

## İZLEKLER

Edebiyatla  
HayataHazırlayan:  
Beril Erbil

berilerbil@yahoo.com

## KELİMELEİN İZİNDE

## şifa

a. Ar.  
hastalıktan kurtulma, iyileşme.şifa bulmak  
(hasta, hastalık) iyileşmek.şifa niyetine  
hastaya ilaç verilirken ya da yemek  
yedilirken "yararlı olsun, sağlığına  
kavuştursun" anlamında söylenir.şifa vermek  
sağlığına kavuşturmak, iyileştirmek,  
sağaltmak.şifalar olsun  
aksıranlara ya da ilaç içenlere söylenen  
bir iyi dilek sözü.şifayı bulmak (ya da kapmak)  
1. hastalanmak ya da hastalığı artmak.  
2. (herhangi bir şey) iyice bozulmak.

## SATIRLARIN İZİNDE

"Ağacın altında durmuş, bunları  
düşünüyordum. İnsan yağmurdan  
kurtulunca, ayakbakırlarındaki çamurutemizleyip hafifleyince  
olmayacak şeyler  
düşünüyör. Oysa,  
eski bir söz vardır,  
ben bu sözü sık sık  
duydum babamdan:  
Gâvurun ekmeğini  
yiyen, gâvurun kılıcını  
kuşanır. Bir ara  
düşüncelerimin iyice  
dağıldığını fark ettim.  
Hatta bu atasözününtam olarak ne anlama geldiğini bile.  
Kaşlarımı çatmış, kollarımı göğsümden  
birleştirmiş bir halde düşünmeye  
başlamıştım. Ne ki insanoğlunun  
ne sözleri vardır daha. Saymakla,  
açıklamakla bitmez."Ve Bir Pars, Hüzünle Kaybolur – Faruk  
Duman (YKY)

Mine Söğüt

1990 yılında  
"Güneş"  
gazetesinde  
muhabirliğe  
başladı.  
Daha  
sonra  
"Tempo" dergisi ve "Yeniüzyıl"  
gazetesinde çalıştı.  
1993 yılında Türkiye Gazeteciler  
Cemiyeti'nin düzenlediği yarışmada  
Haber dalında mansiyon aldı.  
1996-2000 yılları arasında "Haberci"  
adlı televizyon belgeselinin metin  
yazarlığını yaptı.  
"Öküz" dergisinde yazılar yazdı  
(1999-2001).  
"Deli Kadın Hikâyeleri"nden yazıp  
yönettiği "Sinekler Sevişirken"i Merve  
Engin oynadı.

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

Mine Söğüt

## Şifayı Ararken

Yazmak iz bırakmaktır. Bazen bu iz yaşantılarımızı kaleme alarak bırakılır. İstenir ki yaşananlar bir yerde yazılı kalsın, farklı insanlara dokunsun, tecrübeler başka insanlara aktarılsın ve olumlu öğrenimler tavsiye, olumsuz öğrenimler kulağa küpe olsun. Böyle bir arzuya yazılmaya başlanan bir kitapta bahsedeceğim bugün size. *İlgin Güral'ın Edisyon Kitap'tan yayımlanan ve kendi yaşam yolculuğunu kaleme aldığı kitabı bu: Farkındalık, Şifa ve Çözümle.*

Yazar, MS hastalığı teşhisi almasını, bu hastalığın tedavi yollarını ararken yoga ile tanışmasını, bedenini keşif sürecini ve iyiyeye gitme, kötüye gitme derken hastalığın tedavisini reddetme sürecine kadar geçen zamanı anlatıyor kitabında. Tabii bu yolculukta saptığı yollar her zaman istediği yöne çıkmayabiliyor. Hayat da böyle değil mi? Bazen deneyip yanılarak, bazen de girdiğimiz yanlış yoldan kendimize doğruyu alarak çıkmaya çalışıyoruz.

İlgin Güral ile yazma serüveninin başlarında tanışmıştım. Bu kitabın benim için özel olma sebepleri arasında yazanın tanıyıp sevmem kadar yazım süreci boyunca ve sonrasında da onunla sürekli dişek temasında olmamız, bu süreçte paylaşımımızın artması ve editörlüğüm için dosyasını bana teslim etmiş olması da var.

Kendisi bir İzmirli. 27 yaşında MS tanısı alıyor. Bununla birlikte yaşamını yeniden gözden geçiriyor. 2008 yılında Reiki ile başlayan yolculuğu, 2011'de yoga eğitmeni olmaya kadar varıyor. 2012 yılında ise Uluslararası Yoga Federasyonu'ndan da eğitimlik belgesini alıyor ve eğitimliğini perçinliyor. Edebiyatı sevmesi ve okumayla ilişkisinin hep iyi olması sebebiyle Türk Dili ve Edebiyatı alanında ön lisans yapıyor. Bu süreçte İzmir'in yerel televizyonlarından birinde "Sağlıklı Yaşam" adlı programda izleyicilere yoga'yı anlatıyor ve bu programda bölümlerine bir süre devam ediyor. İzmir MS Derneği, MS Araştırmaları Derneği gibi demeklerde gönüllü yoga ders-

leri veriyor. Kitabın daha başında Henry Miller'dan alıntılanmış bir söz var ki kitabı kalem almasının sebebi gibi duruyor.

"Yazmak, diye düşünüyordum, iradeden yoksun bir eylem olmalı. Söylenecek şey, derin okyanus akıntısı gibi kendiliğinden akıp çıkmalıdır yüze. Yanlış yaşamın biriktirdiği zehri atmak için yazar insan."

O zehir aktığında da insan bir iyileşme yaşar. Psikolog ve psikiyatristlerin de üzerinde durduğu, bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış iyileştirici güçtür bu, yazının iyileştirici gücü... Nitekim İlgin da dosyayı bitirdikten sonra yaşadığı rahatlama hissini inkâr etmiyor...

Kitabın en çarpıcı noktalarından biri – ki anlatının girişi de bu konuyla başlıyor – koruyucu tedavinin reddedilme aşaması... Bu ciddi, kimi için tehlikeli bir karar olabilir tabii; ama kitap bir MS hastasının bu süreçte nasıl yaşadığını anlatıyor. Burada batı tıbbi ve bütünsel tıp arasındaki yaklaşımları sorguluyor.

"MS, merkezi sinir sistemini oluşturan beyin, beyin sapı, omurilik boyunca yer alan sinir dokularının, vücudun bağışıklık sistemi tarafından tehdit olarak algılanması sonucu zarar gören sinir dokusuna bağlı olarak çeşitli nörolojik tabloların gelişmesiydi. Temelde otoimmün bir hastalıktı."

"Ancak "koruyucu tedavi" adı altındaki ilaçlarla bu için çözülebileceğine dair inancım her geçen gün daha da azalıyor. Doktorun başlamak istediği yeni koruyucu tedaviye geçmeye niyetim yoktu. Durumu paylaştığım insanlara bana hak veriyor, onların doğru düşündüğümü söylemeleri beni rahatlatıyordu, aksini söyleyeni ise ikna etmeye uğraşıyordum. Aslında sanki kendimi ikna ediyordum, aldığım karar sayesinde yaşamımın geri kalanının daha güvenli olacağını emin olmak istiyordum. Hayatta hiçbir şeyden emin olunamayacağından emin olmakla birlikte, bizi kazaдан koruyamadığına emniyet kemeri olmadığımız bir kez daha hatırlamak, ama en çok da kendim hatırlamak istiyordum."

Güral, hastalıkla karşılaştığı aşamada

yaşantısını gözden geçirirken hayatının pişmanlıklarını da ortaya döküyor.

"İçten içe duyulan pişmanlıklar bedende kendini bir şekilde göstermeye çok önceden başlamıştı demek ki. Ben görmezden geldikçe de kendini bana anlatana, daha doğrusu kabul ettirene kadar pesimi bırakmayacaktı."

Ve bu pişmanlıklar için atılması gereken adımları da kendi hayat yolculuğunda kendisi buluyor. Bu süreçte evliliğini de sonlandıran İlgin Güral, toplumun ve ailenin evliliğe bakışına ve bir genç kızın evliliği seçerken aklından geçen düşüncelerine de yer veriyor. Kitabın bu kısmı bir aile ve toplum eleştirisi de sayılabilir.

Yaşamının tüm zorluklarına rağmen hastalık teşhisini aldığında 3 yaşında olan kızını da keyifle, bazen özlemle büyütüyor bu süreçte. Aslında bu belki ikisinin de büyüme hikâyesi bir bakıma... Bir doğum günü partisine gidip gidemeyeceğini düşünmek, bir nikâhta yer alamamak, kızının anılarında nasıl bir yer edineceğini düşünmek, bir seminer için hastaneden kaçmak zaman zaman doğal, zaman zaman hüznü, zaman zaman eğlenceli tepkiler genç bir kadın için...

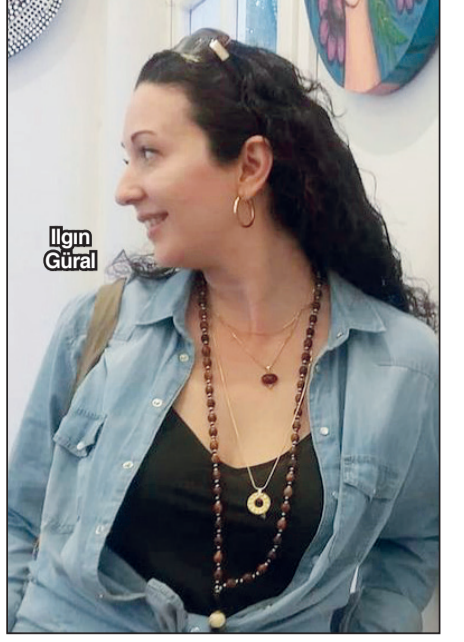
Güral hikâyesini anlatırken ülkenin değişen politik iklimine de değiniyor zaman zaman. Hatta kitabın son sayfalarmın yazıldığı zaman olan 2021 yazına kadar getiriyor düşüncelerini...

Kitabın rahat ve akıcı bir dili var. Yer verdiği gözlemlerle zaman zaman son derece saf, zaman zaman son derece bilge bir dil bu. Bazen hikâye içinde bir hikâye anlatıyor, bazen bugüne döntüp çuvaldızı kendisine batırıyor.

İlgin Güral'ın yolculuğuna çeşitli kitaplar ve öğretiler eşlik etmiş. Güral, bedenini dinlemeyi, düşüncelerini analiz etmeyi, kendini anlamayı, kızgınlıklarını affetmeyi, şükretmeyi öğrenmiş.

"Daha sonra farkına varacağım gibi şükür, sevgi ve tefekkür gerekiyordu. Hepsini öğrenecektim, niyet etmişim bir kere; artık her gün bir öncekinden daha anlamlı olacaktı. Yirmi yedi yaşında hastalık teşhisi almış, hastalık sayesinde pek çok öğretiyi tanışmış, hastalığın hayatıma kattıklarına teşekkür ederken yirmi dokuz yaşında onun ciddiyetini kavramış bir kadındım..."

Bu öğretilerden en önemlisi ve hayatına



damga vurunu, onu eğitimlikle taçlandırana ise yoga olmuş. Kitapta da bu bölüme epey yer veriliyor. Hatta yoğun olarak yoga yaptığı süreçte MR tetkiklerinde, beyin ve omurilikte görülen demiyelinizan MS plakları siliklesmiş, yeni plak oluşumuna rastlanmamış.

Güral, "Yıllar içerisinde hayattan bir şey isterken onun için hayata bir söz vermenin önemini anlamıştım. O zamanlar yoga eğitmeni olmayı, bana iyi geleni aynı derinden mustarip insanlarla paylaşmayı gayet samimi duygularla istemişim. Hayata teşekkür etmenin yanında hayata söz vermişim. Samimi şekilde edilen dualara, samimi olarak sorulara cevap gecikmiyordu... Kısa bir süre sonra gerçekten nasıl olacağını bilemediğim, sadece samimiyetle sorduğum sorular karşılığını bulmuş, hiç aklıma gelmeyecek şekilde olmaz denilenler olmuştu" dese de bu kitap bir "olumlu düşün olumlu olsun" kitabı değil. Ya da herhangi bir hastalık yaşamına devam eden hiçbir kimsede batı tıbbını reddetmeye önermiyor. MS hastaları için "koruyucu tedaviyi reddetme" çağrısı da değil. Nitekim yazar, henüz MS hastalığını atlatılabildiği değil. Ancak herkesin yolunun herkese bir şeyler öğretebileceğine, insanın insanı sıfalandırıldığına, sevginin ve paylaşmanın gücüne inaniyor. Kitabında da koruyucu tedaviyi reddetmeye giden süreçte yaşadıklarını ve bütünsel sağlığa ulaşmak yolunda deneyimlerini aktarıyor.

Ve o nasıl kitabını noktalamış ben de yazımı öyle noktalamak istiyordum.

"Yalnız değiliz hiçbirimiz, seviliyoruz her birimiz."

## Müziği susturanlara inat güneş "yeniden" doğacak!

Savaş Atı kitabının yazarı Michael Morpurgo, farklılıkları dünyaya iz bırakanlara adanmış. Tudem Yayınları'ndan çıkan yeni romanı *Flamingo Çocuk'ta*, nefretin ve savaşın gölgesinde büyüyen Lorenzo adında "özel" bir çocukla tanışıyor okurları.

Kemikleşmiş kimi değer yargılarının toplum üzerindeki yansımaları odağına alan eser; farklılıklar nedeniyle ötekileştirilip dışlanan bireylerin maruz kaldığı ayrımcılığı ve zorbalığı müthiş bir edebî naiflikle betimliyor.

Hayata bir atlıkarınca sırtından bakan iki çocuğun gördüklerini ve yaşadıklarını kalplere dokunan bir hikâyeye dönüştüren yazar ayrıca, insanlar ve hayvanlar arasında kurulan tarifsiz baği sözcüklerin gücüyle yeniden tanımlıyor.

"Diğerlerinden farklıysan büyürken zorluk çekersin; bu eskiden de böyleydi, şimdi de böyle."

Lorenzo, annesi ve babasıyla birlikte Fransa'nın güneyinde, etrafı flamingolarla çevrili bir çiftlikte sakın bir yaşam sürüyor. Diğer çocuklardan farklıydı; okuma yazma bilmemesine ve hatta doğru düzgün konuşmamasına rağmen olağanüstü bir yeteneği vardı: Hayvanları iyileştirmeyi, onlarla iletişim kurmayı çok iyi biliyordu. Günlük rutinine sıkı sıkıya bağlı, yeniliklere kapalı Lorenzo'yu iyi hissettiren şeylerin başında müzik ve kent meydanındaki atlıkarınca geliyordu. Tabii bir de en yakın dostu Kezia ile vakit geçirmeyi. Derken bir gün, etrafı Alman askerleri sardı; gökyüzünden bir flamingo yere düştü, atlıkarınca durdu, müzik sustu. Ve her şey değişti...

Çok katmanlı hikâyesiyle okurun duygu dünyasını yoğun hislerle dolduran *Flamingo Çocuk*, kötülüklere karşı tek yürek olmanın, başını öne eğmeyi yaşamaya sıkı sıkıya tutunmanın önemini vurguluyor. İngiliz çocuk edebiyatı elçisi Michael Morpurgo, etkili dili ve ustalıklı anlatımıyla bir kez daha kendine hayran bırakıyor. (Tanıtım bülteninden...)

(Kaynak: yapikrediyayinlari.com.tr)

## Daha iyi bir dünyayı hayal edebilmek için

Daha İyi Bir Dünya Gabriel Pacheco, Adolfo Serra, Ester García, Elena Odriozola, Marco Somà, Jacobo Muñoz, Violeta López, Marta Altés, Riki Blanco, Iban Barretxea, Guridi Uçan Fil Birleşmiş Milletler 1959 yılında, on maddeden oluşan Çocuk

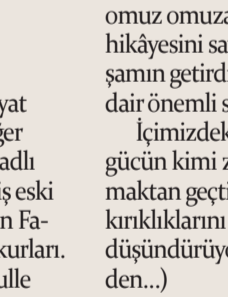
Hakları Bildirisi'ni kabul etti. Bu hazırlamıştır. On bir çizerin bir araya gelip çocukların sahip olduğu hakları gündeme getirdiği bu eser, her minigün kitaplığında bulunması gereken kitaplardan biri... (Tanıtım bülteninden...)



## İnsan en çok unutmak istediklerini hatırlar

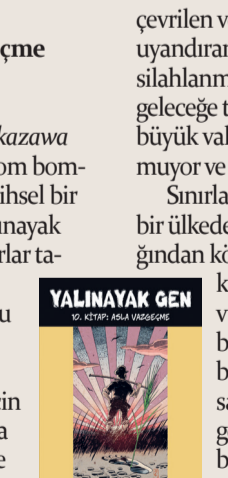
Düşünme(me) Oyunu Sevtap Ayhan Tudem Yayınları Sevtap Ayhan, Tudem Edebiyat Ödülleri Birincilik Ödülüne değer görülen Düşünme(me) Oyunu adlı romanında, anılarında gizlenmiş eski bir yapbozu birleştirmeye çalışan Fabula'nın dünyasına götürüyor okurları. Kederin neşeyle, reddin kabulde

omuz omuza yürüdüğü bir büyüme hikâyesini sayfalarına taşıyan kitap; yaşamın getirdiklerine ve götürdüklerine dair önemli sorgulamalarda bulunuyor. İçimizdeki mutluluğu uyandıracak gücün kimi zaman hüzünle barışmaktan geçtiğini hatırlatan yazar, kalp kırıklıklarını onarmanın yolları üstüne düşündürüyor. (Tanıtım bülteninden...)



## Yarış, sen gerçek dünyaya dâhil olana dek başlamış sayılmaz

Yalınayak Gen 10. Kitap: Asla Vazgeçme Keiji Nakazawa Desen Manga ustası Keiji Nakazawa tarafından yaratılan ve atom bombasının etkilerine dair tarihsel bir belge niteliği taşıyan "Yalınayak Gen" serisi, Türkiye'de okullar tarafından uzun yıllardır merakla beklenen onuncu cildi Asla Vazgeçme ile tamamlanıyor! İnsanlığın yeni nesli için bir güç kaynağı umuduyla hayat bulan Gen'in 25 dile



## Pazarın Yalnızları – Beyoğlu /Gördüklerimiz Göremediklerimiz 4 – Mario Levi (Everest Yayınları, Aralık 2021, Roman)

Türk Edebiyatı'nın usta ismi Mario Levi, yedi kitaplık İstanbul serisi *Gördüklerimiz Göremediklerimiz*'in O Pazartesie Eminönü'nden sonraki kitabı *Pazarın Yalnızları*nda bu kez bizi bir pazar günü Beyoğlu'nda yürüyüşe çıkarıyor. Beyoğlu'nun değişen yüzü, yeni insanları, sesleri, renkleri ve kokularıyla eşlik ediyor ona... Delilik de var o yollarda anılar da; sarhoşluklar, hasretler, ayrımlıklar, tutkular ve yitirilen aşklar da...

Yazarın çektiği fotoğraflar da yine eserde yer alıyor. Kahramanlarıyla birçok sürprizi barındıran bir yolculuk bu... Pazarın Yalnızları buruk tebessümlerin ve melankolinin romanı... Düne ve günümüze dair...

(Kaynak: yapikrediyayinlari.com.tr)

## İklim Krizinin ABC'si – Yoram Bauman (Yeni İnsan Yayınevi, Kasım 2021, Çizgi Roman)

Bu kitap yetişkinler için yazıldı ama okumayı bilen çocuklar da bu kitapta çok şey bulacaklardır. Bize kalırsa, insanlığın önündeki en büyük mesele iklim krizidir. Bu kriz gelecekte değil şimdi gerçekleşen bir yıkımdır. Engellemek elbette mümkün. Ancak başarmak için hemen harekete geçmek gerekiyor.

İklim uzmanı değilseniz, bu çizgi roman size iklim ve iklim değişikliği hakkında bilmeniz gereken tüm detayları çizgiyle ve özet hâlinde veriyor. "Ne yapmalı?" sorusuna seçenekler sunuyor.

Kitabın sonu iki şey var: Bitirince lütfen okuması için kitabı başkasına hediye edin tavsiyesi ve iklim değişikliğini önlemek için siz neler yaparsınız diye yazmanız için bir koca boş sayfa.

(Kaynak: yapikrediyayinlari.com.tr)

## Cevizin Şarkısı – Aslı Tohumcu (İletişim Yayınevi, Ocak 2022, Roman)

Kimsenin bilmemesi gereken bir şey yaptılar. Elif, Ayşeğül ve Cemile. Annelerini öldürdüler. Sezen'in anneannesi. Suzan'ın... İz bırakmamalılar. Evi kırkılıyorlar, salona gömülü canavarın genizleri yakan kokusunu ve o uğursuz şarkıyı def etmek için... Bahçede ise bir kadın, ceviz ağacının altında rüyaya yatıyor.

Dualar, beddualar birbirine karşılıyor. Ahalinin içi çekişleri duyuluyor. Aslında herkes görüyor, işitiyor, biliyor. Cevizin Şarkısı, Aslı Tohumcu evreninin ayrıksı öyküsü. Biraz dünyeyi, biraz uhrevi, iki âlemi de yoklayan, nakış gibi örülmüş bir roman.

## Yaşam Döngüsü / Yaşlanmanın Sebepleri ve Nasıl Önlenebileceği Üzerine Devrim Yaratılan Bir Teori – David A. Sinclair, Matthew D. LaPlante (Epsilon Yayınevi, Aralık 2021, Genel Sağlık)

Bu kitapta genetik ve yaşlanma konusunda önemli otoritelerden biri olan ve hayatını insanların daha uzun, sağlıklı ve hastalıklı yaşamalarını sağlamaya adanmış David A. Sinclair yaşamla ilgili kafa karıştıran sorulara açıklık getiriyor. Yazarın Harvard Tıp Fakültesi'ndeki laboratuvarında yaptığı onlarca araştırma, yaşlanmanın aslında tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu ortaya koydu. Genetik yapımızda olan ve karşılaştığımız zorluklara hücrelerimizde karşı koyan bir hayatta kalma devresi, işleyişinde ortaya çıkan bozulmalarla bizi yaşlandırır. Bu bozulmaları tersine çevirmek, yaşam süremizi ve sağlıklı geçirdiğimiz yılların sayısını artırmak mümkün.

(Kaynak: yapikrediyayinlari.com.tr)