

“ZAMLAR CEBİMİZİ DEĞİL YÜREĞİMİZİ DE DELDİ GEÇTİ”

Tüm Emeklilerin Sendikası, emeklilerin geçim zorluğuna dikkat çekmek için Hopa meydanında basın açıklaması düzenledi. Hopa, Borçka ve Kemalpaşa Tüm Emeklilerin Sendikası meclisi seslerini duyurmak için Hopa belediyesi önünden Hopa meydanına kadar yürüdüler. Pankartlarla ve sloganlarla Hopa meydanına yürüyen grup, açıklanan enflasyon verilerinin palavra olduğunu belirterek emeklilerin bayram ikramiyesine ve maaşlarına herhangi bir artış yapılmamasına tepki gösterdi. **SAYFA 2'DE**



BATUM GÜNÜBİRLİK GEZİLERİN ODAĞI OLDU

Kemalpaşa'da bulunan Sarp Sınır Kapısı bayram sonrası da yoğunluğu u koruyor. Byarma tatilinde başka yerlere tatil planı yapan ziyaretçiler bayram sonrası günübirlik ziyaret için Batum'da yoğunluk oluşturdu. Bazı vatandaşlar yoğunluktan bazıları da pahalılıktan dert yandı. Batum'a gezi için giden Orkun Sungur "İçeri girip biraz dolaştık evet içeri çok güzel ama çok pahalı, eğlenceli. Lari'den kaynaklı ve her yerde aynı paraya bozmuyorlar bir yerde 9'a bazı yerlerde ise 12'ye bozuyor. Biz içerde çok para

harcamadık yani içerde sadece yedik içtik, giysi ve eğlence tarzında bir şey yapmadık. 100 TL 'ye bir sigara yanına bir çay içersin başka bir şey yapamazsın" dedi. Yozgat'tan gelen Tülay Yılmaz, "Yozgat Sarıkaya'dan tatilde gezmeye geldim. Sarp'a ilk defa geldim. İlk defa geldiğim içim hiçbir bilgim yok. Vallahi neresi ucuz ki, her yer aynı. Yoğunluk var biz birkaç saattir bekliyoruz ama çok bekleyenler var. Vallahi Karadeniz'in dağlarını taşlarını gezdik" dedi. **Sevner Başar Muti**

Kemalpaşa'da bulunan Sarp Sınır Kapısı bayram sonrası da yoğunluğu u koruyor



TIR KAPTANLARI YİNE KUYRUKTA

Tır Kaptanı Cevdet İpek, ailelerinden uzak kaldıklarını belirterek yaşadıklarının zor olduğunu aktardı. Kapıda oluşan kuyruklara müdahale edilmediği için günlerce beklediklerini dile

getirerek "İstanbul'dan geliyorum, Azerbaycan'a gidiyorum evet yollarda yoğunluk var ve ben burada 4 gün bekledim, Gürcistan'da 4 gün bekledim ve toplamda 8 gün bekliyoruz dönüş

yolunda da yine 8 gün bekliyorum. Yani günümüz hep böyle beklemekle geçiyor ve ailemizden uzak kalıyoruz. Burada sınır kapısında beklerken, emniyetten olsun ya da başka bir yerlerden, kapıda yaşanan sıkıntıya müdahale edilmiyor ki bizlerde kapılardan rahat geçelim. Yaşantımız zor ve günlerimiz hep böyle geçiyor. Buradan Azerbaycan yolu 5000 kilometre ve biz 10 güne zor gidiyoruz" dedi.

Hopalı Tır Kaptanı Muhammet Tatar, yaşadıkları sıkıntıları dile getirerek "Azerbaycan'a gidiyorum ve buralarda 10 gündür bekliyordum ki oralarda da 20 gün bekleyince ayı tamamlayıp geliyorum. Ayda bir sefer atıyoruz ve 20-25 güne geliyoruz memlekete. Gürcüler sıkıntı yapıyor, Azeriler yavaş çalışıyor sonuç biz buralarda çile çekiyoruz. Başka sıkıntı derken, nakliyeler düştü ve şu anki aldığımız nakliye bedeli 3.500 lira ve önceki yıllarda ise 6.500 liraydı. 40 milyon liralık mazot alıyoruz daha ne olsun bedavaya çalışmış oluyoruz." dedi. **Songül Yılmaz**

TIĞ İŞİ İLE RENGARENK ÇANTALAR

Tığ örücülüğü kursuna katılan kursiyerler rengarenk çantalar üretiyor. Hopa Halk Eğitim Merkezinde usta öğreticilik yapan Fatma Yanıklar, kursiyerlerine tığ örgüsüyle çanta yapımını öğretiyor. Fatma Yanıklar ve kursiyerleri tarafından üretilen tığ işi çantalar yıl sonu sergisinde görücüye çıktı. Çeşitli renklerden oluşan çantaların bulunduğu stant vatandaşların ilgisini çekti. Tığ örücülüğü kursunda 12 kursiyer ile el emeği ürünler yaptıklarını söyleyen Fatma Yanıklar,

“Önceden dikiş kursu açıyordum farklı branşlarda belgelerim var. İki senedir çanta örücülüğüne geçtim farklı bir şeyler olsun diye” dedi. Yanıklar, tığ örücülüğü kursunun sabır istediğini dile getirerek çanta modellerine göre yapım süresi hakkında bilgi verdi. Yanıklar, tığ örücülüğü kursunda kadınların sosyalleştiğini ve yapılan satışlarla ev ekonomisine katkı sunduklarını dile getirdi. Kurs hakkında bilgi veren Yanıklar,“Modeline

göre değişebiliyor yapım süreci ama gün boyunca oturduğumuz için bir çantayı 3-4 günde yapabiliyoruz. Örgüsü biraz zordur, el yoruyor o yüzden bazen süresi uzayabiliyor. Kursu katılm gösteren kursiyerlerimiz hoşlarına giden modelleri seçip yapıyorlar. Satış yapıyoruz ellerinde kalmıyor. Talep çok oluyor ama malzeme çok pahalı olduğundan kursiyerde satamadığından bir iki tane yapıyorlar.”

Mert Can Küçük Koçak

Tığ örücülüğü kursuna katılan kursiyerler rengarenk çantalar üretiyor



İLK SAYISI YAYIMLANDI

Artvin Çoruh Üniversitesi Ali Nihat Gökyiğit Botanik Bahçesi Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından ULAKBİM iş birliği ile gerçekleştirilen Türk Biyoçeşitlilik Dergisi (Turk J Biod) 2023 yılının ilk sayısı yayımlandı.

Artvin Çoruh Üniversitesi Ali Nihat Gökyiğit Botanik Bahçesi Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından ULAKBİM iş birliği ile gerçekleştirilen Türk Biyoçeşitlilik Dergisi (Turk J Biod) 2023 yılının ilk sayısı yayımlandı. 2018 yılında kurulan Türk Biyoçeşitlilik Dergisi (Turk J Biod), Türkçe ve İngilizce dillerinde yayın yapan uluslararası bir dergidir. Artvin Çoruh Üniversitesi Ali Nihat Gökyiğit Botanik Bahçesi Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından ULAKBİM iş birliği ile yılda iki kez elektronik ortamda yayımlanıyor. Ulusal ve uluslararası bilim insanları tarafından

biyoçeşitlilik ile ilgili konular hakkında hazırlanan özgün araştırma makaleleri yayımlanıyor. Türk Biyoçeşitlilik Dergisi monograf, flolar, faunalar, hem canlı hem de fosil gibi revizyonlar, evrimsel çalışmalar ve yeni taksonların tanımlanmasıyla büyük taksonomik çalışmaları tercih eden, sistematik botanik ve zoolojinin herhangi bir yönüyle ilgili yüksek kaliteli makalelerin hızlı bir şekilde yayımlanmasını sağlayan çift kör hakemli bir dergidir. Sistematik ve filogeni teorileri ve yöntemleri, taksonomik monograf, botanik keşiflerin tarihi,

revizyonlar ve incelemeler, kataloglar/kontrol listeleri, biyografiler ve bibliyografyalar, tanımlama kılavuzları, karakter analizi, filogenetik çalışmalar ve fitocoğrafya, filogenetik ilişkiler ve zoocoğrafik dağılım modelleri, tanımları, tiplendirme ve isimlendirmeleri dahil her türlü taksonomik makaleyi kapsıyor. Derginin kapsamı içerisinde biyolojik çeşitlilik, tıbbi ve aromatik bitkiler, flora ve bitki örtüsü, tarım bilimi, bahçecilik, bitki ıslahı, bitki koruma, bitki moleküler biyolojisi ve biyoteknolojisi, genetikler, sistematikler ve



taksonomi, koruma biyolojisi, biyocoğrafya, paleobotanik, ormancılık, böcek

bilimi, zooloji, patoloji, ağaçlandırma, peyzaj mimarlığı, tüm bitki ve hayvan grupları ve akran

organizmalar (algler, mantarlar ve likenler) bulunuyor.

Artvin Çoruh Üniversitesi

ARHAVİ'DEN GURURLANDIRAN BAŞARI

Eğitim kenti Artvin'in dereceye giren öğrenci sayısı en fazla olan ilçesi Arhavi oldu. Arhavi, Liselere Geçiş Sınavında(LGS) başarılarıyla göz doldurdu. Artvin'de, Türkiye genelinde yüzde 1'lik dilime giren en fazla öğrencinin olduğu ilçe Arhavi oldu.

Arhavi Atatürk Ortaokulu öğrencisi Eda Naz Gökdemir, 4 Haziran'da yapılan LGS sınavında tam puan alarak Türkiye birincisi oldu.

Arhavi Milli Eğitim Müdürü Aytaç Akgümüş, 60 doğruluk ortalama ve 56 net ile başarılı sonuç elde ettiklerini aktararak "İlçemizin eğitime verdiği öneme bağlı, sosyolojik yapısı ve eğitim kadromuzun gece gündüz demeden gösterdiği fedakârlıktır. Öğrencilerimizin de üstün başarısı söz konusu. Onlar da

birçok noktada fedakâr davrandı, mücadele ettiler. Birçok zevklerinden, hobilerinden, boş zamanlarından fedakârlık ettiler, gece gündüz çalıştılar. Başta öğrencilerimiz olmak üzere öğretmenlerimizi, okul müdürlerimizi ve ailelerimizi bu başarılarından dolayı tebrik ediyorum." dedi. Üstün gayret ve fedakârlıkla yoğun çalışma sonucunda bu başarının elde edildiğini ifade eden Akgümüş, "Bizden önce de görev yapan değerli meslektaşlarımız da bu çabayı geçmiş yıllarda gösterdiler. Son iki yıldır özellikle il müdürümüzün de vizyonuyla üstün gayret ve fedakârlıkla yoğun olarak çalıştık. Hafta içi, hafta sonu hatta gece kursları yaparak öğrencilerimizi bu sınava hazırladık.



Öğretmenlerimize yürekte teşekkür ediyorum. Başarı onlarındır. Övgüyü onlar hak ediyor. Okul müdürlerimiz, liderlikleriyle süreci yönetme becerileriyle bu sürece ciddi katkı sundular. Onlara da teşekkür ediyoruz." şeklinde konuştu. Sınava hazırlık sürecinde başarı üzerine odaklanarak istişarelerde

bulduklarını söyleyen Akgümüş, "Sürekli sahadaydık. Öğretmenlerimizle, öğrencilerimizle, velilerimizle sürekli başarı üzerine odaklanarak istişarelerde bulduk. Süreç yönettik ve burada da iletişim çok önemli faktör. Ben başarıyı buna bağlıyorum. Hem ilçe milli eğitim müdürlüğümüz hem

ilçe milli eğitim müdürlüğümüz hem okul müdürlüklerimiz, öğrencilerimiz ve velilerimiz hep beraber iyi bir iletişim sürecini yakalayarak karşılıklı istişare ve sistemli çalışmayla başarıyı elde ettik." ifadelerine yer verdi. Gelecek yıl da için de umutlu olduklarını ifade eden Akgümüş, "Tabi zor bir görev bizi bekliyor. Çünkü

yüksek bir skala ile devrediyoruz inşallah aynı başarıyı önümüzdeki yıl bu yıl olduğu gibi gösterme arzusundayız. Artvin bir eğitim kenti ilimizin genelinde de bir başarı olacak ama biz de ilimizin başarılarını daha yukarılara çıkarmak için üzerimize düşeni yapmaya gayret edeceğiz." dedi. **Songül Yılmaz**

GAZETECİLİKTE YAZARLIĞA

Yazar Huriye Şahin, gazetecilikten yazarlığa ilerleyen süreç hakkında bilgi verdi

Artvin Kemalpaşalı yazar Huriye Şahin, 1989-1991 yılları arasında yazarlığa yönelim süreci hakkında açıklamalarda

bulundu. Ailenin tarihsel sürecinden, Hemşin diline kadar farklı alanlarda şiir ve roman kitabı yazan Şahin kitapların içeriği hakkında açıklama

yaparak şu ifadelere yer verdi: "Marksist Aile Kuramı" olduğunu belirtti. Kitabın içeriği ve yazım süreci hakkında bilgi vererek şu sözleri

dile getirdi "Sincan Belediyesinde çalışırken üç tane yayın organı çıkartıyorduk. Bunlar gazete, dergiler ve makaleler

çıkartıyorduk. İlk makalem kadın sorunlarına ilişkin idi "Türkiye'de işçi kadınların sorunları" başlığı ile yayımlandı. Daha sonra yine kadın sorunları ile ilgili birkaç makalem yayımlandı çeşitli dergilerde. Kadın sorununa ilişkin bir kitabın ortaya çıkarılması gerektiğini düşündüm. "Marksist Aile Kuramı" ilk kitabım, ailenin tarihsel gelişimini işleyen ama onunla yetinmeyen kadının evde yaptığı işin ekonomik değerini belirledim ben. Burada Doğu Karadeniz bölgesine de ağırlık verdim. İkinci kitabım bir roman olarak kurgulandı aslında ben kurgulamadım birinci kitabımı okuyan

Eğitim-Sen'in avukatlarından Zuhal arkadaşımız inceledi ve bana sen roman yazabilirsin dedi. Bende alanım olmadığını düşündüm ama başladım. Başlayınca da oldu ve beş senede bitirdim o romanı. "Ateş Kızılı" romanımın adı. Daha sonra "Direniş Kentini Yaratan İşçiler" başlığı ile kitap yazdım. Devamında kendimize ilişkin Hemşin ile ilgili bir çalışma yaptık. Hemşin dili noktasında hareket ettim kültürü ve kimliği noktasında bir araştırma yaptım. Özel olarak "Hamşen Ermenileri" alt başlığı ile yazdığım bir kitap. Araya bir şiir kitabı ekledim ve "Aşkın Rengi" adı altına yayımlandı." **Songül Yılmaz**



NİSAGÜL BÜYÜK YİNE GURULANDIRDI

Nisagül Büyük, 17 KWU Kyokushin Karate World Dünya Şampiyonası'nda dünya ikincisi oldu

Nisagül Büyük, 17 KWU Kyokushin Karate World Dünya Şampiyonası'nda dünya ikincisi oldu Hopa Anadolu İmam Hatip Lisesi, Fen ve Sosyal Bilimler Proje Okulu 9.sınıf öğrencisi Nisagül Büyük, Başarılarıyla göz doldurmaya devam ediyor. Bulgaristan'ın Varna şehrinde 2-7 Temmuz

tarihleri arasında düzenlenen 17 KWU Kyokushin Karate World Dünya Şampiyonası'na Artvin'den katılan 5 sporcu arasında yer alan Büyük, dünya ikinciliğiyle başarısını taçlandırdı. Türkiye'den katılan 62 Milli sporcu arasında yer alan Nisagül Büyük Ümitler Kadın -60 kilogram kategorisinde

dünya ikincisi oldu. Karateye 9 yaşında başlayan ve Türkiye'de düzenlenen birçok farklı organizasyonda mücadele ederek önemli başarılar elde eden Büyük, Balkan Şampiyonası'nda da birincilik elde ederek adını duyurmayı başarmıştı. **Mert Can Küçük Koçak**



KAFKASÖR YAYLASI FESTİVALLERİ İÇİN HAZIR

Artvin Belediye Başkanı Demirhan Elçin, Kafkasör Festivali için hazırlıkların eksiksiz olduğunu dile getirdi. Bu yıl 42'ncisi gerçekleştirilen Kafkasör Kültür, Turizm ve Sanat Festivali başladı. Artvin Belediye Başkanı Demirhan Elçin, festival için Kafkasör Yaylasına çıkacak olan vatandaşlar için her türlü hizmetin düşünüldüğünü belirtti. Elçin, vatandaşların daha konforlu bir festival süreci geçirmesi için hazır olduklarını belirterek "hemşehrilerimizin hak ettiği hizmetleri yapmaya kesintisiz devam edeceğiz" dedi. Kafkasör Yaylası'nda gerçekleştirilecek güreşler hakkında bilgi veren Elçin, Belediye

olarak festival için hazır olduklarını dile getirdi. Festival alanında vatandaşların ihtiyaç duyduğu birçok hizmetin tamamlandığını aktaran Elçin, 4 gün sürecek festivale herkesi davet etti. Festivalde sunulacak hizmetler hakkında bilgi veren Elçin, şu ifadelerle yer verdi: "65 konaklama çadırını, cüzi denecek bir ücret karşılığında, halkımızın hem konaklamasını, hem yemesini içmesini hem de olduğu yerden güreş müsabakalarını izlemesini sağlıyoruz. 4 gün boyunca 40 esnaf çadırlarında fahiş fiyatla hiçbir alışveriş yapılmayacak, raic fiyatıyla, yani çarşıda neyi kaç liraya alıyorsa, neyi kaç liraya içip yiyorsa

Kafkasör'de de aynı fiyata alıp aynı fiyatta yiyip içeceğiz. Vergi mükellefi olmayan orada ticari faaliyet yapamayacak, yani konfeksiyoncu döner satmayacak, dönerci çerez satmayacak herkes kendi işini yapacak festival ve fuar kapkaççılara fırsat verilmeyecektir. Tüketicinin sağlıklı alışveriş yapması için ortam hazırlanmış, zabıta görevlilerimiz sıkı denetim yaparak esnafın ve tüketicilerin hak ve menfaatlerini koruyarak güvenli alışverişini tesis edecektir. Belediyemize tuvaletlerle halkımızın en temel ihtiyacının ücretsiz gidermesini temin ederek, kimsenin fırsatçılık yapmasına müsaade etmiyoruz.



Kafkasör'ün bir çok yerinde, şehir şebekesinden güvenli içmiş olduğumuz içme suyunu çeşmeler aracılığıyla halkımıza içme ve kullanma suyu ihtiyaçlarını ücretsiz karşılamalarını sağlayacağız. Festival alanının çeşitli noktalarına wi-filer yerleştirilerek festivalimize katılan halkımıza ücretsiz internet hizmeti sunacağız. Kısaca sosyal demokrat belediye olarak sosyal belediyeciliğin en iyi örneğini veriyoruz. Seçim öncesi söz verdiğimiz her vaadimizi; kısıtlı öz kaynak imkanlarımızla kimseden bir şey beklemeden tıkr

tıkr çalışıp teker teker tamamlıyoruz. Söz vermeyip belediyecilikte hemşehrilerimizin daha konforlu yaşamlarını sağlamak için, cesaretle, kararlılıkla her tür belediyecilik hizmetlerini tüm engellemelere tüm kısıtlamalara rağmen kendi yağımızla kavru olarak yerine getiriyoruz. Hemşehrilerimize yaptığımız hizmetleri hor görenler kiskananeler paralı troller ister çatlasın ister patlasın, biz derman belediyecilik anlayışıyla hemşehrilerimizin hak ettiği hizmetleri yapmaya kesintisiz devam edeceğiz. Her zaman olduğu gibi,

birilerinin yalandan şov yapma, kriz yaratma, çözümsüzlük çabalarına asla fırsat vermedik bundan sonrada fırsat vermeyeceğiz. Kıymetli hemşehrilerim, biliyorum ki Artvin belediyesinde, yetimin hakkının yenmediğini, yedirilmediğini ve yedirilmeyeceğinden eminsiniz. Sizlerden elde ettiğim belediye bütçesini beytülmal gibi kutsal bir şekilde yerine getiriyorum bunun için hem çok mutlu hem de çok bahtiyarım. Sizden aldığım güç ve destekle aynı kararlılıkla çalışıp yoluma devam edeceğim." **Mert Can Küçük Koçak**

KONSER

42. KAFKASÖR
KÜLTÜR, TURİZM VE SANAT FESTİVALİ

8 TEMMUZ
CUMARTESİ
KAFKASÖR YAYLASI
SAAT: 20.00

TUĞÇE
KANDEMİR

artvinbeltr
#Kafkasör2023

SON YOLCULUĞUNA UĞURLANDI



kavgaya dönüşen olayda Z.Y.'nin oğlu E.Y. (16) babasının silahıyla Faruk Gül'e ateş etti. Olay yerinde yaşamını yitiren Faruk Gül'ün cenazesi Şavşat Devlet Hastanesi morguna kaldırıldı. Yaşanan olay sonrası E.Y. gözaltına alınarak tutuklandı. Faruk Gül için 6 Temmuz Perşembe günü Merkez Camiinde öğle namazına müteakip cenaze töreni düzenlendi. Cenazeye Gül'ün

Yol verme kavgasında hayatını kaybeden 23 yaşındaki Faruk Gül, sonsuzluğa uğurlandı. Alınan bilgiye göre 5 Temmuz Çarşamba günü akşam saatlerinde

merkeze bağlı Yanıklı köyü yolunda araçlarıyla karşı karşıya gelen Faruk Gül, (23) ile emekli polis memuru Z.Y. arasında yol verme tartışması yaşandı. Kısa sürede büyüyerek

ailesi, dost ve akrabalarının yanı sıra Artvin Milletvekili Uğur Bayraktutan ve Belediye Başkanı Demirhan Elçin katıldı. **Sevnur Başar Muti**



YOL VERME ADABI NEREDE KALDI?

Son günlerde toplum olarak sıklıkla karşılaştığımız bir sorunla yüzleşmek zorunda kaldık: yol verme nedeniyle çıkan tartışmalar ve ne yazık ki, bu sefer sonu ölümle noktalandı. İnsan hayatının değerini unuttuğumuz anlardan bir kez daha bir ders aldık ya da alacağız. Önceki gün Artvin Şavşat yolu Yanıklı mevkiinde meydana gelen bir trafik olayı sonucunda genç bir yaşam kaybedildi. Her şey muhtemelen, basit bir nezaket kurallarının ihlali ve anlamsız bir öfke patlamasıyla başladı. Sürücüler arasında yaşanan küçük bir yol verme anlaşmazlığı, kısa sürede kavgaya ve sonunda trajik bir sonuca yol açtı.



İsmet BAŞAR

Yol verme, trafikteki en temel kurallardan biridir. Ancak ne yazık ki, bazen bu küçük jesti yapmak için bile sabrımızı kaybediyoruz. Yol verme adabı, aslında insanların birbirine olan saygısını ve empati yeteneklerini gösterir. Bu basit eylem, trafiği daha güvenli hale getirebilir, stresi azaltabilir ve diğer sürücüler arasında bir bağ oluşturabilir. Ancak, bu son olay gösterdi ki, yol verme nedeniyle çıkan anlaşmazlıkların sonuçları felaket olabilir. Öfke ve saldırganlık yerine, daha sakin ve hoşgörülü olmayı öğrenmeliyiz. Trafikte yaşanan bir anlaşmazlık için hayatımızı riske atmak ne kadar mantıklı?

Bu trajik olay bize aynı zamanda, trafik eğitiminin önemini hatırlatıyor. Sürücü adaylarına sadece teknik beceriler öğretmek yerine; empati, sabır ve iletişim gibi sosyal becerilerin de vurgulandığı bir eğitim süreci gereklidir. Trafik kurallarını bilmek yeterli değildir, bunları doğru şekilde uygulamak da hayati önem taşır.

Son olarak, bu olayın sorumlusunu kınamak yeterli değildir. Bizler, her birimiz trafikte daha iyi bir davranış sergilemek için sorumluluk taşıyoruz. Küçük bir jestle başlayan bir anlaşmazlık, sonunda bir hayatın kaybedilmesine yol açabiliyor. Bu trajedi, hepimize trafikte daha dikkatli ve hoşgörülü olmayı öğretmeli.

Toplum olarak, bu acı olaydan ders çıkarıp, birbirimize daha saygılı davranmalı ve empatiyle yaklaşmalıyız. Yol vermeme nedeniyle çıkan anlaşmazlıkların küçük bir jestle çözülebileceğini unutmamalıyız. Trafiği daha güvenli hale getirmek için, kendi davranışlarımızı gözden geçirmeli ve öfke yerine hoşgörüye, saldırganlık yerine anlayışa odaklanmalıyız. Unutmayalım ki, trafikteki her bir kişi bir insan hayatını temsil eder. Yol verme adabını göstererek, birbirimize olan saygımızı ve değerimizi koruyabiliriz. Bu trajik olayın tekrarlanmaması için hepimizin üzerine düşen sorumluluğu yerine getirmemiz gerekiyor. Gelecek nesillerin güvenli bir şekilde trafikte seyahat etmelerini sağlamak için, trafik eğitimi ve bilinci üzerinde daha fazla çalışmalıyız. Sadece kendimizin değil, diğer sürücülerin ve yayaların güvenliğini de önemsemeliyiz.

Sonuç olarak, yol verme nedeniyle çıkan bir anlaşmazlık sonucu genç bir hayatın kaybedilmesi bize, trafikteki davranışlarımızın hayati önemini hatırlatmalı. Yol verme adabı, küçük bir jest gibi görünebilir, ancak insan hayatını kurtarmak için büyük bir anlam taşır. Unutmayalım, trafikteki her bir kararımızın sonuçları ölümsüz olabilir.



**PLAYSTATION 5
BİLARDO
MASA OYUNLARI
VIP ODALAR**

546 637 06 08

**SHORTY
GAME HOUSE**

Merkez Kuledibi Mah.
Karadeniz Cad. Emek Apt.
Kat:3 Artvin Hopa

BU REKLAM İSMET BAŞAR TARAFINDAN ÜCRETSİZ YAYINLANMIŞTIR

ARTVİN GAZETELERİ

Cesur ve Güçlü

 /artvingazeteleri

 /artvingazeteleri

 /artvingzt



Play Store ve App Store'dan Uygulamamızı İndirebilirsiniz  artvingazeteleri.com

YILDA BİR KEZ MUAYENE VE RADYOLOJİK TETKİKLER YAPILMALI

Her 8 kadından birinde görülen meme kanseri, kadınlarda en sık görülen kanserler arasında yer alıyor. Ancak erken tanı ve geliştirilmiş yeni tedavi yöntemleri sayesinde sağkalım oranlarının giderek artıyor. 40 yaşından sonra yılda bir kez muayene ve radyolojik tetkikler yapılmalı. Meme kanserinde erken tanı, tedavide başarı şansını çok artırıyor. Dünyada her yıl yaklaşık 2 milyon 300 bin kadına meme kanseri tanısı konuyor. Pandemi nedeniyle düzenli sağlık

artışa neden oluyor. Erken tanı kanser tedavisindeki başarıyı artırıyor. Yakınmaları olan hastalar, hele bu yakınmalar artarak seyrediyorsa, bunların altta yatan nedeninin ne olduğu konusunda gerekli araştırmaların yapılması için sağlık kurumlarından kaçmamalı. Bir tarafta pandemi de olsa, sağlığı korumamak, sağlığı ciddiye almamak gerekli tetkik ve tedavileri zamanında yaptırmamak bu ihmallerden doğacak ek sorun ve kayıplar COVID-19'un yarattığı

oldukça önemli. Halk arasında kalıtsal riskin sadece anne tarafından geçtiğine dair yanlış bir inanış var. Kadınlar 'Benim annemde, teyzemde yok' diyerek taramalarını önemsemiyor. Ancak büyüklerimizden gelen genler anne ve babadan eşit olasılıkla geliyor. Ailesinde meme kanseri öyküsü olan, genç yaşta ya da agresif türde meme kanseri tanısı alan kişiler en geç 40 yaşından sonra izlenmeli. Ailesinde kanser öyküsü olan hastalarda erken

yerleştirmeden memenin rekonstrüksiyonu mümkün. Bu sayede dışarıdan görüntüyü bozmayacak şekilde meme kanseri olma riskini yüzde 99 oranında azaltma şansı oluyor. Meme kanserinin en önemli belirtisi memede bir kitlenin olması. Meme derisinde kızarıklık, şişme, meme başından gelen kanlı akıntı gibi belirtiler de görülebilse de esas olarak kitleye bakmak lazım. Meme kanserinin ağrı ile bir ilişkisi yok. Ağrılı bir meme, meme kanserine işaret etmez.

Ağrının olup olmaması bizim açımızdan da pek bir şey ifade etmiyor. Meme kanseri, lenf yolları ile öncelikle koltuk altındaki lenf bezlerine gidiyor. Koltuk altındaki sertlik ve şişlikler de meme kanseri belirtisi olabilir. "40 yaşından sonra düzenli kontrollerinizi yaptırın"

Yaş, meme kanserinde önemli bir risk unsuru. Özel bir risk faktörü yoksa 40 yaşından itibaren her yıl meme muayenesi ve tetkikleri ihmal edilmemeli.

Vücuttaki bir değişikliği erken fark etmek, erken tanı ve tedavi başarısı açısından önemli. Vücudunuzu tanıyıp, yapabiliyorsanız memelerinizi ayda bir, adetinizin bitiminden 3 ila 5 gün sonra muayene edebilirsiniz. Bunu yapamayan ya da yapmak istemeyen kadınlarda ısrar etmiyoruz. Kendi kendine meme muayenesi artık eskisi kadar önemsenmiyor; kendi kendine muayenede pek çok kitle gözden kaçabiliyor çünkü. Önemli olan düzenli taramalar. Meme kanserlerinin bir kısmında aile öyküsü ve genetik yapı önemli bir faktör. Anne ya da baba tarafında meme kanseri ya da bazen yumurtalık kanseri hastalarının olması meme kanserine yakalanma riskini yükseltebiliyor.

Risk grubunda olanlar hekimlerine danışarak 40 yaşından önce düzenli kontrollerini yaptırmaya başlamalı. "Sağlıklı beslenin" Sağlıklı beslenmek kanser riskini düşürebiliyor. Özellikle de düşük yağlı ve sebze, meyve, tahıl ağırlıklı

beslenmeye özen gösterilmeli, işlenmiş gıdalardan ve fazla şeker tüketiminden kaçınmalı. "Kilonuzu kontrol edin, sağlıklı kiloda kalmaya özen gösterin" Obezite, kanser riskini artıran bir faktör. Bu nedenle fazla kilolardan kurtulun, sağlıklı kiloda kalmaya özen gösterin. "Sigaradan uzak durun" Sigara meme kanseri riskini artırıyor. Meme kanserinden korunmak için tütün ürünlerinden ve sigara içilen ortamlardan uzak durulmalı. "Hareket edin, egzersiz yapın" Araştırmalar, düzenli egzersizin meme kanseri riskini anlamlı oranda azalttığını gösteriyor. Hareketli bir yaşam tarzı benimsenmeli. Mümkünse haftada 5-6 saat egzersiz yapılmalı. "Stresi yönetin" Yaşam şekli, çalışma koşulları ve yüksek stres meme kanserini tetikleyebiliyor. Stresli ortamlardan uzak durmak zor, ancak stresi yönetmek mümkün. Stres düzeyinizi azaltmak için kendinize uygun yöntemler bulmaya gayret gösterin.



kontrollerinin ihmal edilmesi ve COVID-19 korkusuyla doktora, sağlık kuruluşlarına başvurulmaması erken tanıyı azaltarak özellikle ileri evre kanser vakalarında

hasar ile yarışır hale gelebilir. Meme kanserlerinin yaklaşık yüzde 10'unun arttı genetik bir riskten dolayı meydana geliyor ve aile öyküsü

yaşta yapılacak farklı tetkiklerle meme kanseri riski ölçülebilir. Risk varsa meme dokusunun cerrahi ile tamamen çıkartılması ve yerine protez yerleştirilerek ya da

YETENEK SINAVI ADAY LİSTELERİ AÇIKLANACAK

Artvin Güzel Sanatlar Lisesi yetenek sınavı aday listeleri 9 Temmuz'da açıklanacak

Artvin Güzel Sanatlar Lisesi yetenek sınavı aday listeleri 9 Temmuz'da açıklanacak Artvin'de 2022-2023 eğitim öğretim yılında açılan Güzel Sanatlar Lisesi, 2023-2024 eğitim öğretim yılı resim ve müzik bölümleri için öğrenci alımına başladı. Yetenek sınavları ile öğrenci alımı yapılan bölümler için başvurular 6 Temmuz'da sona erdi. E-okul üzerinden yapılacak olan başvuruların aday

listeleri 9 Temmuz'da açıklanacak. Resim bölümü yetenek sınavı 13 Temmuz'da müzik bölümü yetenek sınavı 14 Temmuz'da yapılacak. Güzel Sanatlar Lisesi Müdürü Feyza Özdemir, 17-19 Temmuz tarihleri arasında kesin kayıtların yapılacağını söyledi. Özdemir, Güzel Sanatlar Lisesinin bölümleri hakkında bilgi vererek "Güzel Sanatlar Lisesi Türkiye'nin birçok ilinde birden

fazla bulunuyor. Artvin'de de bu liseye ihtiyaç vardı. Geçtiğimiz eğitim yılında resim bölümümüzde 5 öğrencimiz bulunuyordu. Müzik bölümüne de bu yıl alımları başlattık. Artvin'de öğrencilerin yetenekli olduğunu biliyoruz. Ailelerin de çocuklarımızın bu yeteneklerini göz önünde bulundurarak lisemize kayıt yapmalarını tavsiye ederim." diye konuştu. **Mert Can Küçük Koçak**



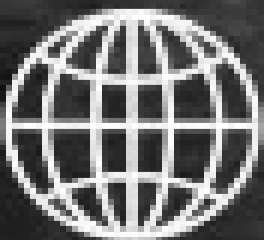
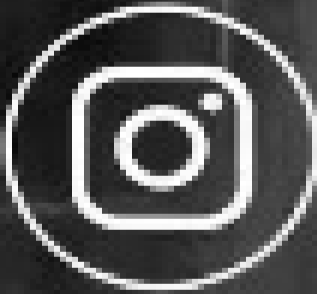


ARTVİN

GAZETELERİ

Cesur ve Güçlü

ARTVİN'DEN 7/24
HABERDAR OLMAK
İÇİN BİZİ TAKİP
EDEBİLİRSİNİZ



www.artvingazeteleri.com