

# Mutluluk



**Güngör UÇAR**

# MUTLULUK

**E-ISBN: 978-975-2490-93-2**

Kitapta yer alan hikayelerin  
içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir

Bu kitabın basım, yayın ve satış hakları  
**Eğitim Yöneticileri ve Uzmanları Derneği'ne (EYUDER) aittir.**  
Anılan kuruluşun izni alınmadan, Kitabın bütünü ya da bölümleri,  
kapak tasarımı, mekanik elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da  
başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

1. Baskı: Haziran 2023, Ankara

**İmtiyaz Sahibi**  
EYUDER

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Dr. Adem ÇİLEK

**Yazarlar**  
Güngör UÇAR

**Yayına Hazırlama**  
Murat KOÇALI

**İletişim**  
**EĞİTİM YÖNETİCİLERİ VE UZMANLARI DERNEĞİ**

İnternet: [www.eyuder.org.tr](http://www.eyuder.org.tr)  
E.ileti: [eyuder@gmail.com](mailto:eyuder@gmail.com)

# İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER .....	3
ÖNSÖZ .....	4
MUTLULUK .....	5
BAĞIRSAKLARIMDA NE VAR? .....	23
ÖZGEÇMİŞ .....	41

## ÖNSÖZ

Herkesin bir mutluluğa dair bir fikri vardır ve bu fikir doğrultusunda çabalayıp dururuz bazen. Peki, mutluluğun nereden veya ne zaman gelebileceğini görebilir miyiz? Mutluluğun bir amaç değil de bir sonuç olduğunu görebildiğimizde işte o zaman gerçek mutluluğa ulaşırız..

## MUTLULUK

Hava ne güzeldi bu sabah. Kuşlar çoktan uyanmış, dalların arasında şarkılarını söylüyordu. Yatağında sağa sola dönen Ece, kuşların şarkılarını duyuyor ama bir türlü yataktan kalkamıyordu. Aklına birdenbire bugünün günlerden çarşamba olduğu geldi.

İlçenin hafta günü diye anılan pazarların kurulduğu bir gündü çarşamba. O gün pazarda aradığınız her şeyi en uygun fiyatlara bulabilirdiniz.

Yaz aylarında ilçe sakinleri genellikle köydeki evlerine taşınır, ilçeye çok sık inmezlerdi. İnsanlar ne olup bittiğini pazar yerindeki buluşmalarda öğrenirdi.

Ece her hafta arşamba günü pazara son model bisikletiyle giderdi. Pazara gitmeden önce konu komşuyu dolaşır ufak tefek siparişlerini yazardı. Pazara gittiğinde herkesin ihtiyaçlarını bulmaya ve almaya çalışır, bisikletin sepetine doldurur, akşam olunca da köye getirirdi. Küçük çocukları sevindirmeyi unutmaz, onlara da sürpriz hediyeler getirirdi. Mutlu etmeyi, mutlu olmaktan daha çok severdi. Ece'nin içinden geliyordu insanları mutlu etmek.

Yazlarını köyde ailesine yardım ederek geçiren Ece, boş zamanlarında bağda bahçede gezer, ırmağa balık tutmaya gider, arkadaşlarıyla köy seyirlik oyunları oynar, hoşça vakit geçirirdi.

Yaz tatili bitmişti. Eceler ilçedeki eve taşınmışlardı. Okul hazırlıkları başlamıştı.

Kitaplar, defterler kaplanıyor. Kalemler, silgiler, rengârenk boyalar çantaya yerleştiriliyordu.

Ece okula başlayacağı için heyecanlıydı. İlkokulu bitirmişti, ortaokula başlayacaktı. Yeni arkadaşları olacaktı.

Ece okuluna alışmaya, arkadaşlarını tanımaya çalışıyordu. Derslerini dikkatlice dinliyor, ödevlerini düzenli olarak yapıyordu. Her fırsatta kitap okuyor, merak ettiği her şeyi araştırıyordu.

1. yazılılar başlamıştı. İlk yazılı notları açıklandığında, Ece neredeyse tüm derslerden 100 almıştı, çok mutluydu. Sınıfta tüm öğretmenler yazılı sonuçlarını açıklarken Ece'nin dikkatini bir şeyler çekmişti. Bazı arkadaşları düşük not almışlardı derslerden. Ece arkadaşlarının

aldığı düşük notları görünce kendisinin aldığı yüksek notlara sevinemedi bile. Arkadaşlarının haline üzüldü, bu konuda ne yapabilirim, diye düşünmeye başladı. Ece'nin babası bir akşam Ece'ye ne çalışıyorsun, diye sorduğunda matematik çalıştığını söyledi. Babası:

-Hangi konuyu çalışıyorsun?

Ece bildiği konuyu babasına anlatırken daha iyi anladığını fark etti. İşte o akşam anlatmanın ve öğretmenin keyfine vardı.

Ece okulda arkadaşlarıyla çok güzel vakit geçiyordu. Dersler, ödevler, teneffüsler derken 2. Yazılıların başlamasına çok az kalmıştı. Bu arada Ece, düşük not alan arkadaşlarına nasıl yardımcı olacağını bulmuştu. Arkadaşlarına ders anlatacaktı. Böylece Ece hem kendisi ders



çalışmış olacak hem de arkadaşlarına yardım etmiş olacaktı.

Ece matematik yazılısına birkaç gün kala bir akşam evden çıktı. Arkadaşı Aydın'a ders anlatacaktı. Tarif ettikleri evi bulmaya çalışıyordu.

Karanlıktı... Önünü görmekte zorlanıyordu. Gözlerinden çok burnu çalışıyordu. Tüm kokuları alıyordu: küf, rutubet, nem... Sağ, solu el yordamıyla yokluyordu. Sağında, solunda duvarlar vardı. Duvarlara dokuna dokuna evin ahşap kapısını bulmuştu. Kapıda zil varsa da bulamamıştı. Birkaç kez kapıya vurduktan sonra gacır gucur sesleriyle kapı açılmıştı. İçeriden sarı loş bir ışık geliyordu. İnşallah geldiğim ev doğrudur, diyordu içinden. Neyse ki kapıyı açan Aydın'dı.

Aydın:

-Hoş geldin, Ece.

Ece:

-Hoş bulduk, Aydın.

Ece:

-Haydi gel, içeri girelim.

İki odalı sevimli bir evdi Aydın'ın evi. Aydın evde ablası Seher ile birlikte yaşıyordu. Aydın'ın ailesi köyde yaşıyordu. Seher'i okutamamışlardı, Aydın okusun, diye ilçe merkezinden bir ev tutmuşlardı. Aydın bu evde ablasıyla yaşıyordu. Seher abla çok güzel resimler çiziyordu. O küçücük evi bile sanat müzesi gibi süslemişti. Ev çok farklı bir hava kazanmıştı. Ece o akşam mutlu olmuştu. Hem Aydın'a ders anlatmış hem de Seher

abla gibi doğuştan yetenekli bir ressamla tanıştığı için kendini şanslı hissetmişti.

Ece ertesi akşam da ders çalıştırmak için Mahmutlara gidecekti. Ece, Gitmek için 20 dakikalık yol yürümüştü. Mahmutlar bahçeli, tek katlı, apartmanların arkasına saklanmış minik bir evde oturuyorlardı. Ece evin bahçesine bayılmıştı. Mahmut'un abisi Mustafa'yla bahçede oturup sohbet etmişlerdi. Mahmut'un abisi Mustafa'yla sohbet o kadar güzeldi ki Ece neredeyse bu eve niye geldiğini unutmuştu. Birdenbire :

-Mahmut! Haydi, başlayalım.

Buna rağmen Mahmut işi ağırdan alıyor, derse başlamak için acele etmiyordu. Ece de abisi de bunun farkındaydılar ama müdahale etmiyorlardı. Ece okuldan da

biliyordu, Mahmut ders çalışmak dışında her şeyi çok seviyordu. Ece Mahmut'a ders anlatırken öncelikle onun sevdiği konulardan başlamıştı. Anlattığı dersleri günlük hayattan uygulamalı örneklerle anlatıyor, Mahmut'un dikkatini çekmek için her şeyi yapıyordu. Anlattıkları, öğrettikleri Mahmut'un aklında kalsın istiyordu. Dersin sonunda, Mahmut çalıştıkları konularla ilgili test sorularının çoğunu doğru çözmüştü. Herkes mutluydu o akşam. Ece sevmiştii bu paylaşmayı, anlatmayı, öğretmeyi...

Ece kendine bir hedef koymuştu. Yazılıdan düşük not alan arkadaşlarına tek tek ulaşip onlara yardımcı olmak istiyordu.

Bu akşam da sıra Efe'deydi. Efe kaloriferci dairesinde oturuyordu. Bodrum katındaydı daire. Güneşi çok az görüyordu.

Yolun altında kalıyordu. Ev her şeye rağmen mis gibiydi, tertemizdi. Efe'nin kendisi dışında, evde birlikte kaldığı kendi köyünden 5 öğrenci daha vardı. Herkes Ece'yi çok sıcak karşılamıştı. Çok uzun zamandır tanıyormuş gibi ona samimi davranıyorlardı. Efe'nin ev arkadaşları yemek hazırlamışlardı. Ece toktu ama ısrar üzerine sofraya oturmuştu. İlk defa insanların tek çeşit yemekle bu kadar mutlu olduklarına şahit olmuştu. Ders mi? Ders çok güzel geçmişti. Efe hazırды yazılıya. Korkmuyordu artık yazılıdan.

Ece çok mutluydu çünkü yazılı sonuçları açıklanmıştı. Arkadaşlarının aldığı notları takip etmekten kendisinin yazılıdan kaç aldığını duymamıştı bile. Ders çalıştırdığı arkadaşlarının hepsi yazılıdan yüksek not almıştı. Ece'nin mutluluğu yüzünden

okunuyordu. Ece'nin notu mu? O da sınıfın en yüksek notunu almıştı. Mutlu etmiş, mutlu olmuştu.

Şubat tatili gelmişti. Ece tatilin tadını çıkarıyor, bol bol kitap okuyor, ilgisini çeken konuları araştırıyor, arkadaşlarıyla vakit geçiriyordu. Akşam saatleriydi. Ece, evinin penceresinden dışarı bakıyordu. Dışarı soğuktu ve hafiften kar atıyordu. Ece biraz daha kar yağarsa sokağa çıkmayı düşünüyordu. O sırada Ece'nin dikkatini birisi çekmişti. Engin'di galiba bu. İyi de Engin'in bu saatte dışarıda ne işi vardı? Camı açıp dışarıya biraz daha dikkatli bakınca Engin'in birileriyle konuştuğunu gördü ama ne yaptığını anlayamıyordu. Bakmaya devam etti ve Engin'in elinde bir simit çubuğu gördü. Engin simit satıyordu. Ece çok

şaşırmıştı. Annesinden izin alarak Engin'in yanına gitti.

Ece:

-Engin! Engin!

Engin:

-Aaa! Ece görmedim seni. Nasılsın?

Ece:

-İyiyim, Engin! Buradan geçiyordum, seni gördüm. Simit mi satıyorsun?

Engin:

-Evet.

Ece:

-Benim de canım sıkılıyor, sana yardım edeyim mi?

Engin:

-Teşekkür ederim ama gerek yok.

Ece:

-Bana da değişiklik olur. Haydi, ver simitleri!

Engin:

-Boş ver, uğraşma Ece!

Ece:

-Engin, beni kırma! Şu simitleri bana ver. Şansımı deneyeyim. Şansın kimde olduğu belli olmaz.

Engin:

-Peki, tamam! Seni kırmayacağım.

Ece, oturdukları apartmana gitti. Tanıdığı herkese sabah kahvaltısında yersin, diye simitleri sattı. Koşarak Engin'in yanına gitti. Bütün parayı ve boş simit çubuğunu Engin'e teslim etti.



Engin çok şaşırmişti ve bir o kadar da mutlu olmuştu. Ece de çok mutlu olmuştu. Ece yine mutlu etmişti, mutlu olmuştu.

Sevmişti bu işleri. Ece Kolunda büyük ve uzun bir sepet vardı. Sepetin etrafında aralıklı örgüler yoktu. Etrafı tamamen kapalıydı. Sepetin tutma yeri enine geniş değil, dar ve kalındı. Bu sepette farklı bir şey daha vardı. Sepetin sağ ve sol tarafı kapalıydı hatta sepetin üst tarafında açılıp kapanabilen kapaklar vardı. Kapaklar kapanırken "tak" diye ses çıkarırdı. İçindeki malzemelerden olsa gerek biraz ağırdı. Taşıma süresi arttıkça ağırlık da artıyordu sanki. Bu ağırlığın azalması için satış yapması gerekiyordu. Ece arkadaşına yardımcı olmak için sepetin içindekileri satmak ve para kazanmak zorundaydı.

Ece göster marifetini, diyordu kendi kendine.

Caddeleri dolaşıyordu. Gelen geçen herkese dikkatlice bakıyordu. Kimlere satış yapabilirim, diye düşünüyor ve gözlemliyordu. Caddelerde dolaşarak ya da gezerek satış yapamayacağına karar verdi. Caddeleri gezerken bir yandan kendi kendine çalışmalar yapıyor, bir yandan da ya satamazsan, diyordu. Aklında bir sürü düşünce vardı. Bir yandan da kendini gaza getiriyordu. Ben bu işi başaracağım, arkadaşımı mutlu edeceğim, diyordu.

Ece kendine bir soru sordu:

-Ece, sen ne satıyorsun?

-Lahmacun!

-Lahmacunu kim yer?

-Acıkan insanlar yer!

Ece tekrar dolaşmaya başladı. Saatler ilerledikçe insanlar acıkacak ve lahmacunları satın alacaklardı. Sahili, kahveleri, çay ocaklarını gezmeye başladı. Gezerken Ece'nin aklına işleri arttıracak bir fikir geldi. Lahmacunu tanıtmaya karar verdi. İnsanların kafasında lahmacunla ilgili bir şeyler uyandırmalıydı ki onlara lahmacun satsın. Başladı söylemlere:

- Kıyma, dedim kıydılar.
- Beni kıyma yaptılar!
- Gel, vatandaş gel!
- Bana nasıl kıydılar?
- Gel, vatandaş gel!
- Gel de gör vatandaş, gör!

Biraz önce yanından gelip geçen insanlar Ece'nin yanında durup alışveriş yapmaya

başlamışlardı ufak tefek. Bu durum Ece'nin hoşuna gitmişti. Yeni söylemler bulup yola devam etmeliyim, dedi.

Ece:

-Kıyma ve soğan birbirine aşık oldu vatandaş!

-Bu aşkın hikâyesi sepetimde saklı!

-Kıyma ve soğanın buluşma noktasına gel vatandaş! Gel! Gel!

-Bizimkisi bir aşk hikâyesi gel! Gel vatandaş gel!

Ece bağırdıkça satışlar artıyordu. Ece'nin kolundaki ağırlık da azalıyordu. Ece bu durumdan mutluydu. Bağırmalıydı, Ece bağırmalıydı!

-Amasya'nın unundan yeni mi çıktın fırından?

-Dürüme gel! Gel, vatandaş gel!

-Çarşamba domatesi bunlar! Duyduk, duymadık demeyin, vatandaş!

-Bu salçanın annesi Çarşamba'dan, Çarşamba domatesi bunlar. Gel, vatandaş gel!

Ece bağırdıkça zaman ilerliyor satışlar artıyordu. İşler iyi gidiyordu. Paralar birikiyordu. Şimdi çalışmalıydı, devam etmeliydi.

-Param olsa ben de alsam!

-Off! Off! Bu güzelliği kaçırma, vatandaş!

-Bir tane yetmez, sen iki al, vatandaş!

-Gel! Gel!

Söylemler çok işe yaramıştı. Satışlar iyi gidiyordu.

-Kahraman lahmacun sosyete pizzaya karşı!

-Haydi, bakalım!

-Gel, vatandaş! Gel!

Ece bütün lahmacunları satmıştı. Toplanan bütün parayı arkadaşına verdi. Mutlu bir şekilde evine döndü.

Ece, mutluluk avcısı olmuştu. Her fırsatı kolluyordu. Daima görev başında olan Ece mutlu ediyordu. Mutlu oluyordu.

## BAĞIRSAKLARIMDA NE VAR?

Ece, ağaçların arasında koşuyordu. Bugün çok mutluydu. Çünkü anneannesinde kalacaktı. Ece anneannesini çok seviyordu, onunla vakit geçirmek çok güzeldi ve eğlenceliydi. Ece'nin anneanesi Serpil Hanım'dı. Serpil Hanım adı gibi latif, hoş sözlü, zarifti.

Serpil Hanım, deniz kıyısında şirin bir köy olan Zeytinler'de oturuyordu. Ormanın içinde, dağların arasında mis gibi zeytin, kekik kokan, denizi pırıl pırıl olan bir köydü Zeytinler köyü. Zeytin ve kekiği ile meşhurdu. Yüzlerce yıllık zeytin ağaçları vardı köyde. En güzelleri köy meydanındaydı. Çok eski zamanlara şahitlik

etmişler, neler görmüşlerdi, kim bilir? Zeytin Festivali her yıl bu meydanda şarkılarla, türkülerle, yarışmalarla yapılırdı. Zeytinyağı, zeytinyağlı sabunlar, kekik, kekik suyu, kekik sabunu da ünlüydü bu köyün.

Serpil Hanım köy meydanına yakın beyaza boyanmış sokaklardan birinde oturuyordu. Köyün sokakları ve köydeki evler bembeyazdı. Her biri kuğu gibiydi evlerin. Denize bakan kuğular...

Serpil Hanım'ın evi iki katlıydı. Büyükçe bir bahçenin içindeydi. Bahçede rengarenk çiçekler, limon ağaçları, erik ağaçları, şeftali ağaçları vardı. Çiçeklerin hepsi birbiriyle yarışıyordu kokuların en güzelini etrafa yaymak için. Ağaçlarsa meyvenin en güzelini vermek için hazırlıktaydı.

Arka bahçe alabildiğine zeytin ağaçlarıyla doluydu. En güzel zeytini ben vereceğim, diye konuşuyordu birbiriyle.



Bahçenin diğler tarafındaysa maydanoz, dereotu, marul, yeşilsoğan, taze fasulye, bamya sessizce bekliyordu Serpil Hanım'ı.

Ece okul tatil olduğu zamanlarda anneannesinin yanına giderdi. Anneanesi Ece ile vakit geçirmekten çok keyif alıyordu. Yalnızlığını unutuyordu Ece ile birlikteyken.

Ece zeytin ağaçlarının arasından koşarak evin yanına geldi. Karnı çok acıkmıştı. Anneanesine seslendi:

-Anneanne! Anneanne! Neredesin? Karnım çok acıktı.

Serpil Hanım:

-Efendim, evladım? Mutfaktayım.

Mutfak alt katta hemen girişteydi. Tertemiz, mis gibi kokuların dışarı yayıldığı bir mutfaktı Serpil Hanım'ın mutfağı. Mutfakta, patates közledikleri, kestane pişirdikleri, ekmek yaptıkları bir kuzine vardı. Yufkaların

pişirildiği çok güzel bir ocak köşedeydi. Raflarda turşular çeşit çeşitti. Duvarda çivilere asılmış, iplere dizilmiş, kuru biber, patlıcanlar vardı. Kavanozlarda konserveler, domates sosları rengarenk süslüyordu mutfağı. Renk cümbüşü insanın içini ısıtıyordu. Sıcak, samimi, sevgi dolu bir mutfaktı.

Ece annesinin yanına gitti:

-Anneanne! Çok acıktım ben! Ne zaman yemek yeriz?

Serpil Hanım:

-Birazdan sofraya hazır olur. Bahçedeki masaya hazırlarım.

Ece:

-Ben de sana yardım edeyim tabakları götüreyim.

Serpil Hanım:

-Olur, güzel torunum! Al bakalım tabakları, kaşıkları, çatalları.

Ece masayı hazırlarken bahçe kapısı açıldı. Gelen Mete'ydi. Elinde bir paket bisküvi vardı. Ece önce Mete'yi sonra bisküviyi gördü.

Mete:

-Ece, haydi! Gelsene köyü gezelim biraz.

Ece:

-Olmaz anneannemle yemek hazırlıyorum. Karnım çok aç.

Mete:

-İyi ya! Bakkala da uğrarız.

Ece:

-Bilmem ki!

Ece'nin kafası karışmıştı. Bir yanda anneannesi bir yanda da o güzelim abur cuburlar ama bir bisküviden ne olacaktı sanki? Hemen gider gelirdi. Anneannesine seslendi:

-Anneanne! Anneanne! Ben Mete ile bakkala gidiyorum, biraz da köyü gezeceğim.

Serpil Hanım:

-Ece! Ece! Dur, kızım! Yemek hazır neredeyse.

Ece, Mete ile çoktan gitmişti. Anneannesi duymamıştı bile. Cebindeki bozuk paralarının çıkardığı şingır şingır sesleriyle gidiyordu. Bakkala geldiler. Ceplerindeki bütün bozuk paralarla çikolata, bisküvi, gofret gibi abur cuburlar aldılar. Bakkal amca, bunların hepsini bir anda yemeğin, dedi. Ama çocuklar duymuş muydu onu?

Köy meydanından yukarıya doğru yürümeye başladılar. Bir yandan da elindekileri yemeğe başladılar. Köyün yukarısında deniz manzarası olan çok güzel bir yer vardı. Oraya geldiler, duvara oturdular. Deniz olduğu gibi ayaklarının altındaydı. Güneş, ışıklarını denizin üstüne bırakmış, pırıl pırıl parlatıyordu suları. Masmavi deniz göz kırptıyordu çocuklara. Ece ile Mete bir yandan bisküvi, gofret, çikolata

alıyor, bir yandan da gazozlarını içiyorlardı. Konuşurken, yerken, içerken vaktin nasıl geçtiğini anlamadılar. Ellerinde, avuçlarında ne varsa yiyip içmişlerdi.

Ece:

-Vakit geç oldu. Anneannem beni merak eder. Ben gideyim.

Mete:

-Beni de merak ederler. Ben de gideyim. Yarın bize gel de bisiklet sürelim.

Ece:

-Tamam, olur!

Birlikte, evlerinin yolunu tutarlar. Köy meydanına gelince vedalaşıp evlerine gittiler. Ece bahçe kapısından girip anneannesinin yanına geldi. Anneanesi yemekleri hazırlamıştı. Sofra da hazırды fakat Ece'nin keyfi kaçmıştı. Karnında bir ağrı başlamıştı. Yemeklerin olduğu tarafa bakmak bile

istemiyordu. Ne olmuştu? Niye böyle olmuştu? Ters giden bir şeyler vardı ama neydi? Bir türlü olan bir tane anlam veremiyordu Ece.

Ece:

-Anneanne, ben yukarı çıkıp geliyorum.

Anneanne:

-Tamam, kızım! Ellerini yıka da sofraya gel!

Ece, yukarı çıktı, ellerini yıkayacaktı fakat hiç hali kalmamıştı. Kendini yatağa zor attı. Karnının ağrısı daha da artmıştı. Midesi bulanıyordu.

Aradan bir süre geçti. Serpil Hanım, aşağıdan Ece'ye seslendi fakat ne gelen var, ne giden. Serpil Hanım meraklandı. Yukarıya çıktı, sağa sola baktı ama Ece ortalıkta yoktu. Odasındadır belki, diye düşündü. Odasına baktığında Ece yatağın üzerinde karnını tutarak yatıyordu.

Serpil Hanım telaşla:

-Kızım! Ne oldu sana?

Ece:

-Bilmiyorum anneanne! Karnım çok ağrıyor, midem bulanıyor, canım hiçbir şey yemek istemiyor. Biraz yatsam belki iyi gelir.

Serpil Hanım:

-Kızım bir şeyler yeseydin. Bak! Ne güzel yemekler hazırladım. Tam da senin sevdiğin yemekler: yaprak sarması, yoğurt çorbası, bol yeşillikli salata, kızarmış köy tavuğu... Şeftalilerimizden de sana taze meyve suyu yaptım.

Ece, yemeklerin adını duyunca midesi daha çok bulanıyor, yüzü ekşiyordu.

Ece:

-Hayır! Hayır! Lütfen bana yemek isimleri sayma!

Serpil Hanım:

-Tamam, kızım! Tamam! Sen Şimdi biraz yat. Ben seni iyileŐtireceęim ama önce elini yüzünü yıkayalım, üstünü baŐını deęiŐtirelim. Sonra yat, dinlen!

Ece:

-Tamam! Anneanne!

Ece'nin yüzü sapsarı olmuştu. Hiç hali yoktu. Anneannesine tutunup iŐlerini hallettikten sonra yatağa yattı. Anneanesi Ece'nin üstünü örtüp aŐaęı indi. Ece karın ağrısıyla birlikte uykuya daldı...

Karanlıktı, çok karanlıktı. Ece birdenbire çok uzun ve kalın bir borudan aŐaęıya doğru hızlıca kaymaya başladı. Yanında bir sürü yiyecek parçaları, çikolata parçaları, gofretler parçaları vardı. Kıvrıla kıvrıla, ıslak ve yumuŐak bir torbaya düŐtüler. Neresiydi burası? Yine yanında çikolata parçaları, gofret parçaları ve bir sürü abur cubur parçası vardı. Bir yerlerden üstüne sular dökülüyordu tam ezilip



orba olacakken bir Őeyin onu sıkıŐtırdıđını hissetti. Ne olmuştu böyle?

Ece biraz düşündü, taŐındı. Sonra aklına fen bilgisi dersinde Müzeyyen Hoca'nın anlattıkları geldi. Evet ya! Sindirim sistemindeydi Şu an. İlk önce yemek borusundaydı. Sonra düŐtüđü ıslak ve yumuŐak torbaya benzeyen Şey "midey"di. Mide bize zarar vermesin, diye yiyecekleri dışarı atabilir, bizi kusturabilirdi. Ece bunları düŐünürken birtakım sesler duymaya başladı:

-Gurul! Gurul! Gurul! Gurul! Gurul!

Evet, aklına geldi. Ezilen ve sıkıŐan yemeklerin sesiydi bu. Demek ki yiyecekler çorba kıvamına geliyordu. Korkulacak bir Şey yokmuŐ, diye düŐünürken hızlıca ince bağırsağa doğru tekrar kaymaya başladı.

ğretmeni anlatmıŐtı: İnce bağırsakta, sindirim sıvıları, yiyecekleri daha küçük parçalara böler. Minicik yiyecek parçaları

borunun kenarlarından emilerek dışarı çıkar. Vücudumuzdaki kanda gezinirler ve nerede ihtiyaç varsa oraya giderler.

Evet, ince bağırsaktaydı ama burada bir sıkıntı var gibiydi. Bağırsağın sağında solunda, her tarafta inleyen sızlayan minik askerler vardı. Perişan olmuş gibiydiler. Ellerindeki her şey sağa sola saçılmıştı. Ece hemen bu minik askerlerin yanına gitti.

Ece:

-Hey! Siz niye böyle sağa sola dağıldınız?

İçlerinden biri konuşmaya başladı:

-Biz probiyotikleriz. Yani yararlı bakteri askerleri.

Ece:

-Aaa! Sizin göreviniz ne?

Probiyotikler:

-Biz bağırsakta yaşayan faydalı bakterileriz. Bizler vücudun ağırlığından enerjisine ve

beslenmesine kadar birçok yaşamsal düzenli kontrol ederiz. Bağışıklık sisteminin etkin bir şekilde çalışması için bizim gibi faydalı bakterilere ihtiyaç vardır. Yani vücudumuzda ne kadar çok faydalı bakteri varsa hastalıklara karşı o kadar dirençli olursunuz.

Ece:

-Gerçekten mi? Sizin ne kadar önemli bir göreviniz varmış! Peki, bu kadar önemli görevleriniz varken neden böyle dağıldınız?

Probiyotikler:

-Üzgünüz ama sen bizi bu duruma getirdin.

Ece:

-Ne ben mi? Nasıl?

Probiyotikler:

-Sen bugün o kadar çok çikolata, gofret yedin. Gazlı içecek içtin ya! O çikolatalar, gofretler, gazlı içecekler, cipsler, ıvır zıvırlar hep bizi hasta ediyor böyle. Sağa sola

dağıtıyor. Biz böyle güçsüz kalınca bizim yerimize, zararlı yiyeceklerle beslenen zararlı bakteriler geliyor. Bu zararlı bakteriler çoğaldıkça besinleri parçalayamıyoruz, tam olarak sindiremiyoruz ve onlardan faydalanamıyoruz. O zaman da senin bağışıklık sistemin zayıflıyor ve hasta oluyorsun. Hem zararlı bakteriler sürekli zararlı yiyecekleri yemek ister. O yüzden sen de sürekli zararlı yiyecekler yemek istersin ve yine hasta olursun.

Ece:

-Ben bunu bilmiyordum. Demek ki ben bugün bir sürü abur cubur yedim, o yüzden hasta oldum.

Probiyotikler:

-Evet, Ece!

Ece:

-Peki, sizin iyileşmeniz için ne yapmalıyım?

Probiyotiklerden biri:

-Bol bol sebze yemelisin. Anneannen sana çok güzel sebze yemekleri yapıyor: ıspanak, brokoli, pırasa, bamya, taze fasulye, havuç, patates, karnabahar; bol yeşillikli havuçlu, turplu, maydanozlu, dereotlu salatalar yemelisin. Bunları bir de hakiki zeytinyağıyla süsledin mi harika olur.

Başka bir probiyotik:

-Ya komşudan aldığınız sütle mayaladığı ev yoğurdu. Bizim en büyük dostumuz yoğurt. Bol bol ev yoğurdu yemelisin. Taze balık, köy tavuğu, kırmızı etten de bol bol tüketmelisin. anneannenin bahçesinden topladığımız taze meyveleri de unutmayalım.

Ece:

-Bunları yersem sizler de iyileşir misiniz?

Probiyotikler:

-Sadece biz değil sen de iyileşirsin. Biz iyi olduğumuzda sen de kendini iyi hissedeceksin, mutlu olacaksın, mutlu olacaksın, mutlu olacaksın...

Serpil Hanım:

-Ece! Ece! Kızım!

Ece gözlerini açar açmaz anneannesini karşısında görünce çok şaşırdı.

Ece:

-Aaa! Minik askerler! Minik askerler!

Serpil Hanım:

-Ne oldu kızım? Ne miniği? Ne askeri?

Ece:

-Anneanne ben bugün bir sürü abur cubur yedim ve bu yediklerim bağırsaklarımda bulunan yüzlerce faydalı bakterinin hastalanmasına sebep oldu. Onlar hasta olunca bağışıklık sistemim de zayıfladı ve ben de hasta oldum.

Serpil Hanım:

-Eee! Minik askerler ne yiyeceğini de söyledi mi sana?

Ece:

-Evet! Evet! Anlattılar! Bol bol sebze, meyve, et, tavuk, balık, yoğurt yemeliymişim. İyi tamam da canım abur cubur istediğinde ne yapacağımı, ne yiyeceğimi söylemedi.

Serpil Hanım:

-Onu da ben söyleyeyim. Bahçeden topladığımız kayısının kurusu, dalından kopardığımız incirin kurusu, erik ağacından aldığımız eriğin kurusu, aşağıdaki bağlardan toplanan üzümün kurusu senin için güzel atıştırmalıklar olur. Haa! Bir de Ordu fındığı oldu mu değme keyfine.

Ece:

-Evet! Çok güzel söylüyorsun anneanne ama bu biz çocuklar için çok zor.

Serpil Hanım:

-Ece, canım! Sen önce minik askerleri bir iyileştir bakalım. Sonrası yavaş yavaş gelir. Şimdi sana sıcak bir yoğurt çorbası getireyim. Hem içine sevgimi de kattım. Ne dersin?

Ece:

-Evet, anneanne getir de içeyim. Askerlerim iyileşsin.

Ece, sevgiyle yapılmış yoğurt çorbasını bir güzel içti. Meyvesini yedi. Anneanesi ona güzel bir ıhlamur çayı yaptı. Ece bir yandan ıhlamur çayını yudumluyor bir yandan da rüyasını düşünüyordu. Minik askerlerin de Ece'nin de keyfi yerine gelmişti.



## **ÖZGEÇMİŞ**

Çocuk edebiyatı alanında ilk basılı eseri olacak olan Güngör UÇAR; 1977 yılında Samsun'da doğdu. İlk ve ortaöğrenimini Samsun'da, yüksek öğrenimini Kocatepe Üniversitesi'nde tamamladı.

1999 yılında Beytüşşebap/ŞIRNAK'ta sınıf öğretmeni olarak Milli Eğitim Bakanlığında göreve başladı. 2022 yılında yüksek lisanını tamamladı ve halen MEB'de öğretmen olarak çalışmaya devam etmektedir.