



ARTVİN'DE HABER

15 Mart 2025 Cumartesi Yıl : 62 Sayı : 14233 Fiyatı : 5 TL



Meslek ve Aileyi Birleştiren Doktor Çift

İstanbul'da çalıştıkları hastanede tanışıp, kısa bir süre sonra hayatlarını birleştiren doktor çift, şu an Borçka Devlet Hastanesi'nde görev yapıyor. Borçka Devlet Hastanesi'nde çalışan doktorlar Okay ve Ecem Kulaksız, hem meslek hayatlarında hem de özel yaşamlarında birbirlerine destek olarak zorlukların üstesinden geliyor. Şişli Hamidiye Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde tanışan çift, evlendikten sonra 2,5 yıldır aynı hastanede birlikte çalışıyor. Evliliklerindeki uyum, işlerine de yansıyor ve hastalarına özveriyle hizmet ediyorlar. Aile hekimisi olan ve aynı zamanda Borçka Devlet Hastanesi Başhekimliği görevini yürüten Okay Kulaksız, eşinin de meslektaş olmasıyla ilgili olumlu duygularını paylaştı.

"Birlikte hastalarımızla ilgili fikir alışverişini yapıyoruz. Zorluklarla karşılaştığımızda ise her zaman birbirimize destek oluyoruz," dedi. "Halkla iç içeyiz" Kulaksız, ilçede çoğu kişi tarafından tanındıklarını ifade ederek, "Doktor kimliğimiz yalnızca işyerimizde değil, sokakta da devam ediyor. Eşimle yürürken, vatandaşlar bize sorular soruyor ve biz de yardımcı olmaya çalışıyoruz. Halkla iç içe olmak, bizim için çok güzel bir deneyim," şeklinde konuştu. "Birbirimizin gelişimine katkı sağlıyoruz" Doktor Kulaksız, tıp mesleğini ailesinde devam ettiren birçok kişi olduğunu belirterek, "Ben hekim oldum, ailemdeki birçok kişi de bu yolu seçti. Eşimle yıllardır aynı hastanelerde çalışıyoruz ve evde bile tıp



üzerine konuşuyoruz. Bu şekilde birbirimizin gelişimine katkı sağlıyoruz," dedi. Aynı hastanede aile hekimisi uzmanı olan Ecem Kulaksız da mesleğe Ardahan'da başladığını, İstanbul'da uzmanlık eğitimi aldıktan sonra Artvin'e atandığını ve son iki buçuk yıldır Borçka'da eşinin

yanındayken görevde olduğunu ifade etti. Eşiyle tanışmalarının İstanbul'da çalıştıkları dönemde olduğunu belirten Kulaksız, "Evlendikten sonra Artvin'e atandık ve burada birlikte çalışıyoruz. Hem işte hem de evde birbirimize destek oluyoruz," dedi.

"İş ve özel yaşamda uyumlu bir birliklilik" İş hayatındaki birlikliliklerinin evliliklerine olumlu katkı sağladığını belirten Ecem Kulaksız, "Birbirimize daha çok güveniyoruz ve aynı branşta olduğumuz için iş disiplini birbirimizden yakından gözlemleyebiliyoruz. Bu da bize büyük bir avantaj sağlıyor," diyerek, birlikte çalışmanın ve hayatı paylaşmanın keyfini çıkardıklarını vurguladı. Ailesindeki diğer sağlık çalışanlarından da bahseden Kulaksız, "Kardeşim radyoloji uzmanı asistanı, kuzenlerim de hekim, anne ve babam sağlık çalışanı. Bu mesleği seçmemde ailemin büyük etkisi oldu," dedi. Ayrıca 14 Mart Tıp Bayramı'nı kutlayarak, sağlık çalışanlarının her zaman saygı görmesi gerektiğini belirtti.

GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

CHP'li Vekillerden Başkan Erdem'e Ziyaret



Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) İstanbul Milletvekili Yunus Emre ve CHP Rize Milletvekili Tahsin Ocaklı, Artvin Belediye Başkanı Bilgehan Erdem'i makamında ziyaret etti. Belediye Başkanlık binası önünde konuklarını karşılayan Başkan Erdem, heyeti makamında ağırlayarak Artvin'de yürütülen çalışmalar ve hayata geçirilmesi planlanan projeler hakkında bilgi verdi. Ziyarette, kent altyapısı, ulaşım ve sosyal projeleri üzerine fikir alışverişinde bulunulurken, Artvin'in geleceği için iş birliği yapılabilecek alanlar da ele alındı. CHP'li vekiller, yerel yönetimlerin karşılaştığı sorunlar ve çözüm önerileri üzerine de görüşlerini paylaştı.

Heyette, önceki dönem Artvin Milletvekili Metin Arifoğlu, CHP Artvin İl Başkanı Orhan Atan, CHP Merkez İlçe Başkanı Olgun Gümrükçü, Borçka Belediye Başkanı Ercan Orhan, CHP İl Genel Meclis Üyesi Melik Kalyoncu ile CHP'nin il ve ilçe yöneticileri de yer aldı. Görüşmenin ardından heyet, Artvin'de gerçekleştirilen projeleri yerinde incelemek üzere saha ziyaretleri gerçekleştirdi. CHP'li milletvekilleri, kentteki belediye hizmetlerini yakından takip ettiklerini belirterek, yerel yönetimlerin güçlendirilmesi ve halkın beklentilerine yönelik projelerin desteklenmesi gerektiğini vurguladı. Ziyaret, karşılıklı iyi niyet temennileriyle sona erdi.

Malvina BİBİLASHVİLİ

"Hayde Artvin Adam Geliyor"

CHP'li İsmet Başar, "Hayde Artvin, Ekrem Başkan'a desteğe gidiyoruz" diyerek Artvin halkını 15 Mart'ta Trabzon'daki mitingine davet etti. CHP'li İsmet Başar, 15 Mart'ta Trabzon'da gerçekleşecek Ekrem İmamoğlu mitingine Artvin halkını davet etti. Başar, "Hayde Artvin, Ekrem Başkan'a desteğe gidiyoruz" diyerek büyük buluşma için çağrıda bulundu.

Sayfa 2



Uyuşturucu Operasyonu: 4 Kişi Tutuklandı

Artvin İl Emniyet Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü, uyuşturucu ile mücadele kapsamında yaptığı başanlı bir operasyonla 4 kişiyi yakaladı. Artvin Otobüs Terminali önünde durdurulan bir araçta, S.M. (1986), M.A. (1990), S.M. (1995) ve E.K. (1996) isimli şahısların üzerlerinde yapılan aramada önemli miktarda uyuşturucu madde ele geçirildi. Ekipler, şahısların üzerlerinde yaptıkları aramada toplamda 2 kilo 25 gram Metamfetamin, 3 adet sentetik uyuşturucu ve 1 adet uyuşturucu kullanma aparatı buldu. Olayın ardından, gözaltına alınan şahıslar, "Uyuşturucu Madde Ticareti" suçundan adli makamlara sevk edildi ve çıkarıldıkları mahkeme



tarafından tutuklandı. Artvin İl Emniyet Müdürlüğü, suçla mücadelede kararlılıkla devam edeceğini ve il

genelinde uyuşturucu ile mücadele çalışmalarının sürdürüleceğini duyurdu.

Malvina BİBİLASHVİLİ

"Hayde Artvin Adam Geliyor"

CHP'li İsmet Başar, "Hayde Artvin, Ekrem Başkan'a desteğe gidiyoruz" diyerek Artvin halkını 15 Mart'ta Trabzon'daki mitinge davet etti.

CHP'li İsmet Başar, 15 Mart'ta Trabzon'da gerçekleşecek Ekrem İmamoğlu mitingine Artvin halkını davet etti. Başar, "Hayde Artvin, Ekrem Başkan'a desteğe gidiyoruz" diyerek büyük buluşma için çağrıda bulundu.

Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) ve Türkiye Belediyeler Birliği Başkanı olan İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Ekrem İmamoğlu, 15 Mart Cumartesi günü memleketi Trabzon'a gelerek hemşehrileriyle buluşacak. Saat 20.30'da Ortahisar Belediyesi önünde gerçekleşecek büyük halk buluşmasına yoğun bir katılım beklenirken, CHP'li İsmet Başar da Artvin halkına mitinge

katılma çağrısı yaptı. Başar, "Hayde Artvin, Adam Geliyor, Biz de Gidelim" ifadeleriyle Artvinlileri Trabzon'daki mitinge davet ederek, Ekrem İmamoğlu'na destek çağrısında bulundu. CHP Genel Merkezi'nin 28 Ocak'ta aldığı kararla, parti içi demokrasiyi güçlendirmek adına gerçekleştirilecek ön seçimin tarihi bir adım olduğuna dikkat çekilirken, İmamoğlu'nun Cumhurbaşkanlığı için en güçlü adaylardan biri olarak öne çıktığı belirtiliyor.

CHP'li İsmet Başar, konuya ilişkin yaptığı açıklamada, Türkiye'nin umudu olan Ekrem İmamoğlu'na memleketi Trabzon'dan en büyük desteği vermek istediklerini belirtti. Başar, "Ekrem Başkanımız, Trabzon'a geliyor. Emin adımlarla Cumhurbaşkanlığına yürüyen Ekrem Başkanımıza en

güçlü desteği memleketi Trabzon'dan vermek için büyük buluşmaya tüm Artvin halkını davet ediyorum. Haydi Artvin, kurtuluş yok tek başına; ya hep beraber ya hiçbirimiz!" ifadelerini kullandı. Başar, konuşmasını şu sözlerle sürdürdü:

"Bu süreç, Türkiye'nin geleceğine sahip çıkma, demokrasiye olan inancı yeniden ayağa kaldırma sürecidir. Biz, Artvin olarak her zaman demokrasinin, özgürlüklerin ve halkın iradesinin yanında olduk. Bugün de Ekrem Başkanımızın yanında olmak zorundayız. Ekrem İmamoğlu, sadece İstanbul'un değil, bütün Türkiye'nin umududur. O, halkın adamıdır, milletin sesidir. Ekrem Başkan'la birlikte Türkiye'de yeni bir sayfa açacağız. O sayfa, demokrasiyle, adaletle, eşitlikle



dolu olacak. Onun için tüm Artvinli yurttaşlarımızı 15 Mart'ta Trabzon'a, Ekrem Başkan'la buluşmaya davet ediyorum. Engellemelere, baskılara ve antidemokratik uygulamalara karşı bizler buradayız ve buradayız demeye devam edeceğiz. Halkın iradesini gasp edenlere, demokrasiyi

çiğneyenlere inat, biz halkın yanında olacağız. 15 Mart'ta Trabzon'da bir araya gelerek, Ekrem Başkan'a olan desteğimizi haykıralım. Geleceğimizi geri almak için büyük buluşmaya hep birlikte katalalım. Hayde Artvin, Hayde Karadeniz"

Malvina BİBİLASHVILI

Teknoloji Bağımlılığı Eğitimi Verildi

Hopa Toplum Sağlığı Merkezi'nden Teknoloji Bağımlılığına karşı eğitim etkinliği düzenlendi. Hopa Toplum Sağlığı Merkezi, 8-14 Mart tarihleri arasında düzenlenen Bilim ve Teknoloji Haftası kapsamında, ADEM'de teknoloji bağımlılığına yönelik önemli bir eğitim programı düzenledi. Eğitim, özellikle okul çağındaki çocuklar ve gençlerde sıkça karşılaşılan problemli internet ve bilgisayar kullanımına dikkat çekti. Bu tür kullanım alışkanlıklarının, bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebileceği aile içindeki bağları zayıflatılabileceği ve aynı

zamanda akademik başarı ile iş performansını düşürebileceği vurgulandı. Eğitimde, katılımcılara güvenli internet kullanımı teknoloji ve internet bağımlılığı, sosyal ağlar, aile rehberliği gibi önemli konularda kapsamlı bilgiler verildi. Katılımcılar, internetin ve teknolojinin sağlıklı bir şekilde nasıl kullanılabileceği konusunda bilgilendirildi. Ayrıca, özellikle çocukların ve gençlerin dijital dünyada daha güvenli bir şekilde gezinmeleri için ailelere rehberlik etmenin önemi anlaşıldı. Eğitimde, ayrıca katılımcılara güvenli internet kullanımı ile ilgili bilgilendirici broşürler ve



sosyal ağlar hakkında dikkat edilmesi gereken noktaları içeren materyaller dağıtıldı. Bu materyallerin, hem gençlerin hem de ailelerin teknoloji kullanımını daha bilinçli ve sağlıklı bir hale getirmelerine

katkı sağlaması hedeflendi. Eğitim katılımcılara yalnızca teorik bilgiler sunmakla kalmayıp aynı zamanda teknoloji ve internet kullanımını

dengeli bir şekilde yönetmeleri için gerekli araçları da sağladı. Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

Macahelde Heyelan Meydana Geldi

Macahelde karların erimesi ile birlikte bölgede heyelan meydana geldi. Borçka Macahel'de bugün meydana gelen heyelan telefon kameralarına yansıdı. Bölgede kışın yaşanan zor şartların yanı sıra karların erimesi ile birlikte heyelanlar meydana gelmeye başladı.

Macahel Köyler Birliği Başkanı Nasır Önder, bölgedeki çığ tehlikesine dikkat çekerek, "Çığ o kadar hızlı ki, 4 metre yükseklikteki yolda direk aşağı iniyor. Tüm ırmaklarda son yağın yoğun kar nedeniyle büyük bir çığ riski mevcut ve her an yaşanabilir" dedi. Önder, kar yağışının ardından yol açma çalışmalarının 3 iş makinesiyle sürdüğünü belirtti ancak henüz yolun açılmadığını ifade etti.

Macahel'in tek kurtuluşunun tünel olduğunu vurgulayan Başkan Önder, "Diğer bir seçenek ise Camili Batum Geçişinin yeniden açılması. Eskiden olduğu gibi Macahel halkı, kışık ihtiyaçlarını Batum'dan karşılıyordu. Bu konuda devlet yetkililerimizden acil yardım bekliyoruz" diye konuştu.



Macahel halkının zorlu kış koşullarıyla başa çıkabilmesi için, bölgeye ulaşımı sağlayacak tünel inşası ve Batum

Geçişinin yeniden açılması gerektiği ifade edildi.

Gönül GÜNAY GÖKDEMİR



15 MART 2025 CUMARTESİ
YIL:62 SAYI:14233
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

Demet ŞENGÜN

Muhabirler

Gönül GÜNAY GÖKDEMİR

Malvina BİBİLASHVILI

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 Tebligat Adresi (UETS)

258783194805477

www.gundemartvin.com

iletisim@gundemartvin.com

Pukka'dan Gençlere Sosyal Alan

Artvin, doğası ve sakinliğiyle öne çıkan bir şehir olsa da özellikle genç nüfus için sosyal ve kültürel etkinliklerin sınırlı olması biliniyor. Artvin Çoruh Üniversitesi öğrencileri ve Artvinli gençler, zaman zaman sosyal hayatın kısıtlı olmasından şikâyet ediyor. İşte tam da bu noktada, Pukka Cafe Bistro, gençlerin sosyalleşebileceği ve farklı kültürel deneyimler edinebileceği etkinlikler düzenleyerek önemli bir rol oynuyor. Şehirde sosyal hayatın hareketlenmesine katkı sağlayan Pukka Cafe Bistro, düzenlediği etkinliklerle Artvin'de benzerine pek rastlanmayan bir konsept oluşturuyor. Daha önce sanat alanında bilinen isimlere ev sahipliği yapan mekan, şimdi de Doğu Anadolu'nun kültürel

miraslarından biri olan 'sıra gecesi' etkinliği ile gençlere sosyalleşebileceği bir alan hazırlıyor. Pukka Cafe Bistro, şimdiye kadar gerçekleştirdiği etkinliklerle Artvin'de kültürel çeşitliliğin en önemli adreslerinden biri haline geldi. Mekan, Artvin'in tanınmış sanatçılarından Tamara Tsotskolauri Çelik ve öğrencilerine sahne açarak yerel sanatçıların kendilerini ifade etmelerine olanak sağladı. Bunun yanı sıra, Artvin Çoruh Üniversitesi Tiyatro Topluluğu'na gösteri imkanı sunarak, genç yeteneklerin sanatsal yeteneklerini sergileyebilecekleri bir ortam yarattı. Pukka, sadece sanat alanında değil, gastronomi konusunda da gençlere farklı deneyimler kazandırmak amacıyla

etkinlikler düzenliyor. Dünya mutfağının en sevilen lezzetlerinden biri olan suşiyi Artvin'e taşıyan kafe, sushi workshopları ile gençleri mutfak kültürüyle buluşturdu. Farklı lezzetleri keşfetmek isteyen öğrenciler tarafından büyük ilgi gören bu etkinlik, Artvin gibi ulaşımı zor bir bölgede dünya mutfağına dair farklı tatları deneyimleme fırsatı sundu. Kültürel etkinlikleriyle Artvin'de fark yaratan Pukka Cafe Bistro, şimdi de geleneksel sıra gecesi düzenleyerek müzik ve lezzeti bir araya getiriyor. 18 Mart Salı günü saat 20.00'de gerçekleştirilecek etkinlikte, fasıl ekibi sahne alacak ve kahımcılar Doğu Anadolu mutfağının önemli lezzetlerinden çığ köfte eşliğinde müziğin keyfini çıkaracak. Etkinliğin sınırlı kontenjana sahip olması nedeniyle, katılım sağlamak isteyenlerin önceden rezervasyon yaptırmaları gerekiyor. İşletme müdürlerinden Onur Ay, Pukka'nın bu tür etkinlikleri düzenleme motivasyonunu şu sözlerle ifade etti: "Artvin'deki kısıtlı imkânlardan sıkılan üniversite öğrencileri ve gençler için kafemizin imkanları dahilinde çeşitli kültürel etkinlikler düzenlemeye çalışıyoruz. Daha önce gerçekleştirdiğimiz tiyatro ve piyano gösterileriyle Artvin'de sanatın daha fazla yer



edinmesine katkı sağladık. Bunun yanında, şehirde kolay erişilemeyen dünya mutfaklarından yemek atölyeleri düzenleyerek gençlerin hem eğlenmesini hem de yeni şeyler öğrenmesini amaçladık. Amacımız, okul temposu ve ekonomik zorluklardan bunalan gençlerin nefes alabilecekleri bir alan oluşturmak. Bugüne kadar düzenlediğimiz etkinliklere katılım yoğun oldu ve geri dönüşler hep olumlu oldu." İşletme Şefi Serkan Topal ise Pukka'nın Artvin için taşıdığı öneme vurgu yaparak şunları söyledi: "Kafemizin bu tür etkinliklere öncelik vermesi beni çok mutlu ediyor. Umarım bu sadece bir başlangıç olur ve Artvin'de

örnek teşkil ederiz. Bizim önceliğimiz sadece ticarî kazanç sağlamak değil, burada okuyan gençlerin eğitim hayatları boyunca güzel anılar biriktirmelerine katkı sunmaktır. Hizmet sektöründe yer alıyoruz ve Artvin'de bu sektörü ileriye taşımak için elimizden geleni yapıyoruz." Artvin, özellikle genç nüfusun sosyal hayat konusunda zorlandığı bir şehir olsa da Pukka Cafe Bistro gibi işletmeler sayesinde bu alandaki eksiklikler giderek azalıyor. Farklı sanat dallarına atölyeler düzenleyen ve şimdi de geleneksel sıra gecesi etkinliği ile müzik ve lezzeti bir araya getiren mekan bu tür etkinlikler yapmaya devam edecek.

Malvina BİBİLASHVILI



İtfaiye Yolda Kaldı: Trafik Felç Oldu

Artvin'de uzun süredir devam eden otopark sorunu, şehir merkezinde büyük araçların ilerlemesini zorlaştırmaya devam ediyor. Son olarak Cumhuriyet Caddesi'nde park edilen araçlar nedeniyle bir itfaiye aracı yoluna devam edemedi, bu durum ise trafiğin yaklaşık 45 dakika boyunca durmasına neden oldu. Vatandaşlar, konuyla alakalı sorunlara bir an önce çözüm bulunmasını istiyor. Olay, Artvin'in en işlek caddelerinden biri olan Cumhuriyet Caddesi'nde meydana geldi. Yol kenarlarına park edilen araçlar nedeniyle ilerleyemeyen itfaiye, yol açılana kadar uzun süre beklemek zorunda kaldı. Artvin halkı, şehirde otopark eksikliği

nedeniyle sürücülerin araçlarını gelişigüzel park etmek zorunda kaldığını ve bunun sık sık trafik sorunlarına yol açtığını belirtti. Bu olay, şehirde yaşanan ilk benzer olay değil. Geçmiş yıllarda da İnönü Caddesi'nde, özellikle Ziraat Bankası civarında yaşanan benzer bir olay, İtfaiyenin müdahalesini geciktirmişti. Yetkililer, park sorununun giderek daha büyük bir problem haline geldiğini kabul etse de, henüz somut bir adım atılmış değil. Yaşanan olayın ardından birçok vatandaş, Artvin'de acil bir otopark projesine ihtiyaç duyulduğunu dile getirdi. Şehirde otopark alanlarının yetersiz olması nedeniyle sürücüler, araçlarını yol kenarına park etmek zorunda kalıyor. Bu

durum, özellikle dar sokaklarda ve büyük araçların geçiş yaptığı güzergâhlarda trafik akışını ciddi şekilde etkiliyor. Artvin'de trafik ve park sorunu uzun süredir gündemde olmasına rağmen, yetkililer tarafından somut bir adım atılmış değil. Şehir merkezinde otopark alanlarının artırılması ve özellikle büyük araçların rahat geçiş yapabileceği düzenlemelerin hayata geçirilmesi bekleniyor. Vatandaşlar, otopark sorununun çözülmemesi halinde ilerleyen süreçte benzer olayların sık sık yaşanacağına dikkat çekiyor. Artvin'de her geçen gün büyüyen trafik ve park sorununun çözüme kavuşması için belediye ve ilgili kurumların hareketle geçmesi gerektiği ifade edildi.

Malvina BİBİLASHVILI



gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN İNTERNET SİTESİ



Hemen indir

CHP'li Kadınlardan Tıp Bayramı Ziyareti

Cumhuriyet Halk Partisi (CHP) Artvin İl Kadın Kolları, 14 Mart Tıp Bayramı dolayısıyla Artvin Devlet Hastanesi Başhekimliğini ziyaret etti. CHP Artvin İl Kadın Kolları Başkanı Emine Günalp ve beraberindeki heyet, Artvin Devlet Hastanesi Başhekim Yardımcısı Uzm. Dr. Serhat Ahçı ile bir araya gelerek doktorların, sağlık çalışanlarının ve tüm sağlık emekçilerinin Tıp Bayramı'nı kutladı. Ziyaret sırasında CHP heyeti, sağlık çalışanlarının özveriili mücadelesine dikkat çekerken, pandemi sürecinde ve sonrasında sağlık sektöründe yaşanan zorluklara da vurgu yaptı. Sağlık çalışanlarının ağır iş yükü altında büyük bir özveriyle çalıştığını belirten CHP Artvin İl Kadın Kolları Başkanı Emine Günalp, sağlık çalışanlarının haklarının iyileştirilmesi gerektiğini ifade etti.



Günalp, ziyaret sonrası yaptığı açıklamada şu ifadeleri yer verdi: "Öncelikle, insan sağlığını her şeyin önünde tutarak fedakarca çalışan tüm sağlık emekçilerimizin 14 Mart Tıp Bayramı'nı en içten dileklerimizle kutluyorum. Doktorlarımız, hemşirelerimiz, hasta bakıcılarımız, teknisyenlerimiz ve tüm sağlık çalışanlarımız,

gece gündüz demeden halkımızın sağlığı için büyük bir özveriyle görev yapıyor. Pandemi süreci, sağlık çalışanlarının nasıl büyük bir yük altında olduklarını hepimize bir kez daha gösterdi. Ancak ne yazık ki, ülkemizde sağlık emekçilerinin çalışma koşulları günden güne daha da zorlaşmakta, özlük hakları ise yeterince korunmamaktadır.

Cumhuriyet Halk Partisi olarak, sağlık çalışanlarımızın hak ettikleri şartlarda çalışmalarını ve emeklerinin karşılığını alabilmeleri için mücadele etmeye devam edeceğiz. Hekimlerimiz ve sağlık emekçilerimiz, şiddete uğramadan, hak ettikleri değeri görerek mesleklerini icra etmelidir. Sağlıkta şiddet olaylarının önlenmesi için

caydıncı önlemler alınmalı ve sağlık çalışanlarının güvenliği sağlanmalıdır. Aynı zamanda, sağlık sistemimizin daha güçlü ve erişilebilir hale gelmesi için kamucu sağlık politikalarının hayata geçirilmesi gerekmektedir. Bizler, CHP Artvin İl Kadın Kolları olarak, sağlık alanında yaşanan sorunları her platformda dile getirmeye ve sağlık çalışanlarının sesi olmaya devam edeceğiz. Bu vesileyle, başta Artvin Devlet Hastanesi'nde görev yapan sağlık emekçileri olmak üzere, ülkemizin dört bir yanında büyük bir fedakarlıkla çalışan tüm sağlıkçılarımızın Tıp Bayramı'nı kutluyor, onların emekleri önünde saygıyla eğiliyorum." Günalp ve beraberindeki heyet, sağlık çalışanlarının yanlarında olduklarını ve hakları için mücadeleyi sürdüreceklerini vurgulayarak ziyaretlerini sonlandırdı. **Malvina BIBILASHVILI**

Kemalpaşa'da Emekliler Mücadeleye Devam Ediyor

Kemalpaşa'da emekli maaşlarına artış talebi için imza kampanyası düzenlendi. Tüm Emeklilerin Sendikası Kemalpaşa temsilcileri, emekli maaşlarının yeniden düzenlenmesi için Kemalpaşa Meydanı'nda imza kampanyası başlattı. Kampanyaya, özellikle emeklilerin yaşam koşullarını iyileştirmeyi amaçlayan talepler öne çıktı. Tüm Emeklilerin Sendikası Kemalpaşa Temsilcisi, kampanya sırasında yaptığı açıklamada, "Her emekli maaşına seyyanen on beş bin lira artış yapılmalıdır" diyerek, emeklilerin karşılaştığı ekonomik zorluklara dikkat çekti. Temsilci, "Barınma krizi haf safhada. Ev kira zorlukları yaşayan, evi olmayan emeklilere yardım yapılmalı. Elektrik

zamları geri çekilmeli ve sağlık hizmetlerinde muayene, ilaç ve katkı payları kaldırılmalıdır" ifadelerini kullandı. Emekli maaşlarının açlık sınırının altına düşmesine vurgu yapan temsilci, taleplerinin çok mütevazı olduğunu belirterek, "En düşük emekli maaşı, en düşük emekli memur maaşına eşitlenmeli. Biz yıllarca bu ülkeye hizmet ettik, şimdi hak ettiğimiz yaşam standartlarını istiyoruz" dedi. Kemalpaşa temsilcisi, emeklilerin yaşadığı zorlukları sadece maaşla sınırlı olmadığını, gıda fiyatlarının da ciddi şekilde arttığını ve birçok emeklinin temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlandığını belirtti. Kampanya sırasında söz alan bir başka emekli, "Biz emekliler olarak geçinemiyoruz. Maaşlarımız açlık sınırının çok

altında. Akşamları yalnızca karnı doyurmak için yemek yiyebiliyoruz. Kredi kartlarıyla, zor bir şekilde besleniyoruz" diyerek, emeklilerin yaşam mücadelesine dair örnekler verdi. Ayrıca, "Bir kilo hamsi almak için kredi kartımı kullanıyorum. Eskiden bir manavdan, bakkoldan, AVM'den alışveriş yapabiliyordum ama şimdi geçemiyorum bile" dedi. Emekliler, sadece maaş artışı değil, yaşam standartlarının iyileştirilmesi adına taleplerini dile getirdi. "Avrupa'daki emekliler ülkemize tatile gelebiliyorsa, ben de emekli maaşımla, eşimle tatil yapmak istiyordum" şeklinde duygularını paylaşan bir başka emekli daha adil bir düzen talep etti. Tüm Emeklilerin Sendikası



Kemalpaşa temsilcileri, başlatılan imza kampanyası ile taleplerini yetkililere iletmeyi amaçladıklarını ve halkın desteğiyle bu mücadelenin güçleneceğini belirtti. Kampanya, Türkiye genelinde benzer hareketli-

liklerin olduğunu da vurgulayarak emekli maaşlarına yapılacak düzenlemenin emeklilerin yaşam kalitesini yükselteceğini ve toplumsal adaleti sağlayacağına inandıklarını ifade etti. **Gönül GÜNAY GÖKDEMİR**

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

"Kadınların Gücü ve Emeğiyle 10 Yıldır Toplumsal Farkındalık Yaratılıyor"

Artvinli kadınların gönüllü çabalarıyla yayımlanan Senede Bir Gün dergisi, 10. yaşına basarak büyük bir başarıya imza attı. Toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadın hikayelerine odaklanan dergi tamamen kadın emeğiyle üretiliyor ve 10 yıldır ücretsiz olarak okuyucularla buluşuyor. Artvinli kadınların tamamen gönüllü olarak çıkardığı Senede Bir Gün dergisi, 10. yılını toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadın hikayeleriyle kutluyor. Kadın emeğiyle üretilen dergi, 10 yıldır ücretsiz olarak okuyucularla buluşuyor ve farkındalık yaratmaya devam ediyor.

Derginin emekçilerinden Arzu Ulu, bu özel derginin 10 yıl boyunca kadınların sesini duyurmak ve toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda farkındalık yaratmak amacıyla çıkarıldığını belirtti. "Bütün yazılar, çizimler, karikatürler ve resimler, Hopa, Borçka ve Artvin'in kadınları tarafından yapılıyor. Derginin tüm içerik üretimini biz kadınlar gerçekleştiriyoruz," diyor Ulu, derginin gönüllülük esasına dayandığını ve emeklerinin toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesine katkı sunduğunu ifade etti.

Ulu, "Biz el emeğiyle yapılan



işler yapan kadınlar ve bunları avantaja dönüştürerek derginin sürdürülebilirliğini sağlıyoruz. 10 yıldır ücretsiz bir şekilde bu dergiyi çıkarıyoruz ve çok umutluyuz ki bu devam eder," dedi.

Senede Bir Gün dergisinin emekçilerinden Nino Çepoğlu ise derginin bir diğer önemli misyonuna değindi. Kadına şiddet gibi zorlayıcı konularda farkındalık yaratmaya devam ettiklerini söyleyen Çepoğlu, "Kadın hikayeleri anlatılmadıkça, sorunların çözülmesi zor olur. 10 yıldır hem derterimizi hem de umut dolu başları öykülerimizi

paylaşıyoruz. Yeni nesil, önceki kuşaklardan daha bilinçli ve başları hikayeleri daha fazla. Bizim bu dergide dediğimiz şey şu ki; 10 senedir dert anlatıyoruz ama dert var ve güzel şeyler de anlatıyoruz. Umud ediyoruz. Ne mutlu bana ki küçük bir dokunuşum varsa,

gerçekten gurur duyuyorum, onur duyuyorum. Bu memleketin insanıyım, bir anneyim, bir eşim, çalışan bir kadını, aynı zamanda emekliyim" şeklinde konuştu. Derginin çıkışına ilişkin de önemli bir noktaya değinen Arzu Ulu, ilk sayısının Hopa'da yaşamını yitiren bir kadının hikayesiyle çıktığını belirtti. Ulu, "Dergimizin ilk sayısı, bir kadının trajik ölümünün ardından çıktı. Bu dergi, yalnızca toplumsal sorunları anlatmak değil, aynı zamanda kadınların gücünü, hikayelerini de duyurmak amacıyla hayat buldu," diye ekledi.

Eğitimdeki kadın temsili üzerine de konuşan Ulu, müfredatın

hala kadınların evde, mutfakta gösterdiğine dikkat çekti. "Bizler kadınlar olarak çabalarımızı sürdürüyoruz, hayatımızdan fedakarlık yaparak bu dergiyi çıkarıyoruz. Ama müfredat hala kadınları sadece evin içinde ve hizmette tanımlıyor. Kadınların gerçek hikayeleri, okullarda öğretilmeli ve toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda eğitim müfredatları yeniden gözden geçirilmelidir," dedi.

Senede Bir Gün dergisi, 10 yıldır kadın emeği ve dayanışmasıyla başları ulaşarak, toplumda önemli bir farkındalık yaratmaya devam ediyor.

CÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

Genç Sağlık'tan Üyelere İndirim Desteği

Genç Sağlık Sendikası Artvin Şubesi, sendika üyelerinin yüksek enflasyon karşısında ekonomik olarak desteklenmesi ve sosyal yaşamlarının canlandırılması için yerel esnaflarla indirim anlaşmaları yaptı.

Artvin'de faaliyet gösteren Genç Sağlık Sendikası Artvin Şubesi, sendika üyelerinin ekonomik olarak rahatlaması ve sosyal yaşamlarını daha aktif hale getirebilmeleri adına önemli bir adım attı. Artvin ve çeşitli ilçelerindeki yerel esnaflarla anlaşmalar yaparak sendika üyelerine çeşitli alanlarda indirim sağlayan sendika, üyelerinin yüksek enflasyon koşullarında ekonomik olarak desteklenmesini amaçlıyor.

Genç Sağlık Sendikası Artvin Şube Başkanı Doğancan Özdemir, yaptığı açıklamada kamu çalışanlarının yaşadıkları ekonomik zorluklara dikkat çekti. Özdemir, "Devlet memurlarımızın yüksek enflasyon altında ezilmesi, sosyal aktivitelerinin yüksek fiyatlar sebebiyle sınırlandırılması, hatta bir bardak çay içerken bile 'Acaba ben bunu içersem yarım nereden kısmam gerekir?' diye düşünmesini gördükten sonra kendimize bir misyon edindik" dedi.

Bu misyon çerçevesinde Artvin Merkez başta olmak üzere ilçelerdeki esnaflarla görüşerek sendika üyelerine özel indirimler sağladıklarını belirten Özdemir, "Yaptığımız görüşmeler sonucunda sendika üyelerimize gıdadan spora, konaklamadan ulaşım kadar geniş bir yelpazede önemli indirimler sağladık" ifadelerini kullandı.

Genç Sağlık Sendikası'nın anlaşma sağladığı işletmeler ve indirim oranları şu şekilde:

Artvin Merkez:
No 1 Cafe: %5 indirim
Cadı Kazanı: %10 indirim
Asgard Spor Salonu: %15 indirim
Kolliva Otel: %10 indirim
Artvin Gezi Otobüsü: %15 indirim
Jolly SD Cafe: %15 indirim
Melis Çiçek: %10 indirim
Ay-Sem Stüdyo: %20 indirim



Serenita Güzellik Salonu: %20 indirim
Hopa:
Bro's Gym & Fitness: %20 indirim
Peri Güzellik Salonu: %10 indirim
Mürtez Pide: %10 indirim
Garage Cafe: %13 indirim
Çakıl Restaurant: %10 indirim
Ardanuç:
Babacanlar Mavi Cafe: %20 indirim
Babacanlar Manav: %20 indirim
Babacanlar Türkceti: %10 indirim
Merve Kuyumculuk: İşçilikle ürünlerde %30 indirim
Yağız Cafe: %15 indirim

Bu indirimlerin yanı sıra, sendika yönetiminin görüşmeleri devam ettirdiği ve özellikle Türkiye genelindeki üyeler için hayat sigortası, beinconnect abonelikleri, ulaşım firmaları, kiralık araç hizmetleri gibi alanlarda da indirim anlaşmalarının yapılması için çalışmaların sürdüğünü bildirdi.

Genç Sağlık Sendikası Artvin Şube Başkanı Doğancan Özdemir, sendikaların sadece ekonomik destek sağlamakla kalmayıp kamu çalışanlarının sosyal hayatlarını iyileştirmek için de çaba sarf ettiğini belirtti. Özdemir, "Bizim sendika olarak bugün ve yarın için hedefimiz; sağlık çalışanlarının da ulaşımından ücretsiz veya indirimli faydalanabilmesi, brans fark etmeksizin çocuğu olan memurlar için belediyelerin uygun maliyetlerle kreş hizmeti sunması ve Borçka Belediyesinde gördüğümüz gibi sosyal tesislerin tüm ilçelerde kurulmasıdır" dedi.

Ercan Orhan'ın belediye başkanlığını yürüttüğü Borçka Belediyesinde sağlık çalışanları ve diğer memurlar için sosyal tesislerin hayata geçirildiğini belirten Özdemir, benzer projelerin tüm ilçelere yayılmasının kamu çalışanlarının refahını arttıracaklarını ifade etti.

Genç Sağlık Sendikası, sendika üyelerine sağladığı bu avantajlarla kamu çalışanlarının sosyal yaşamlarını desteklemeye devam edeceğini belirtti ve kendilerine destek veren tüm esnaflara teşekkür etti.

Malvina BİBİLASHVİLİ

ARTVİN İLİ ARI YETİŞTİRİCİLERİ BİRLİĞİ YÖNETİM KURULU BAŞKANLIĞINDAN OLAĞAN GENEL KURUL İLANI

1- Artvin İli Ari Yetiştiricileri Birliğinin 7.Olağan Genel 17/04/2025 tarihinde Artvin İli Ari Yetiştiricileri Birliği Orta Mahalle Miralay Şükrü Bey Caddesi No:13 Merkez ofisinde aşağıdaki gündem maddeleriyle yapılacaktır.
2-Çoğunluk sağlanmadığı takdirde 7.Olağan Genel Kurul toplantımız 24.04.2025 tarihinde ileri Artvin Çoruh Üniversitesi Ali Nihat Gökyiğit Kongre Kültür Merkezi toplantı salonunda aynı saate aynı gündem ile yapılacaktır.Aşağıdaki gündem maddeleri üyelerimize ilanen duyurulur.

Başkan
İbrahim DURMUŞ

BaşkanYrdmc.
Selaaddin USTA

GÜNDEM

- 1-Açılış ve yoklama
- 2-Diyan ve tasnif heyeti seçimi
- 3-Saygı duruşu ve istiklal marşının okunması
- 4-Gündemin okunması ve misafir konuşmaları
- 5-Yönetim ve denetleme kurulu raporlarının okunması ve ibrası
- 6-Bilanço ve gelir gider tablolarının ayrı ayrı okunması ve ibrası
- 7-Bir sonraki dönem ihtiyacı bütçenin okunması ve ibrası
- 8-Üyelerin ve birliğin yetki ve yetkileri ile ilgili araç gereç , demirbaş ve üretim maddelerinin temini kullanımı, bakımı, depolanması, dağıtımı, pazarlanmasının yapılabilmesi hususunda yönetim kuruluna yetki verilmesi .
- 9-Amaçla ilgili kuruluşlara katılma payı ödenmesi hususunda yönetim kuruluna yetki verilmesi .
- 10-Tarım ve orman bakanlığı ile tüm kamu kurum ve kuruluşlardan ayrıca IPRAD kaynaklarından Belediyelerden ve A.B kurumlarından istifade ile gerek kredi ile gerekse hibe kaynaklarından istifade ederek proje yapılabilmesi ve uygulanabilmesi konusunda yönetim kuruluna yetki verilmesi.
- 11-Birliğimize aidat borcu olan üyelerimizin durumunun görüşülmesi .
- 12-Üye aidatlarına ana sözleşmede belirtilen kurallara aykırı hareket eden üyelerin üyelikten çıkarma yetkisinin Yönetim kuruluna yetki verilmesi.
- 13-2025-2026-2027 yılları huzur haklarının belirlenmesi .
- 14-Denetleme kurumunun huzur haklarının belirlenmesi.
- 15-Yıllık üye aidatlarının belirlenmesi .
- 16-Giriş aidatlarının belirlenmesi.
- 17-Yeni Web sitesinin alım yetkisini yönetim kuruluna yetki verilmesi .
- 18-Yönetim Kurulu Başkanın huzur hakkının belirlenmesi .
- 19-Birliğimizin aleyhinde propaganda yapan yıpratıcı ve birliğimizi zarara uğratan üyelerimizin ihraç edilmesi hususunda yönetim kuruluna yetki verilmesi
- 20-Mal ve tapu alımında kiralama yapabilmek için yönetim kuruluna yetki verilmesi
- 21-Yeni yönetim ve denetim kurulu ile merkez birliği delegelerinin seçimi
- 22-Dilek ve temenniler
- 23-Kapanış

Resmi İlan: www.ilan.gov.tr

ILN02190736

"Şeytan ve İnsanı Kandırması"

Artvin İl Vaizi Şevket Akhanım, şeytan ve insan kandırması hakkında açıklamalarda bulundu.

Artvin İl Vaizi Şevket Akhanım, şeytanın ve İblis'in insanların kötülüğe yönelmesi ve Allah'a isyan etmeleri için sürekli çaba sarf ettiğini belirtti.

Akhanım, İblis'in, insanın yaratılışına karşı duyduğu kin ve öfke nedeniyle Allah'ın emrine karşı gelerek yeryüzünde kötülüklerin kaynağı haline geldiğini ifade etti. Akhanım, "Şeytan, insanları aldatarak kötülük yapmalarına sebep olur. Kendine sadık insanlar yetiştirebilmek için sürekli olarak yalanlar söyler, insanları Allah adına yeminler vererek ikna etmeye çalışır. İyi işler yapmayı terk ettirir, insanları tembellikle, gaffletle ve hafiflik duygusuyla kandırır" dedi.

Şeytanın hilelerinden kurtulmak için öncelikle Allah'a sığınmamız gerektiğini söyleyen Akhanım, konuşmalarına şu sözlerle devam etti; "Bizler, kötü bir kişi veya durumu anlatmak istediğimizde genellikle şeytanın ismini kullanırız. Şeytan gibi adam... Şeytan çarpmış... Lanet olsun Şeytan... Şeytana pabucu ters giydirdir... Hatta bazen yaptığımız bir hatada kızıp, 'Şeytana uydum', 'Hep bu kör

olası şeytanın yüzünden" gibi sözler söyleriz. Bir bakıma yaptığımız kötü işin sorumluluğunu şeytana yükleriz. Şeytanla beraber zihnimize vesvese kelimesi de canlanır. Vesvese, şeytanın kötü şeyler yaptırmak için bize fısıldadığı düşüncelerdir. Çünkü göremediğimiz şeytanlar tarafından içimize kötü düşünceler fısıldanır. İçimize doğan kötü düşüncelerde onların etkisi vardır. Ya da bir kötülüğün bize cazip gelmesinde... İblis tek bir şeytandı. Ama biz çoğu zaman şeytanlardan bahsediyoruz. Görünür görünmez birçok şeytan olduğunu söylüyoruz. Kuran-ı Kerim de aynı şeyi söylüyor. Peki, kim bu İblis ya da Şeytan?

Yüce Allah, İblis'in cinlerden olduğunu haber veriyor. Bu demek oluyor ki İblis bizim için görünmez bir varlıktır. İblis, Cenab-ı Allah Hz. Adem'e secde edilmesini emrettiğinde Ona ilk karşı çıkan varlıktır. O, insanı kendisinden küçük görerek Yüce Allah'ın secde emrine karşı gelmiştir. Kendisinin ateşten insanın ise topraktan yaratıldığını söylemiş ve kendisini üstün görmüştür. Bu sebeple de Allah'ın emrine isyan etmiştir. Sonuçta Cenab-ı Allah



da onu huzurundan kovmuştur. Nankörlüğünden dolayı da onu lanetlemiştir. Şeytanın insanla mücadelesi Hz. Adem'e başlamıştır. Kendisinden küçük gördüğü insana secde etmesinin emredilmesi, onu isyan ettirmiştir. Yüce Allah'ın onu huzurundan kovmasıyla birlikte insana düşmanlık etmeye başlamıştır. Kıyamete kadar insanlar Cenab-ı Allah'a isyan ettirmeye çalışacağına ant içmiştir. Şeytan, aldatmak ve yoldan çıkarmak için bizlere oldukça cazip teklifler fısıldar. Bizleri ikna etmek için her yolu dener. Yalanlarına inandırmak için gerekirse Allah adına yeminler eder. Yaptıracağı bir kötülüğün sonunda güzel şeyler kazanmayı vadeder. Hep

insanın iyiliğini düşündüğünü belirtir. O, aynı zamanda bizleri iyi işler yapmaktan vazgeçirmeye çalışır. Tembelleştirir, hafife aldırır ama bir şekilde bizi iyilikten alıkoyar. Şeytanla aramızda yaşananlar, aslında iyilerin kötülerin bir savaşındır. Cinlerden ve insanlardan olan şeytanlar, iyilere ve iyiliğe tahammül edemezler. Nefislerinin arzusuna göre bir dünya kurmak isterler. Oysa biz insanlar dünyanın halifesi olarak yaratılmışız. Yani yeryüzünde iyiliğin, ahlakın ve adaletin hakim olması için çalışırız. Şeytanın amacı insanı da kendisi gibi isyankar, nankör bir varlık haline getirmektir. Böylece bizler de şeytanlaşmış olacağız.

Sonunda da onun gibi Cenab-ı Allah'ın rahmetinden uzaklaşacağız ve lanetleneceğiz. Şeytan insanı aldatma konusunda oldukça başarılı olmuş görünmektedir. Zira yeryüzünde kötülük ve zulüm için çalışan o kadar çok insan var ki. Yani şeytanın gönüllü işçileri... Zira onunla aynı hedef için çalışanlar da şeytanlaşmış yani birer şeytan olmuşlardır. Şeytan bizi yoldan çıkarmak için her türlü yola başvurur. O bizim sağımızdan solumuzdan, önümüzden arkamızdan gelebilir. Hiç tahmin etmediğimiz kimselerin kılıgına girebilir. Her zaman ve her yerde, en yakınımızdan en uzakımıza kadar herkesi kullanır. Yani bizi aldatmak için her yönden bize yaklaşıp vesvese verebilir. Bu yüzden biz gelen tekliflerin içeriğini çok dikkatli incelemeliyiz. Bizler, şeytanın hilelerinden kurtulmak için öncelikle Yüce Allah'a sığınmalıyız. Bunun yanında bu sinsî düşmanımızı ve onun hilelerini çok iyi bilmeliyiz. Ancak hiçbir zaman kalbimizden samimiyeti eksik etmemeliyiz. Bir an dahi olsa gafflete düşmemek için de daima hayırlı ve güzel işlerle de meşgul olmalıyız."

GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR

AAL Şampiyonluk İçin Kars'ta

Okul Sporları faaliyet programı kapsamında düzenlenen Futsal Gençler A Grup Müsabakaları için Artvin Anadolu Lisesi öğrencileri, Kars'a gitti.

Artvin Anadolu Lisesi öğrencileri, Okul Sporları faaliyet programı kapsamında düzenlenen Futsal Gençler A Grup Müsabakaları'na katılmak üzere Kars'a gitti. 2024-2025 eğitim-öğretim yılı çerçevesinde gerçekleştirilen organizasyonda, Artvin temsilcisi mahallî müsabakalarda gösterdiği üstün performansla grup aşamasına yükselmeye hak kazandı. Bölgesel Şampiyonluk İçin Mücadele Edecekler Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından düzenlenen turnuvada Artvin Anadolu Lisesi, Ağrı, Ardahan, Bitlis, Batman, Hakkâri, Iğdır, Kars, Muş, Siirt, Van ve Şırnak illerinin takımlarıyla mücadele edecek. Grup aşamasında başarılı olan ekipler bir üst tura yükselerek



Türkiye yarı finalinde oynama hakkı kazanacak. Artvin Anadolu Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni Yigit Biçin, takımın uzun süredir bu turnuvaya hazırlandığını belirterek, "Öğrencilerimiz büyük bir özveriyle çalıştılar. Antrenmanlarda gösterdikleri disiplin ve azim, onların sahada da başarılı olmalarını sağlayacak. Amacımız Artvin'i en iyi şekilde

temsil etmek ve sporun birleştirici gücünü göstermektir. Turnuvada her maçta en iyi performansımızı sergileyeceğiz" dedi.

Takım Oyuncularından Büyük Motivasyon

Turnuvaya katılan öğrenciler de heyecanlarını dile getirerek şampiyonluk hedeflerine ulaşmak için ellerinden gelenin en iyisini yapacaklarını ifade etti. Sporcular, "Zorlu rakiplerle

mücadele edeceğiz ama biz de güçlü bir ekibiz. Sahaya çıktığımızda sadece kazanmayı değil, aynı zamanda centilmence mücadele etmeyi de hedefliyoruz. Artvin'i en iyi şekilde temsil etmek bizim için büyük bir onur" diye konuştu. **Sporcular İçin Büyük Bir Deneyim** Bu tür organizasyonların, öğrencilerin sadece fiziksel gelişimine değil, aynı zamanda

takım ruhu, disiplin ve rekabet kültürünü kazanmalarına da katkı sağladığını belirten Biçin, "Öğrencilerimizin akademik başarılarının yanı sıra sportif alanda da gelişmelerini önemsiyoruz. Futbol takımı, hem saha içindeki uyumları hem de antrenmanlardaki disiplinleriyle dikkat çekiyor. Bu turnuva onlar için büyük bir deneyim olacak ve yeni dostluklar kurmalarına olanak tanıyacak" ifadelerini kullandı.

Artvin Anadolu Lisesi okul takımı, Kars'ta düzenlenecek grup mücadelelerinde ilk maçına önümüzdeki günlerde çıkacak. Kars şehri farklı illerden gelen takımları ağırlayarak büyük bir spor etkinliğine ev sahipliği yapacak. Artvin Anadolu Lisesi takımı, grup aşamasında başarılı olup Türkiye yarı finallerine yükselmeyi hedefliyor.

Malvina BİBİLASHVİLİ

gundemartvin.com

GÜNDEM ARTVİN INTERNET SİTESİ



Baharın Gelişiyle Sağlığınıza Korumanın Yolları

Kış aylarının soğuk ve sert şartlarından çıkıp baharın ılıman günlerine geçerken, vücudumuzun ve bağışıklık sistemimizin bu değişime uyum sağlaması gerekiyor. Artvin gibi doğayla iç içe bir şehirde bu geçiş süreci daha belirgin hissedilir çünkü hava sıcaklıkları, nem oranı, polen miktarı ve beslenme alışkanlıkları gibi birçok faktör değişir. Bu süreçte sağlık açısından dikkat edilmesi gereken birçok unsur bulunuyor. Şimdi bunlara detaylıca bakalım.

Bağışıklık Sistemini Güçlendirme

Mevsim geçişlerinde özellikle bağışıklık sistemimiz zayıflayabilir ve bu da çeşitli hastalıklara yakalanma riskini artırır. Özellikle grip, soğuk algınlığı ve alerjiler bu dönemde yaygındır. Bağışıklık sistemini güçlü tutmak için: Beslenmeye Dikkat Edin: Mevsime uygun taze sebze ve meyveler tüketerek vitamin ve mineral alımını artırmalısınız. Özellikle C vitamini (portakal, mandalina, limon), D vitamini (güneş ışığı, balık, süt ürünleri) ve çinko (kabak çekirdeği, ceviz, badem) bağışıklık sistemini destekler.

Bol Su İçin: Kıştan bahara geçerken vücut susuz kalabilir çünkü terleme oranı değişir. Günlük en az 2-2.5 litre su tüketmek gerekiyor.

Probiyotikler Tüketin: Yoğurt, kefir gibi probiyotik içeren besinler bağırsak sağlığını destekler ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

Düzenli Uyku Şart: Kaliteli ve düzenli uyku, bağışıklık sistemini güçlü tutmanın en önemli



yollarından biridir. Günde en az 7-8 saat uyumaya özen gösterin.

Bahar Alerjileri ve Solunum Yolları Hastalıkları

Artvin gibi doğayla iç içe olan yerlerde, baharın gelişiyle birlikte polen miktarı artar. Bu da alerjik reaksiyonları ve solunum yolları hastalıklarını tetikleyebilir.

Polenlere Dikkat Edin: Eğer bahar alerjiniz varsa, sabah erken saatlerde ve rüzgârlı günlerde dışarda fazla vakit geçirmemeye çalışın. Eve geldiğinizde kıyafetlerinizi değiştirin ve yüzünüzü yıkayın. Maske Kullanımı: Özellikle yoğun polen dönemlerinde maske kullanımı alerjik reaksiyonları azaltabilir.

Ev Temizliğine Özen Gösterin: Halılar, perdeler ve yatak çarşafı gibi toz ve polen tutan eşyalar sık sık temizlenmeli.

Bol Sıvı Tüketin: Burun tıkanıklığını ve boğaz kuruluğunu önlemek için su tüketimi artırılmalı.

Bahar Yorgunluğu ile Başa Çıkma

Mevsim değişiklikleri, vücudun biyolojik ritmini etkileyerek bahar yorgunluğu denilen bir duruma sebep olabilir. Halsizlik, uyku düzensizliği, baş ağrısı ve odaklanma sorunları yaşanabilir.

Düzenli Egzersiz Yapın: Günlük 30-45 dakikalık yürüyüşler bile vücudu harekete geçirerek enerjinizi artırır.

Beslenmeye Dikkat Edin: Şekerli ve işlenmiş gıdalardan azaltıp, doğal besinler tüketmek enerji seviyelerini dengede tutmaya yardımcı olur.

Gün Işığından Faydalanın: Baharın gelişiyle günler uzar. Mümkün olduğunca gün ışığında vakit geçirerek serotonin seviyelerinizi yükseltin. Uyku Düzeninizi Koruyun: Gece geç yatmamaya ve sabah aynı saatlerde uyanmaya özen gösterin.

Sindirim Sistemi ve Detoks Dönemi

Kış boyunca ağır ve yağlı yiyecekler tüketildiği için bahar ayları vücudu biraz hafifletmek ve sindirim sistemini rahatlatmak için iyi bir fırsattır. Lifli Besinler Tüketin: Tam tahıllı ürünler, sebzeler, meyveler bağırsakları çalıştırarak sindirimi kolaylaştırır.

Bitki Çayları Tüketin: Rezene, papatya, yeşil çay gibi çaylar sindirimi rahatlatır ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Şeker ve işlenmiş gıdalardan Uzak Durun: Şekerli ve aşırı işlenmiş gıdalar sindirimi zorlaştırır ve enerji düşüklüğüne neden olabilir.

Ruhsal ve Zihinsel Sağlığa Dikkat Edin

Mevsim değişiklikleri sadece fiziksel değil, psikolojik olarak da etkili olabilir. Bahar aylarında depresyon ve kaygı bozuklukları artabilir.

Doğa Yürüyüşleri Yapın: Artvin'in doğasında yürüyüş yapmak, hem fiziksel hem de zihinsel olarak rahatlamaya sağlar.

Meditasyon ve Yoga Deneyin: Stresi azaltmak ve zihni dinlendirmek için yoga ve meditasyon gibi yöntemlerden

faydalanabilirsiniz. Sosyal Hayata Katılın: Kış boyunca kapalı mekanlarda vakit geçirildiyse, baharla birlikte sosyal aktivitelere yönelmek ruh halinizi iyileştirebilir.

Cilt Sağlığı ve Bahar Dönemine Uyum

Bahar aylarında hava değişimi nedeniyle cilt kuruyabilir veya alerjik reaksiyonlar görülebilir. Nemlendirme Önemli: Cildi düzenli olarak nemlendirmek, kuruluğu ve kaşıntıyı önler. Güneş Korumaya Özen: Güneş ışınları baharla birlikte güçlenmeye başlar, bu yüzden dışarı çıkmadan önce güneş kremi sürmek cildi korur.

Bol Su İçin: Cilt sağlığı için su tüketimi ihmal edilmemelidir.

Fiziksel Aktiviteyi Artırma ve Sağlıklı Bir Bahar İçin Öneriler

Açık Havada Spor Yapın: Artvin'in yaylalarında veya ormanlık alanlarda yürüyüş yapmak hem zihinsel hem de fiziksel olarak sizi yeniler.

Vitamin Takviyeleri Kullanabilirsiniz: Eğer doktor önerirse D vitamini veya Omega-3 gibi takviyeler alınabilir.

Mevsime Uygun Giyinin: Sabahları serin, öğlenleri sıcak olabileceğinden katmanlı giyinmeye özen gösterin.

Kıştan bahara geçiş dönemi, vücudun adaptasyon sürecini iyi yönetmeyi gerektirir. Bağışıklık

sistemini güçlendirerek, beslenme ve uyku düzeninize dikkat ederek, alerjilere karşı

önlem olarak ve fiziksel aktiviteleri artırarak sağlıklı bir

bahar dönemi geçirebilirsiniz. Artvin'in doğasından sunduğu

güzelliklerden faydalanarak hem fiziksel hem de ruhsal

olarak tazelenebilirsiniz.



GÜNDEM ARTVİN Artık Telefonunuzda



App Store



Play Store

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



gundemartvin.com



**ARTVİN'DE
HABER**

15 Mart 2025 Cumartesi
www.gundemartvin.com

**ARTVİN'DE
HABER**

Cumartesi



Az Bulutlu

Pazar



Az Bulutlu

Pazartesi



Az Bulutlu



**AKIN
ECZANESİ**

Tif : (0 466) 212 73 00



HOŞ GELDİN

Ya Şehr-i Ramazan

2025 ARTVİN İÇİN İMSAKİYE

Tarih	İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
01 Mart 2025 Cumartesi	05:16	06:40	12:30	15:37	18:10	19:29
02 Mart 2025 Pazar	05:14	06:39	12:30	15:37	18:11	19:30
03 Mart 2025 Pazartesi	05:13	06:37	12:30	15:38	18:12	19:31
04 Mart 2025 Salı	05:11	06:36	12:29	15:39	18:13	19:33
05 Mart 2025 Çarşamba	05:10	06:34	12:29	15:40	18:15	19:34
06 Mart 2025 Perşembe	05:08	06:32	12:29	15:40	18:16	19:35
07 Mart 2025 Cuma	05:06	06:31	12:29	15:41	18:17	19:36
08 Mart 2025 Cumartesi	05:05	06:29	12:29	15:42	18:18	19:37
09 Mart 2025 Pazar	05:03	06:28	12:28	15:42	18:19	19:38
10 Mart 2025 Pazartesi	05:01	06:26	12:28	15:43	18:20	19:39
11 Mart 2025 Salı	05:00	06:24	12:28	15:44	18:21	19:41
12 Mart 2025 Çarşamba	04:58	06:23	12:28	15:44	18:22	19:42
13 Mart 2025 Perşembe	04:56	06:21	12:27	15:45	18:24	19:43
14 Mart 2025 Cuma	04:55	06:19	12:27	15:46	18:25	19:44
15 Mart 2025 Cumartesi	04:53	06:18	12:27	15:46	18:26	19:45
16 Mart 2025 Pazar	04:51	06:16	12:26	15:47	18:27	19:46
17 Mart 2025 Pazartesi	04:49	06:14	12:26	15:47	18:28	19:48
18 Mart 2025 Salı	04:47	06:13	12:26	15:48	18:29	19:49
19 Mart 2025 Çarşamba	04:46	06:11	12:26	15:49	18:30	19:50
20 Mart 2025 Perşembe	04:44	06:09	12:25	15:49	18:31	19:51
21 Mart 2025 Cuma	04:42	06:08	12:25	15:50	18:32	19:52
22 Mart 2025 Cumartesi	04:40	06:06	12:25	15:50	18:33	19:54
23 Mart 2025 Pazar	04:38	06:04	12:24	15:51	18:34	19:55
24 Mart 2025 Pazartesi	04:37	06:03	12:24	15:51	18:36	19:56
25 Mart 2025 Salı	04:35	06:01	12:24	15:52	18:37	19:57
26 Mart 2025 Çarşamba	04:33	05:59	12:23	15:52	18:38	19:59
KADİR GECESİ						
27 Mart 2025 Perşembe	04:31	05:58	12:23	15:53	18:39	20:00
28 Mart 2025 Cuma	04:29	05:56	12:23	15:53	18:40	20:01
29 Mart 2025 Cumartesi	04:27	05:54	12:23	15:53	18:41	20:02

30 MART PAZAR BAYRAMIN 1.GÜNÜ

BAYRAM NAMAZ VAKTİ: 06:31



0533 704 59 23



gundemartvin.com