



BÜLTEN

TÜRKİYE MULTİPL SKLEROZ DERNEĞİ

Ankara Şubesi

Üç ayda bir yayınlanır Nisan - 2025 Sayı: 12

Türkiye Multipl Skleroz Derneği Ankara Şubesi ile El Ele

*En büyük savaş,
cahillığa karşı yapılan
savaştır.*

K. Atatürk





Türkiye Multipl Skleroz Derneği Ankara Şubesi
BÜLTENİ

Nisan - 2025 Sayı: 12
Üç ayda bir yayınlanır

Aşır NADAR

Türkiye Multipl Skleroz Derneği Ankara Şubesi Başkanı

Editör

Prof. Dr. Alev LEVENTOĞLU

Grafik Tasarım/Mizanpaj

Soner GÜNEL

Kapak Tasarım

Soner GÜNEL

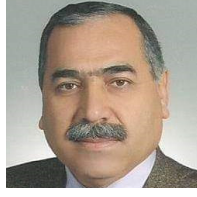
Yayın Türü

Yerel Süreli Yayın

İÇİNDEKİLER

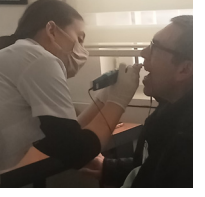
1

Aşır NADAR
MS Derneği
Ankara Şubesi
Dernek Başkanı



9

19 Şubat 2025
**Doç. Dr. Kadriye
Demirkaya** ile
Diş Sağlığı ve Bakımı



2



**Dr. Duygu
ARSLAN
MEHDİYEY**
MS ve
Kadın Sağlığı



**Yeni
Dönem
Koro
Çalışması**

10

4

Prof. Dr. İlke KESER
Multipl Skleroz'da
Masaj



11

22 Şubat 2025
**Doç. Dr. Nalan
Gökçe GÜNEŞ**
İle bilgilendirme
Toplantısı



7



**İÇİMİZDEN
BİRİ**
Dilek GÜCÜN



08 Mart 2025
**Dr. Duygu ARSLAN
MEHDİEV** ve **Dr.
Tuğba KOLOMUÇ**
GAYRETLİ ile
Bilgilendirme
Toplantısı

12

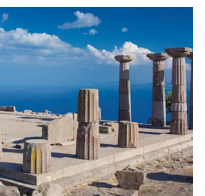
8

Doç Dr. Yeliz SALCI
ile Yeni Dönem
Egzersiz çalışması



13

Gezelim-Görelim
Çanakkale





Daha Umutluyuz
Bilinçliyiz, Güçlüyüz

**Aşır NADAR**

MS Derneği Ankara Şubesi Dernek Başkanı

MS Ailesinin kıymetli Yol Arkadaşları,

MS Derneği Ankara Şubesi 1994 yılından beri kamu yararına Dernek Statüsünde faaliyetlerini sürdürmektedir. Derneğimizin amaçları; MS'li hasta ve ailelerine ulaşmak, hastaların tıbbi, fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlarını

çözmeye yönelik girişimlerde bulunmak, toplumu MS hastalığı hakkında bilinçlendirmek ve bunlara ilave olarak bu alanda yapılan araştırma ve çalışmaları desteklemektir.

MS hakkında bilgilendirme toplantıları ve diğer etkinlikler dernek kanalıyla yapılmaktadır. Derneğimiz bu faaliyetlerinin tümünü gönüllü ve özveriyle ama maalesef çok az sayıda kişiyle gerçekleştirilmektedir.

Türkiye genelinde 50.000 civarında MS hastası mevcuttur. MS genellikle 15-45 yaş arası kişilerde görülmektedir. Genç nüfusu etkileyen ve gittikçe artan MS için biran önce harekete geçilmesi gerekmektedir.

2018 yılında MS Derneği Ankara Şubesi ve değerli doktorlarımızın çabalarıyla **"Birlikte Güçlüyüz"** etkinliklerine imza attık. Derneğimizi ve MS hastalığını açıklayan tanıtım filmlerimizle, uzmanına sorun videolarımızla ve kamu radyo spotlarıyla sizlere ulaşmaya ve kamuoyunda farkındalık yaratmaya çalıştık. MS'in uzun dönemli bir mücadele gerektirdiğini hep dile getiriyoruz. Bu nedenle hastalığı kabullenmek, yapılması gerekenlere izin vermek, hekim-hasta işbirliği ve uyumu son derece önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca Ankara MS gurubu doktorlarımızın katkıları ile editörlüğünü

Prof.Dr.Rana KARABUDAK ve **Prof. Dr.Alev LEVENTOĞLU**'nun yaptığı **"MS ile YAŞAMAK"** adlı kitap basılmıştır. İnternette veya kitapçılardan temin edebilirsiniz.

Derneğimiz bünyesinde gönüllü eğitmenlerle yapılan Nefes, Koro, Yoga, Psikoterapi, Fizik Tedavi programlarına katılım çok az olduğundan dolayı bazı etkinlikler başlamadan bitmek zorunda kalmaktadır. Yeni sezonda yoğun katılımlarınızı bekliyoruz.

MS hastalığıyla ilgili her geçen gün yeni ilerlemeler kaydediliyor. Hastalığın tipine ve aktivitesine göre, lezyon yüküne göre, gidişe göre tedavi seçenekleri vardır.

MS'de tedavi yaklaşımları fizyoterapisiz tamamlanmış sayılmaz, her hastanın her aşamada fizyoterapik bakış açısına ve desteğe ihtiyacı vardır. Fizyoterapi MS hastaları için olmazsa olmazdır. Tabi en önemli tedavi moral, pozitif düşünme, sevilen insanlarla beraber olmak ve bir hedefinizin olmasıdır.

Derneğimizin bu yılki Dünya MS Günü etkinliklerinde, yer tahsis konusunda desteklerini esirgemeyen Tarım ve Orman Bakanlığı yetkililerine, ikramlar ve hastalarımızın transferi konusunda destek olan ilgili firmalara, saygıdeğer hocalarımıza ve emeği geçen tüm dostlarımıza teşekkür ederiz.

MS Derneği Ankara Şubesi'nin yıl boyu süren renkli etkinliklerine katılmanızı, bir arada olmanın gücünü hissetmenizi isterim.

Değerli MS dostları hayattan kopmayın ve hayata gülün **MS**emeyi unutmayın.

**Dr. Duygu ARSLAN MEHDIYEV**

MS ve Kadın Sağlığı

Kadın bedeni yaşam boyunca birçok fizyolojik değişimden geçer. Regl, doğurganlık, gebelik, doğum, emzirme ve menopoz gibi evreler, hormonal sistemde belirgin dalgalanmalara neden olur. Bu evreler tek başına da özel değerlendirme gerektirirken, multipl skleroz (MS) gibi kronik, otoimmün bir hastalıkla birlikte daha dikkatli ve planlı takip ihtiyacını beraberinde getirir.

MS'in kadınlarda erkeklere oranla yaklaşık üç kat daha sık görülmesi, hastalığın kadın sağlığı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Genetik, D vitamini eksikliği, obezite ve sigara gibi risk faktörlerine ek olarak östrojen ve progesteron gibi kadınlık hormonlarının da bağışıklık sistemi üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, MS tanısı almış kadınların yaşam döngüsündeki her evre; yalnızca nörolojik değil, aynı zamanda endokrinolojik ve psikososyal boyutlarıyla birlikte değerlendirilmelidir.



Regl Dönemleri ve MS

Pek çok kadın regl (adet dönemi) sırasında yorgunluk, ağrı, kas spazmı veya diğer MS semptomlarında geçici artışlar yaşadığını bildirmektedir. Bu durumun, özellikle adet öncesi dönemde östrojen ve progesteron düzeylerinde meydana gelen hormonal değişimlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

ktedir. Hormonlardaki bu dalgalanmalar bağışıklık sistemini etkileyerek semptomları geçici olarak arttırabilir. Ancak bu etkilerin şiddeti ve şekli kişiden kişiye değişebilir. Regl döngüsüyle MS belirtileri arasındaki ilişkiyi takip etmek, kişinin kendini daha iyi tanımasına yardımcı olur ve bu gözlemler, doktorla yapılan değerlendirmelerde yol gösterici olabilir.

Doğurganlık, Gebelik ve Doğum Sonrası Süreç

MS tanısı doğurganlığı doğrudan etkilemez. Ancak kullanılan bazı hastalık modifiye edici tedaviler (DMT), gebelik döneminde güvenli kabul edilmediğinden, planlı gebelik öncesi hekimle birlikte yeniden değerlendirilmelidir. Gebelik sırasında MS aktivitesi genellikle azalmakta, özellikle üçüncü trimesterde atak oranı belirgin şekilde düşmektedir. Ancak doğum sonrası ilk 3-6 ay, bağışıklık sisteminin yeniden aktive olduğu bir dönem olduğu için atak riski artabilir. Bu nedenle doğum sonrası takip planı, gebelik kadar önemlidir.

Emzirmenin MS üzerine doğrudan koruyucu etkisi olup olmadığına dair veriler sınırlıdır; ancak düzenli emzirmenin bazı kadınlarda doğum sonrası dönemi daha sakin geçirmeye katkı sağlayabileceği bildirilmektedir. Tedaviye ne zaman başlanacağı, emzirmeyle birlikte değerlendirilmeli ve bireysel faktörler göz önünde bulundurulmalıdır.

Menopoz ve MS

Menopoz, östrojen düzeylerinde düşüşe neden olduğu için bazı MS semptomlarını etkileyebilir. Özellikle yorgunluk, bilişsel zorlanmalar, uyku problemleri ve ısıya duyarlılık gibi şikayetler menopoz döneminde belirginleşebilir. Bununla birlikte, menopozun MS'in uzun dönemli prognozuna olan etkisi hâlâ araştırılmaktadır. Osteoporoz riski de hem menopoz hem de MS nedeniyle artabileceğinden, kemik sağlığı değerlendirmeleri bu dönemde önem kazanır.

Hormon replasman tedavisi (HRT) bazı kadınlarda semptomları hafifletebilir ancak her kadın için uygun değildir. Mevcut sağlık durumu, eşlik eden risk faktörleri ve kullanılan MS tedavileri göz önünde bulundurularak karar verilmelidir.

Cinsellik ve Üriner Sistem Sorunları

MS tanısı almış kadınlarda cinsel işlev bozuklukları, vajinal kuruluk, orgazm zorluğu, azalmış cinsel istek gibi belirtiler görülebilir. Yorgunluk, depresyon, ilaç yan etkileri ve özgüven kaybı da bu alandaki sorunları arttırabilir. Cinselliğin yaşam kalitesinin ayrılmaz bir parçası olduğu unutulmamalıdır. Bu tür şikayetler çoğu zaman dile getirilmez, ancak uygun tıbbi ve psikolojik destekle önemli ölçüde yönetilebilir.

Kadın MS hastalarında sık karşılaşılan bir diğer sorun ise idrar kaçırmadır. Bu durum sosyal geri çekilme ve utanç duygularına neden olabilir. Mesane eğitimi, pelvik taban egzersizleri, medikal tedaviler ve gerekirse girişimsel yöntemlerle bu sorunun yönetimi mümkündür. Bu gibi belirtiler, hastalık sürecinin doğal bir parçası olarak görülmeli ve profesyonel yardım arayışından çekinilmemelidir.

MS'te Kadın Sağlığının Önemi

Kadın sağlığını değerlendirmek, yalnızca MS'in biyolojik etkilerini değil; kadının yaşam döngüsü boyunca karşılaştığı hormonal, fiziksel ve psikososyal değişimleri birlikte ele almayı gerektirir. Regl dönemleri, gebelik, doğum sonrası süreç, menopoz ve osteoporoz gibi konular; MS ile yaşayan kadınlar için özel planlama, izlem ve bilgilendirme gerektiren hassas dönemlerdir.

Bireysel tedavi planlamaları kadar, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının (dengeli beslenme, düzenli egzersiz, sigaradan uzak durma, eşlik eden hastalıkların takibi) sürdürülmesi de hastalığın gidişatını etkileyebilir.

Tıbbi yaklaşımın yanı sıra, kadının çevresinden sosyal ve duygusal destek alması, gerektiğinde bu desteği talep etmekten çekinmemesi, hastalıkla baş etmede önemli bir fark yaratabilir. MS tanısı alan kadınların hem sağlık sistemi içinde hem de sosyal çevrelerinde güçlendirilmesi, yaşam kalitesini artırmanın temel adımlarındandır.



Prof. Dr. İlke KESER

Multipl Skleroz'da Masaj

Multipl Skleroz işaret ve bulgularının tedavisinde ilaç tedavilerinin yanı sıra fizyoterapi ve rehabilitasyon yöntemlerinden de yararlanılmaktadır. Masaj milattan önceki dönemlere kadar uzanan tarihçesi ile, tedavi amacı ile kullanılan en eski yöntemlerden birisidir. Masaj kas, bağ, yumuşak doku, deri gibi yapılara stroking (sıvazlama), friksiyon (ovma), vibrasyon (titreşim), germe ve kompresyon (basınç uygulama) gibi manevraların, belli bir sistematik sıralama ile uygulanmasından oluşan manuel tedavi tekniğidir.

Fiziksel iyilik halini korumak, kas sertliğini düzenlemek, gevşeme sağlamak, ağrı, ödem ve spazmı azaltmak, dokudaki kan ve lenf dolaşımını artırmak, duyuşal uyarıları desteklemek, yapışıklıkları gidermek, diğer fizyoterapi uygulamaları için dokuyu hazırlamak ve bu uygulamaların etkinliğini artırmak gibi amaçlarla kullanılmaktadır. Masaj tedavisi tek başına kullanılabildiği gibi diğer tedavi yöntemlerine eşlik de edebilir.

Farklı kültürlerde çeşitleri bulunmakla birlikte, Multipl Skleroz'da en çok kullanılan masaj türleri:

- 1- Klasik masaj
- 2- Derin doku masajı
- 3- Manuel lenf drenajı
- 4- Konnektif doku masajı
- 5- Miyofasyal gevşetme tekniği
- 6- Servikal mobilizasyon

7- Osteopatik yaklaşımlar

8- Kraniosakral terapi'dir.

Bu tedavi yöntemlerinden bazılarını uygulayabilmek için fizyoterapistlerin lisans eğitimi yeterli olurken, bir kısmında da lisans sonrası eğitimlerin alınması gerekmektedir. Masaj tekniğinin hasta ve/veya hasta yakınları tarafından belli kısımlarının evde de uygulanarak etkinliğinin sürdürülmesi desteklenmektedir.

Klasik Masaj sıvazlama (stroking), kaydırma (gliding), yoğurma (kneading) ve darbeleme (perküsyon) tekniklerinin ilgili bölgeye belli





bir ritm, basınç ve sıralama ile sistematik olarak ve yavaş hızda uygulanmasından oluşur. 4-6 hafta boyunca, haftada 2-3 seans, 20-35 dakika süresince uygulanması önerilmektedir. Bireye özgü hedefler ve planlama yapılması gerekmektedir.

Yorgunluğun azaltılması, kan akışının düzenlenmesi ve dokudan metabolik atıkların uzaklaştırılması açısından en etkili tedavi yöntemlerinden birisidir. Stres hormonlarının salınımının azaltılmasını destekleyerek kaygı ve depresyon tedavisini destekler. Bireyin gevşemesini sağlayarak depresyonun kontrolüne katkıda bulunur. Ayrıca, gevşeme uykunun düzenlenmesinde de katkı sağlayabilir. Spastisite (kas sertliği) üzerinde etkileri literatürde henüz netlik kazanmamıştır, ancak gevşetici etkileri olduğu bilinmektedir.

Klasik masaj, aynı zamanda kabızlık tedavisinde karın içi basıncı artırır ve bağırsağın oto-

matik olarak çalışmasını uyarabilir böylece dışkılama frekansını artırabilmektedir. Ağrının azaltılmasında yapılan ritmik ve tekrarlı basınç, dokunun kan akışı ve oksijenlenmesinin artırılması, kas gerginliğinin azaltılması, dokudan artık maddelerin temizlenmesi, verilen yeni uyaran ile eskisinin algılanmasının azaltılması, vücudun kendi kendine salgıladığı doğal ağrı kesicilerin salınımını artırması yolları ile masajın etkili olabildiği bildirilmektedir.

Derin Doku Masajı kas dokusunun derin katmanlarına odaklanan, ağrı düzeyine ulaşan derin tutuşları içeren bir tekniktir. Spastik kasın liflerindeki yapışıklıkları önlemek ve kasılabilme özelliğini sürdürmesini sağlamak için yapılan özel bir masaj şekli de bulunmaktadır. Masaj uygulaması sırasında bir ağrı oluşsa da, sonrasında kas liflerinin ve ağrının rahatlaması hedeflenmektedir.

Manuel Lenf Drenajı özellikle dolaşım sistemini ilgilendiren tanılarda ve hareketsizlikten kaynaklanan şişliklerin tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Multipl Skleroz'da %45 oranında bacaklarda şişlik problemi ile karşılaşmaktadır. Tedavisinde Kompleks Boşaltıcı Fizyoterapi olarak adlandırılan ve Manuel Lenf Drenajı ile lenf yollarını izleyen özel tutuş tekniklerinden oluşan bir masaj, cilt bakımı, bası giyisileri ile sağlanan kontrollü bir basınç ve bu özel giyisilerle yapılan egzersizlerden oluşan bir yaklaşımı kullanılabilir. En önemli bileşeni ise hasta eğitimidir, günlük yaşamda ödem (şişlik) artışına neden olan davranışlardan kaçınmasının sağlanmasıdır. Örneğin, her saat başında pompalama egzersizleri ile dolaşımın desteklenmesi, sıcak ortam - uygulamalardan ve çarpma vurma gibi ödemi artıran durumlardan kaçınılması, cilt ve tırnak bakımı, cilt bütünlüğünün korunmasına özen gösterilmesi gibi.

Konnektif Doku Masajı vücudumuzda otomatik olarak çalışan ve tüm sistemleri düzenleyen yapıları refleks yolu ile uyararak yeniden düzenlemeyi amaçlayan özel bir masaj tekniğidir. Multipl Skleroz ile ilgili kanıtlanmış çalışmaları olmamakla birlikte yorgunluğun ve ağrının azaltılması, genel iyilik halinin artırılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu masaj tekniği dolaşım, solunum, sindirim, boşaltım ve üreme sistemlerine ait problemlerin çözümüne destek vermektedir.

Miyofasyal Gevşetme Tekniği gerginlik ve spasmin azaltılmasında kullanılmaktadır. Yumuşak dokunun hareket ettirilmesi ve tetik noktaların uyarımını içeren nazik bir masaj tekniğidir. Kas direnci ve fasya direncini azaltarak kas sertliği üzerinde rahatlatıcı etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Servikal Mobilizasyon eklemlerin hareket sınırları içerisinde kısa tekrarlı, yavaş ve düşük şiddetli olarak yapılan bir tekniktir. Kas sertliğinin giderilmesi, dengenin geliştirilmesi, eklemin pozisyon ve hareket hissinin artırılmasını sağladığı gözlemlenmiştir. Boyun düzgünlüğü hareketin aldığı ve duruş kontrolü için oldukça önemlidir. Simetrik ve düzgün duruşun geliştirilmesinde de bu tekniğin katkısı olmaktadır.

Osteopatik Yaklaşımlar yürüyüş, denge, koordinasyon ve enduransı artırmak amacı ile uygulanmaktadır. Yorgunluk, kaygı ve depresyonun azaltılmasında etkili olduğu bildirilmiştir.

Kraniosakral Terapi ağrının azaltılması, akciğer kapasitesinin artırılması, bilişsel ve duyu problemlerinin azaltılması, boşaltım ve sindirim sistemlerinin çalışmasının düzenlenmesinde yararlı olabileceği bildirilmiştir.

Masaj tedavisinin çok dikkatli kullanılması/kullanılmaması gereken durumlar arasında yeni başlayan iltihabi durumlar, enfeksiyon, ilerlemiş böbrek, karaciğer ve kalp yetmezliği, artmış kırılabilirlik, yüksek ateş, kanama, pıhtı varlığı, kontrol altına alınmamış hipertansiyon, diyabet, yüksek kan yağı düzeyi, epileptik nöbet ve inme sayılabilir.

Multipl Skleroz'da pek çok farklı masaj tedavi yöntemi fizyoterapistler tarafından kullanılabilir. Multipl Skleroz'a bağlı işaret ve bulguların azaltılması veya ortadan kaldırılmasında etkili sonuçlar alınabilmektedir. Masaj tedavileri mutlaka uzmanlar tarafından uygulanması gerekmektedir. Diğer uygulamalarda olduğu gibi Multipl Skleroz ve masaj uygulamalarını bilen eğitimli profesyonellere ulaşmak için sizi takip eden sağlık profesyonellerine danışmanız önerilir.



Kaynaklar

1. Multipl Skleroz'da Nörorehabilitasyon, Editörler: Nilüfer Cetişli Korkmaz, Furkan Bilek, Editör Yardımcıları: Esra Hüzmeli Doğru, Mehmet Duray, Hipokrat Yayınevi, 2023
2. Masaj Teknikleri, Editör: İnci Yüksel, Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti, 2013.



Dilek GÜCÜN

İÇİMİZDEN BİRİ

Ben 2010 yılı Ocak ayında MS tanısı aldım. Birçoğumuz gibi bende ilk önce inanmadım. İkinci hastanede de aynı sonuç çıkınca kabullendim ve tedavi sürecim başladı.

2 yıldır, Türkiye MS Derneği Ankara Şubesi etkinliklerine katılıyorum. Egzersiz ve Koro çalışmalarını takip ediyorum. Tabi sağlığım elverdikçe.

Ben derneğimiz aracılığı ile yeni arkadaşlar edindim. Hepimizin hikayesi farklı ama yürüdüğü yol aynı.

Kendi adıma birlikte güzel vakit geçiriyoruz. Dernekte yapılan Bilgilendirme Toplantıları sayesinde MS'le ilgili doğru bilgiler edindim.

Kendim ve arkadaşlarım adına; değerli olduğumuzu hissettiren ve yanımızda olan tüm doktorlarımıza, Dernek Başkanımız Aşır Nadar Bey'e bizleri samimi, güler yüzle karşılayan Hatice Hanım'a, tedavimi takip eden doktorum Prof. Dr. Canan Yücesan Hanım'a ve tüm dernek çalışanlarına çok teşekkür ediyorum.

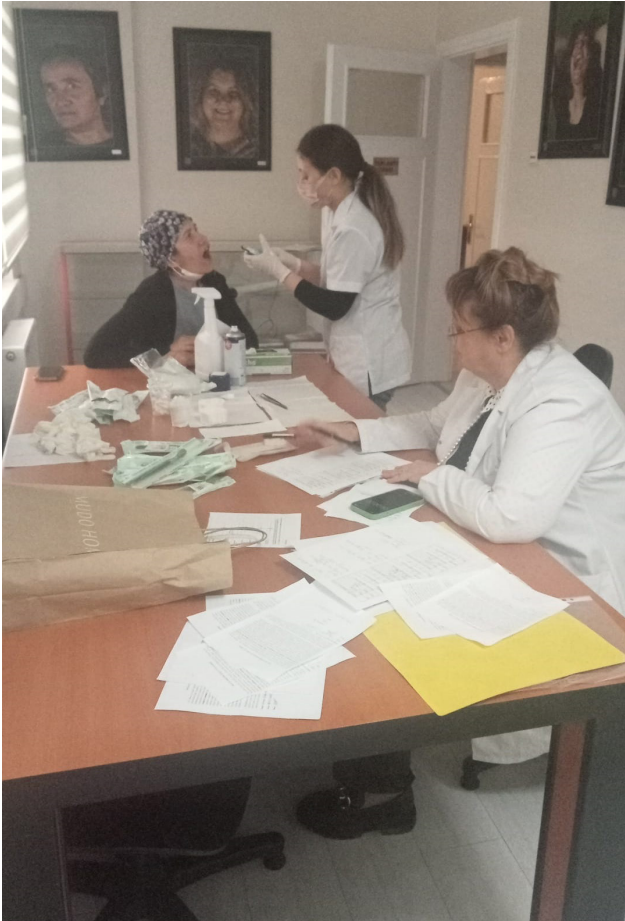
Bu yolculuğumuzda iyi ki bizim yanımızdasınız.

Doç. Dr. Yeliz SALCI İle Yeni Dönem Egzersiz Çalışması



19 Şubat 2025

Doç. Dr. Kadriye DEMİRKAYA ile Diş Sağlığı ve Bakımı



Yeni Dönem Koro Çalışması



22 Şubat 2025

Doç. Dr. Nalan Gökçe GÜNEŞ ile Bilgilendirme Toplantısı



MS DERNEĞİ ANKARA ŞUBESİ



Doç. Dr. Nalan Gökçe Güneş
MS de Tedavi Yöntemleri

22 Şubat 2025 <<<
Cumartesi

Hasta ve Hasta yakınlarının katılımı
ile soru cevap şeklinde dernek
binasında gerçekleşecektir.

Saat 12:00



08 Mart 2025

Dr. Duygu ARSLAN MEHDİEV ve Dr. Tuğba KOLOMUÇ GAYRETLİ ile Bilgilendirme Toplantısı



Gezelim-Görelim

Canakkale





ÇANAKKALE KISA TARİHÇESİ

Eski çağlarda HELLESPONTOS ve DARDANEL olarak anılan Çanakkale M.Ö. 3000 yılından beri yerleşim alanı niteliğini korumuştur. Erken Bronz Dönemi'nden bu yana önemli bir yerleşim merkezi olan Çanakkale; Çanakkale Boğazı sayesinde Anadolu ile Avrupa ve Akdeniz ile Karadeniz arasındaki bağlantıyı sağlayan iki geçit bölgesinden biridir. Bu özelliği nedeniyle oldukça zengin bir tarihi vardır.

Yörede yaşayan topluluklara ekonomik ve askeri üstünlük sağlamış, onlar da uygarlık alanında çağdaşlarını geçmişlerdir. Ancak bu durum, yöreyi çeşitli göç ve istila hareketlerinin hedefi yapmıştır. Değişik tarihlerde yerleşmek ya da yağmalamak amacıyla bölgeye gelenler olmuş, her iki durumda belirli kültür alışverişini yoğunlaştırmıştır. Bu kültürel yoğrulma, yüzyıllar boyu kesintilerle sürmüş, bunun sonucu oldukça renkli bir kültür mozaiği ortaya çıkmıştır. Bugünkü Çanakkale ili'nin adı Anadolu yakasındaki Çanak Kalesinden gelmektedir.

Truva Efsanesi

Birçok farklı şekillerde günümüze kadar gelen efsaneye göre; aşk ve güzellik tanrıçası Afrodit, Zeus'un oğlu Athena ve Zeus'un eşi Hera, bir düğün sırasında masalarına atılan ve üzerinde "en güzele" yazan elmayı almak isterler. Ancak elmayı paylaşamazlar ve ortaya bir anlaşmazlık çıkar. Zeus, duruma müdahale ederek bu seçimi İda Dağı'nda çobanlık yapan Troya Prensi Paris'in yapmasını emreder. Paris ise, Troya kralı olan babası Priamos tarafından dağlara sürgün edilmiştir. Çünkü kral, kentin mahvolacağına dair bir kehanet görmüştür. Seçimi Paris'in yapacağını duyan Afrodit, Athena ve Hera; Paris'erüştveteklifederler. Paris de Afrodit'in teklifini kabul ederek onu seçer.

Paris, evli olmasına rağmen dünyanın en güzel kadını olduğu söylenen Sparta Kralı Menelaos'un karısı Helen'in yanına gider ve birbirlerine aşık olurlar. Ardından, Helen ve Paris, Troya'ya kaçarlar. Akha ordusu da peşlerinden



giderek Troya'yı ve Helen'i almak için yıllarca mücadele eder. Sonunda Odysseus'un aklına parlak bir fikir gelir. Akhalılar, dev tahta bir at inşa ederek askerlerini içine koyarlar. Bu tahta atı Troya'nın kapısına kadar götürüp bırakırlar ve gizlenirler. Akha ordusunun geri çekildiğini ve atı da geri bıraktığını düşünen Troyalılar, atı surlardan içeri alırlar. Askerler atın içinden çıkıp saldırarak Troya'nın ve Paris'in sonunu getirirler. Böylece Paris'le ilgili kehanet gerçekleşmiş olur ve Troya kenti mahvolur.

Aynalı Çarşı

"Çanakkale içinde Aynalı Çarşı" türküsünü duymayamız yoktur herhalde.

Çanakkale'nin meşhur Aynalı Çarşısı şarkılara bile konu olmuş. Tam 1890 senesinde yaptırılan çarşı Gelibolu Savaşı'nda bombalanıp ke-
limenin tam anlamıyla harabe haline gelmiş. Uzunca bir süre bu yüzden kullanılamasa da 1967 yılında yenilenerek şu an olduğu duruma gelmiş. Adının neden aynalı çarşı olduğuy-
la ilgili ise rivayet çok! Biz hangisine inanacağımıza karar veremedik o yüzden en iyisi biz en çok duyduklarımızı yazalım siz karar verin.

Bir kesim eski zamanlarda "ayna" adı verilen at gözlükleri satıldığı için bir kesim ise girişinde iki tarafta bulunan aynalardan dolayı bu adın verildiğini söylüyor. Gitmeyi düşünenleri uyaralım, Kapalıçarşı gibi büyük bir



yer beklemeyin, aksine Aynalı Çarşı onun minyatür hali gibi. İçinde hediyelik eşyalar satılıyor ve tarih kokan bir mekan, Çanakkale'ye gitmişken görülmeye değer. Aynalı Çarşı'daki dükkanlar her gün sabah 8'de açılıyor, normalde akşamüstü 5 gibi kapanıyor ama yaz aylarında daha geç de olabiliyor.

Sevdikleriniz için en güzel hediyeleri Aynalı Çarşı'da bulabilirsiniz.



Çanakkale Şehitliği ve Şehitler Anıtı

Burası Neresi? Çanakkale gezilecek yerler ilk sırasında elbette ki Çanakkale Şehitliği geliyor. 1960 yılında açılan Çanakkale Şehitliği ve Şehitler Anıtı, 1915 yılında Çanakkale Savaşı'nda hayatını kaybeden Mehmetçikler adına yapılmıştır. Gelibolu Yarımadası Milli Parkı içinde bulunan anıt, bölgenin en önemli ziyaret noktalarının başında gelmektedir.

Neden Gitmeliyim? Çanakkale Şehitliği ve Şehitler Abidesi, Türk milletinin aziz tarihini anlamak ve şehitlerimizin her birini yad etmek için her vatandaş tarafından mutlaka ziyaret edilmelidir. Çanakkale Boğazı'nın ucunda, Morto Koyu-Hisarlık Tepe üzerinde yer alan Şehitler Anıtı, Feridun Kip, İsmail Utkular ve Doğan Erginbaş tarafından tasarlanmış, 17 Nisan 1954 yılında ise temeli atılmıştır. Dört ayak ve bir kubbeden oluşan 41,7 metre yüksekliğindeki anıtın ziyarete açılışı ise 21 Ağustos 1960 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Devasa bir yapı olan Şehitler Anıtı'nın yanında ayrıca; Mustafa Kemal Çanakkale'de Anıtı, Türk Bahçesi, Mehmetçik Anıtı, Meçhul Asker Kabri, Yaralı Asker Anıtı ve Türk Şehitliği yer almaktadır.

Tarihteki en kanlı savaşlardan birine sahne olan Çanakkale'de 213.882'den fazla şehidin var olduğu bilinmektedir. Anıtın denize bakan ayaklarında deniz savaşları; karaya bakan ayaklarında ise karada verilen mücadele yazılı bir şekilde anlatılmaktadır.





Birlikte Güçlüyüz