Politikası yayımlandı

Politika Belgesi'nde veri ölçümleme faaliyetinin temel değerleri, ilkeleri ve Kurumun yükümlülükleri belirlenirken, kullanım koşulları ve teknik tedbirlerle ilişkin genel çerçeve çizildi. Basın İlan Kurumu görev alanındaki resmi ilan ve reklam yayımıyla alakalı internet haber sitelerinin ziyaretçi trafiklerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen BİK Analitik sisteminin hangi temel değerler, ilkeler ve standartlara göre ölçümleme yaptığını kamuoyuna açıklayan "BİK Analitik Kullanım Koşulları ve Ölçümleme Politikası" yayımlandı.

Politika Belgesi'nde; Basın İlan Kurumu'nun yükümlülükleri, ziyaretçi trafik bilgilerinin BİK Analitik marifetiyle ölçülmesi sırasında gözetilen temel değerler, ölçümleme kriterleri, verilerin sınıflandırılması, verilerin gizliliği ve güvenliği, kullanıcı kimlik politikası, Okur Bazlı Trafik (OBT), denetimle, şeffaflık, hesap verebilirlik, gözden geçirme ve raporlama ile mülkiyete ilişkin konulara yer verildi. İnternet haber sitelerinin yükümlülükleri mevzuat ile belirlendiğinden belge kapsamına alınmadı. Ölçümlemeye benimsenen temel ilkeler Ölçümleme faaliyetlerinde "şeffaflık", "hesap verebilirlik" ve "gözden geçirme" ilkelerinin benimsendiği ifade edildi. İnternet haber sitelerinin sunulan hizmetler, hakları ve yükümlülükleri konusunda bilgilendirildiği kaydedilirken, yürürlükte bulunan mevzuat hükümleri uyarınca usule ve hukuka uygun şekilde yürütülen ölçümleme faaliyetlerinin Kamu

Gözetimi, Muhasebe ve Denetim Standartları Kurumu tarafından yetkilendirilen bağımsız kuruluşlarca denetlendiği belirtildi. Kurumun, BİK Analitik'te iyileştirme ve geliştirme yapılmasını gerektiren hallerde sistem bütünlüğünü göz ardı etmeksizin gerekli adımları atacağı kayıtlı alındı. Kurum'un yükümlülükleri açıklandı

"Bilgilendirme yükümlülüğü" uyarınca BİK Analitik'in elde ettiği verilerin takip eden gün saat 14.00 itibarıyla İlan Bilişim Sistemi (İLANBİS) üzerinden internet haber sitelerine açıklandığı ve "trafik verilerini saklama yükümlülüğü" kapsamında analiz edilen verilerin, hizmetlerin sürdürülmesi ile istatistik üretiminde kullanılmak üzere en az 3 yıl süreyle muhafaza edileceği bilgisi paylaşıldı. "Veri güvenliğini sağlama yükümlülüğü" bağlamında Kurum'un kişisel veri sorumlusu sıfatıyla Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'nda (KVKK) belirlenen veri güvenliğine ilişkin yükümlülüklerini "Basın İlan Kurumu Veri İşleme Politikası" uyarınca yerine getirdiği ve kişisel veri dışındaki bütün verileri kendi sistemlerinde güvenli bir şekilde muhafaza ettiği kaydedildi. Kurumun, BİK Analitik'in yürürlükteki mevzuat hükümlerine ve internet hizmetlerine dair kalite standartlarına uygun şekilde çalışmasından sorumlu olduğu da Politika Belgesi'nde yer aldı. Ölçümlemeye yeni yaklaşım: Okur Bazlı Trafik Politika Belgesi'nde, içeriklerin okunma ve etkileşim verileri ile

gerçek okuyucuların doğal davranışlarını gösteren trafiklerin dikkate alınmasını ifade eden Okur Bazlı Trafik (OBT) politikasının benimsendiği; bu bakış açısının emsalleri arasında ayırıcı olduğu belirtildi. Otomatize edilmiş sistemler tarafından oluşturulmuş, periyodik olarak kendini tekrarlayan, öngörülebilir veya insan davranışlarıyla uyumsuz hız, ziyaret sıklığı, etkileşim seviyeleri ya da yüksek sayfa görüntüleme içeren trafiklerin geçerli kabul edilmeyeceği vurgulandı. Veri güvenliği ve gizlilik Kurumun, ölçümlenen verilerin hukuka uygun işlenmesini sağlamak için gerekli tüm teknik ve idari tedbirleri alıp denetlemek suretiyle BİK Analitik'i güvenlik odaklı geliştirmeyi temel prensip olarak kabul ettiği açıklandı. Tedbirler, elde edilen verilere hukuka aykırı erişimi, verilerin yetkisiz olarak açıklanmasını ve verilerin güvenli ortamlarda saklanmasını da kapsayacak şekilde ele alındı. Ölçümleme kriterleri ve teknik ayrıntılar

BİK Analitik'in internet haber sitelerinin Resmi İlan ve Reklam Yönetmeliği'nde belirtilen şartları sağlayıp sağlamadıklarının tespitine yönelik çok boyutlu ve çok metrikli ölçümleme yaptığı harırlararak, ölçümlemeye yönelik kriterler "Genel Kriterler", "Özel Kriterler" ve "Tamamlayıcı Kriterler" olarak sınıflandırıldı. İnternet haber sitelerinin ölçüm takip kodunu nasıl kullanacaklarına ilişkin bilgilerin yer aldığı Politika Belgesi'nde yurt dışı trafiğin ölçüme dâhil edilme oranı, ortalama sayfada



kalma süresi, doğrudan trafik oranı, oturumda ölçümleme süre sınırı, trafiğin "sıfır" olarak kabulü, donanım ve yazılımların güncelliği konularında ayrıntılara değinildi. Mülkiyet hakkında ilişkin uyarılar

Mülkiyeti Basın İlan Kurumu'nda bulunan BİK Analitik markasının ulusal ve uluslararası düzeyde korunduğu belirtilerek marka haklarını ihlal eden davranışların ilgili kanunlara göre hukuki ve cezai sorumluluk doğuracağı konusunda uyarılarda bulunuldu. Politika Belgesi'nde ayrıca "BİK Analitik API'lerini Destekleyen Tarayıcılar", "BİK Analitik Veri Aktarım Güvenliği", "BİK Analitik'in İnternet Haber Sitelerinin Performansına Etkisi", "Benzer Ölçümleme Sistemleriyle

Mukayese" gibi başlıkların detayları aktarıldı. BİK Analitik Kullanım Koşulları ve Ölçümleme Politikası 1 Ocak 2025 Çarşamba gününden itibaren yürürlüğe girecek. Belgenin tamamının veya belirli maddelerinin yenilenmesi durumunda yürürlük tarihi güncellenerek buna ilişkin bilgiye Politika Belgesi'nin sonunda yer verilecek. Politika Belgesi'ni görüntülemek için tıklayınız.

Haber Merkezi



31 ARALIK 2024 SALI
YIL:62 SAYI:14169
İmtiyaz Sahibi

ARTVİN GAZETECİLİK BASIN YAYIN TİC. LTD. ŞTİ.

ADINA TEMSİLİ MÜDÜRÜ
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 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 ARHAVI-ARTVİN

Günlük Yerel Süreli Yayın
Basın ilke ve etiklerine uymaya söz vermiştir.

Ulusal Elektronik Tebliğ Adresi (UETS)

258783194805477

www.gundemartvin.com

iletisim@gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda

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




Minik Balerinler Yetiştiriyor

Borçka Sanat Merkezi'nde ki bale kursuna katılan öğrenciler küçük yaşta bale öğreniyor. Borçka Sanat Merkezi bünyesinde bulunan çeşitli kurslarda kültürel ve sanatsal dersler eğitimler tarafından verilerek gerçekleştiriliyor. Her hafta düzenli olarak devam eden bale derslerinde ise öğrenciler yaşlarına ve seviyelerine göre gruplara ayrılarak, temel pozisyonlar ve çeşitli teknik çalışmalar uygulamalı olarak yaptırılıyor. Küçük yaşlarda bale eğitimine başlayan öğrencilerin esneklik kazanmasının yanı sıra kas gelişimlerine de katkıda bulunuyor. Borçka Sanat Merkezi, kültürel ve sanatsal derslerle bölge

halkına katkı sağlamaya devam ediyor. Merkez, sanatın farklı dallarında eğitimler sunarak hem yetişkinlere hem de çocuklara hitap eden bir program sunuyor. Sanat merkezinde, özellikle küçük yaşta öğrenciler için düzenlenen balerin dersleri büyük ilgi görüyor. Minik balerinler, uzman eğitimler eşliğinde dansın inceliklerini öğreniyor ve sanatsal becerilerini geliştiriyorlar. Bu dersler, çocukların fiziksel gelişimlerine katkıda bulunurken, onlara disiplin ve özgüven kazandırıyor. Balerin dersleri, esneklik, denge ve koordinasyonu geliştirerek çocukların dans aracılığıyla



duygularını ve düşüncelerini ifade etme fırsatı buluyor. Sahneye çıkmak ve performans sergilemek ise çocukların özgüvenlerini artırıyor.

Borçka Sanat Merkezi, geleceğin sanatçılarını yetiştirme yolunda emin adımlarla ilerliyor. Minik balerinlerin enerjisi ve coşkusu,

merkezin atmosferine renk katıyor. Sanatın gücüyle, çocuklar daha mutlu ve yaratıcı bireyler olarak yetiştiriliyor. **Gönül GÜNAY GÖKDEMİR**

“Kongremiz Hayırlara Vesile Olsun”

AK Parti Merkez İlçe Başkanı Orhan Özgüler, Kongre Süreciyle İlgili Açıklamalarda Bulundu AK Parti Merkez İlçe Başkanı Orhan Özgüler, 2020 Mayıs ayında göreve başladığı görevini, 19 Ocak'ta yapılacak kongrede devredeceğini açıkladı. Görev süresini değerlendirerek, "Bayrak değişimi olacak olan kongremizin hayırlara vesile olmasını Cenab-ı Allah'tan niyaz ederim." diyen Özgüler, görev süresi boyunca kendisine destek olan tüm parti üyelerine teşekkür etti. Özgüler, kongre sürecinin başladığı günden bu yana kamuoyunda yer alan spekülâtif

söylemler ve dedikodulara da değinerek, bu tür olumsuz söylemlere cevap vermediklerini belirtti. "Partimize zarardan başka bir faydası olmayacaktı," diyen Özgüler, sorumluluklarını yerine getirirken her zaman fedakârlıkla çalıştıklarını ve bu sürecin sonunda bayrağı yeni sahibine teslim etmeye gayret edeceklerini ifade etti. Sağlıklı ve sağlam adımlarla kongre sürecini tamamlamayı hedeflediklerini belirten Özgüler, "Büyüklerimize dediğimiz gibi, göreve devam etmek gibi bir beklentimiz yoktur; devam etmemiz istenirse devam ederiz, yoksa da uygun görülen kişiye

devrederiz." diyerek, davaya hizmet etmenin her şeyden önemli olduğunu vurguladı. Partililerden kongre sürecinde destek beklediğini belirten Özgüler, "Dedikodu, fitne, fesat ve iftira kaynaklarına müsaade etmemenizi sizlerden rica ediyorum. Yapmak zorudur, yıkmak çok kolaydır. Partimizi güçlü ve bir arada tutalım." diyerek, partinin birliğine ve güçlü kalmasına çağrıda bulundu. Son olarak, AK Parti Merkez İlçe Başkanı Orhan Özgüler, partisinin tüm üyelerine teşekkür ederek, "Sizleri Allah'a emanet ediyorum." ifadelerini kullandı. **Haber Merkezi**



Yılbaşı Sezonu Taksicilerin Yüzünü Güldürmedi

Sarp Sınır Kapısında taksicilik yapan esnaf, yılbaşı yoğunluğunun yaşanmadığını söyleyerek işlerin azaldığını belirtti. Kemalpaşa'nın sınırında

bulunan Sarp Sınır Kapısı nedeniyle ilçede turist yoğunluğu yılbaşı sezonunda esnafın yüzünü güldürmedi. Sarp Sınır Kapısı'nın Türkiye ile Gürcistan arasındaki önemli

geçiş noktalarından biri olarak bilinmesiyle birlikte taksicilik yapan esnaf, yılbaşı geçiş hareketliliği ve ekonomik koşullar hakkında açıklamalarda bulundu. Küçük esnaf Adem Dalkılıç, sınır kapısındaki hareketliliğin önceki yıllara göre azaldığını belirtti. Özellikle yılbaşı dönemlerinde beklenen yoğunluğun olmadığını ifade etti. Dalkılıç, bu durgunluğun ekonomik sıkıntılarla ilişkilendirilebileceğini dile getirerek şunları söyledi: "Yılbaşı hareketliliği yok, buradan geçen direk içeri geçiyor. Bundan iki sene önce iyiydi ama şu anda durgun. Biraz da ekonomik sıkıntılar var." Taksi esnafı Kemal Dalkılıç ise asgari ücret konusunun alt ve üst tabaka hareketliliği üzerine etkilerine dikkat çekti. Ona göre, alt tabakanın ekonomik hareketliliği, üst tabakanın da hareketlenmesine yol açtığını kaydetti. Dalkılıç, "Asgari ücrette



az verdiler ya, o yüzden önce alt taban hareketli olacak ki üst akış olsun. Üst taban zaten hareketli, arada yoğunluk oluyor" dedi. Kemal Dalkılıç, ekonomik

politikaların ve asgari ücret düzenlemelerinin sınır kapısındaki ticari hareketliliği doğrudan etkilediğini belirtti. **Gönül GÜNAY GÖKDEMİR**

"Ailede Çözüm Becerileri"

Artvin'de "Ailede Çözüm Becerileri" konulu konferans düzenlendi

Artvin'de, Diyanet İşleri Başkanlığı'nın "Güçlü Ailem" projesi kapsamında "Ailede Çözüm Becerileri" konulu bir konferans düzenlendi. Program, Gençlik Spor İl Müdürlüğü Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi. Konferans, Kuran-ı Kerim tilavetiyle başladı. Ardından, Artvin İl Müftüsü Mesut Harmancı, kahlımlara açılış ve selamlama konuşmasını yaptı. Müftü Harmancı konuşmasında da yoğun programları çerçevesinde davetlerine icabet eden Eğitim Hizmetleri Genel Müdürü Sedide Akbulut'a teşekkür ederek " Bizlere aile yuvasını nasıl ayakta tutarız, kutlu ve kutsal yuvayı nasıl dimdik ayakta tutarızın mücadelesini veriyoruz. Bugün boşanma oranlarının arttığı her gün onlarca insanın boşandığı ve aile yuvalarının yıkıldığı bir ortamda bir dünyada yaşıyoruz. O yüzden aile yuvası son kale, yıkılmaması için hep beraber el ele, gönül gönüle bir mücadele içerisindeyiz. Bu mücadeleyi daha yükseklere

götürmenin gayreti içerisinde olmamız gerekiyor. Hocamız bizi bu noktada aydınlatacak, bilgilendirecekler" ifadelerini kullandı. Konuşmanın ardından aile konulu bir sinevizyon gösterimi gerçekleştirildi. Diyanet İşleri Başkanlığı Eğitim Hizmetleri Genel Müdürü Sedide Akbulut, programda sunum yaparak, aile içindeki çözüm becerilerinin önemi ve geliştirilmesi üzerine kahlımlarla bilgi paylaşımında bulundu. Akbulut, "Sevgi olmadan merhamet olmaz. Merhamet inceltmemektir. Inceltmemektir. Duymayı istemediğin şeyi söyle söyletme. Merhamet insan olabilecektir. Yumuşak üsluplu olmalıyız. Allah kadını da erkeği de farklı yaratmış ama birbirini tamamlamak için yaratı. Bir birimizin aybını kusurunu örtmek için eş olmuştuz. Tatlı dili evimizde egemen kılsak aslında pek çok sorun kendiliğinden çözülecek. Evlilik ben yolculuğunun bize

dönüşmesidir. Eğer biz yapamıyorsak bu yuvayı bir sorun var demektir. Sevgi, merhamet, iletişim, adalet ve sabır evlilikte mutlaka olması gereken şeylerdir. Herkes kendi sınırını bilecek. Kadın kadınlığının erkekte erkekliliğinin sınırını bilecek. Aslı tek formül var Allah resulünün hayatını baktık. Öz sevgiyi eve yerleştirdiğimiz zaman o sevgi baki kalacak. Kusurlarımızı o sevgi kapatacak. Evde sevgi ve merhameti hakim kılamazsak sekineli inşa edemeyiz" dedi. Konferans, Sedide Akbulut'un sunumunun ardından, hediye takdimiyle sona erdi. **Sedide Akbulut Kimdir?** Samsun Çarşamba'da doğdu, ilk ve orta öğrenimini burada tamamladı. 1989 yılında Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinden mezun oldu. Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde Tokat, Bafra, Samsun Anadolu İmam Hatip Liselerinde meslek dersleri öğretmenliği yaptı. 2001 yılında Diyanet İşleri Başkanlığında göreve başlayarak Amasya İl



Müftülüğünde uzman ve vaiz olarak çalıştı. 2006'da Samsun İl Müftülüğü Vaizliğine tayin edildi. Bu görevi esnasında Samsun'da iki dönem sivil toplum kuruluşları platformu sözcülüğünü de yürüttü. 2009 yılında Ankara Çankaya İlçe Vaizliğine atandı ve bir müddet Aile ve Dini Rehberlik Daire Başkanlığında görevlendirme vaiz olarak çalıştı. Çankaya İlçe Müftülüğü Aile

İrşat ve Rehberlik Bürosu Koordinatörlüğü görevini yürüttü. 20.05.2014 tarihinde Din Hizmetleri Genel Müdürlüğü Aile ve Dini Rehberlik Daire Başkanlığına atanan Akbulut yurt içi ve dışında pek çok konferans ve seminer vermiştir. Çeşitli sempozyumlarda sunmuş olduğu tebliğleri mevcuttur. İngilizce ve Arapça bilmektedir. Evli ve iki kız çocuğu annesidir. **Gönül GÜNAY GÖKDEMİR**

Artvin'de Sağlıklı Bir Gülüş İçin Adımlar

Artvin, doğal güzellikleri ve benzersiz coğrafyasıyla tanınan bir şehir olmasına rağmen, sağlık sorunları konusunda özellikle diş sağlığı alanında ciddi uyanlar alıyor. Artvin'deki diş hekimleri, diş eti hastalıkları ve diş çürümelerindeki artış nedeniyle hemşerilerini daha dikkatli olmaya çağırıyor. Diş Hekimi Deniz Coşkun Çoruh, yaptığı açıklamada şu çarpıcı ifadeleri kullandı: "Hepimiz biliyoruz ki sağlıklı bir yaşam, sağlıklı bir gülüşle başlar." Ancak Artvin'de yaşanan bazı kötü alışkanlıkların ve eksikliklerin bu durumu tehlikeye attığına dikkat çekti. Düzgün bakılmayan diş etleri ve çürüyen dişler sadece estetik bir problem yaratmakla kalmıyor. Diş Hekimi Deniz Coşkun Çoruh, diş eti hastalıklarının kalp hastalıklarından diyabete, hatta bazı kanser türlerine kadar ciddi hastalıklara yol açabileceğini belirtiyor. Bu hastalıkların zamanında tedavi edilmemesi durumunda diş kaybı gibi telafisi



mümkün olmayan sorunlarla karşılaşabileceği konusunda uyanlarını yineliyor. Artvin'deki diş sağlığı problemlerinin yaygın olmasının ardında bazı temel sebepler yatıyor: Yetersiz sebze ve meyve tüketimi, aşırı şekerli ve işlenmiş

gıdalara yönelik alışkanlıklar diş çürümelerini ve diş eti hastalıklarını tetikliyor. Deniz Coşkun Çoruh, bu durumun özellikle köylerden şehirlere yaşanan göçle birlikte gelen beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerden kaynaklanabileceğini ifade

ediyor. Dişlerin günde en az iki kez fırçalanmaması, diş ipi kullanılmaması ve düzenli diş hekimisi kontrolünün ihmal edilmesi de diş hastalıklarının yaygınlaşmasına neden olan faktörler arasında. Çoğu kişinin diş hekimine sadece ciddi bir problem yaşandığında gitmesi, bu hastalıkların erken dönemde tedavi edilmesini zorlaştırıyor. Günümüz modern yaşamın getirdiği stres, sadece ruh sağlığını değil, ağız sağlığını da olumsuz etkiliyor. Deniz Coşkun Çoruh, "Stres, bağışıklık sistemini zayıflatarak diş eti hastalıklarına karşı vücudun savunmasını azaltır" diyor. Sigara, diş sağlığı üzerindeki en büyük tehditlerden biri. Diş eti dokularına zarar veren ve iyileşme sürecini yavaşlatan sigara, ayrıca dişlerin sararmasına ve diş kaybı riskinin artmasına neden oluyor. Sağlıklı bir gülüşe sahip olmanın yolları aslında basit ama disiplin gerektiriyor:

Bol sebze, meyve, süt ve süt ürünleri tüketin. Şekerli ve işlenmiş gıdalardan uzak durun. Dişlerinizi günde en az iki kez fırçalayın, diş ipi kullanın ve düzenli olarak diş hekiminize kontrol için gidin. Yoga, meditasyon gibi rahatlama tekniklerini deneyin ve düzenli egzersiz yapın. Sigara bırakma süreci zorlu olabilir ancak hem diş sağlığı hem de genel sağlık için büyük bir adımdır. Deniz Coşkun Çoruh, diş eti hastalıklarının erken teşhisinin ve tedavisinin çok önemli olduğunu vurguluyor. Artvin'de diş sağlığının iyileşmesi için sadece bireylerin değil, toplumsal olarak da farkındalık yaratılması gerekiyor. Yerel yönetimlerin ve sivil toplum kuruluşlarının bu konuda kampanyalar düzenlemesi, okullarda diş sağlığına yönelik bilinçlendirme çalışmalarının yapılması, hemşerilerimizin sağlıklı bir gelecek için adımlar atmasını hızlandırabilir. **Malvina BIBILASHVILI**



GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda



Play Store



Play Store ya da App Store'dan

Hemen **İndirebilirsiniz**




App Store

Artvin'de Sosyal ve Kültürel Etkinlikler Yetersiz

Artvin, doğal güzellikleri ve kendine has coğrafyasıyla ülkenin önemli şehirlerinden biri olsa da, sosyal ve kültürel etkinliklerin yetersizliği şehir sakinlerinin önemli bir sorunuyla karşı karşıya bırakıyor. Şehirde sinema salonunun olmaması ve mevcut kültür merkezlerinin etkin bir şekilde kullanılmaması, vatandaşın sosyalleşme ve sanata erişim ihtiyacını gidermekte zorlandığını gösteriyor. Artvin'de sinema filmi izlemek isteyen vatandaşlar, en yakın sinema salonunun bulunduğu Arhavi ilçesine gitmek zorunda kalıyor. Bu durum hem zaman hem de maliyet açısından şehir sakinlerini zorluyor. Artvin'de bulunan Ahmet Hamdi Tanpınar Kültür Merkezi'nde bir sinema salonu olmasına rağmen, bu salonun şu an işlevsiz durumda. Vatandaşlar, Artvin İl Özel

İdaresi'ne ait bu salonun yeniden kullanıma açılmasını ve aktif bir şekilde hizmet vermesini bekliyor. Artvin Belediye Başkanı Bilgehan Erdem, seçim öncesinde duyurduğu projeler arasında Artvin Belediyesi Yaşam ve Kültür Kompleksi'nin yer alıyordu. Bu kompleksin içinde cep sinemasının da bulunacağı ifade edilmişti. Ancak, göreve başlanmasının üzerinden dokuz ay geçmesine rağmen bu proje ile ilgili herhangi bir somut gelişme yaşanmadı. Vatandaşlar, bu vadedilen yerine getirilmesini bekliyor ve şehirdeki sosyal yaşamın canlanmasında taleple ediyor. Artvin'in en merkezi noktalarından birinde bulunan Çoruh Park, şehir sakinleri için hem sosyalleşme hem de dinlenme alanı olarak büyük bir

öneme sahip. Ancak parkın mevcut hali, vatandaşların hayal kırıklığına uğrattıyor. Millî Emlak'ın sorumluluğunda olan park, uzun süredir bakımsız bir durumda ve aktif bir kullanıma sahip değil. Bu sorunun çözülerek parkın hem temiz hem de kullanılabilir hale getirilmesi gerektiği ifade ediliyor. Artvin'de sosyal ve kültürel anlamda etkinliklerin yetersiz olması, şehirdeki bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkiliyor. Artvin Çoruh Üniversitesi Ali Nihat Gökyiğit Kültür ve Kongre Merkezi'nde düzenlenen etkinlikler dışında tiyatro, konser veya sanatsal faaliyetler gibi etkinliklere şehirde neredeyse rastlanmıyor. Bu durum, başta gençler olmak üzere birçok vatandaşın sosyal hayatını kısıtlayan önemli bir sorun olarak öne çıkıyor.



Artvin halkı, şehirde daha fazla tiyatro, konser, sinema ve sanatsal etkinlik düzenlenmesini istiyor. Mevcut kültür merkezlerinin etkin bir şekilde kullanılmasını ve yeni projelerin hayata geçirilmesini bekliyor. Bunun yanında, yerel yönetimlerin ve ilgili kurumların verdikleri sözleri yerine getirecek, şehrin sosyal ve kültürel

dokusunu zenginleştirmesi gerektiği söyleniyor. Artvin gibi doğal ve tarihi zenginliklere sahip bir şehrin, sosyal yaşamın da bu potansiyelle uygun bir şekilde geliştirilmesi gerektiği açıkça ortada. Vatandaşlar, yerel yönetimlerden bu konuda daha duyarlı bir yaklaşım bekliyor. **Malvina BIBILASHVILI**

Yazıcı'dan "Üç Aylar" ve "Regaip Kandili" Mesajı

Manevi, İlkel ve Liyakatli Diyanet ve Vakıf Çalışanları Sendikası Mill-Diyanet Sen Artvin İl Başkanı İsmail Yazıcı, "Mübarek Üç Aylar ve Regaip Kandili" hakkında bir basın açıklaması yaptı. Yazıcı, açıklamasında bu kutsal zaman diliminin Müslümanlar için taşıdığı önemi vurguladı. Manevi, İlkel ve Liyakatli Diyanet ve Vakıf Çalışanları Sendikası Mill-Diyanet Sen Artvin İl Başkanı İsmail Yazıcı "Mübarek Üç Aylar ve Regaip Kandili" hakkında bir basın açıklaması yaptı. Yazıcı, "İslâm coğrafyası olarak 1 Ocak 2025 Çarşamba günü mübarek üç ayların ilki olan Recep ayına girecek ve 2 Ocak Perşembe gününü Cuma'ya bağlayan gece ise üç ayların müjdecisi Regaip Kandiline ulaşmanın huzur ve sevincini yaşıyacağız" dedi. Açıklamasında Yazıcı, Peygamber Efendimizin bu aylar için yaptığı duayı hatırlatarak, "Allah'ım, Receb ve Şaban aylarını hakkımızda mübarek eyle ve bizi Ramazan'a ulaştır" dediğini ifade etti. Bu dönemde, Müslümanların ibadetlerini yoğunlaştırması ve manevi iklimin sunduğu fırsattan değerlendirmesi gerektiğini belirten Yazıcı, "Bu aylar, hayatlarımızı sorgulama, yenileme ve zenginleştirme fırsatı sunar" diyerek açıklamasına şu sözlerle devam etti; "İslâm dünyasında her yıl manevi bir iklimin hüküm sürdüğü ve ramazan bayramıyla sona eren Receb, Şaban ve Ramazan ayları, Müslümanlara, hayatlarını sorgulama, yenileme ve zenginleştirme fırsatı

sunmuştur. Regaip, Mî'rac, Berat ve Kadir gecelerinin bu aylarda yer alması, bu aylara ayrı bir önem verilmesine zemin hazırlamıştır. Peygamberimiz (s.a.s), feyiz ve bereketin sağanak bir yağmur gibi yağdığı bu mevsime ulaştığında; "Allah'ım, Receb ve Şaban aylarını hakkımızda mübarek eyle ve bizi Ramazan'a ulaştır" şeklinde dua ederdi. Kandiller geçirdiğin ilki olan Regaip Gecesi ise, rahmet mevsiminin ilk cemresi ve kadir ve kıymetini bilip Cenâb-ı Hakka tam bir teslimiyetle yönelmek için büyük bir fırsattır. Bizlere, geleceğe yönelik arzu ve isteklerimizi gözden geçirme imkânı tanır, rahbetimizin yalnızca Rabbimize yönelik olması gerektiğini hatırlatır." "İnsanlık Ahlakı Kriz Yaşamaktadır" Yazıcı, açıklamasında Müslümanların yaşadığı zorluklara dikkat çekerek müslümanların bu zorlu süreçte maneviyata daha fazla önem vermesi gerektiğini ifade etti. Üç ayların, Müslümanlara ruhsal bir yenilenme fırsatı sunduğunu belirterek, bu dönemlerin manevi anlamda daha güçlü olunmasına vesile olması gerektiğini söyledi. Özellikle Regaip Kandili'nin insanlara, geleceğe yönelik arzu ve isteklerini gözden geçirme imkânı sunduğuna dikkat çekti. Yazıcı, "Maalesef, genelde insanlık, özde ise Müslümanlar bugün oldukça büyük acılar ve ahlaki kriz yaşamaktadır. Denizi ve karasıyla kocaman dünya, kendisine sığınacak küçük bir yer arayan mülteciler için

mezarlık haline dönmüş, yaklaşık 80 yıldır Filistin'de devam eden mezalim ise son 1,5 yıldır soykırıma dönüşmüştür. Gazze'de yaklaşık 80 bin olan şehit sayısı her geçen gün artmakta ve bölge Müslümanları ciddi sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Terör örgütü İsrail, katliamında Gazze'yle sınırlı kalmamakta, Suriye, Lübnan ve Yemen'e de saldırarak nice İslam diyarını kan ve gözyaşına bulamak istemektedir. Müslümanlar ise, ortak düşmanı olan İsrail'i bırakarak; mezhepçilik, mezhepçilik, hizipçilik, ırkçılık ve ideolojik ayrımcılığın zifiri karanlığında iç çarışmalar yaşamakta ve masum insanların katledilmesine seyirci kalmaktadır" dedi. Yazıcı, tüm dünyanın bir ahlak krizi yaşadığını belirterek bu krize başa çıkabilme için toplum olarak ahlaması gereken adımları vurguladı. Yazıcı, "Millet olarak nefret yerine merhamet, düşmanlık yerine sevgiyi, ayrılık yerine birlik ve beraberliği güçlendirmeliyiz" diyerek, toplumda olumlu değerlerin yaygınlaştırılması gerektiğini ifade etti. Yazıcı, açıklamasını şu sözlerle sonlandırdı; "Tüm dünya bir ahlak krizi yaşarken, hayatı derecede önemli adımlar atmalı; millet olarak sorunların üstesinden gelebilmek için nefret yerine merhamet, düşmanlık yerine sevgiyi, ayrılık yerine birlik ve beraberliği güçlendirmelidir. Bunun için özür dilemeyi, affetmeyi, hataları görmezden gelmeyi, kötülüğü iyilikle savmayı önce nefeslerimizden başlayarak tüm toplumda



yaygınlaşmaya ihtiyacımız bulunmaktadır. Çünkü Hz. Peygamber'in (s.a.s) hayatının hiçbir yerinde mezhebini, meşrebini, ırkını, ideolojisini İslâm'ın önüne geçirmek, bu uğurda kavgalara girmek ve masum insanların kanını akıtmak görülmemiştir. Bu yüzden kalplerdeki kin ve nefret duygularını, hırs ve intikam arzusunu yok etmeli, yüreklerde sevgi, muhabbet ve sefkat beslemek için gayret etmeliyiz. İşte bir fırsat, işte Regaip gecesi! Adalet ve hesap gününde hesabını verebileceğimiz bir geçmiş yaşamak, gelecek nesillere hayırlı yad

edileceğimiz iyi bir gelecek ve yaşanabilir güzel bir dünya bırakmak için muhasebe vaktidir. O halde, hep birlikte gücümüzü yettiğince kötülükleri bertaraf edelim, iyiliği yeryüzüne egemen kılalım ve yeryüzünü insanca yaşanabilir bir hale getirmek için var gücümüzle gayret edelim. Bu duygu ve düşüncelerle; Aziz milletimizin üç aylar ve Regaip Gecesi tebrik ediyor, rahmet, mağfiret ve bereket ikliminin, ülkemizden başlayarak tüm insanlığı kuşatmasını, İslam aleminin barış ve huzuruna vesile olmasını yüce Allah'tan niyaz ediyorum." **Gönül GÜNAY GÖKDEMİR**

Murgul Deliklikaya Her Mevsim Büyülüyor

Murgul Deliklikaya Kış Aylarında Büyüleyici Görüntüsüyle Ziyaretçilerini Ağırıyor
Murgul da yer alan ve doğanın kendiliğinden oluşturduğu eşsiz güzelliklerden biri olan Deliklikaya, kış aylarında adeta bir beyaz örtüye bürünerek büyüleyici bir manzara sunuyor. Murgul Deliklikaya Şelalesi, her mevsim ziyaretçilerine farklı güzellikler sunan özel yer olarak dikkat çekiyor. Özellikle kış aylarında bambaşka bir büyüye bürünen bu doğa harikası, ziyaretçilerini

ağırlamaya devam ediyor. Murgul Deliklikaya, özellikle doğa severler ve fotoğraf tutkunları için gözde bir mekan haline gelmiş durumda. Kann sessizliği ve şelalenin ihtişamı bir araya geldiğinde, ziyaretçiler huzur ve dinginlik bulabilirler. Şelale çevresinde yapılan kısa yürüyüşler, temiz hava almak ve doğanın tadını çıkarmak için harika bir fırsat sunuyor. Ziyaretçilere, hem doğa ile iç içe olma fırsatı sunan hem de benzersiz fotoğraf kareleri yakalama imkânı sağlayan

Deliklikaya, her mevsim farklı bir güzellik sergiliyor. Ancak kışın, bölgedeki manzara bambaşka bir hal alıyor. Kar yağışı sonrası bölge, sessizliğin ve huzurun hakim olduğu bir kış cennetine dönüşüyor. Murgul'un bu doğal harikası, kış turizmi için önemli bir destinasyon olma yolunda ilerliyor. Doğal zenginlikleriyle ön plana çıkan Murgul Deliklikaya, kışın sunduğu muazzam görüntüsü ile doğa tutkunlarının ilgisini çekmeye devam ediyor.
Cönül GÜNAY GÖKDEMİR



Patika Yürüyüş ile Artvin'in Doğasında Bir Gün

Patika Yürüyüş Kulübü, Ataköy, Alaca ve Arkaköy yürüyüşüyle katılımcılara unutulmaz bir gün yaşattı.
Patika Yürüyüş Kulübü, 29 Aralık Pazar günü unutulmaz bir doğa yürüyüşü organize etti. Katılımcıların Ataköy, Alaca ve Arkaköy rotasında bir araya geldiği bu etkinliğ, yürüyüş tutkunlarına hem spor hem de doğa ile iç içe bir gün geçirme fırsatı sundu.

Yaklaşık 16 kilometrelik parkur boyunca katılımcılar, yürek hoplatan manzaralar, temiz hava ve birçok keşfedilmemiş doğa harikasını deneyimledi. Ataköy'den başlayan rota, Alaca'nın tarihi ve doğal dokusunu içinden geçerek Arkaköy'de son buldu. Bu bölgelerin birbirinden farklı bitki örtüsü ve jeolojik yapısı, yürüyüşe katılanların büyülenmesine sebep oldu. Etkinliğe katılanlar, yürüyüş sırasında hem kendileriyle baş başa kalma hem de grup halinde hareket ederek yeni dostluklar kurma şansı buldu.

Patika Yürüyüş Kulübü Sorumlusu Hasan Yüksel, "Patika Yürüyüş Kulübü'nün etkinlikleri sayesinde hem şehrimizi daha yakından tanıyor hem de yoğun iş temposundan uzaklaşarak doğada kendimizi yenileme fırsatı buluyoruz" dedi. Yüksel, bu tür yürüyüş etkinliklerinin düzenli olarak devam edeceğini ve doğaseverleri bir araya getirme misyonlarını sürdürmelerini belirtti. "Doğayı koruma bilincini artırmak ve insanlara hareketsiz yaşamdan uzaklaşma fırsatı sunmak bizim için çok önemli" diyen Yüksel, önümüzdeki haftalarda farklı rotalarda yeni yürüyüş planlarının yolda olduğunu da duyurdu. Doğanın büyülsü ve yürüyüşün enerjisiyle dolu bu etkinlik, katılımcıların çoğu için unutulmaz bir anı olarak hafızalarda yer etti.

2018 yılında doğa yürüyüşlerine başlayan bir grup gönüllü tarafından kurulan Patika Yürüyüş Kulübü, altı yıldır Artvin'in farklı noktalarında gerçekleştirildiği yürüyüşlerde doğa tutkunlarını bir araya getiriyor. Kulübün kuruluşundan bu yana geçen süre içinde,

Artvin'in dört bir yanında düzenlenen sayısız yürüyüş etkinliği sayesinde, katılımcılar şehrin zengin doğal güzelliklerini keşfetti. Kulüp Sorumlusu Hasan Yüksel, altı yıldır düzenledikleri etkinliklerle doğa severler arasında güçlü dostluklar ve unutulmaz anılar biriktirdiklerini belirtiyor. Yüksel, kulübün kuruluş amacını şu sözlerle ifade ediyor:

"Patika Yürüyüş Kulübü, sadece bir doğa kulübü olmanın ötesinde, doğanın sunduğu huzuru ve güzellikleri insanlarla paylaşan bir topluluk haline geldi. Altı yıl boyunca Artvin'in birçok noktasında yürüyüş düzenledik. Bu etkinlikler sayesinde çok anı biriktirdik ve biriktirmeye devam edeceğiz." Yürüyüşlere katılan doğa severler, kulüp sayesinde hem doğayla iç içe olmanın keyfini çıkarırken hem de fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını benimseme fırsatı buluyor. Kulüp, doğa yürüyüşlerinin yanı sıra katılımcılar arasında sosyal bir bağ kurarak, dostlukların gelişmesine ve Artvin'in doğal güzelliklerinin daha geniş kitlelere tanıtılmasına da önemli katkılar sağlıyor.

Patika Yürüyüş Kulübü, yalnızca Artvin'in yerlerine değil, aynı zamanda Artvin Çoruh Üniversitesi öğrencileri, yeni atanan memurlar ve şehre gelen doktorlar gibi farklı kesimlerden insanlara da açık bir topluluk. Katılımcılar, kulüp etkinliklerine katılarak Artvin'in gizli kalmış doğal güzelliklerini keşfetme fırsatı buluyorlar. Bu etkinlikler, doğayla iç içe zaman geçirmenin yanı sıra sosyal hayatlarına da olumlu bir katkı sağlıyor. Hasan Yüksel, kulübün bu geniş katılım yapısını destekleyen misyonunu şu sözlerle açıklıyor: "Artvin, yaz, kış, ilkbahar ve sonbahar demeden her mevsim büyüleyici bir doğaya sahip. Patika Yürüyüş Kulübü olarak bizler, bu güzellikleri daha çok kişiye tanıtmayı amaçlıyoruz. Hem Artvin'i daha iyi tanıtmak hem de doğa tutkusunu daha geniş kitlelere yaymak için bu yürüyüşleri sürdürüreceğiz." Patika Yürüyüş Kulübü, sadece doğa yürüyüşleri düzenlemekle



kalmıyor, aynı zamanda toplumsal sorumluluk projelerine de aktif olarak katılıyor. Kulübün düzenlediği etkinlikler, Artvin'de sosyal ve sportif aktivitelerin sınırlı olduğu bir ortamda, özellikle hafta sonlarını değerlendirmek isteyenler için önemli bir kaçış noktası haline geldi. Kulübün dayanışma ruhunu yansıtan projelerinden biri, Deniz Bebek için düzenlenen destek yürüyüşü oldu. Aynı zamanda Türkiye'de meydana gelen deprem felaketinden etkilenen vatandaşlar için Patika Kitabevi ile birlikte düzenlenen yardım kampanyası da kulübün sosyal sorumluluk bilincini ortaya koydu. Yüksel, bu projelerin kulübün misyonuyla

örtüşüğünü vurgulayarak, "Patika Yürüyüş Kulübü bir dayanışmadır, arkadaşlıktır, sevgidir, doğadır" dedi. Kulübün bu tarz projelerle yalnızca doğa sevgisini değil, aynı zamanda toplumsal sorumluluğu da ön plana çıkarması, onu Artvin'in sosyal hayatında önemli bir yere taşıdı. Patika Yürüyüş Kulübü'nün doğa yürüyüşlerine ilgiyi artırması, Artvin'in tanıtımına da büyük katkı sağladı. Artvin'in büyüleyici manzaralarını tanıtmaya yönelik yürütülen bu çalışmalar, şehrin doğal ve kültürel mirasını koruma bilincini de yaygınlaştırıyor. Yüksel, doğanın huzurunu keşfetmek için daha çok gezmek ve Artvin'in kıymetini bilmek gerektiğini belirtiyor.

Kulüp, ilerleyen dönemlerde de benzer etkinliklerle doğa severleri bir araya getirmeyi ve şehrin doğasını keşfetmeye yönelik çalışmalarını sürdürmeyi hedefliyor. Patika Yürüyüş Kulübü, altı yılda biriktirdiği anılar ve kazandığı dostluklarla doğayla iç içe bir topluluk olarak büyümeye devam ediyor. Artvin'in eşsiz doğasında hem fiziksel hem ruhsal bir yenilenme fırsatı sunan Patika Yürüyüş Kulübü'nün yeni yürüyüşlerinde daha fazla doğa tutkunu bir araya gelecek gibi görünüyor. Kulüp, şehrin dört bir yanındaki zengin güzellikleri keşfetmeye ve Artvin'in büyüleyici manzaralarını paylaşmaya kararl.

Malvina BIBİLASHVİLİ

Yusufeli İtfaiye Ekibi Eğitimlerini Tamamladı

Yusufeli Belediyesi İtfaiye ekibi, İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nde düzenlenen eğitimi başarıyla tamamladı. Yusufeli Belediyesi, ilçenin güvenliğini sağlamak ve yangınlarla daha etkili mücadele edebilmek amacıyla İstanbul'da düzenlenen eğitime katıldı. İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nde düzenlenen eğitim programına katılan İtfaiye ekipleri, eğitimlerini başarıyla tamamlayarak ilçeye döndüler.

Eğitim programı, İtfaiye ekiplerinin yetkinliklerini artırarak vatandaşlara daha güvenli ve hızlı hizmet sunmalarına olanak sağlayacakları bildirildi. Yusufeli Belediyesi, sosyal



medya hesaplarından düzenlenen eğitim ile ilgili şu ifadeleri yer verdi: "İtfaiye ekiplerinin gelişimine katkıda bulunan İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne ve eğitim programında emeği geçen tüm eğitimcilerimize teşekkür ederiz. Eğitimlerini tamamlayarak

dönen ekiplerimizi tebrik eder, ilçemizin güvenliğine katkıda bulunacak çalışmalarında başarılar dileriz. Her zaman olduğu gibi halkımızın yanındayız ve ilçemizin güvenliğini en üst düzeyde tutmak için çalışmalarımıza devam edeceğiz."

Yusufeli Belediyesi

Artvin'de Futsal Heyecanı Başladı

2024-2025 Eğitim Öğretim Yılı Okul Sporları kapsamında düzenlenen Futsal (Salon Futbolu) Yıldızlar Erkekler Mahalli Müsabakaları başladı. Artvin Kapalı Spor Salonu'nda gerçekleşen karşılaşmalar, 30 Aralık Pazartesi günü itibarıyla şehrin sporseverlerini bir araya getirdi. Turnuvaya bu yıl Artvin 7 Mart Ortaokulu, Artvin Gazi Ortaokulu, Artvin İmam Hatip Ortaokulu ve Artvin Yenimahalle Ortaokulu olmak üzere toplam dört okul katılıyor. Açılış günü oynanan ilk müsabaka, Artvin Gazi

Ortaokulu ile Artvin Yenimahalle Ortaokulu arasında gerçekleşti. Başa baş mücadelelere sahne olan karşılaşma, izleyicilere heyecan dolu anlar yaşattı. Yaklaşık bir saat süren müsabakada iki taraf da etkili performans sergiledi. Maç sonunda 4-3'lük skorla galip gelen taraf Artvin Gazi Ortaokulu oldu. Futsal turnuvası, ilerleyen günlerde oynanacak yeni müsabakalarla devam edecek. Okullar arasındaki rekabetin, öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarını geliştirmenin yanı sıra dostluk ve dayanışma duygularını pekiştireceği



belirtiliyor. Artvin Kapalı Spor Salonu, şehrin spor etkinliklerine ev sahipliği yapmaya devam ederken, sporseverlerin desteği

ve katılımı ile turnuva daha da renklenecek gibi görünüyor. Turnuvayı izlemeye gelen veliler ve spor severler, müsabakalardan duydukları

memnuniyeti dile getirdi. Futsal Yıldızlar Erkekler Mahalli Müsabakaları, Ocak ayının ilk haftasına kadar devam edecek. **Malvina BIBİLASHVİLİ**

Yusufeli Belediyesi Masterler Şampiyonlar Liginde Yükseldi!

Yusufeli Belediyesi Masterler ile Borçka Beğlevan Masterler maçı Borçka şehir stadında oynandı. Yusufeli Belediyesi Masterler Futbol Takımı, Türkiye Masterler Birliği Federasyonu Karadeniz A Grubu'ndaki son maçında lider Borçka Beğlevan Masterler ile Borçka Şehir Stadı'nda karşılaştı. Zorlu mücadele 1-1'lik skorla

berabere tamamlandı. Bu sonuçla Yusufeli Belediyesi Masterler, gruptaki 3 galibiyet ve 4 beraberlikle toplamda 13 puan toplayarak, grubunu ikinci sırada tamamladı ve Şampiyonlar Liginde yükselmeye hak kazandı. Şampiyonlar Liginde Yusufeli Belediyesi Masterler, güçlü rakiplerle karşılaşacak. Çayeli Altıköy Veteranlar,

Findıklı Masterler, Artvin Çoruh Veteranlar ve Arhavi Arses Veteranlar gibi takımlar, Şampiyonlar Ligi'ndeki mücadelede rakipleri olacak. Yusufeli Belediyesi Masterler, ilk maçını Çayeli Altıköy ile Artvin Şehir Stadı'nda oynayacak. Takım, Şampiyonlar Liginde de en iyi sonuçları almak için mücadeleye devam edecek. **Cönü GÜNAY GÖKDEMİR**

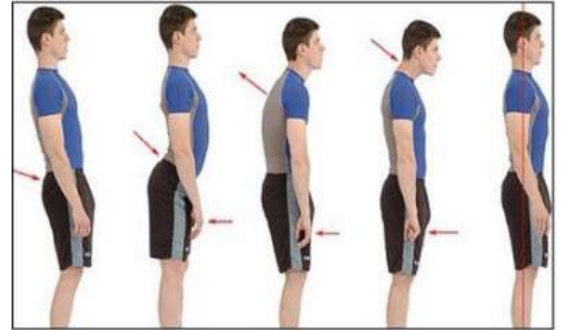


Duruşun Önemi ve Yanlış Duruşların Etkileri

Duruş, bir kişinin ayakta durduğu, oturduğu veya hareket ettiği sırada vücudunun aldığı pozisyonudur. Doğru duruş, kasların ve iskelet sisteminin dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar. Vücut ağırlığının omurga, kaslar ve eklemler üzerinde eşit bir şekilde dağıtıldığı bir pozisyonudur. Modern yaşam tarzı, uzun süre oturmayı, bilgisayar başında çalışmayı veya teknolojik cihazlarla vakit geçirmeyi artırarak birçok kişinin yanlış duruş alışkanlıkları gelişmesine neden olmaktadır. Omurga, vücudu dik tutan ve hareketi sağlayan temel yapıdır. Doğru duruş, omurganın doğal eğriliğini (boyun, sırt ve bel bölgelerindeki kıvrımlar) korur. Bu, disklerin aşınma baskısına maruz kalmasını önler ve omurga kaynaklı ağrıların riskini azaltır. Kasların eşit bir şekilde çalışmasını sağlar. Özellikle sırt, boyun ve bacak kasları doğru duruşla daha etkili bir şekilde desteklenir. Eklem yapılarının

aşınma yüklenmesini önleyerek artrit gibi sorunların oluşma riskini azaltır. Doğru duruş, diyaframın daha serbest hareket etmesini sağlar ve akciğerlerin genişlemesine olanak tanır. Bu da daha derin ve etkili bir nefes almayı mümkün kılar. Yanlış duruş, bazı kas gruplarını gereğinden fazla çalıştırırken diğerlerini zayıf bırakır. Bu durum enerji tüketimini artırır ve çabuk yorulmaya yol açar. Doğru duruş ise vücudun enerji tasarrufu yapmasına yardımcı olur. Düzgün bir duruş, kişinin daha özgüvenli ve güçlü görünmesini sağlar. Bu, hem kendine olan saygıyı hem de başkalarının algısını olumlu etkiler. Yanlış duruş, kasların dengesiz çalışmasına neden olur. Bu durum sırt, boyun, omuz ve bel ağrılarına yol açabilir. Uzun vadede, kas spazmları ve kronik ağrıları gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Omurga üzerindeki doğal

olmayan baskılar, disk kayması, fitik ve kamburluk (kifo) gibi sorunlara neden olabilir. Ayrıca skoliyoz (omurganın yana doğru eğilmesi) gibi durumların kötüleşmesine yol açabilir. Yanlış duruş, kan dolaşımını olumsuz etkileyebilir. Özellikle omurganın bükülmesi durumunda kan damarları ve sinirler üzerinde baskı oluşabilir. Bu da uyuşma, karıncalanma ve hafta bazı organlarda işlev bozukluklarına yol açabilir. Omuzların öne doğru çökmesi ve sırtın kamburlaşması, göğüs kafesinin sıkışmasına neden olur. Bu da akciğerlerin tam kapasitede çalışmasını engeller ve solunum problemlerine yol açar. Yanlış duruş, kişinin psikolojik durumunu da olumsuz etkileyebilir. Örneğin, kambur duruş depresif bir ruh haliyle ilişkilendirilmiştir. Ayrıca sürekli ağrı, stres ve anksiyete seviyesini artırabilir. Çalışma ortamında doğru duruşu koruyamamak,



verimliliği azaltır ve uzun vadede mesleki kas-iskelet rahatsızlıklarına neden olabilir. Özellikle masa başı çalışanlarda bu sorun yaygındır. Bilgisayar ekranını göz hizasında tutun. Sandalyenizi sırtınızı desteklemeli ve ayaklarınızı yere düz basmalıdır. Otururken sırtınızı düz tutun ve omuzlarınızı geride tutun. Dizlerinizi 90 derece açıyla bükülürken ayaklarınızı yere düz koyun.

Kann, sırt ve omuz kaslarını güçlendiren egzersizler yaparak duruşu destekleyin. Yoga ve pilates gibi aktiviteler özellikle faydalıdır. Uzun süre aynı pozisyonda kalmaktan kaçının. Her 30-60 dakikada bir ayağa kalkarak kısa bir yürüyüş yapın veya germe hareketleri uygulayın. Omurgayı nötr pozisyonda tutacak şekilde uyuyun. Yan yatıyorsanız dizlerinizin arasında bir yastık koyabilirsiniz.



GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda

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





ARTVİN'DE HABER

31 Aralık 2024 Salı
www.gundemartvin.com

ARTVİN'DE
HABER

Salı



Çarşamba



Perşembe



UMUT
ECZANESİ

Tlf : (0 466) 212 93 70

12:40

%64



Gündem Artvin

Artvin Bilişim
Reklam içerir

Kaldır

Aç

Yenilikler •

Son güncelleme 25 Nis 2023



İlk Sürüm

Bu uygulamaya puan verin

Düşüncelerinizi diğer kişilerle paylaşın



Yorum yazın

Geliştirici iletişim bilgileri



Bu uygulama hakkında



GÜNDEM ARTVİN

gundemartvingazetesi



gundemartvin



gundemartvingzt



Çarşı Mahallesi, Sabit Osman Avcı
Hürriyet Caddesi, Pehlivan Apartmanı
A Blok Kat:1
0533 704 59 23

www.gundemartvin.com