



TÜRKİYE MULTİPL SKLEROZ DERNEĞİ

MS Kültür Sanat

OCAK 2021- SAYI / 1

● Editörden

● Hikaye Öykü Şiir

● Gezi Seyahat

● Sanat

● Yeme – İçme

● Fotoğraf

● Röportaj

● Teknoloji





Türkiye Multipl Skleroz Derneği Kültür Sanat Dergisi

Ocak 2021

Sayı: 1

Üç ayda bir yayımlanır.

Türkiye Multipl Skleroz Derneği Adına

İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni

Editör:

Sevgi Nur

Yayın Türü:

Yerel Süreli Yayın

Grafik Tasarım ve Uygulama:

Abdi İbrahim İlaç

Online Yayınlanma Tarihi: Ocak 2021

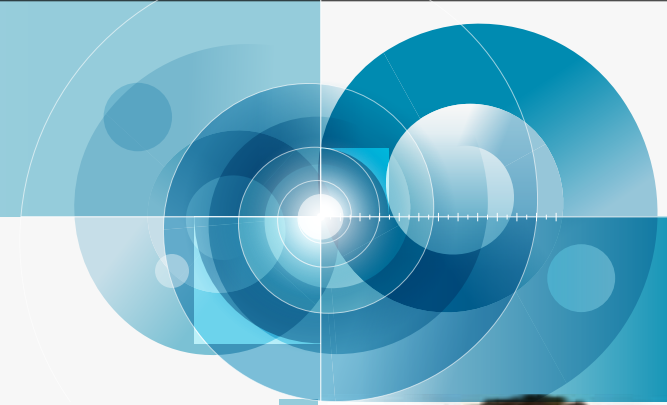
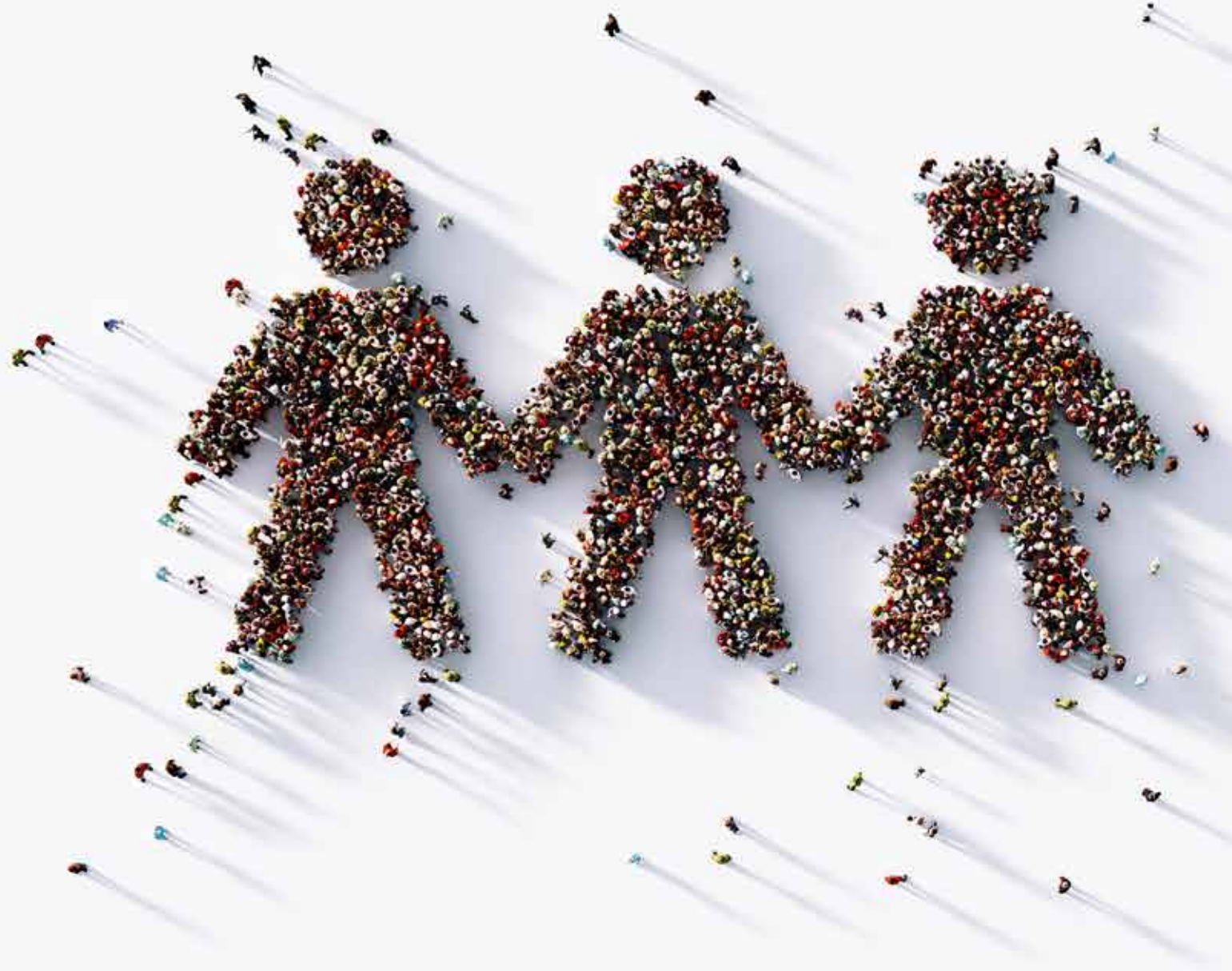
İletişim: mskultursanat@gmail.com



Abdi İbrahim İlaç firmasının koşulsuz desteğiyle hazırlanmıştır.

İçindekiler

4-5	Önsöz
6-7	Editörden
8-19	Hikaye Öykü Şiir
20-23	Gezi Seyahat
24-29	Sanat
30-33	Yeme – İçme
34-37	Fotoğraf
38-43	Röportaj
44-47	Teknoloji



Doç. Dr. Serkan DEMİR
Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Şehit Prof. Dr. İlhan Varank Sancaktepe Eğitim Araştırma Hastanesi

DERNEK ADINA BAŞLARKEN..

Türkiye MS Derneği olarak hastalarımızın yeteneklerine daha fazla direnemezdik. Objektifim Sensin projesinde yeteneklere şahit olmuştuk ama yazarlar, şairler, müzisyenlere ve de gezginlere de yer vereceğimiz bir çatıya ihtiyacımız vardı. MS Kültür Sanat Dergisi bu sebeple çok ama çok önemli bir noktaya vurgu yapıyor ve de ev sahipliği ediyor. Bu projeyi düşünüp hayata geçirmenin haklı gururunu yaşıyor olsam da çok fazla rol çalmadan, sizleri bu derginin gerçek kahramanlarının satırlarına davet ediyorum.

Bundan sonrası için yazılarınızı, şiirlerinizi, resimlerinizi ve de projelerinizi bekliyoruz.

Bizimle kalın, sanatın serin sularında yüzmeye bir an önce başlayın.

Saygılarımla



Merhaba MS'li dostlar!

Biz;
birbirimize benzer sorunlarımızla birlikte yaşam mücadelesini sürdüren, farklı yerlerde yaşayan insanlarız. Yaptıklarımızı, yapacaklarımızı, söylediklerimizi ya da söyleyeceklerimizi sözcüklerimizle, fotoğraflarımızla, her ne şekilde olursa olsun birlikte birbirimizle paylaşalım diyoruz.

Ne dersiniz?

Biz MS'lilerin;

tek buluşma platformumuz olan; TÜRKİYE MS DERNEĞİ'nde "ufak bir nokta oluşturalım" dedik. Bu öyle bir nokta olmalıydı ki Türkiye'nin her yerinden herkesle ve belki Türkiye dışındaki MS'li dostlarımızla da burada buluşalım, birbirimizi tanıyalım, yaptıklarımızı paylaşalım diyoruz.

Yazmayı seven yazılarıyla, fotoğraf çekmeyi seven fotoğraflarıyla, el işi yapan elişiyle, yemek yapan yemek tarifleriyle, çizen çizgileriyle... Her ne yapıyorsanız bize yollayın. Hep birlikte görelim, birbirimize örnek olalım, uzatın ellerinizi bize tutunalım birbirimize dokunalım.

Dayanışma yaşatır insanı iyileştirir, güzelleştirir; el ele olalım. Gelin sevgiyle iyileşelim, uçşalım birlikte güzel günlere...

Gerçek anlamda MS'daş olalım mı?

Dostlar;

Size edebiyatla ilgili yazılar yazmaya çalışacağım burada; ama daha çok MS'li dostların kendi dünyalarından yazdıklarını paylaşacağım; bize yollayacağınız her şeyi değerlendirmek istiyorum. Yazmayı seven tüm dosların yazdıklarını buradan birlikte okuyacağız. Herkesin MS'i farklı olduğu gibi dünyaları da farklıdır; hep birlikte bu dünyaların içinde gezmeye ne dersiniz?

Sevgi Nur

KURTULSAM

Bir haleti ruhiye sarmış beni
Gönlümden geçeni döküp kurtulsam
Kelamlar kaygısızca vurmuş beni
Yaralardan kanlar akıp kurtulsam

Karışmış dünyanın eğrisi düzü
Kederden türküler söylüyor sazı
Hangi yöne dönse telaşta gözü
Dalıp uzaklara bakıp kurtulsam

Hüzne koyup gidenlerin ardından
Kurulmuş düzenlerin katı şartından
Şu canın bitmez tükenmez derdinden
Bir nefesle arşa çıkıp kurtulsam

Beyâban zâhirin soluk renginde
Ararsın yitik sırları enginde
İçine düştüğün hayat cenginde
Huzurdan sancağı dikip kurtulsam.
Not: Beyâban mahlasımdır.

MUSTAFA YILDIRIM

KIRIK ŞEHİR

Efendim her gün gece,
Güneş gitmiş yıldızları alıp,
Ben kalmışım, biraz yağmur, yalnızlık, kurumuş çiçekler,
Aşk inananı olmayan bir masal,
Ben kılıcı olmayan bir savaşçı,
Hep kendine düşman, hep keskin satırlar,
Dönüşü olmayan yollardan geçiyorum,

Efendim gidelim buradan,
Yalanlardan gidelim biz, palyaçolardan bile gidelim,
Bu hayattan gidelim biz,
Deprem oldu, yıkıldım,
Tüm hayallerim gitti, ben çaresiz, ben tutsak, ben yolsuz, ben hiçbir şey,
Onu bulamamak korkutuyor beni,
Haklısınız efendim, olduğu yerde bulamaz insan, kendi olunca bulamaz, arayan bile bulamaz,
Evet efendim aramak da yok, bulmak da yok,

Beni boş verin siz,
Şu köşede bir çınar yaprağının orda olurum,
Martılarla beraber ağlar, palyaço ile uykusuz kalırsız beraber,
Efendim rüyalar bile güzel değil şimdi,
Siyah ve beyaz hep aynı, hep yalnızlık, ben hep aynı,
Renkler bile yok şimdi, o gittiği zaman bana dair ne varsa aldı,
Kızgınım ben, tutun beni efendim, yine kendi canımı yakacağım,

Parçaladığım dünyaların altında ezildim ben,
Palyaço ile konuştuk geçen gün, benden farksız,
Kendimden kaçmak istiyorum efendim,
Yolları falan parçalamak istiyorum hep,
Kırık camlara sarılıyorum, kırık hayallerle yaşıyorum,
Efendim bu şehir bile kırık, hayat gelmeyenlerle dolu,
Bekleyen ve gelmeyen aynı kişi, ben aynı kaybeden,
Efendim kaç böldüler sizi, sizi çok görüyorum,
Tutun beni, bir akıllılık yapacağımdan korkuyorum, çok fena yakacağım şimdi canımı,
Çok fena seveceğim yine onu

OĞUZ MARANGOZ

HANIMEFENDİ

Gülüştünüz diyorum hanımefendi,
Her bir anı ömre bedel.
Sebebi olmak mutluluk,
İzlemesi huzur verici.

Bahar gibisiniz hanımefendi,
Yaşamın her tonu mevcut sizde.
İlkbahar gibi ses tonunuz.
Sonbahar gibi esip gürlemeniz.

Mavi gibisiniz hanımefendi,
Baştan aşağı huzur dolu.
Yeşilin maviye olan aşkı gibisiniz,
Gökyüzünü seyretmek bahane.

Su gibisiniz hanımefendi,
Berraklığı aydınlık saçan.
gibi varlığınız,
Her damlasına muhtaç olunan.

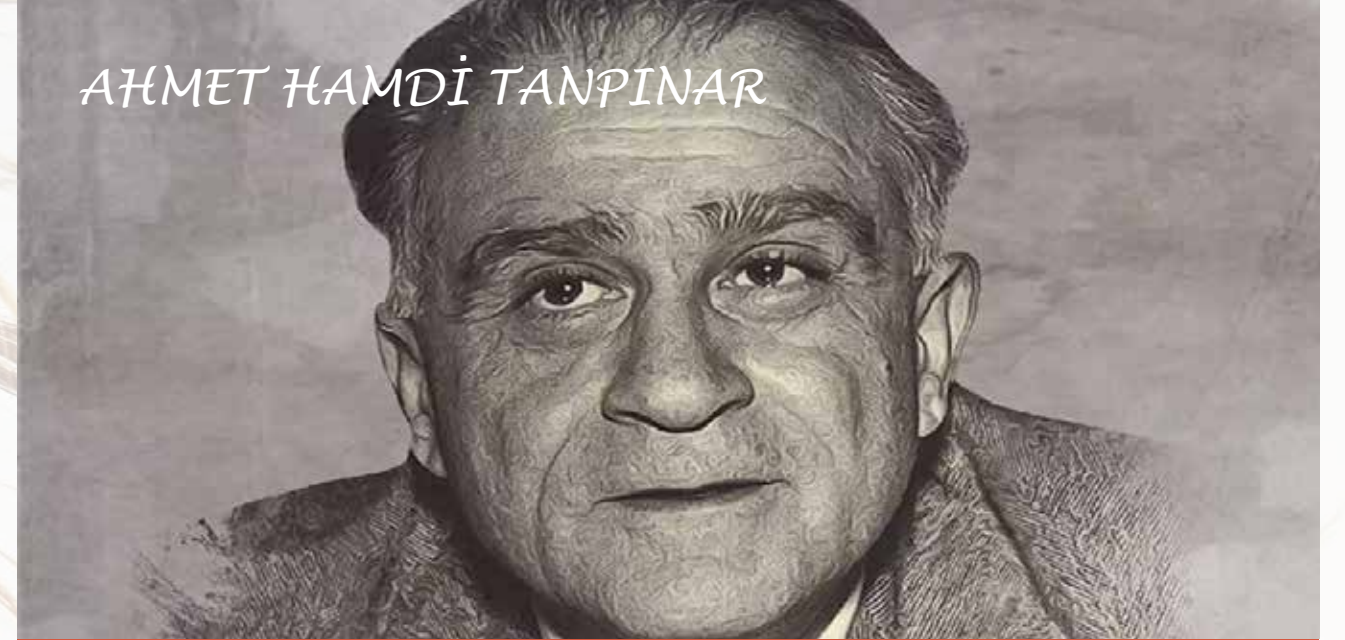
Nefes gibisiniz hanımefendi,
Hayat için gerekli olan.
Varlığıyla hayata yetensiniz,
Her şeye nefes aldırın.

Siz diyorum hanımefendi,
Aşk gibisiniz.
Hem bahar, hem nefes.
Size diyorum hanımefendi,
Aşk gibisiniz,
Aşk.

BEYTULLAH DUMAN

ŞİİR ÜZERİNE...

Şiir yazmak çok çalışmayı gerektiren bir sanat dalıdır; ayrıca şiir hakkında yazmak da çok zor bir iştir. Dergimizin bu ilk sayısında, ülkemizin büyük edebiyatçılarından olan, Ahmet Hamdi Tanpınar ve dünyanın büyük şairlerinden, Nazım Hikmet'le ilgili ufak notlar halinde sizi azıcık da olsa bilgilendirmek istiyorum.



23 Haziran 1901 tarihinde İstanbul'da doğmuş, 24 Ocak 1962'de yine İstanbul'da yaşamını yitirmiştir. Şairdir, deneme yazarıdır, edebiyat tarihçisidir, siyasetçi ve akademisyendir. Ayrıca genç Cumhuriyetin ilk öğretmenlerindendir. Saatleri Ayarlama Enstitüsü, Huzur gibi romanlarından başka gezi yazıları ve makaleleri de olan büyük bir edebiyatçıdır. Ahmet Hamdi Tanpınar'ın yayınlanan "Bütün Şiirleri" kitabında; edebiyat araştırmacısı "Profesör İnci Enginün", Sunuş yazısında;

...Şiiri hayatının tek ihtirası sayan Tanpınar, mükemmel şiire ulaşmak için bütün ömrünce uğraşmış, az yazmıştır. Günlüklerinde;

"Şiirim esastır. Fakat roman şöretimi ve şahsiyetimi tahsis edecektir. Birisi düşüncem, asıl estetiğim, öbürü asırımla temas noktamdır. Bu temas kendi estetiğimin içinden çıkmalı, bir anlayışın hayata tatbiki olmalıdır."*

der. Tanpınar'ın şiir müsveddelerini kaydettiği çok sayıda defter bulunmaktadır. (...) Bu defterlerden hemen yararlanmak kolay değildir. Üzerinde çalıştığı şiirleri tekrar tekrar yazmış, bazen mısraların, bazen kelimelerin yerlerini değiştirmiş, son şeklini bulana kadar tatmin olmamıştır...

Değerli akademisyen İnci Enginün yazısında, daha birçok konulara değinmiş Tanpınar ile ilgili. Benim Tanpınar'la tanışmam büyük bir tesadüf sonucu olmuştu. O güzel tesadüfü yaşamım boyunca hiç unutmadım. Tanpınar'la 13 yaşında "Ne içindeyim Zamanın" şiiriyle bir gazete yazısında tesadüfen tanışmıştım. O döneme kadar okulda gördüğüm şiirlerden çok farklıydı benim için. Zaman kavramının etkisi altında kalmıştım ve zamanı o güne kadar Tanpınar'ın söylediği gibi hiç düşünmediğimi fark etmiştim. Beni çok etkilemişti ve uzun süre zamanı düşünmüştüm. Yıllar geçmesine karşın o anımı; yani Tanpınar'la ilk tanışmamı hiç unutmadım.

NE İÇİNDEYİM ZAMANIN

Ne içindeyim zamanın,
Ne de büsbütün dışında;
Yekpare, geniş bir anın
Parçalanmaz akışında.

Bir garip rüya rengiyle
Uyuşmuş gibi her şekil,
Rüzgarda uçan tüy bile
Benim kadar hafif değil

Başım sükutu öğüten
Uçsuz, bucaksız değirmen;
İçim muradıma ermiş
Abasız, postsuz bir derviş;

Kökü bende bir sarmaşık
Olmuş dünya sezmekteyim,
Mavi, masmavi bir ışık
Ortasında yüzmekteyim.

AHMET HAMDİ TANPINAR

Tanpınar'ın hemen ardından Nazım Hikmet çıktı karşıma; o anda beni Tanpınar yakalamıştı ama Nazım Hikmet bırakmıyordu. O zamanlar böylesi dev edebiyatçılarla ilgilendiğimin farkında değildim; sonra gerisi geldi tabii... Araştırdıkça yeni bir şair karşıma çıkıyor ve beni asla bırakmıyorlardı.



NAZIM HİKMET RAN

Nazım Hikmet 15 Ocak 1902 yılında Selanik'te doğdu 3 Haziran 1963 yılında Moskova'da yaşamını yitirdi. Siyasi düşünceleri yüzünden yıllarca hapis yattı daha sonra da sürgün hayatı başladı. Şiirleri sayısız dillere çevrilmiş, dünyanın en büyük şairlerindendir. Eserleri ödüller almıştır ve birçok şairi etkilemiştir. Şiirleri yasaklanan Nazım Hikmet 1951 yılında Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlığından çıkarıldı. 5 Ocak 2009'da Bakanlar Kurulu kararıyla bu işlem iptal edildi.

Nazım Hikmet sadece şiir yazmamıştır; tiyatro oyunları, romanları, çeşitli düz yazıları ayrıca senaryoları da vardır. Daha sonra basılan karısına ve oğluna yazdığı mektupları da büyük bir edebiyat değeridir. Nazım hikmet gibi büyük bir edebiyatçının kaleminin ucundan dökülen bir nokta bile çok önemlidir.

Dünyaca ünlü Şili'li bir şair olan Neruda, Nazım Hikmet ile tanışıp arkadaş olmuşlar. Nazım Hikmet'in ölümünden sonra onun için bir şiir yazmış Neruda; bu muhteşem şiiri buraya yazmak istiyorum.

GÜZ ÇİÇEKLERİNDEN NAZIM'A ÇELENK

Niçin öldün Nazım?
Ne yaparız şimdi biz?
şarkılarından yoksun?
Nerde buluruz başka bir pınar ki
orda bizi karşıladığın gülümseme olsun?
Seninki gibi ateşle su karışık
acıyla sevinç dolu,
gerçeğe çağıran bakışı nerede bulalım?
Kardeşim,
öyle yeni duygular, düşünceler yarattın ki bende,
denizden esen acı rüzgar
kapacak olsa bunları
bulut gibi, yaprak gibi sürüklenir
yaşarken seçtiğin
ve ölümden sonra sana barınak olan
oraya, uzak toprağa düşerler.
Al sana bir demet Şili kasımpatlarından,
al güney denizleri üstündeki ayın soğuk parlaklığını,
halkların savaşını, kendi döğüşümü
ve yurdumun kederli davullarının boğuk gürültüsünü
kardeşim benim, dünyada nasıl yalnızım sensiz,
çiçek açmış kiraz ağacının altınına benzeyen
yüzüne hasret,
benim için ekmek olan, susuzluğumu gideren, kanıma
güç veren dostluğundan yoksun.
Hapisten çıktığında karşılaşmıştık seninle,
zorbalık ve acı kuyusu gibi loş hapisten,
zulmün izlerini görmüştüm ellerinde,
kinin oklarını aramıştım gözlerinde,
ama parlak bir yüreğin vardı,
yara ve ışık dolu bir yürek.
Ne yapayım ben şimdi?
Tasarlanabilir mi dünya
her yana ektiğin çiçekler olmadan?
Nasıl yaşamalı seni örnek almadan,
senin halk zekanı, ozanlık gücünü duymadan?
Böyle olduğun için teşekkürler
Teşekkürler türkülerinle yaktığın ateş için

PABLO NERUDA

Bu şiiri ne zaman okusam gözyaşlarımı tutamıyorum.
Nazım Hikmet'in ölümünden sonra ne yazık ki vasiyeti gerçekleşmemiştir. Der ki;

Yoldaşlar, nasip olmazsa görmek o günü,
ölürsem kurtuluştan önce yani,
alıp götürün
Anadolu'da bir köy mezarlığına gömün beni.
...

Şiirin devamını özellikle yazmadığımı belirtmeliyim; merak eden arayıp bulup, okuyabilir; çok güzel ve hüzünlü bir şiir. Böylesi muhteşem bir şairimizin olması beni onurlandırıyor. İşte ben Tanpınar'ın hemen ardından aynı gün aynı an Nazım Hikmet'i tanıdım. Nazım yakalamıştı o muhteşem sözcükleriyle. Nazım Hikmet'ten ilk okuduğum şiiri yazmak istiyorum; mükemmel bir aşk şiiriydi.

ŞEHİR AKŞAM ve SEN

Koynumda çırılçıplaksınız
şehir akşam ve sen
aydınlığınız yüzüme vuruyor
bir de saçlarınızın kokusu.
Bu çarpan yürek kimin
sesleri soluklarımızın üstünde küt küt atan
senin mi şehrin mi akşamın mı
yoksa benimkisi mi?
Akşam nerde bitiyor nerde başlıyor şehir
şehir nerde bitiyor sen nerde başlıyorsun
ben nerde bitip nerde başlıyorum?

9 Temmuz 1959

NAZIM HİKMET RAN

İşte bu şairler insanı yakalar ve bırakmazlar; ardından bütün şair arkadaşlarını çağırırlar ve siz koşarsınız onlara artık bir arının peteğe koştuğu gibi...

Çok ayrıntılı olmasa da birçok edebiyatçımızı size ufak çapta tanıtmak ve onları anmak istiyorum. Eğer isterseniz; ayrıntıya girip araştırarak, onlarla ilgili okumalar yapabilirsiniz. Şunu belirtmeliyim ki Tanpınar okumak bence bir ayrıcalıktır; Nazım Hikmet muhteşemdir; diğer bütün değerli edebiyatçılarımız için de geçerlidir bu tabi ki. Onları tanımaya başlayınca, insan çok şey öğreniyor ve biz çok şanslıyız böylesi büyük değerlere sahip olduğumuz için. Daha birçok değerlerimiz var; Melih Cevdet Anday, Oktay Rifat, Orhan Veli Kanık, Attila İlhan... Saysam sayfalar dolar; olabildiğince bunların hepsini dergimizin diğer sayılarında minik bilgilerle tanıtacağım size.

PRANGALI ADAM

Güneş şehri terk etmeye hazırlanırken gökyüzündeki renk cümbüşü yavaşça azalıyordu. Yeşilin kırmızıya olan geçişi yavaşça kaybolurken griye çalan bir lacivert onların yerini alıyordu. Bulutlardaki kızılıklar az da olsa varlıklarını sürdürüyordu. Şehrin ışıkları yanmış, boğazdaki yansımaları belirginleşmişti. Martıların gökdelenlerin etraflarına toplandığı ve ışıklarının etrafında döndüğü zamanlardı. İstanbul'da akşam olmuştu.

Geçen zamana umursamayıp koşmaya devam etti adam. Vücudundaki bütün kaslar yorgunluktan seğiriyordu. Ancak o bedenine yayılan yorgunluk hissini umursamadı. Kısa bir mola için bile olsa bir anlığına duraksamadı. Onun koşması gerekiyordu, hep geç kalan birisi için koşmalıydı. Hayatı yakalamak için, en önemlisi geleceği için koşmalıydı. Defalarca kez kaldırımlardaki tümseklere takıldı, dengesi bozuldu ama durmadı ve koştu.

Dolunay gökyüzünde yükselmeye başlarken Fatih köprüsünün altından geçiyordu. Bir an için ışıkların dansını izledi hayran bir şekilde. Dikkati dağıldığı bir zamanda düşme tehlikesi atlattı. Ne zaman başını başka bir yöne çevirse hep böyle olurdu. Ne zaman başka bir yöne ilgilense hayat omuzlarından tutar ve geri çekerdi. Yolundan ayrılmasına izin vermezdi hayat. Hatta başka bir yolu düşlemesine bile izin vermezdi. Bu yüzden koşması kalın harflerle yasaklanmıştı kural kitaplarında. Bu yüzden bir geleceği yoktu onun. Hayata karşı mücadele ettiği devasa bir şimdisi vardı. Şimdiler birleşerek amaçsız ve anlamsız bir yaşam oluşurdu.

Tüm gücüyle koşmaya devam ediyordu. Koşarken sadece ileriye doğru bakıyor ve gideceği yeri düşünüyordu. Kendisine bir yarın kurguluyor, fazladan geçer her saniye daha fazla arzuluyordu. Hayallerinde bir gelecek inşa ediyor ve dolaşıyordu hayali geleceğinin sokaklarında. Bir yalnızlık hikayesinin sol bulunduğu, anlaşılabilirdiği bir dünya istiyordu. Kendini ifade edebildiği bir dünya hayal etmişti hep. Hayatın onun karşısında olmadığı hatta ona destek olduğu bir yaşam için her şeyini verebilirdi. İmkansız gibi gözükse de eğer koşmaya devam ederse ulaşabilme ihtimali olurdu. Eğer pes etmezse, kabullenmezse ona sunulanları belki o da mutlu olurdu. Hiç durmamalı, asla yorulmamalıydı.

Sağ bacağının takıldığını hissetti bir anda. Sonrasında ne olduğunu anlamadan yere kapaklandı. Her şey çok hızlı olmuştu. Bir an için dengesini kaybetmiş ve kendini yere yaklaşıırken bulmuştu. Kısa bir süre boyunca toparlanmaya çabaladı. Tekrar koşacaktı ellerinde açılan yaralara aldırmadan. Kanayan dizlerini hiçe sayarak. Kısa bir kahkaha attı, kısa ve alaycı bir ses yankılandı. Bir geleceği olmalıydı onun ve o gelecek için her türlü savaşa bir an bile düşünmeden girerdi.

Ancak ayağa kalkmaya çalışırken sağ bacağını hareket ettiremediğini fark etti. Ne olduğunu anlamak için dönüp baktığında ayak bileğinde bir kelepçe gördü. Kelepçe siyah, çelik zincirlerle kaldırıma bağlanmıştı. Hayat yine onu engellemiş ve bir pranga daha takmıştı. Hayalini kurduğu geleceğin gözlerinin önünde silikleşmesini seyretti. Her geçen saniyede düşlediği sokaklar parçalara ayrıldı. Ardından zinciri çekmeye başladı kopmasını umarak.

Ne kadar çekse ne kadar mücadele etse de başaramayacağını hissetti. Soğuk esen bir rüzgar bedenini kapladı. Damarlarına kadar üşüdü derin karanlığında. Pranga, hayatın ona karşı kullandığı en sevdiği silahıydı. Ne zaman bir geleceği düşlese ve ona doğru koşmaya başlasa hayat onu olduğu yere çivilerdi. Sonrasında kurtulmak için mücadele eder çelik zincirleri yumruklarıyla kırmaya çalışırdı. Nadiren işe yarardı bu yöntem bazen hayatın canı sıkılırdı onun çektiği ıstıraptan. Sonuç çok da önemli değildi çelikler kırılana kadar kemikleri defalarca parçalanırdı. Kanardı ya uzun geceler boyu kalanının pek bir önemi yoktu. Bir kaldırım taşına bağlıydı ve kurtulmak için tek bir yol biliyordu. Dizlerinin üzerine çöküp kaldırımın üzerinde duran zinciri yumruklamaya başladı. İçindeki öfke öyle büyüktü ki yapabilse bütün dünyayı yok edebilirdi sadece

hayattan intikam alabilmek için. Parmaklarını kaplayan derisinin yandığını hissetti. Kırmızı bir renk yavaşça hâkim olduğu kemikleri kırılmaya yaklaştığı zamanlarda. Ancak o durmadı attığı her yumruğun bir bölümü taş zemine çarpıyordu. Elleri taş zemine çarptıkça kırmızı rengin artması hızlanıyordu. Derisi iyice incelmişti sırada çabalarının hiç bir işe yaramadığını gördü ve son bir darbe indirmeye karar verdi. Bütün gücünü toplayarak içinde bulduğu bütün nefret parçalarını birleştirerek bir darbe daha indirdi ve hiçbir şey olmadı. İleriye doğru baktığında artık bir geleceğinin olmadığını gördü.

Tekrardan şimdideydi. Bildiği tek şey mücadeleye devam etmesi gerektiğiydi. Şimdiye kadar hep bu şekilde olmuş, şimdiye kadar hep savaşıyordu kendi gölgesiyle. Parmaklarını taşın etrafına yerleştirdi. Ondandır kurtulamazsa eğer onunla birlikte devam ederdi. Yavaşlardı belki çok daha zorlanırdı ama yine de ilerleyebilirdi. Bir taraftan zincire asılırken diğer taraftan taşı hareket ettirmeye çalıştı. Parmaklarını biraz daha hareket ettirebilse daha kolay olabilirdi belki. Taşın üstü kırmızıya boyandı parça parça lekeler halinde. Geçen zamanın farkında değildi ama sonunda onu yerinden sökmeyi başarmıştı.

Buruk bir zafer kazanmanın mutluluğu ile ayağa kalktı. Elinde bileğine bağlı kaldırım taşını tutuyordu. Ondandır kurtulana kadar sırtında bir yük olacaktı. Tüm hareketleri yavaşlayacak, dengesini koruması zorlaşacaktı. Yine de onu sıkıcı kavrardı ve koşmaya başladı daha yavaş gidecek olmasına rağmen. Attığı her adımda tekrardan şekillenmeye başlayan geleceğine ulaşması daha zor olacaktı belki ama imkansız olmaması bir umuttu. İnsan bir tek umut parçası için her şeyi yapabilirdi.

Koştur hayati hiçe sayarak. Hareketleri daha ağırdı, daha fazla düşme tehlikesi atlattı ama yılmadı. Bir ağaç olsa o kökleri çürümüş olurdu ve kökleri çürümüş her ağaç gibi devrilmemek için yaşardı her ne kadar düşmenin hayallerini kursa da. Yolunda ilerlerken kaybolan yarını tekrardan şekillenmeye başladı. Yavaşça yıkılan sokaklar tekrardan oluştu. İçine düşen umut tohumu kısa bir sürede filiz açtı, büyüdü. Sonuçta şimdide yaşayan her insan gibi her gün bitiminde öleceğini hesaplardı. Yarına dair bir hayali olmadığı sürece ya akrep ve yelkovanla hareket eder ya da onların gerisinde kalırdı.

...

Bir an için dengesini kaybettiğini hissetti. Adımları karıştı önce sonra kendini nasıl toparlayacağını bulamadı geçen bir kaç saliselik zamanda. Ne yapması gerektiğini bulduğunda ise fazla yorgun olduğunu ve geç kaldığını fark etti. Dengesini bir elinde prangasını tutarak yapamazdı. Onu yere fırlattı ve uzunca bir yalpalamadan sonra kendini toparladı kaldırım taşı yere çarpana kadar geçen sürede. Kısa bir öfke krizinden geçtiği sırada okkalı bir küfür savurdu. Hayat ile yüzleşme isteği giderek arttı bu süreçte. Çok fazla oyalanmaması gerektiğini hatırladığında ise koşmaya başladı. Yarınına bir an bile geç kalmak istemiyordu.

Pranganın taşını almak için yere eğildiğinde sol bileğinde başka bir tanesini gördü. Bu sefer hemen yanındaki elektrik direğine bağlanmıştı kısa bir zincir ile. Hayal kırıkları bir an o kadar büyüdü ki öfkesinin bile sesi çıkmaz oldu. O kadar çaresizce baktı ki etrafına görenler olsa umutlarının tükenmiş olduğu söylerdiler. Elektrik direğini beraberinde götüremezdi sonuçta veya onu yerinden sökemezdi. Bir kurtuluş yolu yoktu artık hayatın canı sıkılana kadar burada bekleyecek ve hala yapacak gücü kalırsa tekrar koşmayı deneyecekti. "Benden ne istiyor-sun hayat! Alacağın başka neyim kaldı canımdan başka!" dedi adam titrek, kırılmalı bir haykırıyla. Dudakların dökülen her kelime o an toz haline gelinceye kadar parçalandı. Sesini duyan birileri olsa yürekleri sızlar, göz kenarları ıslanırdı. Ancak kimse yalnızlığına onu anlayacak kadar misafir olmamıştı. Oynadığı tek kişilik bir oyundu ve senaryoyu hep hayat yazardı.

Yere oturduğunda sırtını bağlı olduğu elektrik direğine yasladı. Direğe bağlı lamda o oturduğu anda kesi ve o acizliğine güldü. Uzun yollar boyunca etrafında hiç ışık olmamasına alışmıştı zaten yıllar boyunca. Bu yüzden hayatın bu küçük oyununu yadırgamamış, sorgulamamış nedenleri. Gökyüzünde yükselmekte olan dolunayın ışığı vardı ve bu ona yeterli geliyordu. Zifiri karanlıklarda o kadar zaman geçirmişti ki bir süre boyunca göremediğini düşünmüştü. Gerçekleri göremediği sürece anlamsızdı her şey. Zaten hep gerçekler yakardı canını bu kadar istemesine rağmen. Hep onlar alırdı hayallerini elinden ve hep onlar ateşe verirdi geriye neyi kalmışsa. Bir süre boyunca nefes almaktan vazgeçti sanki boğazını sıkıyan bir şey varmış gibi. Sanki bir prangada boğazına

Hikaye Öykü Şiir

takılmıştı ve geçen her saniyede biraz daha daralıyordu. Durmaması sürekli olarak koşması gerekiyordu onun. Koşmazsa eğer öldürdü umutları yok olan herkes gibi boş bir kabuk halini alır ve sonra onu da kaybederdi. Zamanla yaşamda silikleşirken ardında ayak izi bırakmamaya başladır. Sanki hiç var olmamış gibi giderdi dünyadan. Bir amacı kalmamışsa insanın uzağa giden her yolu izlerdi onu nereye götürürse götürsün. Henüz yok olmak istemiyordu ve hiçliğe giden yol ne kadar güzel gözükse de onu izleyemezdi. Bir savaşa eğer kolay yenilmeyecekti ve ardında kanından başka izler bırakmadan gitmeyecekti bu evrenden.

Prangasına bağlı kaldırım taşını kaldırdı. Yapış yapış olmuş parmakları sıkıca kavradı taşı ve zincirlere bir darbe daha indirdi. Ardından bir tane daha ve bir tane daha. Çeliğe çarpan taşın yankısı yayıldı etrafına. Ses yayıldıkça taş biraz daha parçalandı. Taş parçalandıkça zincir incelirdi. Elindeki yaralar giderek açıldı ve derinleşti. Ancak hiçbirini umursamadı. Direk ile olan bağını kopardığında diğerine gelmişti sıra. Gücsüzleşmiş bedeninin devrilmemesi için sağ elini yere dayadı ve sol ile vurmaya devam etti. Her darbe bir öncekinden daha etkisizdi. Yine de durmadı ve bir daha vurdu. Bir süre sonra diğer zincirde parçalanmıştı, tekrardan ayağa kalktı. Bir gelecek istiyorsa eğer koşmalıydı. Elektrik direğine tutunarak ayağa kalktı kollarında kendini kaldıracak güç olmadığı için zaman aldı bu süreç.

İlerledikçe daha zor nefes almaya başladı. Boğazındaki kelepçe daha fazla kapandı. Defalarca kez durup dinlenmek zorunda kaldı bayılacağını hissettiğinde. Ciğerlerini parçalayacak kadar derin nefesler almak istedi attığı her adımda. Durduğu zaman kelepçe biraz gevşiyor ve ona bir süre boyunca dinlenme şansı sunuyordu. Attığı her adımda tekrar eski haline gelmesi devam etmemesini söyleyen bir mesajdı ona. Durursa eğer sanki düzelecekmiş gibi hissetti. İç seslerinin birçoğu ona boşuna mücadele etmeye başladığını söylüyordu. Geri dönmek ve güzel bir hayat yaşayabilme umuduyla savaştı bir süre. Onları dinledi ama çünkü biliyordu hiç bir şeyin değişmeyeceğini. Koşacak değil ama yürüyecek gücünün bile olup olmadığını bilmiyordu. Hayatla inatlaştıkça mutlaka bir karşılığı oluyordu ve artık hayatın acıması kalmamıştı ki o artık acıyı hissetmiyordu. Belki birkaç adım attı belki yüzlerce metre daha ilerledi görüşü kararmadan önce. Bedeninin kontrolünü kaybettiğinde ipleri kesilmiş bir kukla gibi düştü yere. Hiç bir şey göremiyor, duyamıyor ve hareket edemiyordu. Konuşmak istediğinde -ki pek olmuyordu onun yaşamında- bunu başarabileceğinden emin bile değildi. Konuşabilse bile boğazında düğümlenen onca kelimenin arasından hangisini seçeceğine karar veremiyordu. Kendi sesini duyamadığı fark ettiğinde cümlesi kurgu aşamasını es geçmişti. Konuşabileceğine dair bir fikri olmamasına rağmen serbest bıraktı derinliklerinden gelenleri "Lütfen hayat. Yalvarırım sana bir kez olsun cevap ver!"

Cevap beklentisine girmemişti aslında bu yüzden hayat konuştuğunda şaşırırmıştı. Bunca yıldır onlarca kez yalvarmasına karşın alabildiği tek şey daha fazla acı olmuştu ama şimdi hayat ona cevap veriyordu. Duyduğu ses çok sesli bir koroydu sanki. Her ses farklı bir şarkıyı farklı bir makamdan söylüyordu aynı anda. Her kelime farklı bir duyguyla söyleniyordu. Ne kadar duygu varsa hepsini birden hissediyor ve bir anda hepsini birden kayboluyordu. Bin kaos vardı hayatın sözcüklerinde ki aynı anda binlercesini duymuştu. Aralarından sadece bir cümle anlayabilmişti bu keşmekeşte "çünkü bana karşı gelmeyi sen seçtin."

"Ben mi seçtim yoksa sen mi sürükledin beni kayalıklara. İki fırtına arasında bile biraz zaman olur ama ben iki değil yüzlerce fırtınadan geçtim. Kendimi tamir etmeye zamanım bile olmadı. Ben mi seçtim sana karşı gelmeyi? Oysa ben sadece mutlu olmak istedim ve ne aldığımı bir bak." Bir fısıltıdan daha güçsüz olan sesi gittiğinde avuçlarını açmış ve hayata doğru uzatmıştı.

"Senin seçimlerin kaderindi, hep üzüldük, sen istedin, sen seçtin, biz sadece yardımcı olduk. Canın yanarken zevk aldık, çok eğlendik" binlerce farklı kelime arasından yüzlercesini duyuyor fakat birkaç tanesini anlayabiliyordu.

"Biz sana seçimler sunduk ve sen acı çekmeyi seçtin. Mutluluklar sunduk sana ama yeterli gelmeyeceğini bildiğimiz için hep tuzaklar kurduk. Sen kaçtıkça kovaladık biz, ellimizde çivili bir sopayla." iki ses diğerlerini bastırıyor ve kendi aralarında bir kavgaya girişiyordu. Bir cümleyi ikisi paylaşıyor, birinin başladığını diğeri bitiriyordu.

"Sen üzüldüğünde biz ağladık" dedi hayatın parçalarından birisi. "Sonra güldük çaresizliğine" diye ekledi diğeri. "sen hep mücadeleyi seçtin ama asla pes etmedin" ağlamaklı bir ses duyuldu bir kaç kelime boyunca. "Düştüğün her çukuru kendi ellerimizle kazdık biz ve hiçbirini kaçırmadın sen" devam bir başkası. "En iyisini istedik senin için. Hep bir çıkış yolu bıraktık bulasın diye." acıma dolu bir ses yankılandı bilincinde ve bitiminden önce bir başkası duyuldu daha gaddar bir şekilde "fakat o çıkışları bulabilmen için önce düşmen gerekti ve uçurumların altındaki kayaları hep sivri yaptım senin için."

"Anlamıyorum hayat ne istedin benden? Neden herkes gibi bir hayat sunmadın bana? Neden hep en zorları çıktı karşıma? En zor hastalıklar beni en zor mücadelelere götürdü oradan da en zor hedeflere. Niye hep en'ler çıktı karşıma? Bunları da benim seçtiğimi söyleme sakın. Hepsi senin suçundu!"

"Yolunu kolaylaştırmak istedik senin. Neler yapabileceğini biliyorduk ve bunun azıyla yetinmeni istemedik. Sıradan bir hayat sunsak sana amaçlarına asla ulaşamazdın. Belki bilemezdin hedeflerini ama hep içinde bir boşluk ile yaşardın. Mutlu olurdun belki ama asla yeterli gelmezdi. Yolunu zorlaştırdık belki ama zor yolda ilerlemeyi sen seçtin. Diğerleri gibi değildin sen ve biz seni büyütmek için acı çekmeni göze aldık. Kolay yollarda vardı ama sen hep acıyı seçtin. Bize başka çare bırakmadın seni güçlü kılabilmek için ne yapmamız gerekiyorsa yaptık. Amaçlarına ancak böyle ulaşabilirdin."

"Anlamıyorum seni hayat. Aynı anda farklı cümleler kuruyor, farklı şeyler söylüyorsun. Hangisi gerçek? Hanginize inanmalıyım. Yapmadığınız işkence kalmadı bana. Küçük bir tepeye çıkardınız önce karşıma sonra çevresini uçurumlarla çevrelediniz. Tepeye tırmanırken bir anda kendimi dünyanın en büyük dağına tırmanırken buldum. Geri dönüşüm yoktu, o kadar düştüm ama ölemedim bir türlü. Hangi yöne gitmeye kalksam hep engellediniz beni. Koşmamı bırakın yürümeme bile izin vermediniz. İlerlememi neden istemiyorsunuz? Anlamıyorum, hiçbir zaman da anlamayacağım neden hep beni buluyor kötü olan ne varsa. Neden küçücük bir adım için onlarca pranga parçalamam gerekiyor. Neden hep kanıyor da asla iyileşemiyorum. Geçtim her şeyden ama neden hep karşımda duruyorsun? Bunu akın unutma pes etmeyeceğim hayat." gözyaşları yanaklarında süzülüp yere düştü. Düşen her damla gözyaşıyla biraz daha azaldı öfkesi.

Hareket etmeye çabaladığında kırıdayamadığını fark etti. Onlarca belki yüzlerce zincir ile bağlanmıştı. Mücadele etmeyi bıraktığında kolları umutsuz bir bıkkınlıkla yere düştü. Birbirine sürtünen zincirler durduğunda soğuk, umutsuz bir sessizlik kapladı etrafını. Hayat isyanının büyüklüğü karşısında tek kelime bile edemedi. Konuştuysa bile duyamadı.

Duyabilseydi hayatın hıçkırıklarını duyardı. Eğer dinlemeye dayanabilseydi hayatın "üzgünüm ama ben her şeyi senin için yaptım. Bir gün anlayacaksın ne demek istediğimi. Umarım o gün geç olmadan gelir." Bunların hiçbirini olmadı ama ne o hayatı duyabildi ne de hayat anlaşılabilir. Hep böyle olurdu kimse hayatın oyunlarının gerçekte ne için olduğunu bilmezdi ve hayat asla anlaşılabilirliği için hep üzgün kalırdı.

Bir yağmur çiselemeye başlarken bütün prangaları teker teker açıldı. Bazıları hayatın ağladığına yemin edebilirdi damlalardaki gözyaşı tadına dayanarak ama o bunu asla bilemedi. Sadece tekrar ayağa kalktı ve koşmaya başladı bilinmeyen bir geleceğe doğru.

OĞUZ MARANGOZ

Her Mevsimi Ayrı Rüya; KAPADOKYA

Gökhan & Miray Şelale
@boldieontheway



Kış günlerinde gelinliğini giymiş peri bacalarıyla birlikte bembeyaz bir diyarda güzel bir masal anlatır bize Kapadokya. Times Gazetesi'nde yayımlanan "Dünya'nın Yeni 25 Harikası" listesine 5. sıradan giren Kapadokya, aynı zamanda da 1985'ten beri UNESCO Dünya Kültür Mirasları Listesi'nde. Volkanik tüflerin oluşturduğu binlerce yıldır rüzgar ve yağmurlarla beraber peri bacalarının her biri özenle şekillenmiştir.



O'ın altında ki hava durumu gözünüzü korkutmasın. Nemsiz havası ile en çok tercih edilen aylar kış ayları. Kalın montlar, kazaklar ve çoraplar ile sıcak bir masal ortamında bulacaksınız kendinizi. Şansınıza karlı bir gün denk gelir ise peribacalarının karlarla kaplı görüntüsü size beyaz bir örtüyle rüya gibi manzaralar silsilesi sağlıyor.

Konaklama konusunda Kapadokya çok geniş bir araziye kapsamaktadır. Avanos, Uçhisar, Göreme, Ortahisar ve Ürgüp; en çok tercih edilen konaklama bölgeleri. Eğer unutulmaz bir deneyim yaşamak istiyorsanız mağara oteller, Göreme bölgesinde özellikle tüm gününüzü otelde geçirecek kadar etkileyici. Ama sabah gün doğumunda gözünüzü açtığınız anda bir bir gökyüzüne yükselen balonların manzarasıyla güne başlamak isteyenlerin tercih edebileceği kamp alanları da mevcut. Gerekli teçhizatlarınız var ise bu fırsatı değerlendirebilirsiniz.

Doğrusunu isterseniz Kapadokya'da Balon Turunu tavsiye etmiyoruz; çünkü her mevsimde yapılabilen bu aktiviteyle keşif ne kadar harika da olsa, seyir tepesinden birçok balonun bir arada oluşunu termosunuza koyacağınız sıcak içeceğinizle izlemek, harika bir deneyim olacaktır. Balon turunu sabaha karşı kalkıp seyir tepesinden izlemek mükemmel oluyor. Gün doğumunu en güzel izleyebileceğiniz Aşıklar Tepesi sizi büyülerken, balonların havalanması ile tarifi mümkün olmayan fotoğrafları hafızanıza işliyor.



Bir sonraki tavsiye Rehberli ATV turları; karların içinde karış karış keşfedebileceğiniz ve gerçek olduğuna inanamayacağınız güzelliklere hayran kalacağınız bir tur olacak. Kiliseler, vadiler, dik tepeler ile hızlı ve etkili bir tur. Güneş gözlüğünüzü unutmayın :)



Kışın güneşi batırmak için seçenek çok ama tavsiyemiz Göreme tepesi ve Uçhisar Kalesi. Uçhisar kalesi bölgenin en dik ve en yüksek tepesi. Tüm peri bacalarının görülebileceği ulaşımı zahmetli ama otoritelerce Dünya'nın en güzel gün batımı olarak kabul edilmiş Roma ve Bizans zamanının koruma kalesinin hissettirdiği güç ile bambaşka bir ruh haline kavuşacaksınız. . Ya da bir kahve eşliğinde güneşi batırmak isterseniz CoffeeCab FoodTruck alanından da şahane gün batımlarına eşlik edebilirsiniz.

"Kör de bilir Avanos'un yolunu, çanak çömlek kırığından bellidir." Toprağını sanata dönüştüren Avanos'un Hititlerden beri süregelen geleneği olan, kırmızı toprağından seramik ve çömlek yapımını, siz de deneyerek ruhunuza ve el becerinize yeni katkılarda bulunabilirsiniz. 1944 yılı; Anadolu'nun kıtlık ve yoksullukla boğuştuğu, ekmeğin karne ile dağıtıldığı, 2. Dünya Savaşı'nın etkilerinin hala sürdüğü o yıllarda, nemden bozulan kitapları güneşte kurutarak, kapatılan halk evlerinin kitaplarını öküz arabaları ile toplayıp; istenilen refahın okumaktan geçtiğini hayat görüşü kabul eden ve bunun peşinde, Ürgüp'te ilk köy kütüphanelerini kuran Mustafa Güzelgöz'ün, tüm yokluklara rağmen verdiği mücadeleyi bizler de özümsemeli, önemsemeli ayrıca da dersler çıkarmalıyız.

1944 yılı... Anadolu'nun kıtlık ve yoksullukla boğuştuğu, ekmeğin karne ile dağıtıldığı 2. Dünya Savaşı'nın etkilerinin hala sürdüğü yıllarda nemden bozulan kitapları güneşte kurutarak, kapatılan halk evlerinin kitaplarını öküz arabaları ile toplayıp istenilen refahın okumaktan geçtiğini hayat görüşü kabul eden ve bunun peşinde Ürgüp'te ilk köy kütüphanelerini kuran Mustafa Güzelgöz'ün tüm yokluklara rağmen verdiği mücadeleyi hem bizler de özümsemeli hem de daha detaylı incelemelisiniz.

Dönüş yolculuğunda ailenize ve sevdiklerinize hediyelik eşyalar götürmek isterseniz, şarap evlerini gezebilir, bölgenin üzümlerinden yapılan şahane şaraplar alabilirsiniz. Avanos'tan harika Hitit Testileri, seramikler almak ve bir müze gezmek isterseniz, 40 metre derinlikteki 8 katlı yeraltı şehirlerini gezebilirsiniz. Bu arada Güray Müze'yi de ziyaret etmeyi unutmayın çünkü mimarisi ve konsepti ile dünyanın ilk yer altı müzesi seçildiğini söylemeden geçmeyelim dedik.

Kendimize yapacağımız en büyük iyiliğin okumak olduğunu özümsemişiz sağlıklı günlere... SİZ DE YAŞADIĞINIZ BİR GEZİ DENEYİMİNİ YAZIP BİZE YOLLAYIN! BURADA HEP BİRLİKTE OKUYALIM. GEZDİKLERİMİZİ, GÖRDÜKLERİMİZİ ANLATALIM, BİLGİLENDİRELİM BİRBİRİMİZİ!



MS VE SANAT

Nuray Ergindir Küçükkaya

Sanatla uğraşmak terapidir. Kaybolur gidersiniz emek verdiğiniz alanın derinliklerine. Kimisi terapi için uğraşmayı tercih eder, kimisi de meslek edinir bu alanı kendine. Kimisi de uğraş içinde olmak ister fakat yeteneği yoktur. Onlar da sevdalanır, iyi bir yazar iyi bir okur iyi bir izleyici olurlar. MS ve Sanat bölümümüzün ilk sayısında sanatı kendine bir meslek edinmiş sanata sevdalı bir sanatçıyı Osman Hamdi Bey'i ve Türk resim sanatına damga vuran "Kaplumbağa Terbiyecisi" isimli eserini inceleyeceğiz.

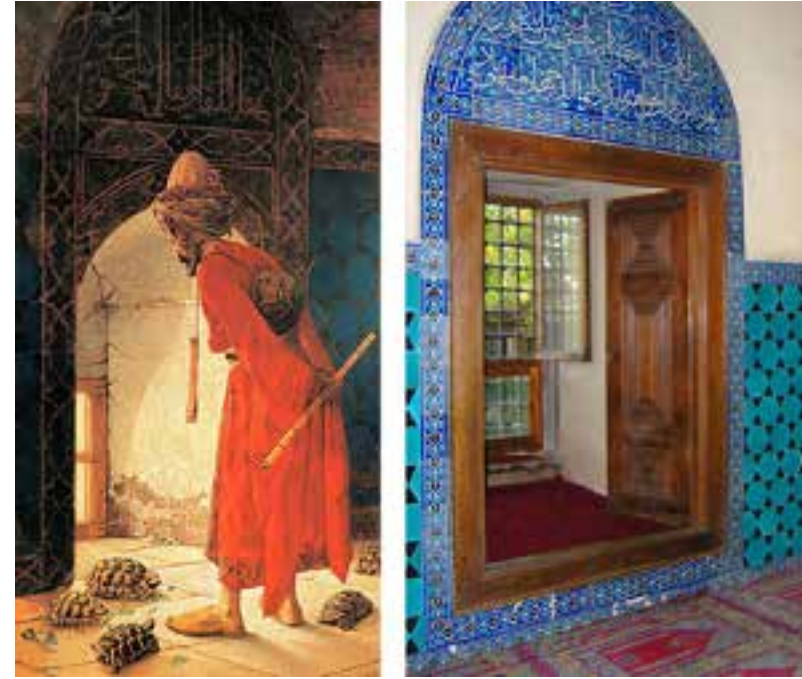
TÜRKİYE'NİN MONA LİSA'SI "KAPLUMBAĞA TERBİYECİSİ"

Kaplumbağa Terbiyecisi isimli tablonun ressamı Osman Hamdi Bey, ressam olmasının yanı sıra aynı zamanda bir arkeologdur. İlk Türk arkeoloğu olan sanatçı, 1887 yılında Sayda'daki kral mezarlarında yapılan arkeolojik kazılarda, dünyaca ünlü İskender Lahidi'ni bulmuş ve İstanbul'a getirmiştir. Çağdaş Türk müzeciliğinin öncü temsilcilerindendir. İstanbul arkeoloji müzesinin kurucusu ve ilk müze müdürüdür. Osman Hamdi Bey'in resimleri üslup olarak oryantalizme yakındır. Eserleri arasında "Kaplumbağa Terbiyecisi" önemli bir yer tutmaktadır.

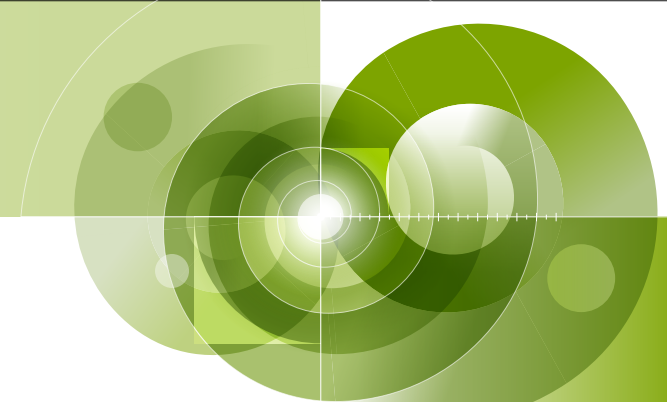
Osman Hamdi Bey, Kaplumbağa Terbiyecisi, 1906, T.Ü.Y.B., 222x 122 cm., Pera Müzesi, İstanbul



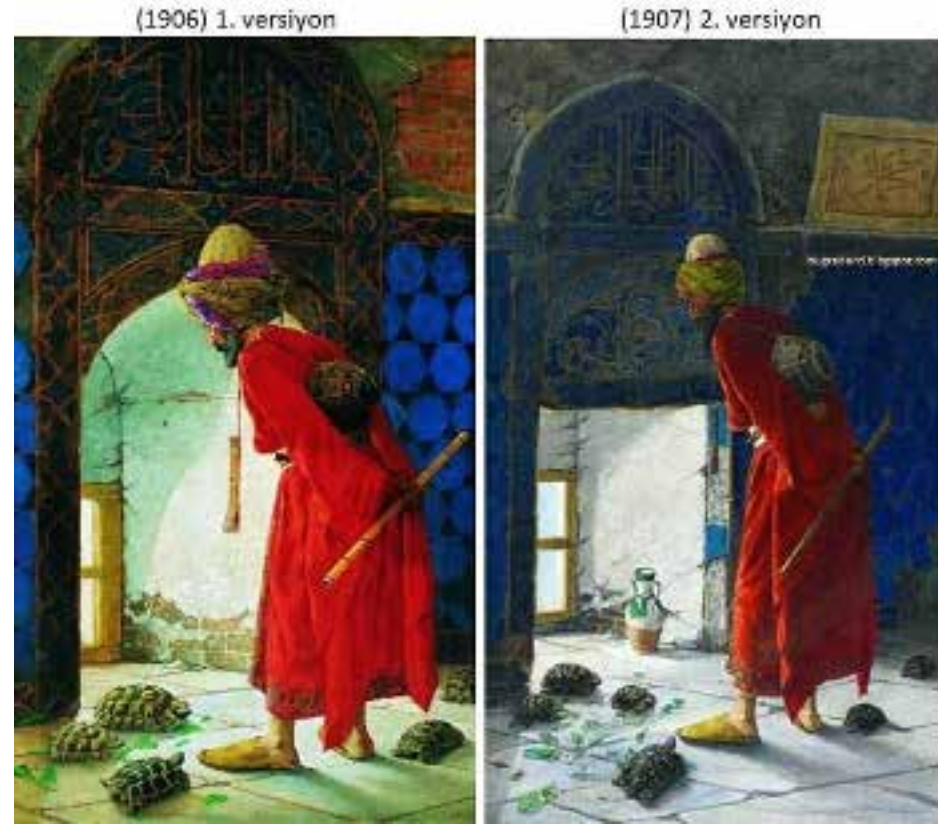
Osman Hamdi Bey, resmin yapılışından 37 yıl önce Bağdat'tayken babasına yazdığı bir mektupta Tour de Monde dergisinin eline geçen sayısını zevkle okuduğunu belirterek teşekkür eder. Derginin ilgili sayısında Aimé Humbert adındaki İsviçreli diplomatın Japonya'da gördüklerini anlattığı bir makalesi de yer almakta, genellikle Koreli olduğu belirtilen kaplumbağa terbiyecilerinden söz edilmektedir. Terbiyecilerin küçük bir davulla çaldıkları ritim eşliğinde kaplumbağalara sıra halinde yürümeyi, alçak bir masanın üstünde üst üste dizilmeyi öğrettiklerini anlatan metne bu etkinliği betimleyen bir gravür de eşlik eder. Söz konusu makale ve gravürün Osman Hamdi Bey'e eseri için bir ilk fikir, esin verdiği düşünülebilir (<https://www.peramuzesi.org.tr/Eser/Kaplumbaga-Terbiyecisi/40/1>).



Osman Hamdi'nin resimlediği sahnede yerdeki yeşillikleri yemekte olan kaplumbağaları düşünceli bir tavırla izleyen Doğulu giysiler içinde bir erkek figürü görmekteyiz. Elinde bir ney tutmakta, sırtında nakkare veya kudüm cinsinden bir vurmali çalgı durmaktadır. Önünde durduğu pencerenin üstünde yer alan sivri kemerli alınlıkta "Şifa'al-kulûp lika'al Mahbub" yani "Kalplerin şifası, Sevgiliyle (Hz. Muhammed) buluşmaktır" yazılıdır. Mekân olarak, sanatçının resimlerinde sıkça karşımıza çıkan Bursa Yeşil Cami'nin üst kat odası kullanılmış, figür için pek çok resminde olduğu gibi Osman Hamdi'nin kendisi modellik etmiştir. Adamın elinde, sırtında yer alan çalgılar derviş olabileceğini akla getirir de başlığı Elbise-i Osmaniye'de "yemeniler dolanmış keçe kalpak" olarak tanımlanan "Mardinli Kürd" tipinin başlığına benzer. Osman Hamdi'nin Viyana'da bulunduğu sırada, bu giysiyle poz verdiği bazı fotoğraflar çektiği bilinmektedir. Sanatçı, figür ve mekân detayları için, başka resimlerinde de sıkça görüldüğü gibi çeşitli fotoğraflardan yararlanmış olmalıdır (<https://www.peramuzesi.org.tr/Eser/Kaplumbaga-Terbiyecisi/4>)



SANATLI GEZİNTİLER



Kaplumbağa Terbiyecisi'nin farklı bir versiyonunun da olduğunu biliyor muydunuz? Birçok sanatçı gibi Osman Hamdi Bey'in de eserlerinin yorumlamaları bulunmaktadır. Bilinen çalışma sanatçının 1906 yılında yapmış olduğu 1. versiyondur. Bu versiyon, Osman Hamdi Bey'in Suna ve İnan Kıraç Vakfı Oryantalist Resim Koleksiyonu'ndaki beş eserinden biridir. Pera Müzesi'nde sergilenmedir.

Ressamın 1907 yılında yapmış olduğu diğer versiyon ise Belma Simavi'nin koleksiyonunda bulunmaktadır. Tablo, Sakıp Sabancı Müzesi'nde sergilenmektedir. Resmin iki versiyonu arasında farklar görülmektedir. Kaplumbağaların sayıları ve yerleri, duvarda asılı olan Allah ve Muhammed yazılı tablo, yerde duran vazo ve pencere kemeri, duvardaki farklı motif ve renk değişiklikleri buna örnek gösterilebilir.

İstanbul'da Türk resim sanatının önemli bir eseri olan bu çalışmayla farklı yorumlamalarla karşılaşmanız mümkün. Gülhane Parkı bu yerlerden biri.

2016 yılında İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Osman Hamdi Bey'in Arkeoloji Müzesi, Çinili Köşk'deki atölyesinin tam önünde "Kaplumbağa Terbiyecisi"ni üç boyutlu olarak tekrar yorumladı. Kaplumbağalar ve terbiyecinin özel dikim kostümü, neyi, sırtındaki nakkaresi ve buna bağlı olan boynundaki mızrap ile özdeşleşen eser, bulunduğu mekâna (Çinili Köşk'ün çinilerine) ve zamana uyum sağlıyor. Sol taraftaki fotoğrafa dikkatli baktığınızda çinili köşk pencerelerini görebilirsiniz. Güneşli bir akşamüzeri bu eserle nostaljik bir fotoğraf çektirebilir, ardından Gülhane Parkı'nda güzel bir gezinti yapabilirsiniz.



Kaplumbağa Terbiyecisi'nin üç boyutlu bir yorumlamasıyla karşılaşabileceğiniz değişik bir mekân da Le Vapour Magique.

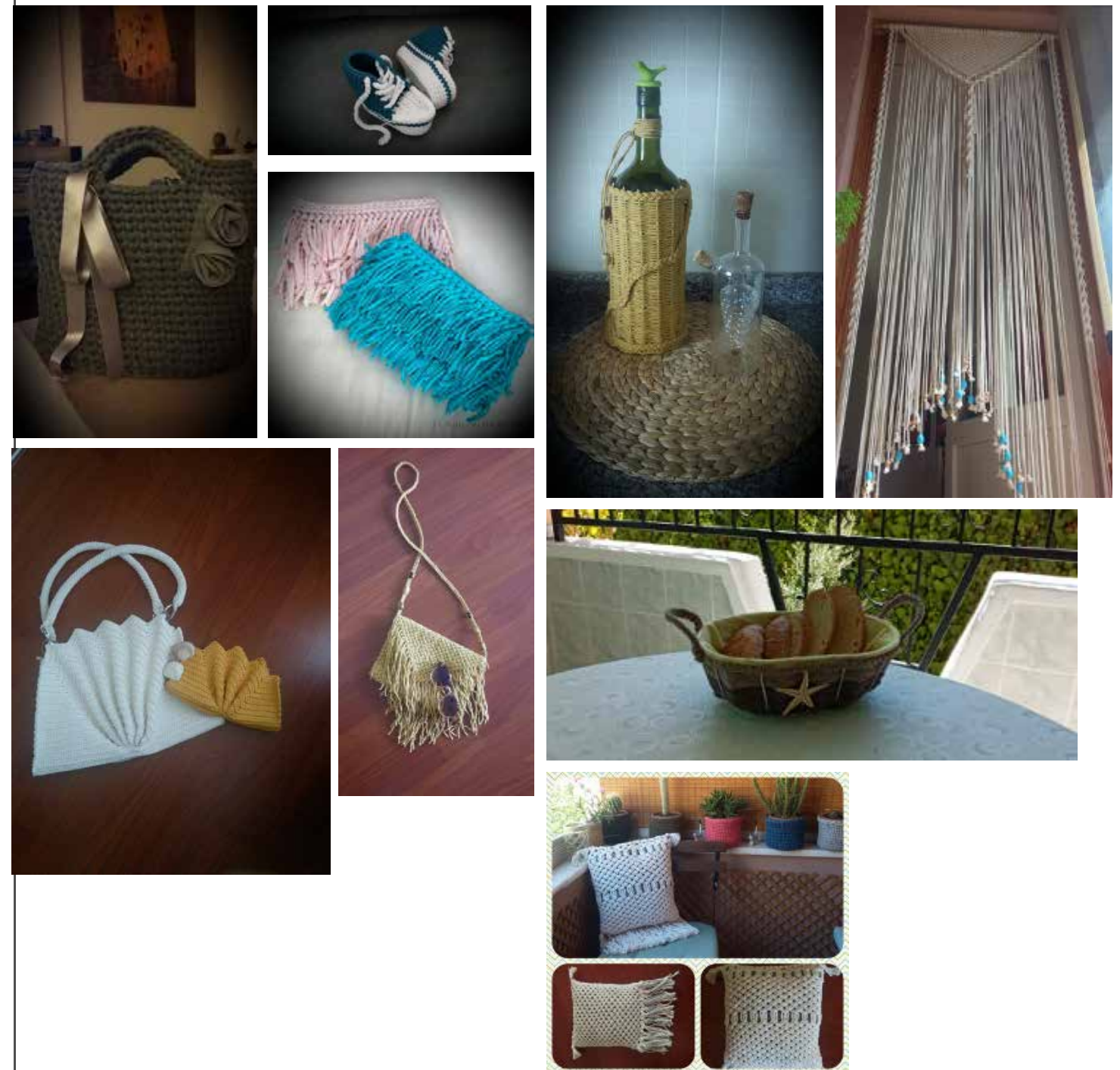
Deniz üssü kültür merkezi olan bu gemide, sevdiklerinizle beraber canlı müzik eşliğinde hem keyifli bir İstanbul turu hem sanat turu yapabilmeniz mümkün.

Bir sonraki sayımızda başka bir sanatçıyı keşfinde buluşmak üzere...

**EL İŞİ**

Yasemin Yıldız Gürlek

18 yıldır MS hastasıyım, son 4 yılda MS ataklarım kalıcı sekeller bıraktı; sağ gözümde puslu görme ve sağ elde his kaybı, uyuşma vardı. Bütün bu yaşadıklarım beni yapacaklarımdan vazgeçiremedi. Yaptıklarımı sizlerle burada paylaşıyorum. Ayrıca dahası da var; yazıyorum, çiziyorum, örüyorum, oynuyorum. Ve bu yüzden 18 yıllık bir MS hastası olmama rağmen, hala iyiyim. Dışarıdan baktıklarında kimse benim bir MS hastası olduğumu anlayamıyor. Umarım herkese umut ve güç verir bu halim.



MÜRDÜM ERİKLİ CRUMBLE

Tuğçe Yırtıcı

Tabanı için ;

---2 büyük boy mürdüm eriği
---1/4 çay bardağı su
Çekirdeklerini çıkarıp ufak ufak doğradığımız Eriklerimizi içine biraz su ilave edip suyunu iyice sallana kadar üzeri kapalı suyunu saldıktan sonra açık şekilde kısık ateşte yavaşça pişiriyoruz. Marmelat kıvamını alınca tek kişilik fırın kabımızın tabanına döküyoruz.

Hamuru için ;

---1 tatlı kaşığı bal
---1/2 su bardağı glutensiz yulaf unu
---2 yemek kaşığı haşhaş ezmesi
---1 yemek kaşığı su

Hamur için gerekli bütün malzemeyi bir kaba alıp güzelce yoğuruyoruz.

Fırın kabımıza aldığımız marmelat kıvamındaki eriklerimizün üzerine homojen hale getirdiğimiz hamurumuzu güzelce yayıyoruz. Üzerine 2 adet cevizi elimizle ufaklayıp serpiyoruz.

180-190 derece fırında 20 dakika kadar (üzeri biraz kızarana kadar) pişiriyoruz. Ve mürdüm ERİKLİ crumble hazır. Tatlı ile meyvenin hafif mayhoşluğunu seviyorsanız kesin deneyin afiyet olsun.



MS HASTALARI İÇİN GLUTENSİZ LAKTOZSUZ EKMEKÇİK

Elif Doğangönül

---4 yumurta akı
---1/2 su bardağı badem unu 1 çay kaşığı
kadar kabartma tozu eklenip karıştırılacak.
---1 silme çay kaşığı mahlep (şart değil onun
yerine kendi alternatifinizi kullanabilirsiniz)
---toz haşhaş

YAPIMI;

Yumurta akını mikserle katılaşana kadar çırpın,tuz serpin (bir çimdik). Katılaşınca spatula ile hafifçe badem ununu azar azar ekleyip karıştırın. Eğer hızlı yedirmeye çalışırsanız yumurta söner dikkat edin. Haşhaş ekleyin son kez karıştırın. Yağlı kağıt serili tepsiye hazırladığınız hamuru koyup önceden ısıtılmış 140 derece fırında pişirin.

(14 yıldır MS hastasıyım)
sevgilerimle...



MULTİPLE SKLEROZDA OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİNİN ÖNEMİ

Diyetisyen Ayşenur ÖZTURAN

Hepimizin bildiği üzere multiple skleroz hastalığı otoimmün bir hastalıktır. Sinir iletiminde önemli görevleri olan miyelin kılıfa kendi vücut hücrelerinin zarar vermesiyle başlayan sinir iletimindeki aksaklıklarla kendini gösterir. Bazen görmede bozukluk , bazen vücut uzuvlarında uyuşma his kaybı bazen de denge sorunlarına neden olur.

Multiple skleroz için özel bir diyet olmasa da bazı besin öğeleri iyi gelmektedir. Bu besinlerin bozulan fonksiyonları düzeltmeye yardımcı olmak, ortaya çıkan semptomları azaltmak ya da sürecin ilerlemesinin yavaşlamasını sağlamak gibi önemli görevleri vardır. Bunlardan birisi omega-3'tür.

Multiple skleroz için yararlı bir besin ögesi olan omega 3 yağ asitleri vücudumuzda üretilmeyen ve dışarıdan besinlerle almamızın zorunlu olduğu yağ asitleridir. MS



hastalarında immün modülatör (bağışıklığı düzenleyici) görev üstlenmektedir. Bir çok otoimmün hastalıkta yapılan çalışmalarda omega 3 ün bağışıklık sisteminin verdiği fazla yanıtı baskıladığı ve vücutta yangıyı azalttığı gibi yararlı etkileri ortaya konmuştur. Ayrıca ms hastalarında ortaya çıkan semptomların azalmasında da yardımcı olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Omega 3 yağ asitlerinin kalp sağlığı ve kan kolesterol seviyelerini düzenlemede büyük etkisi vardır. Omega 3 yağ asitleri EPA, DHA ve ALA olarak 3 yağ asidine ayrılmaktadır. EPA ve DHA her ne kadar birlikte anılsalar da görevleri farklıdır. Sağlıklı ve düzgün çalışan bir beyinde fazlaca DHA bulunmaktadır. Ayrıca DHA gözleri ve merkezi sinir sistemini destekler. EPA kalp sağlığı, immün sistem ve inflamatuvar cevap için önemli rol oynar. ALA olarak anılan yağ asidi epa ve dha ya göre daha kısa zincirli yağ asididir. ALA gerektiğinde vücut tarafından EPA ve DHA ya dönüştürülebilir. Ancak bu dönüşüm gereksinimi karşılayacak kadar fazla değildir.

Ülkemizde batı tipi beslenmenin artması ve balık tüketiminin azlığını göz önünde bulundurursak beslenmeyle alınabilecek omega 3 miktarı bir hayli azalmıştır. Çoğunlukla gereksinim kadar alınamamakta ve eksikliği görülmektedir. Eksikliğinde;

- Kan lipidlerinde artış
- Hafıza ve mental fonksiyonlarda bozulma
- Saç dökülmeleri
- Pıhtılaşma eğiliminde artma
- İmmün fonksiyonlarda azalma
- Yara iyileşmesinde yavaşlama görülebilir.

Omega 3 yağ asitlerinden EPA ve DHA en çok balık ve deniz ürünlerinde bulunmaktadır. Somon, uskumru, ton balığı, ringa balığı ve sardalya gibi soğuk sularda yaşayan yağlı balıklarda bol miktarda bulunur. ALA keten tohumu, fındık , ceviz gibi yağlı tohumlarda bulunur. Omega 3 havaya maruz kaldığında bozunmaya uğramaktadır. Bu yüzden alınan yağlı tohumların bütünlüğünün bozulmaması ve yenileceği sırada parçalanması önemlidir. Örneğin keten tohumunu öğütülmemiş şekilde alıp tüketileceğinde öğütmek veya direkt bütün olarak ağızda parçalamak önemlidir. Soğuk yemeklere, salatalara eklenebilir.

Doğal kaynaklardan yeteri kadar omega 3 yağ asidi alamayan kişilere balık yağı takviyesi (omega3) önerilmektedir. Balık yağı tüketirken öncelikle alınan balık yağının ne kadar aktif madde (EPA+DHA) içerdiğine bakılmalıdır. Ağır metal taramasından geçip geçmediği mutlaka sorgulanmalıdır. İçerisinde antioksidan olarak E vitamini bulunmalıdır. Balık yağının ısıya maruz kalmayacak şekilde saklanması gerekmektedir. Eğer kan sulandırıcı ilaç kullanıyorsanız hekiminize/diyetisyeninize danışarak kullanınız.

Sağlıklı ve formda kalmanız dileğiyle...

MS & FOTOĞRAF

Gülay Önder

İnsanın kendisine kaliteli zaman ayırması ve ruhsal olarak rahatlamasının en güzel yollarından biri hobilerdir. Gelişen teknoloji ile birlikte fotoğraf çekmek bir çoğumuzun hobisi haline geldi. Sanatın bu görkemli alanında yaptığınız işler sizi tatmin ediyorsa ve bambaşka bir dünyanın kapılarını açıyorsa fotoğraf çekmek sizin için bir tutku haline gelmiş demektir. O halde fotoğraf çekmeyi tutku haline getirmiş ve zihinlerini bu hobileriyle rahatlatan bazı MS hastalarının fotoğraflarına biraz yakından bakalım...



Fotoğraf: Cemre Berk Tuna



Fotoğraf: Esmâ İncekara



Fotoğraf: Fatma Çetin



Fotoğraf: Nadide Kaya



Fotoğraf: Fatma Çetin



Fotoğraflar: Azize Oflaz

Fotoğraf

Multipl sklerozla yaşıyorsanız, hastalığın seyriyle ilgili belirsizlik ya da MS semptomlarıyla başa çıkmanın yollarını bulmalısınız. Sizi sosyal yaşama bağlayacak ve aktif olmanızı sağlayacak projeler geliştirmelisiniz. Fotoğraf çekmek bu projelerden bir tanesi olabilir. Özellikle son yıllarda teknolojik gelişmelerin de etkisiyle fotoğraf sanatının popülerliği artmıştır ve fotoğraf bir sanat, aktivite ve sosyalleşme aracı olarak tüm dünyada hızla yaygınlaşmıştır.

Fotoğraf çekerken, zihin strese neden olan etkenlerden uzaklaşarak başka bir şeye odaklanır. Fotoğraf çekmeye ne kadar çok konsantre olunursa, olumsuz düşünceler ve duygular o kadar azalır ve bunun sonucunda da o kadar çok harika sonuçlar elde edilir. Fotoğrafçılık becerileri artar, yaratıcı ifadeler ortaya çıkar ve hayatın stresi kaybolur.

Fotoğraf Sanatçısı Henri Cartier Bresson şöyle der: "Fotoğraf çekmek gözün, beynin, kalbin aynı anda bir arada bulunmasıdır, yaşamın bir yoludur." Fotoğrafçılık uğraşısı ile kişi kendini daha iyi tanır, güçlü ve güçsüz yanlarını ortaya çıkartabilir, mutlu olduğu noktaları fotoğraf ile yansıtır veya hastalığıyla ilgili problemlerine farklı bir bakış açısı kazanabilir.

O halde soru şu: MS hastalığıyla hayatına devam eden bireyler MS'in semptomlarını hafifletmek için neler yapıyorsunuz? Sizin MS'inizi anlatan fotoğraf var mı, varsa hangisi?

MS Dergiye fotoğraflarınızı gönderin, paylaşalım.

Hayat çekmeye değer. Herkese bol fotoğraflı günler...



Fotoğraflar: Gülay Önder

Mehmethan Kurtuluş / Müzisyen

Dr. Serhat V. Okar



Merhaba sevgili dostlar. Ben Dr. Serhat V. Okar. Müzik köşemiz ile karşınızdayız. Bu sayımızda bir rap müzisyeni ile beraberiz.

Mehmethan Kurtuluş. 33 yaşında, İstanbul Kadıköy'de yaşayan rap müzik sanatçısı. 2014 yılından beri MS ile yaşamakta.

19 yaşında başlayan müzik ile olan yarı profesyonel ilişkisini son 2 yıldır profesyonel hale getirdi.

Rap müziğin yükselen bir akım olduğu ve yerine göre protest dahil her türlü söylemin müzikal ifade biçimi olabildiği son dönemde kardeşi ile beraber yaptıkları müzik ile özellikle Youtube üzerinden belirgin bir hayran kitlesi kazandılar.

Tabi daha da zoru başardıkları bir nokta; benim gibi tam bir eski kafalı klasik rocker'ın rap müzikten inanılmaz zevk almasını sağladılar.

Ama gönüllerde kurdukları bir başka taht daha var... MS ile yaşayan bireylere pozitif enerjiyi ses dalgaları halinde yolladıkları projeleri "GülümSe".

Bu söyleşi tüm bunları ve daha fazlasını içeriyor. Sonrasında da itiraf edeyim, ses kaydını kapatıp muhabbete biraz daha devam ettik.

Merhaba Mehmetan. Seni tanımakla başlayalım.

1988 yılında Kadıköy'de Dünya'ya geldim. Aslen Rizeliyiz ama Rize'ye çok sık gidip gelmiyorum. Dedelerimiz oradan geçmiş İstanbul'a. Bütün kütüğüm yine İstanbul Beykoz'da, bütün akrabalarımız aynı şekilde. Çocukluğum 7 yaşına kadar Beykoz'da geçti, daha sonradan daha merkezi olan Üsküdar'a taşındık. İlkokul, ortaokul ve kısaca bütün öğrenim hayatım İstanbul'da geçti. 2012'de askere gittim. Ankara'da acemi birliğinden sonra usta birliğine Muş'a geçtim. İlk defa o zaman çıktım İstanbul'dan, Ankara'nın tadını alınca tabi biraz o bölgede gezdim. Şu anda İstanbul'da yaşıyorum. 19 yaşından 30-31 yaşlarına kadar yapı ressamlığıyla uğraştım. İnşaat projeleri çiziyordum. Bu ana işimdi ve bunu yaparken müzik biraz gölgede kalıyordu tabi. Fakat 31 yaşından sonra yani son iki yıldır hayatımda müzik ön plana geçti. Evime stüdyo kurduk, bütün ekipmanı eve topladık. Sabahları normal mesaiye kalkar gibi kalkıyorum. Youtube için video içerik üretiyorum aynı zamanda, bestelerimiz oluyor, altyapı yapıyoruz, bazen "Bu altyapı çok güzel oldu" diyoruz üzerine müzikal bir şeyler işlemeye karar verdiğimiz altyapılara beste yapıyoruz. Şu anda hayatımda müzisyenliği ana meslek olarak devam ettiriyorum ve sadece müzikle uğraşıyorum. Son 1-2 yılda yarı profesyonellikten profesyonel müzisyenliğe yumuşak bir geçiş yaptım diyebiliriz. Yapı ressamlığında kullandığımız programlarla müzik kaydı yaparken kullandığımız programlardaki terminolojinin benzerliği de bu yumuşak geçişe olanak sağladı aslında. Durmak yok tabi, her gün yeni şeyler öğrenmeye devam ediyoruz.

Rap müzikle tanışman ve rap müzik dünyasına girişin nasıl oldu? Klişe bir ifade ile "Neden rap müzik?"

1994 yılında bilirsiniz Cartel diye bir furya başladı. Ben o zamanlar 1. Sınıfta okuyordum. Hani var ya "Kartel...bir numara...en büyük...cehennemden çıkan çılgın Türk", hepimizin ağzına dolanmıştı. Pop şarkıları bilmiyorduk ama bunu mesela hepimiz çocukken ezbere söylüyorduk. Tabi ki o yıllardan başlayarak çok iyi bir dinleyici olmaya başladık. Yeni soundlara meraklıyım, takip ediyorum, işte "şu yeni çıkmış" vs. Ama bir noktadan sonra bu zincirin bir halkası olmak istedik. İlk dönemler arkadaşlarımızla çeşitli stüdyolarda amatör kayıtlar aldık, sonra bir de kardeşimle beraber kendi imkanlarımızla sıfırdan bir klip çektik "Bitirim İkili" diye. O klip çok amatör bir



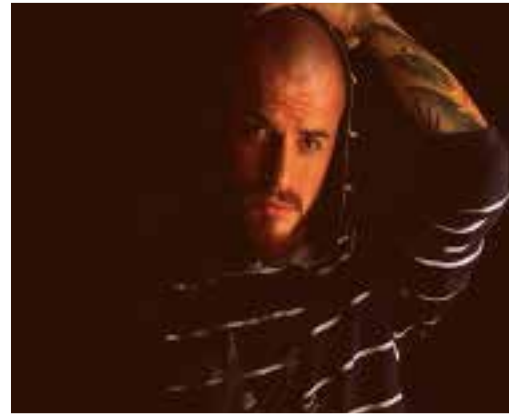


klipti ama bize araladığı kapılar gerçekten güzel oldu, güzel insanlarla tanıştık. Sonradan ekibimiz büyüdükçe biz de güzel projeler ortaya çıkarmaya başladık ve izlenme sayılarımız da giderek arttı. Mesela ilk klibimiz 100.000 izlenirken, sonrasında çıkardığımız daha profesyonel bir klip 400.000 oldu, sonraki kliplerde 800.000 ve 1 milyon izleyiciye ulaştık. Yani adım adım basamakları tırmandık. Kardeşimle beraber bir grup olarak müzik yapmaya devam ediyoruz. Onun yaklaşımı biraz daha sert ben ise müziğimde biraz daha Türk müziği motiflerini kullanmayı seviyorum. İkimiz beraber güzel bir sentez oluşturuyoruz. “24 Ayar” diye bir çatı kurduk, müzik işlerimizi buradan devam ettiriyoruz. Bu çatının üzerinde de “İki Kart Production” diye bir oluşumumuz var. Bütün Youtube videoları, animasyon videoları, müzikal ve seslendirme içeriklerini de bunun üzerinden yönetiyoruz. Böyle bir hiyerarşik yapıyla ile ürettiğimiz içerikleri insanlarla buluşturmaya devam ediyoruz.

Müzikal geçmiş ve günümüz kısmından sonra gelecek planlarını konuşmadan önce bize biraz da MS hikayenden bahsedebilir misin? Senin için nasıl bir süreçti? O dönem neler hissettin? Çoğu MS’li bireyin yaşadığı hastalığı kabullenme sürecin ve hastalıkla uyumlu yaşamaya geçiş sürecin nasıldı?

2014 yılında tam bahara geçiş dönemlerinde bir Mart günüydü. Sabah konuşmamda zorluk ile kalktım,

kafamda kurduğum cümleleri dile getiremiyordum. Bu sıkıntı gün içinde 20-30 kere kısa süreli olarak ama sık aralıklarla tekrarlıyordu. Kafamın içinde bir hengame, konuşurken sarhoş gibiyim, tabi aynı zamanda dengesizliğim de var sendeliyorum ama 3 saniye sonra normale dönüyorum. O yıllarda çalıştığım şirkette iş şartlarım çok stresliydi ve ben birkaç gün süren bu sorunları iş stresine bağladım. Çünkü hastalıkla tanışmadan önce insanın aklının ucuna gelmiyor MS hastalığı. Duymadık ki hiç yakın çevremizde. MS’i sadece bazı ünlülerle ilgili haberlerden biliyorum ve çok kötü biliyorum. 1-1,5 ay sonra şirketin arabasını bakıma götürdüğüm yerden geri alırken imza atacağım, elimi götürmeye çalışıyorum, komut gitmiyor elime. Bir panikledim ama etrafa çaktırmamaya da çalışıyorum, omuzumla destekleyerek attım imzayı. Sonra dedim ki bir sorun var ve tıbbi yardım almaya karar verdim. O dönem Dr. Serkan Demir hocama gittim ve tetkikler sonrasında MS tanısı aldım, 10 gün kortizon tedavisinden sonra şikayetlerim geçti sonra da uzun vadeli tedaviye başladık. Tabi ki o dönem inanılmaz karamsar bir dönem oldu. MS’i tanımıyoruz, internete yazıyoruz, inanılmaz kötü şeyler var. İnsanların bilgisi yok ama ahkâm kesen çok. Derken etraf toz duman oluyor, karamsar ve depresif bir durum. Ben bunları Serkan abiyle atlattım, birinci ağızdan bu hastalığı öğrenmeye başladım. Doktorumdan bilgi alarak bu kısmı atlattım ama inkar edemem, ilk 1 aylık dönem son derece karamsar ve depresiftim. İnsan ilk başta kendine konduramıyor. “Nasıl oluyor ya?” diyorsun, çünkü hayatını devam ettiriyorsun, iş kariyerin devam ediyor, bir yandan müzik çok iyi yerlere gelmekteyken... İmkansız diyorsun, bu benim başıma gelemmez diyorsun, yakıştıramıyorsun kendine. Ama o 1-1,5 aydan sonra ve öğrendikçe yavaş yavaş ben bu durumu kabullendim. İşte o zaman depresif durumdan yavaş yavaş suyun yüzeyine çıkmaya başlıyorsun. MS’in bir takım yasakları var mesela. MS sıcak sevmiyor, stresi sevmiyor, sigarayı sevmiyor... Bu yasaklara uymak adına yaşam tarzımda da değişiklikler oldu mesela bir ortamda stres varsa hemen uzaklaşmaya başladım. Eskiden mesela beyaz ayakkabı giyiyordum üzerinde leke var hemen eve gidip temizlemeliyim gibi küçük şeyleri kafama çok takardım, bu süreçte hiçbir şeyin sağlığımdan daha önemli olmadığını öğrendim ve artık bu tarz şeyler umurumda değil. Bu açıdan bakınca hastalıkla beraber yaşamının yaşam kaliteme olumlu katkıları bile oldu diyebilirim. Tabi ki bu benim kişisel tecrübem, MS herkeste parmak izi gibi kendine has gidiyor ama stresten, sigaradan uzak durmak, düzenli uyku gibi şeyler her hastanın kazanımı olabilir diye düşünüyorum.



Peki tüm bu süreçte müziğin etkisi nasıl oldu?

Müzik sadece icracı olarak değil dinleyici formunda da çok etkili bir şey. Çok sıkıldığım zamanlarda kulaklığımı takıyorum ve bulunduğum andaki sahneden uzaklaşıp hayal dünyasına kaçabiliyorum mesela. İcracı olarak etkileri de çok fazla oldu. Bazen kayıt seanslarında 1-2 gün boyunca kabuğumuza çekilip iyi melodiler ve iyi kayıtlar peşinde koşarken bu dönemler dış Dünya'dan ve onun dertlerinden soyutlandığımız bir trans durumu haline geliyor. Ritimler çıkıyor mesela ortaya, ritimler çıktıkça daha da uzaklaşıyoruz. Şu iş vardı yetişmesi gereken, şu rahatsızlığım var, şu sıkıntılar var... Bunlar akla gelmiyor mesela, müziğe yoğunlaştığınız zamanlarda hepsi o kalıbın dışında kalıyor. Ritmi çıkarıyoruz, işte sözleri işliyoruz derken zaten bir günümüz, iki günümüz, üç günümüz gidiyor. Müziğe aşırı yoğunlaştığımız dönemlerde rahatsızlığı düşünmeye vaktim kalmıyor, bu da her zaman beni pozitif tarafta tutuyor. Müzik benim için soyut ama bir o kadar da gerçek bir dünya yaratıyor ve bu dünyadaki trans halim esnasında hastalığım da dahil dış dünyaya dair tüm problemlerden soyutlanabiliyorum. Özetle müzik benim için bir kabuk ve o kabuğun içindeyken dışardan gelen negatif ışınlar içeri giremiyor ve bana ulaşmıyor.

Biraz da GülümSe şarkısından ve bu projeden bahseder misin bize?

Yeni tanı aldığım dönemde Serkan abiye düzenli MR kontrollerime giderken benim whatsapp profil resmimi gördü. O zaman da profil resmimde janjanlı bir resmim var, klipten bir görüntü. "Mehmethan sen ne iş yapıyorsun?" diye sorunca profesyonel anlamda müzikle uğraştığımı anlattım kendisine. Buradan başlayan bir müzikal bağlantı kurduk, böyle bir şarkı yapsak, hastalıkla yaşayan insanlara pozitif mesajlar içerse diye düşündük, nasıl olur dedik. O esnada hayali ortaya attık ama aynı zamanda o an ismini de bulduk gülümse diye ama m ve s büyük harflerle olsun şeklinde. Sonra kararlaştırdık, yapalım abi dedik, bestesini hemen oluşturmaya başladık. Sonra Serkan abiyle oturup sözlerini yazdık. Şarkıya hastalıkla ilgili terimler olsun dedik işte atak var, plak var... Pozitif olmayı vurgulayalım dedik... Gülümsemeyi vurgulayalım... "Sigarayı bırak" mesajı verelim... Hepsini vurgulayalım dedik sözleri yazdık, ritimi oturttuk derken kaydı aldık. O esnada oturduk dinledik derken müthiş bir şey ortaya çıktı, dinleyenler de çok sevdi. Ondan sonra klip aşamasına geçtik. Dedik ki; "Madem destek olacak, klipte oynayan herkes de MS teşhisi almış, hastalıkla yaşayan kişiler olsun" ve öyle de yaptık. Klipte gördüğünüz herkes MS teşhisi almış, hastalıkla yaşayan ve diğer arkadaşlara pozitif mesaj vermek için orada bulunan dostlarımız. Çok güzel geri dönüşler oldu. Ana haberlere çıktı, gazetelere dergilere çıktı, o dönem TGRT Haber'in canlı yayınına konuk olduk. Yani baya yankı uyandırdı. Klibi Youtube'da bulabiliyorsunuz.

Şu sıralarda da "GülümSe" şarkısının devamını yapıyoruz. "ÖzüMSe" isminde ve son rötuşlar sonrası çıkaracağız. Ondan sonra bu temada "BeniMSe"yi yaparız ve böylece zincir şeklinde devam edip hepsini en son bir araya getirip "GülümSeten Şarkılar" isminde MS ile yaşayan insanlara destek amaçlı bir albüm yapmayı da bir yandan düşünüyoruz. Şu ana kadar çıkan sonuçtan ve geri dönüşlerden biz de çok mutlu oluyoruz. Şarkıyı yaparken de hep dinleyici tarafı düşündük ve amacımız hep pozitif mesaj vermek oldu. Çünkü MS ile yaşayan insanlar özellikle internette ve popüler medyada çoğu zaman gerçeği de pek yansıtmayan sadece karamsar söylemlere erişiyorlar. İnternette özellikle MS konusunda karamsar bir bilgi çöplüğü var ve dışardaki algı da böyle. Birine MS teşhisi aldığımı söylediğimde ilk sözü şaşkınlıkla "aa çok iyi görünüyorsun" oluyor halbuki zaten

uygun tedavi ve takiple yolunda da gidebilecek bir şey. Bu yüzden şarkımızda da hep pozitif mesaj verme amacımız oldu ve çok güzel dönüşler aldık.

Gerçekten de çok başarılı bir parça. Bence müzikal açıdan da çok yakalayıcı bir melodisi var. Mesela dün sabah açıp dinledim ve tüm gün melodisi dilimdeydi. Ayrıca hastalık ile ilgili son yıllarda edinilen bilgiler ve tedavi olanaklarındaki artış zamanla hastalığın toplumdaki algısına da yansımaya sebep oldu ve buna katkıda bulunuyor olmanız müthiş güzel bir şey. Bize de "elinize emeğinize sağlık" demek düşer.

O zaman şimdi biraz da gelecekte konuşalım. Gelecekte müzikal anlamda planların ve beklentilerin neler? İleriki dönemlerde Mehmethan Kurtuluş'u nerede nasıl dinleyeceğiz?

Yaptığımız her şarkıdan sonra yaptığımız şeyi tekrar tekrar dinleyip hatalarımızı bulmaya çalışıyoruz ki bir sonraki şarkıda bu sıkıntı olmasın. Bizde tabi bir azim olduğundan bir önceki şarkıda her zaman bir şey buluyoruz. Böyle olduğu için de çıta sürekli yükseliyor tabi. Bu aslında güzel bir şey, biraz takıklık var ama bu bize olumlu yansıyor. Gelecekte bu müziği aksamadan devam ettirmek istiyorum. Şu anda Dünya'da da Türkiye'de de rap müzik yükselen bir akım. Eskiden hor görülen bir müzik türüken şu an pop müziğini bile alt etmiş durumda. Bu akım içerisinde kardeşimle beraber yaptığımız işlerin popüleritesinin artarak daha fazla insana ulaştırmak tabi ki amacımız. Bir dönem kliplerimizi profesyonel anlamda çektiğimiz dönemde ciddi bir fan kitlemiz oluşmuştu. Fakat bir dönem buna ara vermek zorunda kaldık. Son 3-4 yıllık süreç dağılan klip ekibimizi, fotoğraf ekibimizi kendi aramızda tekrar oluşturmakla ve stüdyomuzu kurmakla geçti. Ama sonucunda da müzikal anlamda altyapı, mixing, mastering gibi her şeyi kendimiz yapabilir hale geldik. Son dönemde ürettiğimiz şarkılar çok güzel şarkılar fakat klip ekibimizi tekrar topladığımız bu dönemde Spotify üzerinden müziğimizi insanlarla paylaşıyoruz. Bundan sonraki amacımız ise tekrardan video içeriklerle ve kliplerle daha aktif hale gelmek, duyulan bilinen isim olmak. Sonrası zamanla kendi kendine gelecektir diye düşünüyorum.

Bir insan Mehmethan Kurtuluş'un müziğini dinlemek istese ne yapmalı? Nerelerden ulaşmalı?

Youtube ve Spotify müziğimizi insanlarla paylaştığımız iki dijital ortam. Spotify'da "Mehmethan Kurtuluş", Youtube'da ise "Elleran Elvis" hesaplarından bize ulaşabilirler.

Son soru ile bu güzel sohbeti kapatalım o zaman. Bir müzisyen gözüyle, MS ile yaşayan insanlara tek bir tavsiyen olsa bu ne olurdu?

Kendime de uyguladığım stratejiyi tavsiye ederdim. Herkes sadece "bugünü" yaşamalıdır. "Yarın ne olacak?" ya da "Geçmişte şu oldu." demek yerine bugünü anda yaşamalıyız. Gülebiliyorsak gülelim, sinemaya gidebiliyorsak gidelim (pandemi dışında tabi ki). Çünkü sadece MS ile yaşayan insanlar için değil tüm insanlar için geçerli olan bir şey var: Yarın ne olacağını hiçbir zaman bilmiyoruz. MS ile yaşayan biri olarak her zaman kendime de söylerim: "Bugünü yaşamalıyız, anda yaşamalıyız."

Bu güzel sohbet için çok teşekkürler Mehmethan. Seni ve müziğini çok güzel günlerde görmek, dinlemek dileğiyle...

MS ve TEKNOLOJİ

Emrah İnan

<https://msguncel.com>

Facebook / Instagram / Twitter: @MSGuncel

Günümüzde teknoloji gün geçtikçe daha fazla önem kazanmakta. Artık bütün dünyada insanlar internete daha kolay erişebiliyor ve kullanım bir hayli arttı. Bir diğer deyimle “artık neredeyse herkes çevirim içi”.

Ben Emrah İNAN. 34 yaşındayım. Ankara’da doğdum ve ilkokulu bitirene kadar İstanbul’da yaşadım. 1997 yılında Hollanda’ya taşınıp, Amsterdam’da Bilgi ve İletişim Teknolojileri üzerine eğitim aldım. Akabinde iş hayatına atıldım ve 2020 yılının şubat ayından itibaren İsviçre’de yaşıyorum. Multipl Skleroz ile Ocak 2014’te tanıştım ve ataklarla seyreden bir MS türüm var.

Teknoloji, çocukluğumdan beri benim ilgimi çeken bir alan olmuştur. Çok iyi hatırlıyorum, yeni bir cihaz elime geçtiği zaman “Acaba bu nasıl çalışıyor?” diyerek, tamamen parçalarını ayırıp, tekrar monte etmişimdir. “Ustanın iyisi malzeme arttırmış!” derler ya hani, benim de çoğu zaman malzeme arttırdığım olmuştur. Acaba monte ederken, hangi parçayı nereden çıkarttığımı hatırlayamadığım için mi, yoksa zaten artan parçaları fazladan koyduklarını “bilerek” böyle mi davranıyordum? Bu konu tartışmaya açıktır. Ama eninde sonunda o cihazı tekrar çalıştırmasını bilirdim.

Yeni zamanın beraberinde getirmiş olduğu dijitalleşme ile beraber, ben de bu rüzgara kapılarak, gerek hobim, gerek işim gereği bu alanda hala aktifim. Sizlere buna bağlı olarak yepyeni bir projeden bahsetmek istiyorum.

MSGuncel.com – Multipl Skleroz Hakkında En Güncel Haber, Bilgi ve Araştırmalar



Dijitalleşme diyorduk değil mi? Artık bazı bilgilere erişmek çok kolay. Google gibi bir arama motorunda aramak istediğiniz kelimeleri yazıyorsunuz ve karşınıza yüzbinlerce ve hatta milyonlarca sonuç çıkıyor. Bilgiler tabiri-i caizse bir tık uzağınızda. Oturduğunuz yerden dünyanın bir diğer ucunda paylaşılan bilgilere anında ulaşmanız mümkün.

Ben, MS olduğumu öğrendiğim günden itibaren araştırmalar yapıyorum. Makaleler okuyarak MS nedir, hangi tedavi yöntemleri vardır, bilimsel araştırmalar nasıl yapılır, MS için bir ilaç piyasaya çıkmadan önce ne tür süreçlerden geçer, bu konuları araştırırım.

Bu araştırmaları yaparken fark ettim ki, genel konular hakkında bir çok bilgiye kolayca erişmek mümkün. Şu an sadece Facebook ve Instagram platformlarına göz attığınız zaman, onlarca sayfanın bu konuları ele aldığını göreceksiniz. Çok güzel önerilerin paylaşıldığı, çok değerli sayfalar var. MS hakkında farkındalığı arttırmak için bu tarz sayfaların büyük önemi ve etkisi olduğu aşikâr.

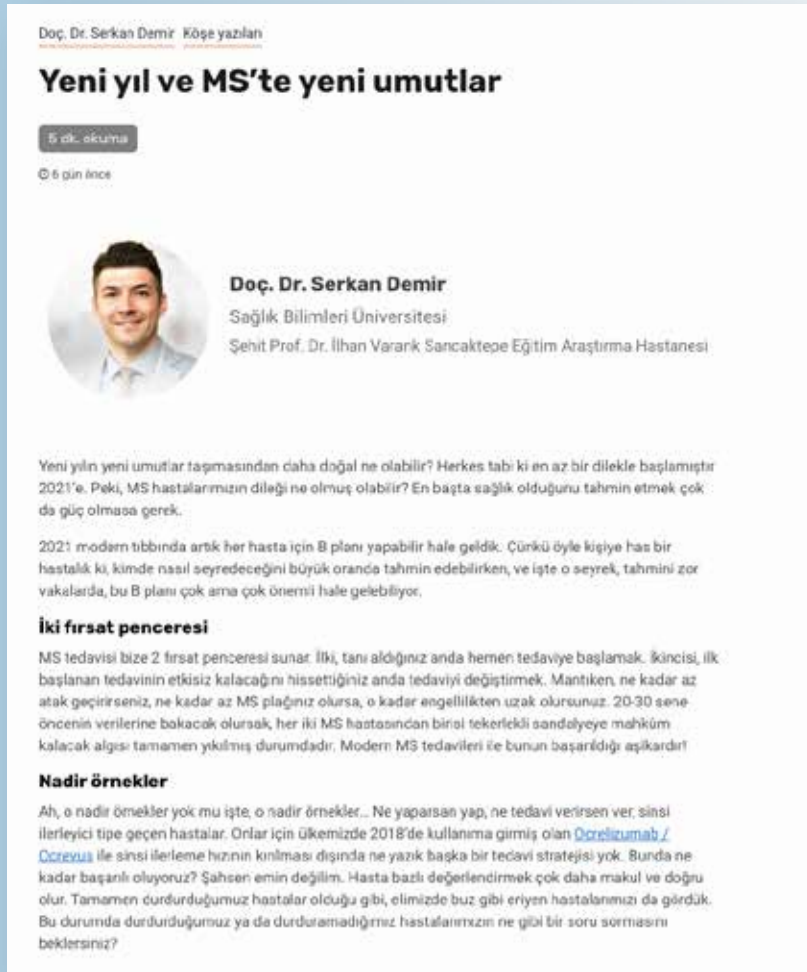
Peki bugün MS üzerine birçok araştırma yapılıyor, bilim dünyası hala MS için bir çözüm yolu ararken, tam olarak ne yapıyorlar? Ne tür araştırmalar var? Şu an hangi ilaçlar üzerine yapılan çalışmalar var? Doktorlarımızın yeni gelişmeler hakkında olan düşünceleri neler?

Bu sorulara cevap verebilmek için “MSGuncel.com” web sitesini ve buna bağlı olan Sosyal Medya hesaplarını kurduk. Amacımız, MS hakkında olan gelişmeleri en kısa sürede, en güncel haliyle ve anlaşılabilir bir şekilde, tek bir platformda toplamak.

Web sitesinde yer alan başlıklar kısaca:

- Araştırmalar
- Köşe yazıları
- MS ile ilgilenen doktorlar listesi
- MS tipleri ve tedavileri
- Sanat ve Organizasyon

“Köşe Yazıları” altında değerli doktorlarımızın güncel görüşlerine ve mesajlarına yer veriyoruz.



Sanat ve Organizasyon başlığı altında dijital kitap (eBook) ve MS ile alakalı paylaşımlar bulabilirsiniz. Bu bölümde paylaşılmasını istediğiniz eserleriniz için info@msguncel.com adresine e-posta gönderebilirsiniz!

Kitaplar



Kitaplar Sanat ve Organizasyon

Sevgi Nur ve Dr. Serkan Demir – Umutum Umudun Olsun

2 hafta önce

Kitabı online okumak için buraya tıklayınız! Sevgi Nur: “Eğer doktorum Dr. Serkan Demir olmasaydı, burada anlattığım; duygularım, düşüncelerim ve yaşadıklarım,...

Sevgi ile kalın ve lütfen ne haliniz varsa gülüMSeyin!



TÜRKİYE MULTIPL SKLERÖZ DERNEĞİ

Genel Merkez

19 Mayıs Mahallesi Celal Atik Sokak No: 2 34360 Şişli/İSTANBUL (Türk Kalp Vakfı Karşısı)

Tel.: +90 212 275 22 96 Faks: +90 212 275 22 97

E-posta: bilgi@turkiyemsdernegi.org

www.turkiyemsdernegi.org

Ankara Şube

Meşrutiyet Caddesi Ataç 2 Sokak No: 72 Daire: 1-2 Kızılay/ANKARA

Tel.: +90 312 435 82 20

E-posta: turkiyemsankara@gmail.com

Gaziantep Şube

İncilipınar Mh. M. Aksoy Bulvarı Prestij İş Merkezi Kat: 1 No: 5 Şehitkamil/GAZİANTEP

Tel.: +90 534 895 07 56

E-posta: info@gaziantepmsdernegi.com



@turkiyemsdernegi



@TürkiyeMSDerneği



@TR_MS_Derneği