

Pazar müsahabeleri :

Ömrümün kitabından Kamburum ve pazularım

Selim Sırrı TARCAN

Mühendisane Harbiyesindeyim, yaşım on sekiz, vücut hünerlerinde bir cambaz kadar mâhirim, sabit demirde mihver dönüyor, halkalarda salıp vaziyeti yapıyor, havada perende atıyor, ellerimin üstünde yürüyor vücudumun sıkletine muadil gülleri bir hamlede havaya diyor, bütün arkadaşlarımın gıpta, gıpta değil, hasedini celbediyorum. Birer iri kaz yumurtası gibi kabaran pazularımın sertliği ile gururlanıyorum! Yalnız bu zorlu ekzersizlerle daima vücudumun göğüs ve batın kısmını takallüs ettirdiğim için göğüs kemiği ile âne arasındaki adalelerimin boyları kısalmış olduğundan sırtımda bir yuvarlaklık (zahri muhaddep) hasıl olmuştu. Ben bu kamburluğumun hiç farkında değildim, çünkü mektep arkadaşlarım içinde vücudu güzel teşekkül etmiş, düzgün vücutlu olanlar hemen yok gibi idi. Onlar da az çok bana benziyorlardı. Tâlimler yapmak üzere palaskayı belimize, mavzeri omuzumuza alıp ok meydanına tâlim için gittiğimiz zaman muallimimiz Almanya'da tahsil etmiş olan binbaşı Hilmi bey (şimdi mütekaat Hilmi paşa) ikide bir haykırırdı:

— Selim Sırrı efendi kamburunu düzelt!

Bu ihtar benim gücüme gider, doğrulum, dikleşirim biraz sonra bu sunî vaziyetten yorulur, gene kendimi bırakırdım. Derhal muallimin sesi tekrar yükseldi. Mektebi bitirdim, yaşım otuzu buldu. Spordaki meharetim sayesinde Mühendisane jimnastik hocası oldum, fakat kamburumu düzeltemedim!

1909 da İsveç'e beden terbiyesi mektebine gittiğim zaman birlikte jimnastik salonuna girdiğimiz seksen kadar isveçli içinde benim gibi sırtı müdevver tek arkadaş yoktu. Yalnız onlar değil, yaşı altmışa yaklaşmış jimnastik hocamızın da sırtı dümdüdü.

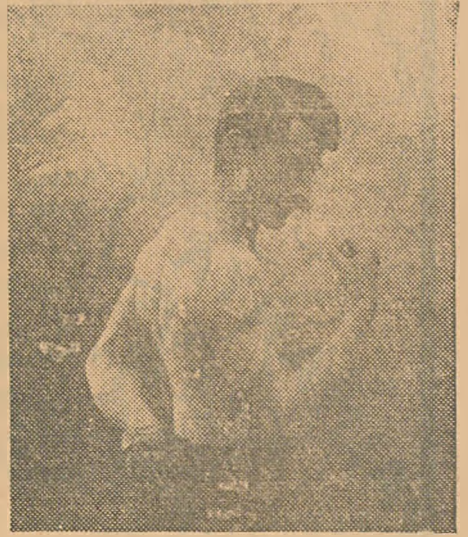
Bir gün muallim beni odasına çağırdı ve şunları söyledi:

"Arkadaşlarınız bana jimnastikte bir cambaz kadar mâhir olduğunuzu (!) adalelerinizin demir gibi sert olduğunu söylediler. Gücünüze gitmezse size ne hünerlerinizin, ne de sert adalelerinizin hayatta büyük bir kıymeti olmadığını söylemek isterim. Eğer vücut terbiyesinde gaye sıhat, tenasüp ve uzun ömür ise bu sizin vaziyetiniz bunları teminden çok uzaktır. Evelâ benim sizde gördüğüm kusurlar şunlardır: vücudunuzun yukarı kısmını çok işletmişsiniz, bacaklarınız ince ve zayıf kalmış. Daima göğüs ve kollarınızı kullanmışsınız sırtınız yuvarlaklaşmış. Halbuki bir atletin kudret ve kuvvetinin miyarı belkemiğidir. Belkemiğinin kaçalar üzerindeki vaziyeti çok ehemiyetlidir Müdevver sırtların mukavemeti az olur. Kamburlu uzun ömürlü olmaz, vücudun yukarı kısım âzaları hep belkemiğine bağlıdır. Teneffüse hizmet eden adalelerin irtikâz noktaları belkemiği üzerindedir. Onun için biz isveçliler jimnastik ve spordala en ziyade amudifkariye ehemiyet veririz ve gençlerin sırtlarındaki adalelerin işlek ve düzgün olmasına dikkat ederiz.

Küreke çekerken, yüzerken, boks yaparken, koşarken, eskrim yaparken hulâsa ister atletik sporlarda, ister mücadele sporlarında göğsün, sırtın iyi teşekkül etmiş olması şarttır. İsveç jimnastikleri göğsü inbisat halinde işletir ve ciğerlerin inkişafını daima dikkate alır. Ekserî spor müsabakalarında yorgunluk nefes kesilmesi ile başlar. Binaenaleyh size tavsiye ederim pazularınızdan çok ciğerlerinize ve sırtınıza itina ediniz." dedi.

O günden itibaren başımı dikleştirmeği, sırtımın kamburunu düzeltmeyi iş edindim. Sokakta yürürken dalgınlıkla başım öne sarkar, omuzlarını öne çevrilir, fakat yarımdan geçen dimdik isveçlileri görünce aklım başıma gelir, derhal doğrulurdum. Böylelikle bir sene sonra ben de onlara benzemiştim, benim de göğüs adalelerim biraz açılmış, sırtım kuvetlenmiş, belkemiğim doğrulmuştu.

Vatana döndüğüm vakit ilk işim hoca olduğum mekteplerde talebenin belkemiklerini düzeltmek oldu. Onlara teneffüs hareketlerinin ciğerlerin neşvünemasına ve hizmet ettiğini, kuvetin vücudun ahenk ve tenasübünden doğduğunu, pehlivanların,



demircilerin, kayıkçıların, kasapların, hammalların, zahiri adale kuvvetlerine, pazularının iriliğine ve sertliğine aldanmamalarını bu adamların bu ölçsüz mümareselerinin kendilerini vaktinden evel ihtiyarlatıldığını, usulü dairesinde yapılan vücut ekzersizlerinden adalelerden evel cümlele asabiyyenin istifade ettiğini, bu sayede insanın çevik, canlı ve dayanıklı olduğunu uzun uzun izah ederdim.

İsveç'e gitmeden evel adalelerimi ve bilhassa muhiti kırk santimetreyi bulan pazularımı birer hükümdar zannediyordum, oradan avdetde onların dimağdan sadır olan emirleri yapmağa mecbur birer esir olduklarını öğrendim.

Derler ki insanlar ihtiyarladıkça kamburlaşır. Bence bu dâvanın aksi de sahihtir. Kamburlar çabuk ihtiyarlar. İngiltere'nin sporcu tabiplerinden doktor (Edgar Cyriax) jimnastiğin hıfzıssıhha da tabiki! serlevhalı makalesinde şunları yazıyor:

"Hıfzıssıhhanın gayesi sağlığın idamesidir. Bu emniyenin husulü için terbiye ve jimnastikler en güzel bir yardımcıdır. Çünkü jimnastik bir taraftan vücudun mafsalları ve adalelerini işlek ve canlı bir hale koyarken, öbür taraftan dahilî uzuvları en az ceht sarfederek vazifelerini kolaylıkla ifaya alıştırır. Hakiki bir adale kuveti bu gayeyi göz önünde tutarak çalışmakla elde edilir. Dahilî uzuvların mâkul bir şekilde inkişafını dikkate almayan ve yalnız adaleleri irileştirip sertleştiren herhangi bir jimnastik sistemi anatomi ve fizyoloji donelerine muğayir olduğundan gayrıfennî sayılır.

Vücudun doğru, dik sırtın düzgün olmasını temin eden İsveç jimnastikleri hakkında yapılan büyük araştırmalar bu fenni hareketlerin vücudu terbiye etmesi birçok hastalıklara karşı vikaye edici bir tesiri olduğu anlaşılmıştır. Şurası muhakkaktır ki ekserî marazların menşel kısmen veya bütün kemiklerin iyi ve normal teşekkül etmemesinden ileri geliyor. Belkemiğinin boyunda, sırta, belde öne veya yana çarpıklıkları dahilî uzuvlarda bir takım teşevvüşler meydana getirir.

Bundan tam yüz yirmi beş sene evel İsveç'in jimnastik babası (Ling) kurduğu jimnastiklerde vücudun dik ve düzgün olmasını esas ittihaz etmiş ve bu düşünce bütün İskandinavya'da hâkim olmuştur. İtiraf etmeliyiz ki biz ingilizler bu vücudun düzgünlüğüne onlar kadar ihtimam etmiyoruz. Mektep çağında iken vücudun güzelleşmesine, atik ve çevik olmasına az çok itina eden gençler tahsili bitirip hayata karıştıktan sonra ve yaş ilerledikçe artık dik durmayı, dik yürümeyi ihmal ediyorlar. Onun içindir ki yaşlı ingilizlerin ekserisinin omuzları öne çevrilmiş ve sırtları müdevverdir. Ben şuna kanaat getirdim ki vücudun doğru, dik, düzgün bir vaziyetini temin ve idame etmek sayesinde birçok hastalıklara karşı insan muafiyet kazanır."

Gençlere benim de biricik tavsiyem şudur: dikleşiniz, kambur olmayınız!

