

Saęlık, Çevre, Oyun ve Spor Öyküleri

# ABLUR CLUBUR HAPLUR HULPLUR



# ABUR CUBUR HAPUR HUPUR

Evvel zaman içinde, Obez diye biri varmış. İştahı hep yerindeymiş ve midesi sürekli zil çalarmış. Makarna, köfte; hiç yeter mi bana? Tavuk, balık, salata, tas tas çorba; of of üstüne de baklava, dondurma. Daha yarım saat geçti, yağlı cipsleri at mideye. Kraker mıraker, hepsini yedim teker teker. Küsecek şimdi kırmızı şeker, onu da ham yaptım, bitti.



Midem durur mu yerinde, kocaman oldu gitti. İşim, gücüm yemek; obez oldum giderek.

Obez neymiş acaba? Zararlı mı bana? Cevabı var bu masalda, hemen sayfaları arala.

Kahramanımız Metin; spor yapmaz, biraz mızımız. Sabah, öğle, akşam yetmez ona; aralarda da yer doya doya. Hamburger, köfte, döner; hepsini art arda yer. Bütün vücudu yağlandı, Metin bunu hiç umursamadı. Kilo-su yaşına göre çok fazla; bakalım, ne olacak bundan sonra?

Metin annesiyle çarşıya çıkmış. Dükkânları gezerek ihtiyaçlarını alıyorlarmış. Bir süre gezdikten sonra bir kitapçının önünde durmuşlar. Metin'in dikkatini bir kitap çekmiş. "Uçmayı Unutan Tavuk" hemen kitabı alıp sayfalarını çevirmiş.

Bu kitap, Metin'e ilginç gelmiş "Tavuklar zaten diğer kuşlar gibi yükseğe uçamıyorlar ki uçmayı unutsunlar." diye düşünmüş.



Annesinden kitabı almasını istemiş. Bir ihtiyacını daha alıp kitapçıdan çıkmışlar. Metin, eve gidince çok sevdiği odasına gitmiş; kitabını açıp hemen okumuş. Çok eskiden kuşların arasında en hızlı uçan, en yükseğe çıkan kuş tavukmuş "Kimse beni zaten geçemez. Onun için uçma çalışmaları yapmama gerek yok." diye düşünüp sürekli yemek yiyip yatıyormuş.

Günler geçtikçe o küçük vücudu yağ tutmaya başlamış. Bacakları; yağdan, su aygırının bacağı gibi olmuş. O ince, narin boynu o kadar yağlanmış ki gagasının altında, yağdan torbalar oluşmuş. Hele karnı, inek karnı gibi şişmiş de şişmiş. Kimse, bayan tavuğu tanıyamaz olmuş.

Metin, masaldan o kadar keyif almış ki her sayfasını okurken gülüp duruyormuş. Şişman bir tavuğu gözünün önüne getiriyormuş. "Hiç bu kadar şişman tavuk olur mu? Olmaz tabi. Kimse bu kadar şişmanlayamaz." diye düşünmüş.

Tavuğun keyfine düşkünlüğü, hiç spor yapmaması, bütün gün evinde oturması Metin'in de hoşuna gidiyormuş "Bu tavuk en iyisini yapıyor. Yemeğini yiyip oturuyor. Spor yapıp terleyip yorulmuyor. Diğer kuşlar yemek yiyip spor yapıyor. Hepsi zayıf, incecik. Aferin sana Bayan Gıt Gıt Tavuk sen en iyisini yapıyorsun. Bakalım, bundan sonra neler olacak?" deyip kendisini, masalın bir parçası gibi hissederek okumaya devam etmiş.

Masalın sonunda tavuk; en iyi yaptığı iş olan bulutların arasında uçma işini, bir daha yapamamış. Çünkü çok şişmanlamış ve hiç uçma çalışması yapamamış. Tavuk, bütün kuşların alay konusu olmuş. Metin, masalın böyle bitmesinden hiç hoşlanmamış. O tavuğun bu kadar şişmanlayacağını düşünmüyormuş. Kendisini bir an tavuğun yerine koymuş "Benim iştahım çok iyi. Annemin yaptığı o güzel yemekleri hiç ayırmadan yiyorum.

O yüzden hastalanmıyorum. Arkadaşlarım gibi futbol ya da basketbol da oynamıyorum. Yine de bu masaldaki tavuk gibi şişmanlamıyorum.



Çevremde hiç bu kadar şişman insan yok. Biraz dedemin karnı büyük, bir de Özcan'ın babası Yaşar amcanın birkaç kilo fazlası var, o kadar. Ama onların da bacakları kolları böyle çooook şişman değil.” diye düşünmüş.

Metin bunları düşünürken annesi de öğle yemeğini hazırlıyormuş. Az sonra Metin'e seslenmiş:

— Metinnn yemek hazır! Hadi gel! Sevim teyzeye gideceğiz sonra, demiş.

Metin yemek kelimesini duyunca hemen yatağından fırlayıp koşarak gitmiş. Masada, çok sevdiği yemekler varmış. Özellikle köfte ve makarna bunların başındaymış. Hemen masaya oturmuş. Annesi tabağına dört beş tane köfte, biraz da makarna koymuş. Salatası, ayranı da varmış. Metin, iştahla tabağındakileri yemeye başlamış. Sanki saatlerdir yemek yemiyormuşçasına tabağındakileri silip süpürmüştü. Annesi:

— Biraz da taze fasulye alır mısın? Onu da yedikten sonra masamızı toplayalım, demiş.

Metin'in akli fikri köftelerdeymiř. Annesine:  
— Anne, birkaç tane daha köfte verir misin?  
Ben doymadım, demiş.

— Metin, fasulyeyle doyarsın. Bu kadar köfte yersen şişmanlarsın. Zaten parkta arkadaşlarınla spor da yapmıyorsun. Kilonda biraz artış var, demiş.

Annesi böyle dese de o, bu durumu kabullenmemiř. Köfte yemekte ısrar etmiş.



Bunun üzerine annesi, Metin'in tabağına üç dört köfte daha koymuş. Metin ekmeğı de çok sevdiğinden köftenin yanında ekmeğ de yemiş. Tabii, fasulyeyi unutur mu? Onu da hapur hupur yiyip midesine indirmiş.

Yemeğın bitmesiyle sofralarını toplayıp birkaç sokak ileride, çocuk parkının karşısında oturan Sevim teyzeye gitmek için evden çıkmışlar. Metin yolda giderken okuduğı masal aklına gelmiş. Şişmanlayıp uçamayan tavuğın masalını, annesiyle paylaşmış. Annesi:

— Düzensiz ve fazla yemek yendiğinde ve hareketsiz kalındığında insan kilo alır. Zamanla obezite denen şişmanlık hastalığına yakalanır. Obez olmamak için düzenli yemek yemeli, spor yapmalıyız. Sen, bebekliğinden beri iştahlıydın. Yaşın büyüdükçe kilon da arttı. Masaldaki tavuk gibi olmaman için istersen seni basketbol kursuna ya da futbol kursuna yazdırayım.

Ne dersin Metin? Belki ileride, ünlü bir sporcu bile olabilirsin. Hımm, baban sana bisiklet de alacak. Böylece spor da yapmış olursun, demiş.

Annesi konuşurken Metin oflayıp pofluyormuş. Spor yapmayı sevmiyormuş; ama bisiklet fikri hoşuna gitmiş “Nasıl olsa üstünde oturuyorum, fazla yorulmam.” diye düşünüp annesine: — Ben koşmayı sevmiyorum. Futbol, basketbol da oynamak istemiyorum. Birbirlerini itip duruyorlar. Bizim Salih, okul bahçesinde top oynarken ayak bileğini burktu. Günlerce koltuk değneği ile yürüdü. Bir de çok koşup oynadıkları için hepsi zayıf. Ben onlardan daha iri ve güçlüyüm. Spor yapmaya ihtiyacım yok ama bisiklete binerim. Arkasında bir sepeti de olursa içine; poğaç, börek, salamlı ekmek, meyve suyu koyar parka giderim. Bisiklete bindikten sonra karnım kesin acır. Hemen onları yerim, demiş.

Annesi:

— Spor yapınca bazen bu tür kazalar olabilir. Ama bu, seni spor yapmaktan uzaklaştırmamalı. İstersen her gün parkın çevresinde yürüyüş de yaparız. Bu da kilo almanı engeller. Bisikletle taşıyacağın yemekleri evde yersin; sonra bisikletini sürersin, böylece kilo almazsın, demiş.

— Anne, ben o kadar uzun yürüyüş yapamam ki. Çok yorulurum. Zaten okuldan eve her gün yürüyorum. Ben, sadece bisiklet istiyorum ama arkasında sepeti olsun.

Annesi ne söylediyse de Metin, hiç oralı olmamış. Akıllı fikri yemekte, içmekteymiş. Obez olan tavuk gibi olacağını hiç düşünmüyormuş. Böyle konuşurken Sevim teyzenin de evine gelmişler.

Sevim teyzenin Metin'in yaşlarında, Özcan isimli bir oğlu varmış. Hafta sonları yüzme kursuna gidiyormuş. Yemeklerini de düzenli yiyormuş. Abur cuburdan uzak duruyormuş.

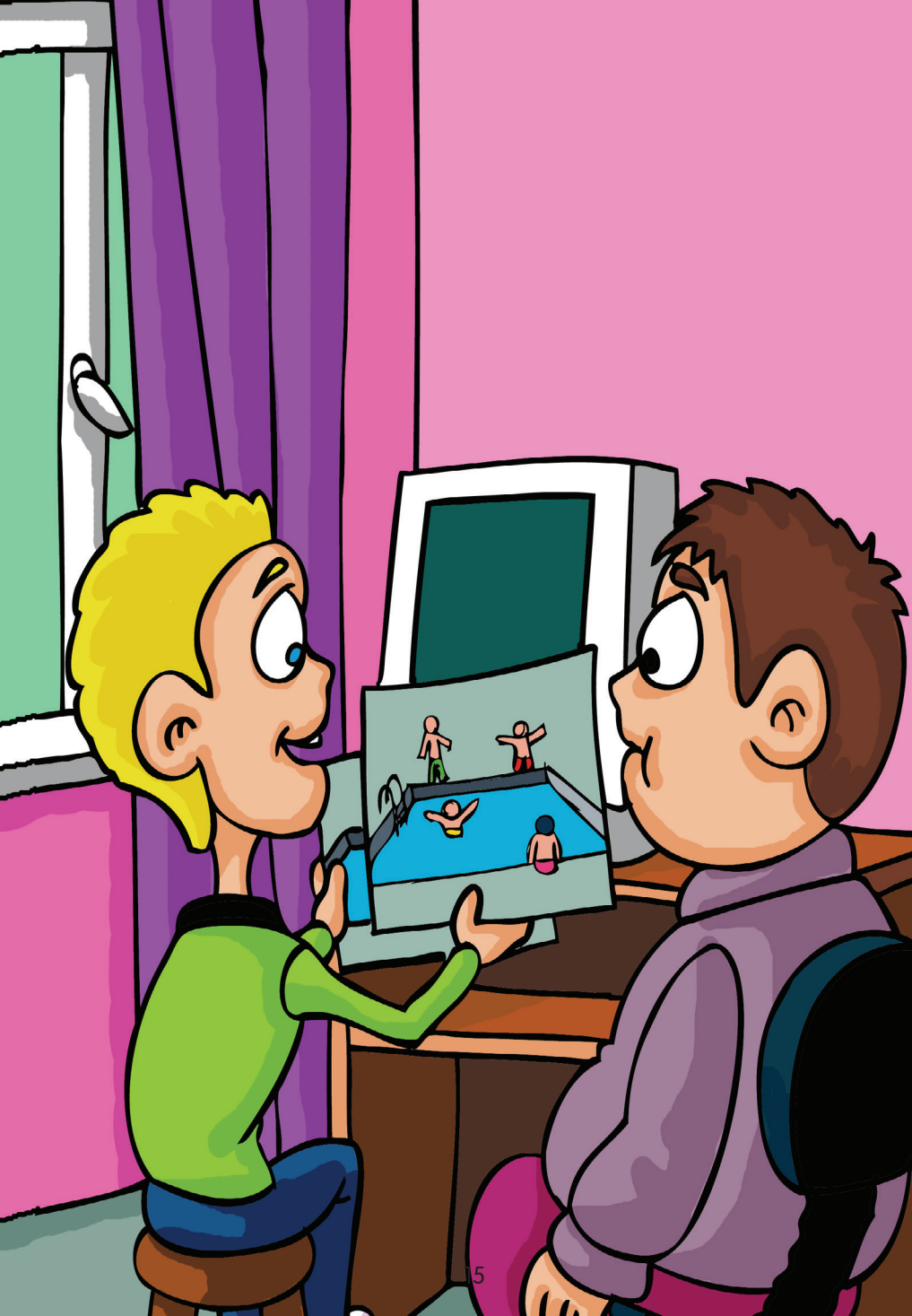
Kilosu da boyuna ve yaşına göre oldukça iyi durumdaymış. Metin’le de bir süredir görüşmüyormuş. Metin’i son gördüğünden beri kilo almış oluşu, Özcan’ın dikkatini çekmiş.

Dışarı doğru taşmaya başlayan göbeğine ve boğazının altında toplanmaya başlayan gıdığına, Metin’e fark ettirmeden bakmış “Metin gittikçe kilo alıyor. Son gördüğümünden daha kilolu. Onu kırmadan uyarmalıyım. Yüzme öğretmenimin söylediklerini, ona anlatmalıyım. Ama Metin çok alıngandır. Doğru anı ve doğru kelimeleri seçmeliyim. Bir fırsatını bulup konuyu açarım. Nasıl olsa akşama kadar bizde olacaklar.” diye düşünmüş ve Metin’i odasına götürmüştü. Çok sevdikleri bilgisayara başına geçip oyun oynamışlar.



Oyun sırasında Özcan'ın aklına, yüzme kursundaki komik ve eğlenceli anlar gelmiş. Kendi kendine "Bunları anlatırken yüzme öğretmenimin bize yaptığı uyarıları da anlatırım." demiş. Özcan, şişmanlık konusunu açmak için havuzda çekilen fotoğrafları gösterip yüzme kursunda geçirdiği güzel anları anlatmaya başlamış. Tabii, sıra yüzme öğretmeninin söylediklerini Metin'e anlatmaya gelmiş.

— Yüzme öğretmenimiz, kilo fazlamızın olmaması ve vücudumuzun sağlıklı olması için bize; yeme içme konusunda, bazı uyarılarda bulundu. Bize "Abur cuburdan kaçının. Yemeklerden önce; çikolata, gofret, hamburger yemeyin. Sofraya karnınız aç oturun. Gereğinden fazla yemek yemeyin. Her şeyden yeteri kadar yiyin. Yüzme sporuna devam edin. Spor yaptıkça vücudunuzda fazla yağ birikmez. Fazla yağ, hastalıklarına sebep olur. Şişmanladıkça hareket etmeniz zorlaşır.



Obez olursunuz. Çevrenizde spor yapmayan arkadaşlarınız varsa onları, buraya davet edin. Hem yüzmeyi öğrenirler hem de spor yapmış olurlar.” dedi öğretmenimiz. Ben de bunlara çok dikkat ediyorum.

Metin, Özcan’ı dikkatle dinliyormuş. Özcan’ın havuzda yaşadığı güzel anlar, onun da hoşuna gitmiş. Aklından “Ben de havuza gitsem mi acaba, belli ki çok eğleniyorlar? Güzel yemekler de yiyorlar. Ama ben iri olmak istiyorum. Zayıflarsam Özcan gibi incecik olurum. Yemek programı da iyi değil. Nasıl yapsam, gitsem mi acaba?” diye düşünürken Özcan da Metin’e, havuza gel teklifinde bulunmuş.

— Ben yarın havuza gideceğim. İstersen sen de gel. Kaydolursun. Hemen başlarsın. Kısa sürede yüzmeyi öğrenirsin. Hem seneye, bizim yaş grubumuzda yüzme şampiyonası varmış. Öğretmenimiz; başarılı olanları, şampiyonaya götürecekmış. Madalya aldığımızı düşünsene!

Hııı, bir de yüzmeden sonra bisiklet yolunda bisiklet de süreriz. Kilondaki fazlalıklar da böylece gider, demiş.

Özcan'ın kilolu olduğunu söylemesi, Metin'in hiç hoşuna gitmemiş:

— Ben zayıflamak istemiyorum ki. Bütün arkadaşlarımdan daha iriyim. Yüzmek güzel olabilir ama yemek programına uymak istemiyorum. İstedğim zaman, istediğimi yemezsem mutsuz olurum. Düşünsene canın döner çekmiş. Bir dönercinin önünden geçiyorsun. Karşında kızarmış, mis gibi döner var. Usta güzelce kesiyor. Bakıp geçmek olmaz. Hımm, hemen bir yarım ekmek döner alırım. Anında mideme indiririm. Tabii, yanında köpüklü ayran, diye iştahla anlatıp eliyle şişman göbeğini okşuyormuş.

— Döner güzel olabilir. Ama öğün arasında yemek yersen kilo yapar.

Koşmakta bile zorlanırsın. Havuzda bize, çok güzel yemekler yapıyorlar. Öğle yemeğimi orada yiyorum. Sonra bisiklete binip vücudumun yağlanmasını önlüyorum. Akşam yemeğine kadar abur cuburdan uzak duruyorum. Akşam olunca da annemin sofraya koyduğu tüm yemeklerden yiyorum. On beş günde bir tartıyorum. Sen de gelersen çok eğlenceli olacak. Aramızda oyunlar da oynuyoruz. Sen de gel. Birlikte şampiyonaya katılırız. Hadiiii, deyip ısrar etmiş Özcan.

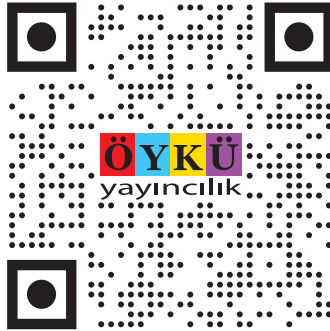
Özcan ısrar etse de Metin gitmek istemiyormuş. Şişmanlığından memnunmuş. Tabii şimdilik; çünkü Özcan'ın anlattığı kadar şişmanlayacağını düşünmüyormuş. Oranın eğlenceli bir yer oluşu ve güzel yemeklerin olması da aklını karıştırıyormuş.

Metin:

— Havuzdaki yemekleri yiyip arada da abur bucurlarımı yersem yüzme öğretmeni anlamaz. Bu şartla gelebilirim belki, demiş.

Hikâyenin tamamı 64 sayfadır.  
Öykünün devamını merak mı ettin?  
Seçkin Kitapçılardan Temin edebilirsin.

**İyi ki Öykülerim Var...**



[www.oykuyayincilik.com](http://www.oykuyayincilik.com) • [www.oykuekitap.com](http://www.oykuekitap.com)