

# ergenliğe ADIMLAR



## 9 Nisan Pazartesi

Beden eğitimi derslerinin olduğu günleri hiç sevmiyorum. Okulun basketbol takımındaki çocukların havalardan geçilmiyor resmen. Bir de şu vücut geliştiren çocuk var. Bütün kızların hayran hayran baktığı. İtiraf etmem gerekirse, bazen kıskanıyorum. Ben de isterdim öyle kaslarımın olmasını. Sınıftakiler arasında epeyce ciliz kalıyorum. Bazen aynada bakıyorum kollarıma, bacaklarıma da... Galiba gerçekten bir şeyler yapmam lazım bu konuda. En azından kendimi kötü hissetmemek için. Bir de, beğenilmek güzel bir his doğal olarak. Ama kızlar bazen bana baktıklarında, yalnızca aralarında dalga geçip gülüşüyorlarmış gibi geliyor. Bugün suratım olabildiğince asıktı bütün ders boyunca. Beden eğitimi öğretmenimiz halimi fark etmiş olacak, dersten sonra yanına çağırdı beni ve sordu canımı sıkan şeyin ne olduğunu. Ben de söyledim. Yarı odasına bekliyor beni. Bazı şeyler anlatacakmış ve önerilerde bulunacakmış. Sanırım bana en iyi o yardımcı olur. Anneme anlattığımda sadece sarılıp öpüyor beni ve "üzülme" diyor. Babam da o kadar meşgul ki işiyle, çok ciddiye almıyor sanırım. Neyse, yarın

yine yazarım. Saat 11 oldu ve çoktan geldi uykum. İyi geceler..

## 11 Nisan Çarşamba

Dün beden eğitimi öğretmenimin yanına gittim, uzun uzun konuştuk. Bana her şeyden önce sağlıklı bir vücudun önemini anlattı. Sporun sağlığa ne tür katkıları olabileceğinden bahsetti. Ancak, düzenli olması ve aşırıya kaçılmaması koşuluyla. Bazen, bazıların daha kaslı görünebilmek amacıyla çok doğru olmayan şeyler yaptıklarını, örneğin bazı ilaçlar ya da maddeler kullanabildiklerini, ancak bunların vücudun normal dengesini bozduğunu söyledi. "Sağlıklı bir vücut mutlaka kaslı olacak, çok güzel görünecek diye bir kural yok" dedi, ki ne yalan söyleyeyim, çok hoşuma gitti bunu duymak. Kilo almak istiyorsam da körü körüne önüme gelen herşeyi çok fazla yemeye başlamamam konusunda beni uyardı. Sağsız kilo almanın zayıflıktan çok daha kötü olduğunu hatırlattı. Dengeli şekilde spor yapmanın hem iskelet kaslarıma egzersiz yaptıracağı hem de iştahımı açarak kilo almama yardımcı olacağını söyledi. Ama, yağlı yiyecekler yerine büyüme çağında vücudumun daha çok

işine yarayacak olan protein ve karbonhidrat içerikli besinleri tercih etmemi söyledi. Bir de, yağ-protein ve karbonhidrat içerikleri yüksek besinleri ve kalorilerini gösteren bir liste verdi bana. Annem bir saat içinde evde olur sanırım; ona da göstereceğim bu listeyi, bakalım ne diyecek... Bu arada, hem kasların nasıl çalıştıkları hem de çok yağlı bir beslenme tarzının vücuduma neler yapabileceği konularıyla ilgili bilgi edinebilmem için bana bir fizyoloji kitabı verdi. Belki bu akşam ona da biraz göz atarım.

## 16 Nisan Pazartesi

Bugün biraz daha moralm yerindeydi beden eğitimi dersinde. Çarşamba gecesinden beri o kocaman fizyoloji kitabını okuyorum, ya da okumaya çalışıyorum mu demeliyim bilemedim. Açıkçası biraz göz korkutucu bir kitap (üniversite biraz zor galiba). Neyse, bazı yerlerini anlayabiliyorum en azından. En önemlisi, spor ve kaslar ile ilgili bir bölümü var. O bölüm en çok ilgimi çeken kısmı oldu. Kasların nasıl kasıldığını, vücudumun karbonhidratlı besinlerden ürettiği enerji moleküllerini nasıl kullandığını ve egzersiz yaptıkça kas liflerimin çapının nasıl arttığını öğrendim. Benim bu durmadan kitaplar okuyan ilgili halim sonunda babamı da ikna etmiş olacak ki, bana evde egzersiz yapabilmem için 2 tane de küçük halter hediye etti hafta sonu! :) Düşündüğüm kadar da ciddiye almıyor değilmiş beni. Dersten sonra öğretmenime söyledim babamın bana hediye aldığını. Halterlerin benim için henüz uygun olmadığını söyledi o da. Ergenlik çağı boyunca bu tür ağırlıklarla çalışmam, boyumun kısa kalmasına ya da kemik-eklem gelişimimde aksaklıklara neden olabilmemiş. Bu yüzden de şimdilik kendi vücut ağırlığımla çalışmam daha sağlıklı olurmuş. Şnav ya da mekik çekmek gibi şeyler yani... Öğretmenimle birlikte, benim için sağlıklı bir çalışma programı hazırladık. "Bu kadar mı?" diye sorduğumdaysa, şimdilik yeterli olduğunu söyledi, 1 ay sonra kilodaki ve kollarımdaki değişikliğe bakacakmışız. Bir kez daha tembih etti sıkı sıkı, sakın gereğinden fazla yorma vücudunu diye. Ben de söz verdim. Şimdilik durum böyle... bakalım 1 ay sonra nasıl olacak.

Deniz Candaş

İllüstrasyon: Ayşe İnan Alicant