

Saęlık Ve Spor

– Őair Baba · 21 Mayıs 2018

İnsan sade Őeyler yemeli,
Acı ekŐi, tatlı tuzlu bozuyor dengeleri
Önce kızılıyorsun, baŐka lezzet mi var
Ne yiyeceęim ben Őimdi, vazgeçiyorsun,
Neyi nerde yemeli
Kimse söylemiyor doęruyu
Neyi, ne kadar yemeli

Kilo alıyor
Sığmıyorsun giyeceklerine
Azalıyor hareketin
Birkaç beden büyük giyiyorsun

Geçiyor seneler merak baŐlıyor
Sağlığım ne alemde

Tahlilde
Doktor diyor
Dikkat etmemiŐsin yedięine
Kanda yağın Őekerin sınırın üzerinde
Tansiyon ilacı da vereceęim
Yutacaksın bundan böyle
Az yer spor yaparsan
Keseriz belki ilaçları
Gel üç ay sonra kontrole

Geçiriyorsun içinden
Spor yapmadık bilemedik
Yapsaydım olmazdım böyle

Üye oluyorsun, baŐlıyorsun
YaŐına göre fitness, tenise
BaŐlıyor dizin dirseğin ağrımaya
Doktor diyor, spor hiç yapmamıŐsın
Antrenmansız zorlamıŐsın

Bırak ikisini de,
Yapamazsın

Yürürüm ben de
Yürüyorsun
Topuğundan diken çıkıyor yürüdükçe
Doktor diyor, istirahat
Sakın yürüme

Bir yandan unutamıyorsun,
İçine işlemiş lezzetler
Balığı , kuruyemişi helvayı aldığın
Dondurmayı, tatlıyı
Eti kebabı pideyi yediğin yerleri

Ne yapsan beyhude
Büyütmüşün mideni, diyor
Doktor , yeme bu kadar
Gazdan patlayacaksın

Bir gün doktor diyor aniden
Yağlar tıkamış kalbinin damarını
Onun için nefes alamıyor, tıkanıyorsun
Anjiyo yapılacak sonra stant takılacak
Yatacaksın pazartesi servise
Hepsi hastanede yapılacak

Korkmuşsun kalbinden
Pişmansın spor yapmadığına
İçinden geçiriyorsun
Valla çok yemeyeceğim bir daha
Yemin ediyorsun

Beklerken anjiyo için röntgende
Yanına bastonuyla zar zor yürüyerek gelen
Belli senden genç
Karşına oturan zayıf adama
Sohbet olsun, soruyorsun;
Sizin zorunuz ne?

Ben milli sporcuydum lisanslı
Ömrüm sporla geçti
Yıpratmışım belimi kalçamı dizimi
Röntgen istediler
Sırayla
Protez takacaklar hepsine...

Barbaros İrdelmen
(Arşiv)