

# ÜST GEÇİT ÇALIŞMALARI BAŞLADI MI?

**Borçka Sanayi Bölgesinde, üst geçit olmaması nedeni ile tedirginlik yaşayan vatandaşlar için Borçka Belediye Başkanı açıklamalarda bulundu**

Sanayi bölgesinde öğrencilerin sağlıklı bir şekilde ulaşımını sağlayacağı üst geçidin olmaması nedeni ile ana yol kaza riski barındırmaya devam ediyor. Sanayi bölgesi etrafında bulunan Osman Bakır Anadolu İmam Hatip Lisesi, Anadolu Lisesi, Acarlar Meslek Yüksekokulu ve yurt bulunması ile bölgede öğrenci yoğunluğu yaşanıyor.

Teneffüs araları ve okul çıkışlarında ana yol kaldırımlarından geçen öğrenciler aktif bir şekilde trafik yoğunluğunun yaşandığı bölgede tedirginlik yaşıyor. Öğrenciler ve sanayi bölgesinde ki esnafın merak ettiği "Üst geçit yapılacak mı?" sorusuna ise Belediye Başkanı Ercan Orhan konuya ilişkin açıklamalarda bulundu. **Sayfa 2'de**



## YENİ NESİL SOBA ÜRETTİ

**50 yaşındaki Osman Tunç, internette görüp merak ettiği pelet sobayı üretti**

Borçka'da lastik işi ile uğraşan 50 yaşındaki Osman Tunç, internette görüp merak ettiği pelet sobayı üretmek için iş yerinde kullanmaya başladı. 13 yıldır lastikçilik işi ile uğraşan Tunç, daha önceden kaynakçılık yaptığını bu nedenle geçmiş yıllardan kalan bilgi birikimi ile internette görüp merak ettiği sobayı ürettiğini söyledi. **SAYFA 4'DE**



## BAMBAŞKA BİR HOPA HAYAL EDİYORUZ

Hopa'da bir işletmede kahvaltıda basın mensuplarıyla buluşan Cihan, projeleri hakkında açıklamalarda bulundu. Türkiye'de yapılacak olan 31 Mart Yerel Seçimleri için Artvin'de siyasiler meydanlara çıkmaya başladı. Bu kapsamda basın

mensupları ile tanışmak için program düzenleyen Cihan burada yaptığı konuşmada, seçim sürecinde ve sonrasında basın mensuplarının halkı çalışmalarından haberdar etmek için önemli olduğunu kaydetti. İzmir ve İstanbul Büyükşehir

Belediyelerinde çeşitli görevlerde bulunan Cihan, belediyeciliğin nasıl yapıldığını ifade ederek, "Amacımız Hopa'ya hizmet etmek. Bunun için çeşitli projelerimiz var. Bunları hayat geçirerek bambaşka bir Hopa hayal ediyoruz." dedi. **Neslihan TATAR**



26 Ocak 2024 Cuma Sayı:1844

Haftalık Gazete (Salı-Cuma)

Kuruluş Tarihi: 07.02.2012

Yayın Sahibi - İmtihaz Sahibi  
İsmet BAŞAR

Artvin Haber Gazetesi Bir İsmet BAŞAR Yayını olup,  
Basın Meslek Kurallarına Uyuma Sözü Vermiştir.

UETS: 15060-60987-79282

Kadro

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Gürkan KAVASOĞLU

Sayfa Editörü

Neslihan TATAR

Muhabir

Ayşe YILMAZ

YÖNETİM YERİ

Gündoğdu Mah. Hükümet Cad.

No:30-32/C Borçka/Artvin

BASIM YERİ

Yukarı Kuledibi Mah. Kars Cad.

142. Sok. No:2 Hopa/Artvin

İLETİŞİM

0466 606 08 60 0536 581 12 07

Dağıtım Bayi

Ak Market ve Seç Market

# ÜST GEÇİT ÇALIŞMALARI BAŞLADI MI?

Sanayi bölgesinde öğrencilerin sağlıklı bir şekilde ulaşımını sağlayacağı üst geçidin olmaması nedeni ile ana yol kaza riski barındırmaya devam ediyor.Sanayi bölgesi etrafında bulunan Osman Bakır Anadolu İmam Hatip Lisesi, Anadolu Lisesi, Acarlar Meslek Yüksekokulu ve yurt bulunması ile bölgede öğrenci yoğunluğu yaşanıyor. Teneffüs araları ve okul çıkışlarında ana yol kaldırılmılarından geçen öğrenciler aktif bir şekilde trafik yoğunluğunun yaşandığı bölgede tedirginlik yaşıyor. Öğrenciler ve sanayi



bölgesinde ki esnafların merak ettiği "Üst geçit yapılacak mı?" sorusuna ise

Belediye Başkanı Ercan Orhan konuya ilişkin açıklamalarda bulundu.Başkan

Orhan, bölgenin karayollarına ait olduğunu vurgulayarak "belediyenin karayolları üzerinde üst geçit ya da alt geçit yapma gibi çalışması olmaz" dedi. Bölgede yaşanan problem ile ilgili Borçka Trafik komisyonu ile görüşmeler sağlandığını söyleyen Orhan, ilkgörüşmelerde karayollarının sanayi bölgesinde üst geçidin olmayacağını ve ışık konulamayacağını söylediklerini dile getirdi. Orhan, son görüşmelerinde ise bölgede üst geçidin yapılmasına ilişkin karar alındığını ve alınan kararın karayolları bölge müdürlüğüne bildirileceği aktarıldı. Borçka Belediye Başkanı Ercan Orhan konuşmasının devamında şu sözleri dile getirdi "Genelde bunları

karayolları kendisi yapar. Fakat protokol yapılabilir eğer belediye olanakları ile yapılabilecekse karayolları ile protokol yapılır. Biz bu konuyu Borçka'da trafik komisyonunda görüştük birkaç defa. İlk görüşümüzde karayollarının sanayi bölgesinde yapılacak olan üst geçidin olamayacağını ya da ışık konulamayacağı söylenmişti. Üst geçit konusunda çok emin olmasam da geçen günlerde trafik komisyonunda almış olduğumuz karar doğrultusunda orada bir üst geçidin yapılması ile ilgili bir karar aldık. Karayolları bölge müdürlüğünü de bildirecek ve karayolları genel müdürlüğü eğer orada üst geçidin olmasının şart olduğunu görürse ve trafik ihlalinin olmayacağını düşünürse sanırım öyle bir çalışma yapılacak" "Trafik komisyonu, valiliğe komisyon kararını gönderdi orada öyle bir çalışma yapılmasını hepimiz arzu ediyoruz. Çünkü Anadolu Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Üniversitenin o tarafta olması orada bir trafik zafiyeti doğurabilir. Orada üst geçidin ya da alt geçidin olması hepimiz açısından çok daha olumlu olacaktır. Bizde belediye olarak üzerimize düşen ne varsa yapmamız gereken ne varsa yapmaya çalışırız çünkü insanın yaşama

hakkından önemli değildir. Bizlerde bunlarla ilgili aldığımız karar doğrultusunda takiplerimizi yapacağız" diye konuştu. Bölgede trafik ışıklarının konulması için belirli kriterlere sahip olunması gerektiğini söyleyen Orhan, "Daha önceki trafik komisyonlarında biz bunu karayollarında görevli olan arkadaşlara konuşmuştuk. Orada trafik ışığının olmasının doğru olmayacağını ya da onun bir kriterinin olduğunu ve o kriterlere uygun olmadığı söylenmişti. Bu kriterler neydi şuanda tam olarak hatırlamıyorum" dedi. Gündoğdu Mahalle çıkışında bulunan üst geçidin vatandaşlar tarafından kullanılmadığına değinen Orhan, "Gündoğdu Mahallesinin çıkışında üst geçit var. Bugüne kadar kullananı pek görmedim. Şimdi oraya üst geçit yapılabilir ama eğer bu kullanılmayacaksa yapmanın da çok fazla mantıklı olduğunu düşünmüyorum. Bunu kullanmak gerekiyor, gerekirse ana yol üzerinden karayolları üzerinden geçiş yerlerini kapatıp üst geçidin aktif hale getirilmesi gerekiyor. Bununla ilgili nasıl bir çalışma yaparlar tam olarak bilmiyorum ama eğer öyle bir çalışma yaparlar ve belediyeye de böyle bir ihtiyaç duyulursa biz gerekeni yaparız" ifadelerine yer verdi.

**Ayşe Yılmaz**



# “TURİZM ALANINDA BİRAZ DAHA ATAK YAPMALIYIZ”

Ocak 2024 ayı Müşterek Oda Toplantısı'nda açılış konuşmasını yapan Artvin Ticaret ve Sanayi Odası Yönetim Kurulu Başkanı Seçkin Kurt, “Müşterek yaptığımız bu il toplantılarının Artvin ayağındayız. Artvin’de yaşamın zorluğu olduğu gibi böyle güzel tarafları da var. Nerede otursan önüne bir manzara geliyor. En güzel tarafı da manzaranın öznesi baş aktörü hep Ata’mız. Ülkemizin ve Cumhuriyetimizin kurucusu Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk’e bakmayan alanı yok Artvin’in. Nerede oturursanız oturun objemiz o. Demek ki turizm alanında biraz daha atak yapmalıyız.” dedi. Kurt, “Amacımız tüm Artvin’deki üyelerimizin çalışma alanlarını biraz daha rahatlatabilmek onların önünü daha rahat açabilmek zaten görevimiz gereği bu yüzden buradayız. Bu noktada da onlarla kurum, siyaset bütün erkler arasında sağlam köprüler oluşturup yasal

çerçeveler dahilinde üyelerimizin lehine karar verme noktalarında birleştirebilmek bütün kamuoyu, siyasiler gibi bu noktada lobi oluşturmak. Umarım toplantımız bütün toplantılar gibi onların önünün açılması, ilimizde değerli katmanlar yaratılması noktasında sonuca varır, önemli bir toplantı olur.” şeklinde konuştu. “Hepsini değerlendireceğiz” Hopa Ticaret ve Sanayi Odası Yönetim Kurulu Başkanı Osman Demircioğlu burada yaptığı konuşmasında, “Müşterek toplantımızın 4’üncü ayağını merkezimizde yapıyoruz. Yaptığımız çalışmalar var. Devam eden çalışmalar da var. Sohbet içerisinde madde madde hepsini değerlendireceğiz.” dedi. “Gelişme olup olmadığını değerlendireceğiz” Borçka Ticaret ve Sanayi Odası Yönetim Kurulu Başkanı Eşref Merttürk, “Odalar arasında yapmış olduğumuz Artvin’deki müşterek toplantımız



yılda dört sefer yapmak kaydı ile Artvin’deki hem ticari hem siyasi sorunlarımız ile ilgili alacak olduğumuz kararlar hayırlara vesile olur. Daha önce görüştüğümüz kararlarda da bir gelişme olup olmadığını değerlendireceğiz.” ifadelerini kullandı. “Gündeme getireceğiz”

Arhavi Ticaret ve Sanayi Odası Yönetim Kurulu Başkanı Atif Kesim, “En son Borçka’da yapmış olduğumuz toplantıda bazı gündem maddeleri vardı. Onları gündeme getireceğiz.” dedi. Artvin İli Müşterek Oda Toplantısı Gündem Maddeleri şu şekilde: 1-Oda başkanlarının açılış konuşmaları

2-26/09/2023 tarihinde Borçka TSO’da yapılan müşterek oda toplantısında alınan kararların değerlendirilmesi 3-Muratlı Sınır Kapısının açılmasının görüşülmesi 4- Artvin’in yatırım teşvik bölgesi konumunun görüşülmesi 5- Artvin- Borçka- Cankurtaran ve Artvin-Şavşat arası yolun

görüşülmesi 6-Tıbbi Aromatik Bitkiler OSB kurulmasının görüşülmesi 7-Dilek ve temenniler Önemli gündem maddelerinin yer aldığı toplantıya Arhavi, Borçka, Hopa Ticaret ve Sanayi Odaları ve Artvin Ticaret ve Sanayi Odası Yönetim Kurulu Üyeleri katıldı. **Neslihan TATAR**



## Gündem Artvin

“Haberiniz Olsun”



gundemartvin.com



# YENİ NESİL SOBA ÜRETTİ

50 yaşındaki Osman Tunç, internette görüp merak ettiği pelet sobayı üretti Borçka'da lastik işi ile uğraşan 50 yaşındaki Osman Tunç, internette görüp merak ettiği pelet sobayı üreterek iş yerinde kullanmaya başladı. 13 yıldır lastikçilik işi ile uğraşan Tunç, daha önceden kaynakçılık yaptığını bu nedenle geçmiş yıllardan kalan bilgi birikimi ile internette görüp merak ettiği sobayı ürettiğini söyledi. Hobi olarak ürettiği pelet sobada, sıkıştırılmış talaşın yakıt olarak kullanıldığını içindeki tasarım sayesinde birçok köy evleri ve ofisler başta olmak

üzere birçok alanda yaygın bir şekilde tercih edildiğini belirtti. Borçka'da tasarımı ile ilk sobayı üreten Tunç ev, kafe, bungalov evler ve dağ evlerinin yanı sıra iş yerlerinde de tercih edilip çevreci ve modern görünümüyle ilgi çektiğini aktardı. Diğer sobalardan farkını anlatan Tunç " Farkı görselliğidir, ısı olarak bunu çok yaktıkça çok pelet gider, odun gibi değildir. Odunun çuvalı bugün 120 lira olduysa günde 2-3 çuval yakabiliyorsun odun ile. Bu sobada bulunan kovadan 2-3 tane yaktın mı yetiyor sana. Kapalı ortamda devamlı yakamazsın çok ısıtır

çünkü. Diğer sobalar gibi evleri kirlilemez." "Farklı şekilleri de var ben yaparken bu modeli seçtim. İnternette gördüm daha önce kaynakçı olduğum için merak ettim ve yaptım. Dört günümü aldı ilk etapta ama tabii ki seri yapacak olsam üç güne indirebilirim. Talep oldukça üretime geçeriz. Borçka'da ben hiç görmedim böyle soba, bu biraz zevk meselesi insanlar isterse yaptırabilir" diye konuştu. Ürettiği ilk sobayı iş yerinde kullanan Tunç, vatandaşların talebi oluşursa seri üretime geçeceğini aktardı. **Gürkan KAVASOĞLU**



# GÜVENEN TAZELEDİ

**Türkiye Faal Futbol Hakemleri ve Gözlemcileri Derneği Artvin Şubesi Olağan Genel Kurulu gerçekleşti. Yapılan seçimde Egemen Çetin tekrardan başkan seçildi.**

Artvin Gençlik Merkezi Konferans Salonu'nda 22 Ocak Pazartesi (Bugün) günü saat 18.00'de TFFHGD Artvin Şubesi 14. Olağan Genel Kurulu gerçekleşti. Yapılan genel kurula Artvin Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Başkanı Saadettin Dağ ve yöneticileri, Futbol Artvin İl Temsilcisi Berkant Keskin ve futbol ve gözlemcileri katıldı.

Genel kurulda yapılan seçimde 27 oy kullanıldı. Seçime tek liste olarak giren Egemen Çetin ve yönetim kuruluna 26 oy aldı ve bir oy geçersiz sayıldı ve Egemen Çetin tekrardan başkan seçildi. Yapılan genel kurulda konuşma



gerçekleştiren TFFHGD Artvin Şube Başkanı Egemen Çetin, SMA Tip-1 hastası olan Deniz Günay için başlatılan yardım kampanyasına destek olmak için düzenledikleri fursal turnuvasında destek olan hakemlere teşekkür etti.

Birlik beraberliği sürdürmek gerektiğini aile olduklarını vurgulayan Çetin, önümüzdeki 3 yılı kazasız belasız üstünden gelmek için ellerinden geleni yapacaklarını söyledi. Çetin'in yönetimi şu şekilde;

**YÖNETİM KURULU ASİL ADAYLAR**  
Onur Dede  
İrfan Kuzu  
Muhammet Ali Öztürk  
Tayfun Akan  
**YÖNETİM KURULU YEDEK ADAYLAR**  
Muammer Yıldız  
Bayram Ustabaş  
Mehmet Türk  
Selenay Çakmak

Hati Leyla Akkaya  
**DENETLEME KURULU ASİL ADAYLAR**  
Fatih Atasoy  
Mustafa Varan  
Mihraç Özışık  
**DENETLEME KURULU YEDEK ADAYLAR**  
Murat Aydın  
Tuna Çakmak

Alişhan Erdem  
**GENEL MERKEZ DELEGESİ ASİL ADAYLAR**  
Halit Uçar  
Onur Dede  
**GENEL MERKEZ DELEGESİ YEDEK ADAYLAR**  
Muhammet Ali Öztürk  
Mihraç Özışık  
**Ayşe YILMAZ**

# 1 MİLYAR 79 MİLYON 396 LİRA DEĞERİNDE GÜMRÜK KAÇAĞI ÜRÜN ELE GEÇİRİLDİ

Sarp Sınır Kapısı'nda 2023 yılında 341 kaçakçılık olayı engellendi. Sarp Sınır kapısında Mülki İdare Amirliği'nden alınan bilgilere göre, Covid-19 salgını sonrasında yaya ve araç

geçişlerinin artması ile kaçakçılık olaylarının geçmiş yıllara göre artış yaşandığı bildirildi. Sarp Sınır kapısında geçen yıl 6 milyon 161 bin 289 yolcunun geçiş yaptığı, bölgede yapılan kaçakçılıkla

mücadele kapsamına 342 kaçakçılık girişiminin engellendiği aktarıldı. Engellenen kaçakçılık girişiminde 1 milyar 79 milyon 396 lira değerinde gümrük kaçağı ürün ele geçirildi. Kaçakçılık girişiminde

ele



geçirilen ürünler arasında, 504 milyon 282 bin liralık metanfetamin, 26

milyon 451 bin lira değerindeki 12,450 gram altın ile 15 milyon 714 bin lira

değerindeki 62 bin 310 adet elektronik sigara. **Gürkan KAVASOĞLU**

# YÜZDE 85 ZAM YAPTI

Şavşat Belediyesi ile Belediye-İş arasında yapılan toplu sözleşme görüşmeleri yüzde 85 zam ile sonuçlandı. Şavşat Belediye Başkanı Nihat Acar ve temsilci sendika Belediye-İş ile yapılan toplu sözleşme görüşmelerinde yüzde 85 zam oranına karar verildi. Başkan Acar daha önce yaptığı % 70 zam ile ülke gündemine gelirken yapılan son toplu sözleşme görüşmeleri ile emekçi personelini ülke ekonomik şartlarına ezdirmeyi. Yapılan görüşmeler neticesinde yüzde 85 zam oranı ile çalışanlarını memnun etmeyi başaran Belediye

Başkanı Nihat Acar, göreve geldikten sonra zamanında ödenen maaşlar ve mali disiplin sayesinde personeli tarafından kabul gördü. Başkan Acar yaptığı zamlarla işçi ve emekçi dostu olmaktan pişmanlık duymadığını belirterek şu sözleri dile getirdi " Göreve geldiğim günden itibaren her zaman omuz omuza çalıştığım emekçi personelim rahat bir hayat sürmesini hedefledim. Çünkü bu emekçi kardeşlerimiz Şavşat'ımızın gizli kahramanları, mimarlarıdır. Ben işçi ve emekçi dostu



olmaktan hiçbir zaman pişmanlık duymadım. Arkadaşlarımız tüm projelerimizin ve

Belediyecilik hizmetlerinin kahramanlarıdır. Kendilerine sizlerin

vasıtasıyla bir kez daha teşekkür ediyorum. Tüm Şavşat Belediyesi emekçi

personelimize hayırlı olmasını diliyorum." dedi. **Şavşat Belediyesi**



## GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda



App Store

Play Store

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



[www.gundemartvin.com](http://www.gundemartvin.com)

# YEŞİL MELEKLER HAKEMLERİ GEÇEMEDİ

Türkiye Hentbol Federasyonu Kadınlar 1. Lig B Grubu'nda yer alan Artvin 7 Martspor Kulübü Kadın Hentbol Takımı, bu hafta Elazığ deplasmanına gitti. Yeşil Melekler, ligin 12'inci haftasında 21 Ocak Pazar günü saat 13.00'de Elazığ 15 Temmuz Şehitleri Spor Salonu'nda Elazığ Sosyal Yardımlaşma Spor Kulübü ile oynadı. Yeşil Melekler karşılaşmada iyi oyun oynamasına rağmen hakemlere takıldı. Karşılaşma Elazığ Sosyal Yardımlaşma Spor Kulübü'nün 33-32

üstünlüğü ile bitti. Karşılaşma sonrası açıklamalarda bulunan Artvin 7 Martspor Kulübü Kadın Hentbol Takımı Antrenörü Murat Ülker, hakemkararları maçı çok etkilediğini bu nedenle maçı kaybettiğini söyledi. Doğu Anadolu Bölgesi'nde oynanan maçlarda hakemlerin de o bölgeden olması nedeniyle hakemlerin taraf tuttuğunu belirten Ülker, bu zorluklara rağmen hedefleri olan süper lige yükseleceklerini söyledi.

**Gürkan KAVASOĞLU**



# BARKOD EĞİTİMİ VERİLDİ

**Artvin Orman Bölge Müdürlüğü İlgili Personeline BARKOD Eğitimi Verildi.**

Orman ürünlerinin kayıt altına alınması, zamandan ve iş gücünden tasarruf sağlanması amacıyla Orman Genel Müdürlüğü tarafından hayata geçirilen BARKOD sisteminin kullanılabilmesi için Orman Bölge Müdürlüklerinde eğitimler düzenlenmektedir. Bu kapsamda da Artvin Orman Bölge Müdürlüğü, Artvin Orman İşletme Müdürlüğünde "Barkod Uygulamaları" konulu teorik ve uygulamalı eğitim

verildi. Orman Genel Müdürlüğü İşletme ve Pazarlama Daire Başkan yardımcısı Reşat Benli, Bilgi Sistemleri Daire Başkan yardımcısı Ahmet Emin Mercan ve beraberindekiler tarafından organize edilen eğitime; Artvin Orman Bölge Müdür Yardımcısı Tekin Işık, İşletme Pazarlama Şube Müdürü Ersin Durmuş, Bilgi Sistemleri Şube Müdürü Erkan Akın, Orman İşletme Şefleri, Orman Muhafaza Memurları ve konuyla ilgili teknik personel katıldı. Barkod uygulama sistemine geçilmesi ile orman emvalinin kesim, nakil,



depolama ve pazarlama kısımlarında iş gücü ve zaman tasarrufu

gerçekleştirilirken, üretilen orman emvalinin takip ve kontrolünde de

hassasiyet sağlanarak, stok takibi ve orman koruma konusunda önemli

avantaj sağlanmış olacaktır. **Artvin Orman Bölge Müdürlüğü**

# KAYALAR KALDIRILMAYI BEKLİYOR

**Yusufeli Öğdem Grup Köy yolunda meydana gelen heyelanın kaldırılmaması tepkilere neden oldu**

Edinilen bilgilere göre, Yusufeli Öğdem Grup köy yolunda meydana gelen heyelanda dev kaya kütleleri yola düştü. Bölgede heyelan oluşması nedeni ile yolun bir şeridi

tamamen kapandı. Kapanan yolda bulunan deva kayaların halen daha kaldırılmaması dikkat çekti. Yusufeli'nde 6 köyü içinde barındıran Öğdem Grup köy yolunda araç sürücüleri, şerit değiştirerek ulaşımın güçlüğüyle sağlandığını bildirdi. 6 köyü içinde

barındıran ve bölgedeki vatandaşların yoğun kullandığı yolda günlerdir çalışma yapılmaması bekleniyor. Ana yolda duran kayalar nedeni ile güçlüğüyle ulaşımın sağlandığı bölgede kayaların kaldırılmaması ise vatandaşlar tarafından tepkilere neden oldu. **Neslihan TATAR**



# SOSYAL KAYGI HAKKINDA AÇIKLAMA YAPTI

Rahatsızlık diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme ve küçük düşme korkusundan kaynaklanır. Sosyal anksiyete bozukluğu olarak da adlandırılan bozukluk, toplumda yaygın olarak görülen sorundur. Sosyal kaygı hakkında açıklamalarda bulunan Psikolog Tunas Merttürk, Sosyal kaygısı olan kişilerde, başkalarının kendisini inceleme olasılığı olan sosyal ortamlarda ortaya çıkan anlamlı korku ya da kaygı görüldüğünü ve kişinin olumsuz değerlendirilmesine neden olabileceği şikâyetlerini dile getirdi. Sosyal kaygı tamamen işlevsiz bir şey olmadığını, sosyal kaygı toplumdan dışlanmamak için kişinin kendi davranışları düzenlenmesini sağladığını belirten Psikolog Merttürk, "Ancak bu kaygının seviyesinin yüksek

olması kişilerde işlevsellikte bozulmalara sebep olabilir. Yani, kaygı aşırıysa ve amacını aşırıysa ve kişi bu kaygıyı yönetmek için gereğinden fazla kaçınma davranışına başvuruyorsa ortada işlevselliği bozan bir sosyal kaygı vardır diyebiliriz" dedi. Sosyal kaygısı olan insanların olmayanlara göre iletişimlerinde çok daha nazik, daha çok gülümser, kafa sallayan, uyum gösteren, daha çok özür dileyen, sosyal durumlarda daha işbirlikçi ve daha az baskın davrandığını aktaran Psikolog Merttürk, "Sosyal kaygı çoğunlukla ergenlik döneminde ortaya çıkar. Danışanların çoğu sorununun nasıl başladığının farkında değildir. Kimi danışanlar ise düştükleri belli bir olay sonrası bu durumu başladığını belirtirler. Sorun nasıl başlamış olursa olsun biz tedavide sorunu devam ettiren güncel

davranışlara odaklanırsanız" ifadelerini kullandı. Psikolog Merttürk sosyal kaygı hakkında yaptığı açıklamada şu ifadeleri kullandı; "Sosyal kaygısı olan kişiler güçlü bir şekilde başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakmayı arzu ederler ama bunu yapabilmeye becerilerinden emin değillerdir. Sosyal standartları olduğundan yüksek, kendi becerilerini düşük algılarlar. Bu fark kişinin sosyal durumlarda performansının olumsuz olacağından endişe etmesine yol açar. Bu endişe kişinin tüm dikkatini kendine yöneltmesine yol açar. Kendini gözlemleyen kişi fiziksel belirtilerini olduğundan kötü algılar. İnsanların kendisi ile ilgili ne düşüneceğini düşünmeye başlar. Duygularını kontrol edemeyecekmiş gibi algılar ve bunlar da



sosyal aksilik beklentisine sebep olur. Yani kişi iyi konuşamayacağını, söyleyecek bir şey bulamayacağını, insanların onun kaygılı olduğunu anlayacağını vs düşünmeye başlar. Bu durumu deneyimleyen kişi kaçma, kaçınma veya güvenlik davranışları sergileyebilir. Olay sonrası değerlendirme yapan bu kişiler, tüm olan biteni kafasında ayrıntılı bir şekilde gözden geçirir. Hissettiği kaygı ve

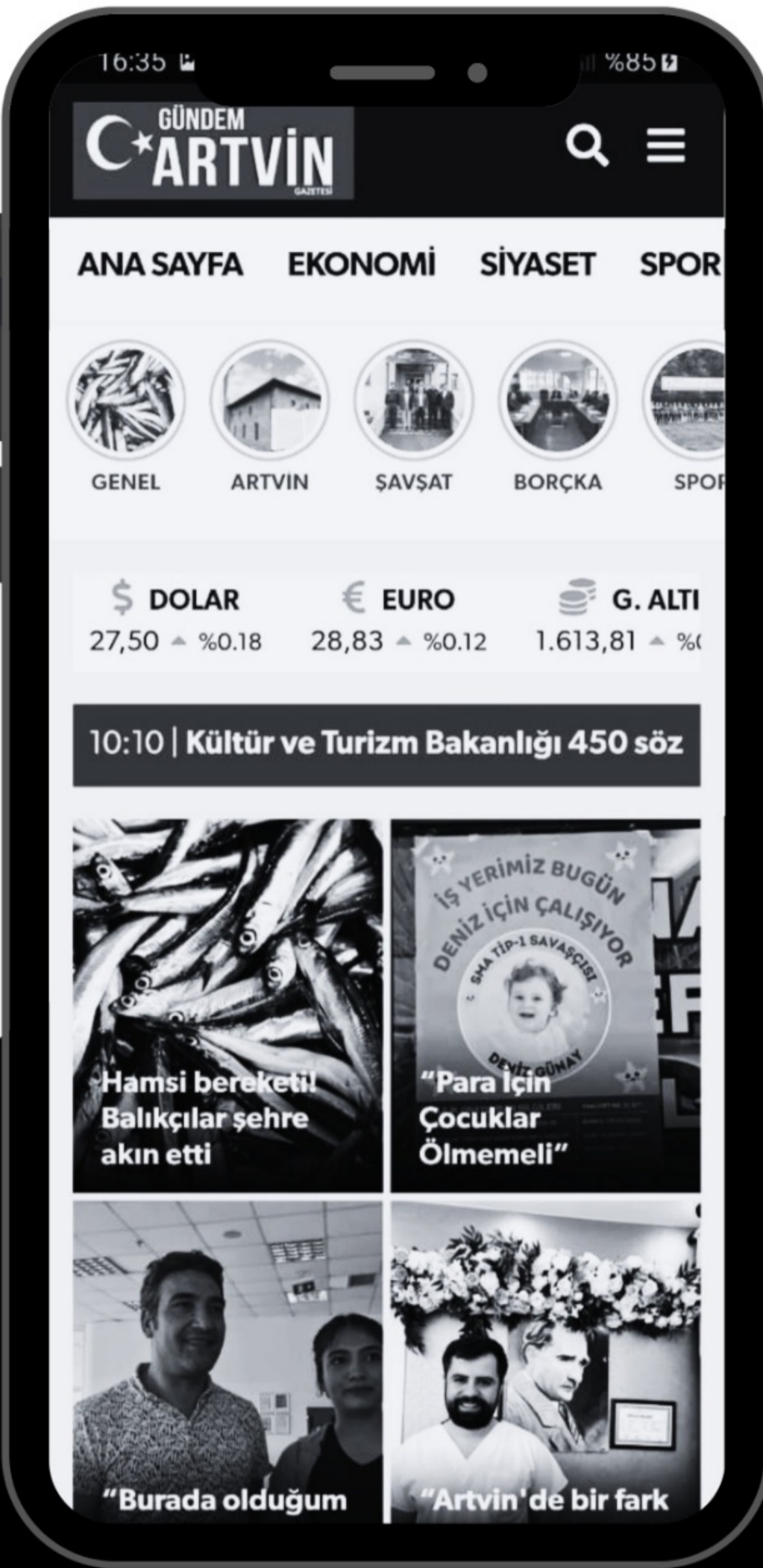
olumsuz benlik algısına odaklanan kişi olayı olduğundan daha olumsuz algılar. Bunun sonucunda da kişi bu ortamlara girmekte daha da kaygı duymaya başlar. Pekî, bu durumda ne öneriyorum? Tabî ki öncelikli önerim profesyonel destek almaları yönünde. Çünkü yaptıkları her şey kaçınmaya dönüşebilir ve kaçınmalar öncelikle durumla doğru baş etme yöntemleri gibi algılansa da uzun vadede bu kaygıları

sürdüren davranışlardır. Sürecin detaylıca incelenip düşünce yapısı keşfedildikten sonra daha farklı nasıl düşünülebileceği üzerine çalışılır. Tedavide amaç sosyal kaygıyı tamamen ortadan kaldırmak değildir. Zaten böyle bir şey mümkün de değildir. Amacımız, kaygı duyulan durumları ve kaygı düzeyini çoğu insanın deneyimlediği düzeylere çekmektir." Neslihan TATAR

# 3-1'LİK MAĞLUBİYETİ

**Üst lige çıkmak için mücadele veren A. Hopaspor TFF 3.Lig 1. Grup'taki 16. Haftasında Küçükçekmece 100. Yıl stadında Küçükçekmece Sinopspor ile karşı karşıya geldi.**90 dakikalık maçta ilk yarıyı 1-0 yenik bitiren Hopaspor, karşılaşmanın 59. Dakikasında Ufuk Ayaydın'ın golü ile beraberliği yakaladı. Karşılaşmada 63. Dakikası ve beraberinde gelen bir gol ile Küçükçekmece Sinopspor, A. Hopaspor'u 3-1 yendi.Ligin 15. Haftasında 17 puan ile 9'uncu sırada olan A. Hopaspor, bugün gerçekleşen karşılaşma ile 17 puan ile 12. Sırada yerini aldı. 4 galibiyet, 5 beraberlik ve 6 mağlubiyetle lige devam eden A. Hopaspor 16. haftasını tamamladı.**Neslihan TATAR**





# GÜNDEM ARTVİN

Artık Telefonunuzda



Play Store



App Store



gundemartvin



gundemartvingazetesi



gundemartvingzt



Play Store ya da App Store'dan  
Hemen İndirebilirsiniz



gundemartvin.com