



14 TEMMUZ 2026 SALI

Yıl : 62

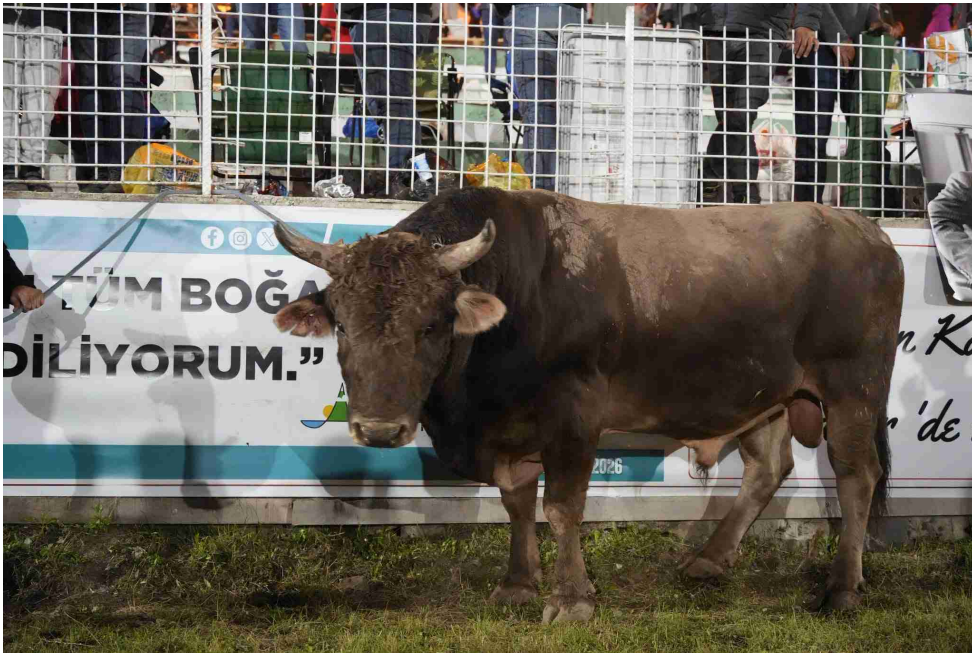
Sayı : 14638

Fiyatı : 7 TL

# Başboğa “Can Polat” Oldu

**Artvin’de bu yıl 45’incisi düzenlenen Kafkasör Kültür, Turizm ve Sanat Festivali, dört gün süren renkli etkinlikler, yoğun katılım ve nefes kesen boğa güreşlerinin ardından sona erdi.**

Türkiye'nin en önemli geleneksel boğa güreşi organizasyonlarından biri olan Kafkasör Festivali'nin son gününde arena yine büyük mücadelelere sahne oldu. Kafkasör Yaylası'nda kurulan Kafkasör Boğa Güreşleri Arenası, festivalin son gününde de binlerce güreş severi ağırladı. Sabah saatlerinden itibaren festival alanına gelen vatandaşlar, hem boğa güreşlerinin heyecanını yaşadı hem de Kafkasör'ün eşsiz doğasında unutulmaz bir gün geçirdi. Festivalin son gün



güreşleri gerçekleştirildi. Büyük Orta, Küçük

## Başaltı, Başaltı ve Baş kategorilerinde

mücadele eden güçlü boğalar, şampiyonluk için arenada kıyasıya mücadele etti. Tribünleri dolduran vatandaşlar, heyecan dolu karşılaşmaları büyük ilgiyle takip etti. Başaltı Boyunda Şampiyon Kadırağa Oldu

Son günün en dikkat çeken mücadelelerinden biri Pehlivanlar Kategorisi Başaltı Boyu (651-720 kilogram) güreşlerinde yaşandı. Bu kategoride 12 pehlivan boğa şampiyonluk için arenaya çıktı.

**Sayfa 2**

# Taşıma Kargo Arabasıyla Adana'dan Artvin'e Geldi



malzemelerini  
yüklediği küçük  
arabasıyla Karadenizi'  
geçerek Artvin'e  
geldi.  
"Bu şenliğin içerisinde  
olmak istedim"  
Adana Ceyhan Kızılay  
Kadın Başkanı olarak  
görev yapan ve aynı  
zamanda İngilizce  
öğretmenliği yapan  
Ayşegül Çimen,  
Kafkasör  
yolculuğunun dört ay

önce planladığını söyledi. Kafkasör Festivali'nin duyurusunu gördükten sonra buraya gelmeye karar verdiğini belirten Çimen, "22 yıllık öğretmenim. Ceyhan'da Kızılay'da gönüllü projelerde yer alıyorum. Kadın ve çocuk birimiyle ilgiliniyorum.

**Sayfa 4**

# Bal hasat sezonu öncesi üreticilerle buluşma

Artvin’de sürdürülebilir  
arıcılığın geliştirilmesi  
amacıyla oluşturulan bal  
ormanları, bölge  
üreticilerine katkı  
sağlamaya devam  
ediyor. Ardancık ilçesine  
bağlı Zekeriya Köyü Bal  
Ormanı’nda yeni bal  
sezonu öncesinde  
üreticilerle bir araya  
gelen Orman Bölge  
Müdürlüğü yetkilileri,  
sahada incelemelerde  
bulundu.

Artvin Orman Bölge  
Müdürlüğü Ekosistem  
Hizmetleri Şube Müdürü  
Dr. Aşkın Kırac,  
Ardanuç Orman İşletme  
Müdürü Yusuf Aksu ve  
Tepedüzü Orman  
İşletme Şefi Saadet  
Odabaş'ın katıldığı  
programda, 2024 yılında



**Yeşil Bal üretimine  
imkân sağlayan  
Zekeriya Köyü Bal  
Ormanı'nın, zengin bitki  
örtüsü sayesinde bölge  
arıcılığına önemli  
katkıları sunduğu ifade  
edildi.**

**Sayfa 6**

# “İyiliğin Bir Parçası Olun”



**Sayfa 3**

# Doğalgaz Yatırımları Sürüyor



Türk Kızılay Artvin İl Merkezi Başkanı  
Gancak Keskin, toplumsal dayanışmanın  
en güçlü sütunlarından biri olan gönüllülük  
hareketini büyütme amacıyla tüm  
vatandaşlara anlamlı bir davette bulundu.  
Kızılay'ın gücünü gönüllülerinden aldığını  
vurgulayan Keskin, Artvin halkını iyilik  
hareketine katılmaya çağırdı. Sayfa 7

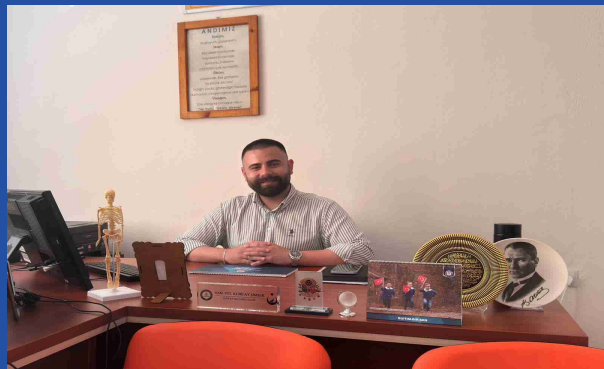
Sayfa 7

# Yazın Spor Yaparken En Büyük Hata Bu Saatler

Artvin Çoruh  
Üniversitesi Artvin  
Meslek Yüksekokulu  
Terapi ve  
Rehabilitasyon Bölümü  
Başkanı Öğr. Gör.  
Kubilay Şimşek, yaz  
aylarında egzersizin  
sağlık açısından  
önemli faydalar  
sağladığını ancak  
sıcak havalarda  
bilinçsiz yapılan  
fiziksel aktivitelerin  
ciddi sağlık  
sorunlarına neden  
olabileceğini  
belirterek  
vatandaşlara önemli  
uyarılarda bulundu.  
Yaz mevsimiyle  
birlikte açık havada  
yapılan fiziksel  
aktiviteler artarken,

uzmanlar sıcak hava koşullarında egzersiz yaparken dikkat edilmesi gereken kurallar konusunda uyarıyor. Artvin Çoruh Üniversitesi Artvin Meslek Yüksekokulu Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü Başkanı Öğr. Gör. Kubilay Şimşek, yaz aylarının sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmak için önemli bir fırsat sunduğunu, ancak egzersizin doğru planlanmaması halinde sağlık sorunlarına yol açabileceğini söyledi. Artvin'in doğal güzellikleri, yürüyüş parkurları, yaylaları ve temiz havasıyla fiziksel aktivite için önemli avantajlar

**Sayfa 7**



# 45. Kafkasör Festivali'nde Büyük Final: Başboğa "Can Polat" Oldu

Artvin'de bu yıl 45'incisi düzenlenen Kafkasör Kültür, Turizm ve Sanat Festivali, dört gün süren renkli etkinlikler, yoğun katılım ve nefes kesen boğa güreşlerinin ardından sona erdi.



Türkiye'nin en önemli geleneksel boğa güreşi organizasyonlarından biri olan Kafkasör Festivali'nin son gününde arena yine büyük mücadelelere sahne oldu. Kafkasör Yaylası'nda kurulan Kafkasör Boğa Güreşleri Arenası, festivalin son gününde de binlerce güreş severi ağırladı. Sabah saatlerinden itibaren festival alanına gelen vatandaşlar, hem boğa güreşlerinin heyecanını yaşadı hem de Kafkasör'ün eşsiz doğasında unutulmaz bir gün geçirdi. Festivalin son gün programında Pehlivanlar Kategorisi güreşleri gerçekleştirildi. Büyük Orta, Küçük Başaltı, Başaltı ve Baş kategorilerinde mücadele eden güçlü boğalar, şampiyonluk için arenada kıyasıya mücadele etti. Tribünleri dolduran vatandaşlar, heyecan dolu karşılaşmaları büyük ilgiyle takip etti. Başaltı Boyunda

Şampiyon Kadiraga Oldu Son günün en dikkat çeken mücadelelerinden biri Pehlivanlar Kategorisi Başaltı Boyu (651-720 kilogram) güreşlerinde yaşandı. Bu kategoride 12 pehlivan boğa şampiyonluk için arenaya çıktı. Büyük çekişmelere sahne olan karşılaşmaların ardından finalde; 25 sırt numarasıyla Gökhan Seçer'in sahibi olduğu Eylül ile 53 sırt numarasıyla Batuhan Çelik'e ait Kadiraga karşı karşıya geldi. Vatandaşların nefeslerini tutarak izlediği final mücadelesinde rakibine üstünlük sağlayan Kadiraga, gösterdiği başarılı performansla Başaltı Boyu şampiyonluğunu elde etti ve kupanın sahibi oldu. **Kafkasör'ün Başboğası Can Polat** Dört gün boyunca devam eden 45. Kafkasör Festivali kapsamında toplam 150

pehlivan boğa arenada mücadele etti. Güreşleri takip etmek için Kafkasör'e gelen yaklaşık 105 bin güreş sever, unutulmaz anlara tanıklık etti. Festival sonunda dereceye giren boğalara toplam 1 milyon 400 bin TL para ödülü dağıtıldı. Festivalin en büyük ödülü olan Baş Boyu Şampiyonluğu ise büyük bir mücadele sonunda sahibini buldu. Yılmaz Köse'ye ait "Can Polat", rakiplerini geride bırakarak Kafkasör'ün Başpehlivanı oldu ve büyük kupayı kazandı. Aynı zamanda Süper Baş Boyu Şampiyonluğu da Yılmaz Köse'ye ait Derviş Bey isimli boğanın oldu. **45. Kafkasör Festivali'nde Dereceye Ciren Boğalar** Yıldızlar Kategorisi \* Ayak Boyu Şampiyonu: Akrep – Tunahan Yağcitekin (50 bin TL) \* Küçük Orta Boy Şampiyonu: Çapkın – Şeyma Yiğit (60 bin TL) \* Büyük Orta Boy

Şampiyonu: Boğaçhan – Çukadar Kardeşler (70 bin TL) \* Küçük Başaltı Şampiyonu: Fırtına – Batuhan Köse (80 bin TL) \* Başaltı Boyu Şampiyonu: Sarsılmaz – Kenan Köse (90 bin TL) \* Baş Boyu Şampiyonu: Yıldırım – İbrahim Yıldırım (100 bin TL) **Pehlivanlar Kategorisi** \* Deste Boyu Şampiyonu: Gudi – Kanbur Kardeşler (50 bin TL) \* Ayak Boyu Şampiyonu: Kafkas – Şahan Karaman (75 bin TL) \* Küçük Orta Boy Şampiyonu: Mahsun – Kamil Alpaslan (100 bin TL) \* Büyük Orta Boy Şampiyonu: Horoz – İbrahim Yıldırım (125 bin TL) \* Küçük Başaltı Şampiyonu: Efe – Serdar Dinler (150 bin TL) \* Başaltı Boyu Şampiyonu: Kadiraga – Batuhan Çelik (175 bin TL) \* Baş Boyu Şampiyonu (Başpehlivan): Can Polat – Yılmaz Köse (200 bin TL) \* Süper Baş Boyu Şampiyonu: Derviş Bey – Yılmaz Köse (75 bin TL) **Kafkasör'de Dört Günlük Coşku Sona Erdi** 45 yıllık geçmişle Artvin'in kültürel simgelerinden biri haline gelen Kafkasör Festivali, yalnızca boğa güreşleriyle değil; yöresel ürün stantları, kültürel etkinlikler ve festival alanındaki renkli görüntülerle de ziyaretçilere dolu dolu bir program sundu. **"Kafkasör Artvin'in Dünyaya Açılan Penceresidir"** 45. Kafkasör Kültür, Turizm ve Sanat Festivali'nin kapanış programında konuşan Artvin Valisi Dr. Turan Ergün, festivalin Artvin'in kültürel kimliğinde önemli bir yere sahip olduğunu belirterek, organizasyona katkı sunan herkese teşekkür etti. Kafkasör'ün yalnızca bir boğa güreşi organizasyonu olmadığını ifade eden Vali Ergün, festivalin



geçmişten günümüze aktarılan önemli bir gelenek olduğunu vurguladı. Ergün, Kafkasör'ün Artvin'in tanıtımına büyük katkı sağladığını belirterek, farklı şehirlerden ve ülkelerden gelen misafirlerin festival sayesinde Artvin'i

Bilgehan Erdem ise festivalin kapanışında yaptığı konuşmada, 45. Kafkasör Kültür, Turizm ve Sanat Festivali'nin başarıyla tamamlanmasının mutluluğunu yaşadıklarını ifade etti. Başkan Erdem, dört gün boyunca Kafkasör Arenası'nda yaklaşık

büyük bir imce kültürüyle gerçekleşiyor" mesajını verdi. Festival hazırlıkları sürecinde görev alan belediye personeline, kurumlara, destek veren paydaşlara ve sahada büyük emek harcayan herkese teşekkür eden Başkan Erdem, özellikle



yakından tanıma fırsatı bulduğunu söyledi. Festivalin gerçekleşmesinde emeği geçen kurumlara, belediye çalışanlarına, güvenlik güçlerine, sağlık ekiplerine, organizasyon ekibine, boğa sahiplerine ve vatandaşlara teşekkür eden Vali Ergün, Kafkasör geleneğinin gelecek nesillere aktarılmasının önemine dikkat çekti. Vali Ergün, birlik ve beraberlik içerisinde gerçekleştirilen bu tür organizasyonların Artvin'in sosyal ve kültürel hayatına değer kattığını belirterek, Kafkasör Festivali'nin her yıl daha da büyüyerek devam etmesi temennisinde bulundu. **"105 Bin Güreş Severi Ağırlamanın Gururunu Yaşıyoruz"** Artvin Belediye Başkanı

105 bin güreş severi ağırladıklarını belirterek, bu büyük organizasyonun Artvin halkının sahiplenmesi ve ortak emeğiyle gerçekleştirildiğini söyledi. Kafkasör'ün sadece bir festival değil, Artvin'in kültürünü, misafirperverliğini ve dayanışma ruhunu ortaya koyan önemli bir değer olduğunu ifade eden Erdem, "Bu festival tek başına değil,

boğa yetiştiricileri, antrenörler ve boğa sahiplerinin bu geleneğin yaşatılmasındaki rolüne dikkat çekti. Başkan Erdem, Kafkasör Festivali'nin gelecek yıllarda daha da geliştirilmesi için çalışmaların devam edeceğini belirterek, "Seneye çok daha güzel bir organizasyonla yeniden Kafkasör'de buluşmayı diliyoruz" ifadelerini kullandı. **GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR**



App Store



Play Store

KAYIP: Artvin Çoruh Üniversitesi Fen edebiyat fakültesi Tarih bölümünden almış olduğum öğrenci kimliğimi kaybettim. Hükümsüzdür. MUSTAFA HAMMUŞ



14 TEMMUZ 2026 SALI  
YIL:62 SAYI:14638  
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  
Berkant ALKAN  
İdari Adresi  
Çarşı Mahallesi Sabit Osman Avcı Hürriyet Caddesi  
Pehlivan Apartmanı A Blok Kat-1 Merkez/ARTVİN  
Tel: 0 466 212 59 23  
Baskı Adresi

İhlas Gazetecilik A.Ş.  
Organize Sanayi Bölgesi  
10. Cadde No:2 Arsın/Trabzon  
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 Tebliğat Adresi (UETS)  
258783194805477  
www.gundemartvin.com  
iletisim@gundemartvin.com

# Kafkasör Arenasında Şiddete Karşı Güçlü Mesaj

## Jandarmalar ve ŞÖNİM Ekipleri Kafkasör'de Şiddete Karşı Bilgilendirme Yaptı

Artvin İl Jandarma Komutanlığı ile Artvin Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'ne bağlı Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM), 46'ncı Kafkasör Kültür, Turizm ve Sanat Festivali kapsamında vatandaşlara yönelik bilgilendirme çalışması gerçekleştirdi. Festival alanında düzenlenen etkinliklerde jandarma ekipleri ve ŞÖNİM personelleri, vatandaşlara kadına yönelik şiddetle mücadele kapsamında yürütülen çalışmalar hakkında bilgi verdi. Boğa güreşlerini izlemek için Kafkasör'e gelen binlerce vatandaş, kurulan bilgilendirme noktalarında KADES

uygulaması ve ŞÖNİM hizmetleri hakkında bilgilendirildi. Jandarma ekipleri tarafından vatandaşlara dağıtılan broşürlerle, Kadın Destek Uygulaması'nın (KADES) kullanım amacı ve acil durumlarda sağladığı kolaylıklar anlatıldı. Kadınların şiddet, tehdit veya taciz gibi durumlarda akıllı telefonları üzerinden tek tuşla güvenlik güçlerine ulaşabilmesini sağlayan KADES'in, hızlı müdahale açısından önemli bir uygulama olduğu belirtildi. ŞÖNİM ekipleri ise kadına yönelik şiddetin önlenmesi, şiddet mağdurlarına sunulan



destek mekanizmaları, danışmanlık hizmetleri ve başvuru yolları hakkında vatandaşları bilgilendirdi. Şiddet Önleme ve İzleme Merkezlerinin, şiddete maruz kalan veya risk altında bulunan kadınlara yönelik psikolojik, hukuki, sosyal ve rehberlik hizmetleri sunduğu aktarıldı. Festival alanında açılan pankartlarla da

farkındalık mesajı verildi. "Şiddetin Karşısında Kadınların Yanında" mesajı ile kadına yönelik şiddete karşı toplumun tüm kesimlerinin duyarlı olması gerektiğine dikkat çekildi. Ayrıca vatandaşlara 112 Acil Çağrı Merkezi ve Alo 183 Sosyal Destek Hattı hakkında da bilgilendirme yapıldı. KADES uygulamasının

kullanımıyla ilgili yapılan bilgilendirmelerde, uygulamanın akıllı telefonlara Google Play Store ve Apple Store üzerinden indirilebildiği, T.C. kimlik numarası ile kayıt işlemlerinin tamamlanmasının ardından aktivasyon koduyla aktif hale getirilebildiği ifade edildi. Tamamen yerli ve milli imkanlarla geliştirilen

KADES ile acil durumlarda kadınların konum bilgilerini paylaşıp güvenlik birimlerine hızlı şekilde ulaşması sağlanırken, ŞÖNİM hizmetleriyle de şiddet mağduru kadınlara kapsamlı destek sunuluyor. Artvin İl Jandarma Komutanlığı ve ŞÖNİM'in 46'ncı Kafkasör Kültür, Turizm ve Sanat Festivali

kapsamında gerçekleştirdiği farkındalık çalışması, festival alanındaki vatandaşlar tarafından ilgiyle karşılandı. Ekiplerin, festival süresince vatandaşların huzur ve güven içerisinde etkinliklere katılım sağlaması amacıyla bilgilendirme faaliyetlerini sürdüreceği belirtildi. **GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR**

# Artvin'de Doğalgaz Yatırımları Sürüyor

**AK Parti Artvin İl Başkanı Ali Semih Aydemir, Artvin'de doğalgaz yatırımlarına ilişkin açıklamalarda bulunarak, il genelinde doğalgaz kullanımının yaygınlaştırılması için çalışmaların aralıksız sürdüğünü söyledi.**

Artvin merkez, Şavşat ve Yusufeli'nin doğalgaza kavuştuğunu hatırlatan Aydemir, görev süreleri içerisinde Ardanuç'un da taşınalı doğalgaz sistemine dahil edildiğini belirtti. Geçtiğimiz yıl Arhavi'nin boru hattı sistemiyle doğalgaz kullanmaya başladığını ifade eden Aydemir, bugün itibarıyla tercih eden vatandaşların büyük bölümünün doğalgaz kullandığını kaydetti. Doğalgaz hattının Arhavi'den Hopa'ya kadar ulaştığını belirten Aydemir, Hopa'da şehir içi şebeke çalışmalarının devam ettiğini söyledi. Son aldıkları bilgiye göre yapılan ihale kapsamında Sundura Mahallesi'nde yaklaşık 5 bin haneye hizmet verecek bölgede

çalışmaların sürdüğünü ifade eden Aydemir, yakın zamanda söz konusu mahallelerin doğalgaza kavuşacağını, abonelik işlemlerinin tamamlanmasının ardından yaklaşık 5 bin hanenin bu hizmetten yararlanabileceğini dile getirdi. Kemalpaşa, Borçka ve Murgul ilçelerinde de taşınalı doğalgaz sistemiyle hizmet verilmesi için çalışmaları sürdüğünü belirten Aydemir, bu konuda ilgili şirket ve bakanlıklarla görüşmelerin tamamlandığını söyledi. Doğalgazın ulaştırılabilmesi için dolum tesislerinin inşa edilmesi gerektiğini ifade eden Aydemir, bu süreçte yerel idarelerle koordinasyon içerisinde

çalıştıklarını ve gerekli desteği verdiklerini kaydetti. Murgul'da belediyenin uygun gördüğü alanda incelemelerde bulunduklarını belirten Aydemir, söz konusu arazinin Murgul Belediyesine tahsis için gerekli görüşmelerin hem kendileri hem de milletvekili ve bakan aracılığıyla yürütüldüğünü söyledi. Tahsis işleminin kısa süre içerisinde tamamlanmasını beklediklerini ifade eden Aydemir, ardından doğalgaz dolum tesisinin inşa edilebileceğini belirtti. Borçka'da ise uygun arazi bulunmasının güç olduğunu dile getiren Aydemir, dolum tesisi için belirlenen alanın Devlet Su İşleri'ne ait

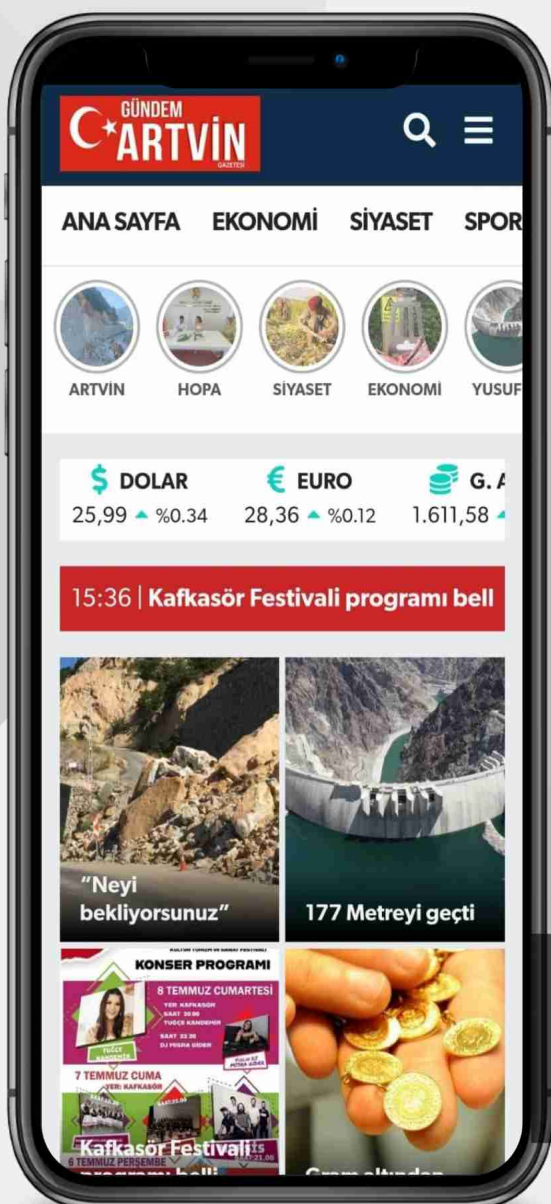
taşınmaz olduğunun tespit edildiğini söyledi. Bu alanın Borçka Belediyesine tahsisine yönelik işlemlerin uzun süre ilerlemediğini belirten Aydemir, konunun vatandaşların mağduriyetine neden olmaması adına teşkilat olarak girişimlerde bulunduklarını ifade etti. Bakanlık nezdinde yapılan görüşmeler sonucunda söz konusu alanın Borçka Belediyesine takas yoluyla devredilmesine ilişkin çalışmaların son aşamaya geldiğini kaydeden Aydemir, evrakın genel müdürlükte bulunduğunu ve işlemlerin kısa süre içerisinde tamamlanmasının beklendiğini söyledi. Devrin ardından dolum



tesisinin inşa edileceğini belirten Aydemir, Borçka'nın da bu yıl içerisinde doğalgaza kavuşması için çalışmaların sürdüğünü, ilgili şirketi de sürecin hızlandırılması konusunda teşvik edeceklerini ifade etti. Kemalpaşa'da ise yerel

idarenin belirlediği alanın şirket tarafından uygun bulunduğunu aktaran Aydemir, burada herhangi bir sorun bulunmadığını belirterek dolum tesisinin inşa edilmesinin ardından yıl içerisinde çalışmalara başlanmasının

planlandığını söyledi. Aydemir, açıklamasının sonunda, "İnşallah tüm bu çalışmaları tamamladıktan sonra Artvin'de doğalgaz probleminin tüm hanelerde çözüldüğünü görmek hepimize nasip olur." ifadelerini kullandı. **Berkant ALKAN**



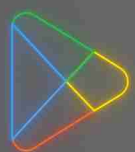
## GÜNDEM ARTVİN Artık Telefonunuzda



App Store



Play Store



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



# Taşıma Kargo Arabasıyla Adana'dan Artvin'e Geldi

Artvin'de bu yıl 45'incisi düzenlenen Kafkasör Kültür, Turizm ve Sanat Festivali, Türkiye'nin dört bir yanından gelen ziyaretçileri ağırlarken, festivale katılmak için gösterilen sıra dışı çabalar da dikkat çekiyor.

Adana'nın Ceyhan ilçesinden yola çıkan İngilizce öğretmeni ve Kızılay gönüllüsü Ayşegül Çimen, yaklaşık 1400 kilometrelik yolu "taşıma kargo arabası" ile çekerek aşarak Kafkasör'e ulaştı. İlk kez izleyeceği boğa güreşlerinin heyecanını yaşamak isteyen Çimen, kamp malzemelerini yüklediği küçük arabasıyla Karadeniz'i geçerek Artvin'e geldi. "Bu şenliğin içerisinde olmak istedim" Adana Ceyhan Kızılay Kadın Başkanı olarak görev yapan ve aynı zamanda İngilizce öğretmenliği yapan Ayşegül Çimen, Kafkasör yolculuğunun dört ay önce planladığını söyledi. Kafkasör Festivali'nin duyurusunu gördükten sonra buraya gelmeye karar verdiğini belirten Çimen, "22 yıllık öğretmenim. Ceyhan'da Kızılay'da gönüllü projelerde yer alıyorum. Kadın ve çocuk birimiyle

ilgileniyorum. Topluma faydalı işler yapmaya çalışıyoruz. Dağcılık sürecim de çok eskiye dayanıyor. 1999 yılından beri Türkiye Dağcılık Federasyonu üyesiyim. Profesyonel olarak dağcılık yapıyorum. Kamp, doğa yürüyüşleri ve zirve tırmanışları hayatımın bir parçası" dedi. Kafkasör'ü ilk kez duyduğunda çok etkilendiğini ifade eden Çimen, "Yaklaşık 4 ay önce arkadaşım sayesinde Kafkasör Şenlikleri'nin reklamını gördüm. O gün karar verdim; bu şenliğe katılacağım. Daha önce hiç boğa güreşi izlememişim. 'Bunun içerisinde olmak istiyorum' diyerek yola çıktım" diye konuştu. **Karavan yerine çekçek kargo arabasıyla yola çıktı** Normalde karavanla seyahat ettiğini ancak bu yolculukta farklı bir yöntem tercih ettiğini anlatan Çimen, kamp

malzemelerinin artması üzerine internetten gördüğü taşıma kargo arabasını kullanmaya karar verdiğini söyledi. Çimen, "Karavanımı çıkaramadığım için kamplı gelmeyi planladım. Çadır, uyku tulumu ve diğer malzemeleri hazırladım. Ancak yük ağırlaşınca internette yeni moda olan taşıma kargo arabalarını gördüm. Sonrasında bu arabayı aldım ve bütün yükümü onun üzerine koydum. Sırt çantam da 80 litreydi. Kamp yaparken her şeyi yanınıza alamıyorsunuz, minimal hareket etmek gerekiyor" ifadelerini kullandı. **Adana'dan Artvin'e uzanan zorlu yolculuk** Adana'dan yola çıkan Çimen, Niğde, Kayseri ve Amasya üzerinden Karadeniz'e ulaştı. Yol boyunca farklı şehirlerde konaklayan Çimen, doğayla iç içe bir yolculuk gerçekleştirdi.

Aslen Amasyalı olduğunu belirten Çimen, "Amasya'da birkaç gün kaldıktan sonra Karadeniz üzerinden Hopa'ya geldim. Hopa'da Kopmuş Plajı'nda kamp yaptım. Yağmur nedeniyle 3-4 gün orada kaldım. Aslında bu kadar uzun kalmayı düşünmüyordum ama Kafkasör tarihlerini bildiğim için yağmurun dinmesini bekledim. Sabah erken kalkıp çadırımı topladım ve Artvin'e geldim" dedi. Artvin'de Kızılay ekibiyle buluştuğunu belirten Çimen, kendisine destek olanlara teşekkür ederek, "Artvin Kızılay ekibinden Sevilay Hanım ve Ercan Bey bana çok yardımcı oldu. Buraya gelip çadırımı kurdum. Yaklaşık 5 gündür Kafkasör Yaylası'nda bu muhteşem atmosferi yaşıyorum" ifadelerini kullandı. **"Boğaların bir kişiliği var"** Hayatında ilk kez boğa güreşi izlediğini söyleyen Çimen, Kafkasör arenasında yaşadığı heyecanı anlattı. "Daha önce hiç izlemediğim bir şeyi burada yaşadım. Bu kadar seveceğimi tahmin etmiyordum. Muhteşem bir duygu. Çok büyük bir heyecan var. Dün sabah arenaya girdik, akşam zor çıktık. Bütün gün boğa güreşlerini izledik. Türkiye rekorunun



kırıldığı 85 dakikalık mücadeleyi canlı izleme şansım oldu" diyen Çimen, boğaların mücadelesinden çok etkilendiğini söyledi. Çimen, "Bu güreşlerin asaletine hayran kaldım. Oradaki boğaların gerçekten bir kişiliği var. Davranışlarını gözlemedim. Kazandıklarını, kaybettiklerini biliyor gibiler. Çok farklı ve heyecan verici bir duygu" şeklinde konuştu. **"1400 kilometreye kesinlikle değdi"** Kafkasör yolculuğunun zorlu ama unutulmaz olduğunu belirten Çimen, "Bir taşıma kargo arabasıyla, normal bir araç olmadan yaklaşık 1400 kilometre yol geldim. Zorlu bir yolculuktu ama hedefim Artvindi. Rize'de Ayder'i, Fırtına Deresi'ni ve farklı noktaları da gezdim ama asıl hedefim Kafkasör'e zamanında ulaşmaktı" dedi. Artvin'de insanların

misafirperverliğinden çok etkilendiğini ifade eden Çimen, "Buradaki insanlar inanılmaz yardımsever. Hiç geri çevrilmedim. Çok rahat ettim. Kamp hayatı zaten biraz zorlu ama insanların samimiyeti her şeyi kolaylaştırıyor" diye konuştu. **2027 Kafkasör için yeniden gelecek** Kafkasör'ü gelecek yıllarda da ziyaret etmek istediğini belirten Çimen, "1400 kilometreye kesinlikle değdi. Önümüzdeki yıl 2027 Kafkasör Festivali için yine plan yapacağım. Belki bu kez karavanımla ya da farklı bir araçla gelirim. Ama festival günlerinde burada olmayı istiyorum" dedi. Kafkasör Yaylası'nın kendisini büyülediğini ifade eden Çimen, "Yukarı çıktığınızda sis, serin hava ve muhteşem doğa var. Aşağı indiğinizde ormanlar ve yeşillikler sizi karşılıyor. Çok güvenli bir yer.

İnsanların verdiği güven duygusu çok önemli. Burada hiç rahatsızlık hissetmedim" ifadelerini kullandı. **"Kafkasör 85'incisini de görsün"** Kafkasör Festivali'nin uzun yıllar devam etmesini temenni eden Çimen, "İnşallah Kafkasör'ün 65'incisini, 75'incisini, 85'incisini görürüz. Bu festivalin devam etmesini çok isterim. Alan yenilirse, kampçılar için sıcak su, duş gibi küçük imkânlar sağlanırsa çok daha güzel olur. Bunun dışında insanların samimiyeti zaten birçok şeyi tamamlıyor" dedi. Taşıma kargo arabasıyla çıktığı 1400 kilometrelik yolculukla Kafkasör'e ulaşan Ayşegül Çimen, festivalin sadece boğa güreşleriyle değil, farklı şehirlerden gelen insanların hikâyeleriyle de unutulmaz anılara sahne olduğunu gösterdi. **GÖNÜL GÜNAY GÖKDEMİR**



# Arhavi Kaymakamı Muhammet Güzel Görevine Başladı

Cumhurbaşkanlığı Mülki İdare Amirleri Atama Kararnamesi ile Arhavi'ye atanan Kaymakam Muhammet Güzel, görevine başladı.

17 Haziran 2026 tarihli ve 2026/148 sayılı Cumhurbaşkanlığı Atama Kararı ile Arhavi Kaymakamlığı görevine atanan Muhammet Güzel, ilçeye gelerek yeni görevine resmen başladı. Kaymakam Güzel, Arhavi Kaymakamlığı

önünde kamu kurumlarının amirleri, protokol üyeleri ve personeller tarafından karşılandı. Karşılamanın ardından makamına geçen Güzel, düzenlenen devir teslim programıyla görevine başladı. Göreve başlamasının

ardından kurum amirleriyle bir araya gelen Kaymakam Muhammet Güzel, ilçenin genel durumu, devam eden çalışmalar ve kamu hizmetleri hakkında bilgi aldı. Güzel, Arhavi'de vatandaş odaklı hizmet anlayışıyla görev

yapacağını belirterek, kamu kurumları arasındaki koordinasyonun önemine dikkat çekti. Önümüzdeki günlerde ilçe merkezi, mahalle ve köy ziyaretlerine başlaması beklenen Kaymakam Güzel'in, Arhavi'nin ihtiyaçlarını yerinde tespit ederek çalışmalarını sürdüreceği ifade edildi. **Muhammet Güzel Kimdir?** Kaymakam Muhammet Güzel, 1993 yılında Konya'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Konya'da tamamlayan Güzel, 2016 yılında Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümünden mezun oldu. Aynı yıl Kaymakam Adaylığı sınavını kazanarak Mülki İdare Amirliği mesleğine



başlayan Güzel, kaymakam adaylığı sürecinde yurt içi ve yurt dışında çeşitli staj çalışmalarını tamamladı. Meslek hayatında ilk olarak 2019-2021 yılları arasında Bartın ili Kurucası Kaymakamı olarak görev yapan Güzel, ardından 2021-

2023 yılları arasında Trabzon'un Çaykara ilçesinde, 2023-2026 yılları arasında ise Bingöl'ün Genç ilçesinde kaymakamlık görevlerinde bulundu. 17 Haziran 2026 tarihli Resmi Gazete'de yayımlanan 2026/148 sayılı Cumhurbaşkanlığı

Atama Kararı ile Artvin'in Arhavi İlçesine atanan Muhammet Güzel, 10 Temmuz 2026 tarihi itibarıyla görevine başladı. İngilizce bilen Kaymakam Güzel, evli ve bir çocuk babasıdır. **Berkant ALKAN**



## GÜNDEM ARTVİN

### Artık Telefonunuzda

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

## Temel Aydın Son Yolculuğuna Uğurlandı

Artvin'in Seyitler Köyü Sotibar Mahallesi sakinlerinden, kentin eski esnaflarından Temel Aydın hayatını kaybetti.

Abdülkerim Aydın, Muhammet Aydın, Mümine Diler ve Hatice Erçevik'in babaları; Celal Yavuzay, Necip Diler ve Erdoğan Erçevik'in kayınpederleri olan Temel Aydın için bugün Lomaşen Camii'nde cenaze töreni düzenlendi. Öğle namazına müteakip kılınan cenaze namazının ardından Aydın'ın naaşı, dualar eşliğinde Lomaşen Mezarlığı'nda toprağa verildi.

Cenaze törenine Aydın ailesinin yakınları, dostları, sevenleri ve çok



sayıda vatandaş katılarak son görevleri yerine getirdi. gundemartvin.com

internet haber sitesi olarak merhum Temel Aydın'a Allah'tan rahmet; ailesi, yakınları

ve sevenlerine başsağlığı diliyoruz. Mekânı cennet olsun. Berkant ALKAN

## Artvin'in 5 İlçesinde Elektrik Kesintisi

Artvin'de bugün planlı elektrik kesintileri uygulanacak.

Çoruh EDAŞ'ın bakım ve işletme çalışmaları nedeniyle Hopa, Ardanuç, Şavşat, Arhavi ve Murgul ilçelerinde çok sayıda mahalle ve köy belirli saatlerde elektriksiz kalacak. En uzun süreli kesinti Hopa ilçesinde yaşanacak. Merkez Kuledibi Mahallesi ile Ortahopa Mahallesi'nde elektrik, saat 06.30 ile 14.00 arasında toplam yedi buçuk saatlik kesinti yaşanacak. Ardanuç ilçesinde ise saat 09.00-11.00 arasında gerçekleştirilecek işletme çalışmaları nedeniyle Merkez Mahallesi ile Aydıncöy (Kuzey, Aşağı Cami, Varkenet, Yukarı Mağnar, Sanabet ve Karagöl Yaylası Yayla Evleri), Bereket Köyü Şatıgil Mevkii, Çıralar Köyü Merkez Mevkii, Ekşinar Köyü, Meşeköy Köyü, Ovacık Köyü Merkez Mevkii, Örtülü Köyü Merkez Mevkii, Peynirli Köyü Köprübaşı



ve Bekirgil mevkileri, Sakarya Köyü Merkez ve Künye mevkileri ile Tepedüzü ve Torbalı köylerinin merkez mevkilerinde elektrik kesintisi uygulanacak. Şavşat ilçesinde bakım çalışmaları gün boyunca farklı saatlerde devam edecek. Saat 09.30-10.00 ile 16.30-17.00 arasında Dutlu Köyü'nün Cami, Yağmurlu, Bağbaşı ve Diðmere mevkileri ile Oba Köyü Orta Mevkii'nde elektrik

kesintisi yaşanacak. Ayrıca Dutlu Köyü Yağmurlu Mevkii'nde saat 10.00-16.30 arasında daha uzun süreli bir kesinti uygulanacak. Arhavi'de Yukarışahinler Köyü Gündoğdu Mevkii'nde saat 09.00-13.00 arasında, Yukarı Hacılar Mahallesi'nde ise saat 10.00-14.00 arasında işletme bakım çalışmaları nedeniyle elektrik kesintisi yapılacaktır.

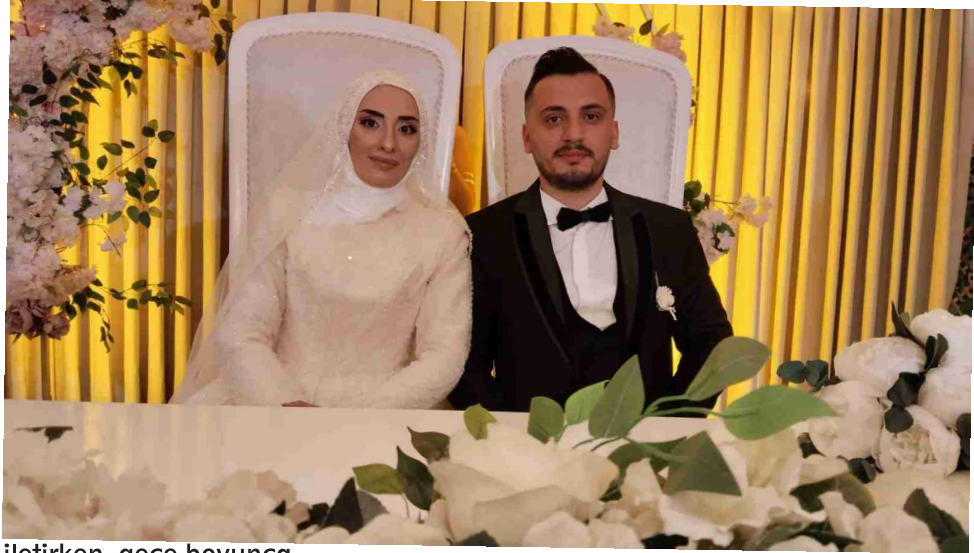
Murgul ilçesinde Korucular Köyü'nde planlanan bakım çalışmaları kapsamında elektrik kesintisi saat 09.30'da başlayacak ve 16.00'ya kadar sürecek. Yetkililer, kesintilerden etkilenecek vatandaşların gerekli tedbirleri önceden almalarını, elektrikle çalışan cihazlarını planlı kesinti saatlerine göre kullanmalarını tavsiye etti.

Berkant ALKAN

## Erdem ve Cömert Ailelerinin Mutlu Günü

Artvin'de Erdem ve Cömert ailelerinin mutluluğu, düzenlenen görkemli düğün töreniyle taçlandı.

Gelin Ebru Erdem ile damat Uğurcan Cömert, Bahçe Livane Düğün Salonu'nda gerçekleştirilen törenle hayatlarını birleştirdi. Aileleri, yakınları ve davetlilerin yoğun katılım sağladığı düğün töreninde genç çiftin mutluluğu gözlerinden okundu. Renkli görüntülere sahne olan gecede davetliler, çiftin en özel anlarına ortak olarak mutluluklarına eşlik etti. Gelenek ve göreneklerin yaşatıldığı düğün töreninde davetliler genç çifti iyi dileklerini



iletirken, gece boyunca müzik ve eğlence dolu anlar yaşandı. gundemartvin.com internet haber sitesi

olarak Erdem ve Cömert ailelerini tebrik ediyor, Ebru Erdem ve Uğurcan Cömert çiftine

bir ömür boyu sağlık, huzur ve mutluluk diliyoruz.

Berkant ALKAN



ARTVİN'DE HABER GAZETESİ

**BU ALANA REKLAM VEREBİLİRSİNİZ**

www.artvindehaber.com

0 666 212 59 23

ARTVİN'DE HABER

artvindehaber

Artvin'de Haber Gazetesi

artvindehaber

Dere Mahallesi Emin Özgün Caddesi No:30/A ARTVİN

gundemartvin.com

# Murgul'a Yeni Çöp Kamyonu Kazandırıldı

## Murgul Belediyesi Araç Parkurunu Yeni Çöp Kamyonuyla Güçlendirdi.

Murgul Belediyesi, hizmet kalitesini artırmak ve ilçe genelinde daha etkin çalışmalar yürütmek amacıyla araç parkurunu güçlendirmeye devam ediyor. Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanı Murat Kurum'un

destekleriyle Murgul'a kazandırılan yeni çöp kamyonu, belediye hizmetlerinde kullanılmak üzere hazır hale getirildi. Yeni aracın hizmete başlamasıyla birlikte ilçede temizlik çalışmalarının daha hızlı ve verimli şekilde yürütülmesi

hedefleniyor. Belediye ekiplerinin ihtiyaçlarına önemli katkı sağlayacak olan çöp kamyonu, Murgul'un daha temiz ve yaşanabilir bir ilçe olması adına kullanılacak. Murgul Belediye Başkanı Mehmet Yıldırım, ilçeye kazandırılan yeni araçla

ilgili yaptığı açıklamada desteklerinden dolayı teşekkürlerini iletti. Başkan Yıldırım açıklamasında, "Daha temiz, daha yaşanabilir bir Murgul için çalışmalarımız aralıksız sürerken, bu değerli katkılarından dolayı Sayın Bakanımıza ve emeği geçen herkese çok teşekkür ediyoruz. İlçemize hayırlı olsun" ifadelerini kullandı. Murgul Belediyesi, vatandaşlara daha kaliteli ve hızlı hizmet sunmak amacıyla araç ve ekipman kapasitesini artırmaya yönelik çalışmalarını sürdürüyor. Murgul Belediyesi



# Mil Diyanet-Sen Artvin: "Adil Paylaşım Her Çalışanın Hakkıdır"

Mil Diyanet-Sen Artvin İl Başkanı İsmail Yazıcı, kamu çalışanlarına yönelik maaş ve özlük hakkı düzenlemelerinde adalet çağrısında bulunarak, tüm çalışanları kapsayan kapsamlı bir kamu personel rejimi reformu yapılması gerektiğini söyledi.

Mil Diyanet-Sen Artvin İl Başkanı İsmail Yazıcı, kamu çalışanlarının maaş ve özlük haklarına ilişkin yaptığı açıklamada, düzenlemelerin belirli meslek gruplarıyla sınırlı tutulmasının çalışma barışını zedelediğini belirterek, adil paylaşım ve eşit hak çağrısında bulundu. Yazıcı, hükümetlerin kamu personeline yönelik düzenlemelerde yalnızca belirli kesimlerin taleplerini değil, tüm kamu çalışanlarının insanca yaşayabileceği adil bir çalışma ve ücret düzenini gözetmesi

gerektiğini ifade etti. "Sorun ekonomi değil, adil paylaşım sorunudur" Türkiye'de yaşanan temel sorunun ekonomik değil, adil paylaşım sorunu olduğunu dile getiren Yazıcı, kamu çalışanları arasında maaş ve özlük hakları bakımından ciddi farklılıklar oluştuğunu söyledi. 3600 ek gösterge düzenlemesi görüşülürken, "Kamu sadece dört meslek grubundan ibaret değildir." uyarısında bulunduklarını hatırlatan Yazıcı, buna rağmen birçok kamu çalışanının

kapsam dışında bırakıldığını ifade etti. "Yeni düzenlemeler adaletsizliği derinleştiriyor" En düşük maaşı alan memur ve emeklilerin geçim mücadelesi verdiğini belirten Yazıcı, buna karşın daire başkanları ve üstü kadrolara yönelik maaş iyileştirmeleri yapıldığını söyledi. Kamu kurumlarında birçok meslek grubu arasında kabul edilemez ücret ve özlük hakkı farklılıklarının bulunduğunu kaydeden Yazıcı, bugüne kadar bu sorunlara kalıcı bir çözüm üretilmediğini

dile getirdi. Yazıcı, yalnızca belirli bir gruba yönelik yeni düzenlemeler hazırlanmasının mevcut adaletsizliği daha da artıracaklarını savundu. "Beklentimiz kapsamlı personel reformudur" Mil Diyanet-Sen olarak hiçbir kamu çalışanının haklarının iyileştirilmesinden rahatsız olmadıklarını vurgulayan Yazıcı, her iyileştirmenin tüm çalışanlara umut olmasını istediklerini belirtti. Beklentilerinin parça parça yapılan ve yeni mağduriyetler oluşturan düzenlemeler yerine,



bütün kamu çalışanlarını kapsayan, adil, hakkaniyetli ve sürdürülebilir bir kamu personel rejimi

reformunun hayata geçirilmesi olduğunu ifade eden Yazıcı, açıklamasını şu sözlerle tamamladı: "Adalet;

bazılarına daha fazlasını vermek değil, herkesin hakkını teslim etmektir." Berkant ALKAN

## Murgul Kaymakamı Ferhat Gür Görevine Başladı

Cumhurbaşkanlığı Mülki İdare Amirleri Atama Kararnamesi kapsamında Murgul Kaymakamı olarak atanan Ferhat Gür, görevine başladı.



16 Haziran 2026 tarihli ve 2026/148 sayılı Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi Atama Kararı ile Murgul Kaymakamlığı görevine getirilen Ferhat Gür, 9 Temmuz 2026 tarihi itibarıyla ilçedeki görevine resmen başladı. Yeni görevine başlamasının ardından bir mesaj yayımlayan Kaymakam Ferhat Gür, Murgul'a hizmet edecek olmanın mutluluğunu ve sorumluluğunu taşıdığını ifade etti. Devletin vatandaş odaklı

hizmet anlayışını esas alacaklarını belirten Gür, adalet, samimiyet, şeffaflık ve ortak akıl ilkeleri doğrultusunda tüm kurumlara ve vatandaşlarla iş birliği içerisinde çalışacaklarını vurguladı. Kaymakam Gür mesajında şu ifadelere yer verdi: "9 Temmuz itibarıyla Murgul Kaymakamı olarak görevime başlamış bulunuyorum. Bu güzel ilçeye hizmet edecek olmanın mutluluğu ve sorumluluğu içerisindeyim.

Devletimizin vatandaş odaklı hizmet anlayışını esas alarak; adalet, samimiyet, şeffaflık ve ortak akıl ilkeleriyle tüm kurumlarımız ve hemşehrilerimizle birlikte Murgul için çalışacağız. Kapımız ve gönülümüz her zaman sizlere açık olacaktır. Rabbim birlik ve beraberlik içerisinde ilçemize hayırlı hizmetler yapmayı nasip etsin." Ferhat Gür'ün göreve başlamasıyla birlikte Murgul ilçesinde yeni idari dönem de başlamış oldu. Berkant ALKAN

## Bal hasat sezonu öncesi üreticilerle buluşma

Ardanuç'ta bulunan Zekeriya Köyü Bal Ormanı'nda yeni bal sezonu öncesi üreticilerle bir araya gelen Orman Bölge Müdürlüğü yetkilileri, arıcılık faaliyetlerini yerinde inceleyerek üreticilerin talep ve önerilerini dinledi.

Artvin'de sürdürülebilir arıcılığın geliştirilmesi amacıyla oluşturulan bal ormanları, bölge üreticilerine katkı sağlamaya devam ediyor. Ardanuç ilçesine bağlı Zekeriya Köyü Bal Ormanı'nda yeni bal sezonu öncesinde üreticilerle bir araya gelen Orman Bölge Müdürlüğü yetkilileri, sahada incelemelerde bulundu. Artvin Orman Bölge Müdürlüğü Ekosistem Hizmetleri Şube Müdürü Dr. Aşkın Kırar, Ardanuç Orman İşletme Müdürü Yusuf Aksu ve Tepedüzü Orman



İşletme Şefi Saadet Odabaş'ın katıldığı programda, 2024 yılında tesis edilen Zekeriya Köyü Bal Ormanı'nın

mevcut durumu ile bölgede yürütülen arıcılık faaliyetleri değerlendirildi. Üç farklı bitki türünden aldığı doğal renk özelliğiyle tescillenen Yeşil Bal üretimine imkân sağlayan Zekeriya Köyü Bal Ormanı'nın, zengin bitki örtüsü sayesinde bölge arıcılığına önemli katkılar sunduğu ifade edildi. Toplantıda üreticilerin talep, öneri ve beklentileri dinlenirken, yeni bal sezonunun verimli ve

sorunsuz geçmesi için yapılacak çalışmalar hakkında görüş alışverişinde bulunuldu. Program kapsamında ayrıca Ardanuç'ta oluşturulan Sakarya-Bereket Bal Ormanı'nın bölge arıcılığına ve kırsal kalkınmaya sağladığı katkılar da ele alındı. Bal ormanlarının üretime, biyolojik çeşitliliğin korunmasına ve arıcılığın sürdürülebilirliğine önemli destek sunduğu vurgulandı.

İHA



# “İyiliğin Bir Parçası Olun”

**Türk Kızılay Artvin İl Merkezi Başkanı Sancak Keskin, toplumsal dayanışmanın en güçlü sütunlarından biri olan gönüllülük hareketini büyütmek amacıyla tüm vatandaşlara anlamlı bir davette bulundu.**

Kızılay'ın gücünü gönüllülerinden aldığını vurgulayan Keskin, Artvin halkını iyilik hareketine katılmaya çağırdı. “En Büyük Gücümüz Gönüllülerimiz” Kızılay'ın köklü tarihine ve toplumsal rolüne dikkat çeken Sancak Keskin, yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı: “Kızılay, 158 yılı aşkın köklü geçmişiyle yalnızca afetlerde değil, yılın her günü ihtiyaç sahiplerinin yanında olan büyük bir iyilik hareketidir. Bu iyilik hareketinin en önemli gücü ise

gönüllülerimizdir. Tüm hemşerilerimizi www.gonulluol.org adresinden gönüllü kaydını oluşturarak Kızılay ailemize katılmaya davet ediyorum. Birlikte daha fazla insana ulaşabilir, daha fazla umut olabiliriz. İyilik sizden, umut hepimizden.” **Gençlere Özel Davet: Erken Yaşta Gönüllülük Bilinci** Açıklamasında gençlerin bu süreçteki rolüne de ayrı bir parantez açan Keskin, 18 yaşını doldurmamış gençlerin de ailelerinin

muvafakati (onayı) ile Kızılay gönüllüsü olabileceklerini belirtti. Gençlerin kendi yaş gruplarına uygun sosyal sorumluluk ve gönüllülük faaliyetlerinde aktif görev alabileceklerini ifade eden Keskin, erken yaşta kazanılacak bu bilincin toplumsal dayanışmanın geleceğine çok önemli bir katkı sağlayacağını vurguladı. Gönüllülüğün sadece bir yardım faaliyeti olmadığını altını çizen Keskin, bu kavramın aynı zamanda iyiliği büyüten ve toplumun

birlik ruhunu perçinleyen çok önemli bir değer olduğunu hatırlattı. **Başvurular internet üzerinden kolayca Yapılabilir** Türk Kızılay Artvin İl Merkezi tarafından yapılan bilgilendirmede, Kızılay ailesine katılmak isteyen vatandaşların www.gonulluol.org adresi üzerinden başvurularını kolaylıkla gerçekleştirebilecekleri belirtildi. Kızılay bünyesine katılan gönüllüler; yıl boyunca düzenlenen eğitimler, sosyal yardımlar, afet



hazırlıkları ve kan bağışi organizasyonları başta

olmak üzere pek çok farklı alandaki gönüllülük faaliyetinde

aktif olarak rol alabilecek.  
**Berkant ALKAN**

## Yazın Spor Yaparken En Büyük Hata Bu Saatler

**Artvin Çoruh Üniversitesi Artvin Meslek Yüksekokulu Terapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Öğr. Gör. Kubilay Şimşek, yaz aylarında egzersizin sağlık açısından önemli faydalar sağladığını ancak sıcak havalarda bilinçsiz yapılan fiziksel aktivitelerin ciddi sağlık sorunlarına neden olabileceğini belirterek vatandaşlara önemli uyarılarda bulundu.**

Yaz mevsimiyle birlikte açık havada yapılan fiziksel aktiviteler artarken, uzmanlar sıcak hava koşullarında egzersiz yaparken dikkat edilmesi gereken kuralları konusunda uyarıyor. Artvin Çoruh Üniversitesi Artvin Meslek Yüksekokulu Terapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Öğr. Gör. Kubilay Şimşek, yaz aylarının sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmak için önemli bir fırsat sunduğunu, ancak egzersizin doğru planlanmaması halinde sağlık sorunlarına yol açabileceğini söyledi. Artvin'in doğal güzellikleri, yürüyüş parkurları, yaylaları ve temiz havasıyla fiziksel aktivite için önemli avantajlar sunduğunu belirten Şimşek, düzenli egzersizin kalp ve damar sağlığını desteklediğini, kas ve eklemler fonksiyonlarını koruduğunu, solunum kapasitesini artırdığını, kilo kontrolüne katkı sağladığını ve bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ifade etti. Egzersizin yalnızca fiziksel değil, ruhsal sağlık açısından da önemli faydalar sağladığını vurgulayan

Şimşek, açık havada yapılan yürüyüş, hafif tempolu koşu, bisiklet, yüzme ve germe egzersizlerinin stresi azalttığını, uyku kalitesini artırdığını ve yaşam enerjisini yükselttiğini kaydetti. **Sıcak Saatlerde Egzersizden Kaçının** Yaz aylarında yüksek sıcaklık ve nemin vücudu daha fazla zorladığını belirten Şimşek, özellikle çocuklar, yaşlı bireyler ile kalp, hipertansiyon, diyabet, astım ve KOAH gibi kronik hastalıkları bulunan kişilerin daha dikkatli olması gerektiğini söyledi. Egzersiz için en uygun zamanın sabah erken saatler ile akşam serinliği olduğunu ifade eden Şimşek, güneş ışınlarının en etkili olduğu 11.00-16.00 saatleri arasında ağır egzersizlerden kaçınmasının sıcak çarpması ve aşırı sıvı kaybı riskini önemli ölçüde azaltacağını dile getirdi. **Su Tüketimi İhmal Edilmemeli** Egzersiz sırasında susamayı beklemeden düzenli aralıklarla su tüketilmesi gerektiğini vurgulayan Şimşek, yoğun terleme

durumlarında vücudun mineral dengesinin de korunmasının önem taşıdığını belirtti. Enerji içecekleri ile aşırı kafeinli ve şekerli içeceklerin sıvı ihtiyacını karşılamak için uygun olmadığını ifade etti. **Doğru Kıyafet ve Isınma Hareketleri Önemli** Yaz aylarında açık renkli, hava alan ve teri emen kıyafetlerin tercih edilmesi gerektiğini söyleyen Şimşek, güneş altında yapılan aktivitelerde şapka, güneş gözlüğü ve güneş koruyucu kullanımının ihmal edilmemesi gerektiğini belirtti. Ayrıca ayağı destekleyen, zemine uygun spor ayakkabılarının tercih edilmesinin yaralanma riskini azaltacağını ifade etti. Egzersiz öncesinde mutlaka ısınma, sonrasında ise soğuma ve germe hareketlerinin yapılması gerektiğini belirten Şimşek, egzersiz süresi ve şiddetinin kademeli olarak artırılmasının sağlıklı bir yaklaşım olduğunu söyledi. **Sıcak Çarpması Belirtilerine Dikkat** Baş dönmesi, bulantı, aşırı halsizlik, çarpıntı,



bilinç bulanıklığı, yoğun baş ağrısı ve kas krampları gibi belirtilerin sıcak çarpmasının habercisi olabileceğini ifade eden Şimşek, bu belirtilerin görülmesi halinde egzersizin derhal sonlandırılması, kişinin serin bir ortama alınması ve gerektiğinde sağlık kuruluşuna başvurulması gerektiğini vurguladı.

Kronik hastalığı bulunan bireylerin egzersiz programına başlamadan önce hekim görüşü almalarının önemli olduğunu belirten Şimşek, uzun süredir hareketsiz olan kişilerin ise düşük tempolu yürüyüşlerle başlayarak fiziksel aktivitelerini zaman içerisinde artırmalarının daha güvenli olacağını

söyledi. Çocuklar ve yaşlı bireylerin yaz sıcaklarından daha hızlı etkilendiğine dikkat çeken Şimşek, bu grupların açık hava aktivitelerinin gölgeli alanlarda, uygun saatlerde ve yeterli sıvı desteği sağlanarak planlanması gerektiğini ifade etti. Şimşek, "Egzersiz bir

yarış değil, yaşam boyu sürdürülebilecek sağlıklı bir alışkanlıktır. Yaz mevsimini doğru değerlendirerek düzenli fiziksel aktiviteyi yaşamımızın bir parçası hâline getirmek, hem beden hem de ruh sağlığımız için yapılabilecek en değerli yatırımlardan biridir." dedi. **Gönül GÜNAY GÖKDEMİR**

HEMEN İNDİR

# GÜNDEM ARTVİN

# MOBİL UYGULAMASI İLE

# ARTVİN'İN NABZI CEBİNDE!



# ÜYE ALIMLARI BAŞLADI



- ✓ Erken kayıt avantajları
- ✓ Uygun ödeme koşulları
- ✓ Daire seçme imkanı

24+6 AYDA  
TESLİMAT



59  
m<sup>2</sup>

1+1

85  
m<sup>2</sup>

2+1

106  
m<sup>2</sup>

2+1

136  
m<sup>2</sup>

3+1

149  
m<sup>2</sup>

3+1

Eray BAŞAR

0505 997 00 08

Haşim YILMAZ

0505 321 08 08

Berjen MUTİ

0536 988 89 98