

BIRAKMA ÖYKÜLERİ

Mustafa SEYDİOĞULLARI
msseydi@hotmail.com

9 Haziran 2010
Elazığ

Her bağımlının bir “başlama öyküsü” vardır...

Amacımız ve dileğimiz;

“başlama öyküleri” nin azalması/azaltılması;

“bırakma öyküleri” nin artmasıdır...

Bırakamayanlar ya da geç kalanlar...

**Onlar,
aramızdan en verimli dönemlerinde ayrıldılar...**

**Onlar,
bir çoğumuzun yakını, arkadaşı veya tanıdığıydı...**

**İçlerinde kamuoyunun yakından bildiği
sanatçılar, yazarlar, gazeteciler, siyasetçiler ve
bilim insanları var...**



Cem KARACA,
(1945-2004)

Son eşı İlkin KARACA'nın sanatçının toprağı verildiğı 9 Şubat 2004 günü söyledikleri:

"...Son zamanlarında aşırı sigara ve alkol yüzünden bir nefes darlığı, amfizem vardı. Eskiden benimle tanışmadan önce dört paket sigara içerdi. İyice azalttı, son zamanlarda bir paket sigara içiyordu..."



Savaş DİNÇEL,
(1942-2007)

2007 yılı Ekim ayında göğüs aort
anevrizması nedeniyle ameliyat olan
ancak doktorların

‘Sigarayı mutlaka bırakmalısın’
uyarısına

‘Tamam, söz bırakacağım’

diyen ancak sözünü tutmayan ve günde
3 paket sigara içmeye devam eden
sanatçı, 65 yaşında 2007 yılı Aralık
ayında iç kanamadan öldü.

Prof. Dr. Bingür SÖNMEZ , sanatçının
ölümüne neden olan rahatsızlığın
ameliyatla ilgisi olmadığını, Dinçel’in çok
sigara içtiğini, ameliyattan sonra sigarayı
bırakacağına söz vermesine rağmen bunu
yapmadığını söyledi.



Engin YÖRÜKOĞLU,

25 Nisan 2010 tarihinde 65
yaşında hayata veda eden
Moğolların bateristi
hakkında kadım dostu
Cahit BERKAY,
YÖRÜKOĞLU'nun kanser
olduğu halde çok sigara
içtiğini ve

***“...Ben uzatmaları
oynuyorum, karışmayın...”***

diyerek de kendisini
uyaranlara tepki
gösterdiğini belirtti.



Yul BRYNNER,

1985 yılında 65 yaşında akciğer kanserinden dolayı hayata gözlerini yuman Oscar ödüllü ünlü aktör, ölmeden sigara karşıtı filmlerde uyarıcı mesajlar verdi. Ölürken kızına verdiği öğüt manidardır.

“...Hayatta ne yaparsan yap, ama sigara içme...”



İsmail CEM,
(1940-2007)

Akciğer kanserinden vefat etti.

"... Arkadaşlar, lütfen beş dakika görüntü almazsanız sevinirim.

Sigara ile görüntü vermek istemiyorum. Çünkü vatandaşlara kötü örnek olmak istemiyorum..."

(25/09/2002)

"...Sigara içerken görüntü vermem kötü örnek oluyor. Zaten seçim sonrası sigarayı bırakacağım..."

(01/11/2002)

Şakir SÜTER,



1950 doğumlu gazeteci, 27 Ağustos 2007 tarihinde akciğer kanserine yenik düştü. 15/09/2005 tarihli Akşam Gazetesi'nde yazdıkları...

“...Altı ay önce düşerek bir yerlerimi kırmayıp peş peşe ‘kırık’ ameliyatları geçirmesem, bugün ne mi yapıyor olacaktım? 1- Yine elimde sigara ‘keyfediyor’ ya da ‘yok oluşa’ doğru, elde sigara koşar adım ilerliyor olacaktım.

2- Birileri benden, ‘rahmetli çok sigara içerdi; ölümü sigaradan oldu’ diye söz ediyor olacaktı. Pekiyi, şu anda durum nedir? Efendim, 40 yıldır sürdürdüğüm ‘sigara keyfine’ son verdim.

Türkçesi; sigarayı bıraktım. Daha Türkçesi: -

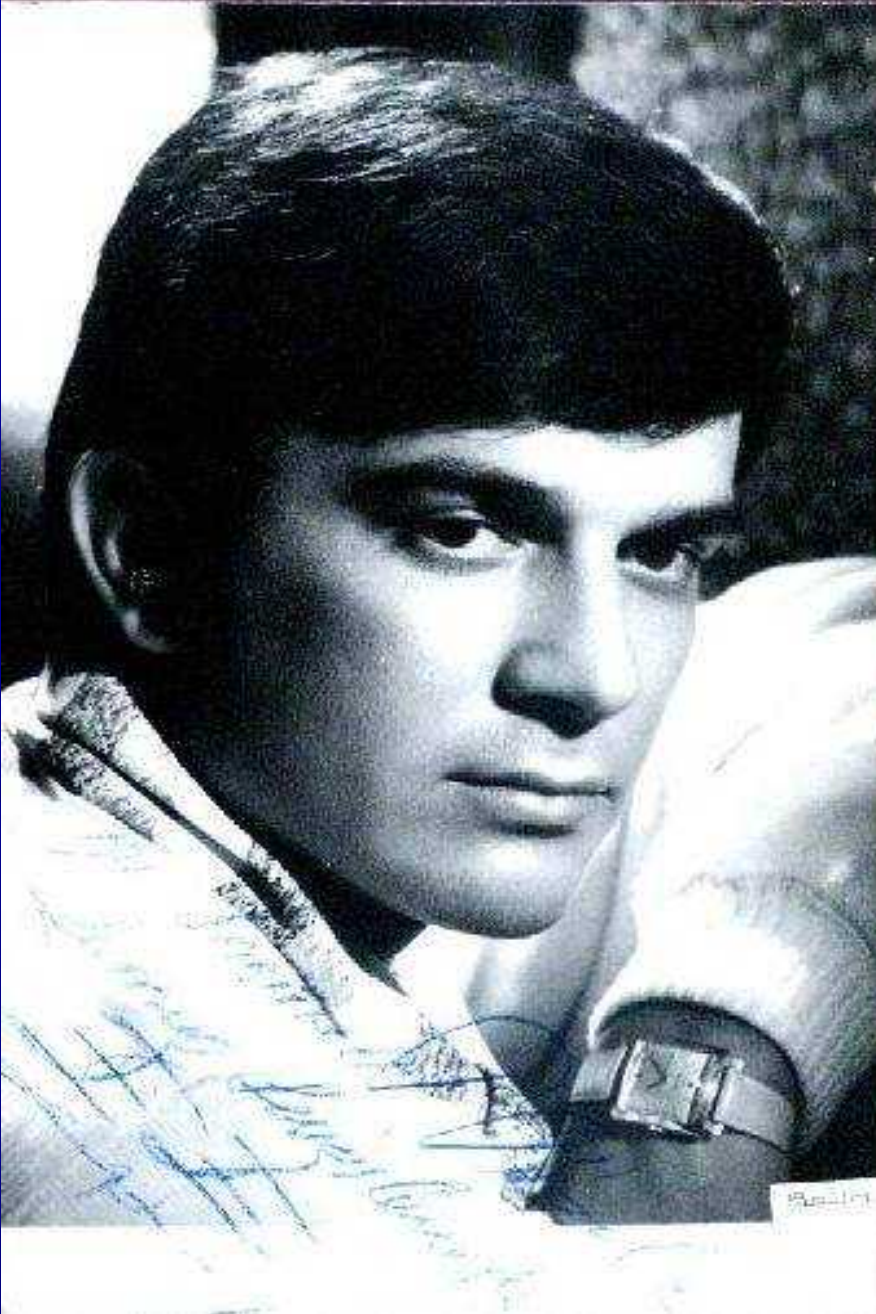
Sigara beni 40 yılın sonunda pes ettirdi. Bir daha o meretle güreş tutmaya hiç niyetim yok! Evet evet... İyi ki kadere inanıyorum ve iyi ki merdivenden düşüp bir yerlerimi kırmışım altı ay önce... Hem tümöre ulaştık bu süreçte erkenden. Hem tümörden kurtulduk, hem sigaradan. Şimdi her şey daha güzel... Kendimi ‘yeniden doğmuş gibi’ hissediyorum...”



Hüseyin BARADAN,

Ölmeden bir ay önce 31 Mayıs 2004 tarihinde söyledikleri:

“...45-50 yıl sigara içtim. 15 yıl oldu sigarayı bırakalı ama zararları hala peşimi bırakmıyor. 72 yaşındayım. 60 yaşına kadar hastalık nedir bilmiyordum. Son yıllarda nefes darlığı baş gösterdi. Evin içinde odadan mutfığa giderken bile çok zorlanıyordum. Rahat bir nefes almanın çok büyük bir olay olduğunu o zaman anladım... ‘Bu Gözler Neler Gördü’ adında kitap yazmıştım. Ama şimdi diyorum ki bir nefes olmaz ise gözler bir şey görmez. Gençler bir sigara yakarken, benim şu andaki durumumu gözlerinin önüne getirsinler...”



Efkan EFEKAN,

50 yıldır içtiği sigaraya 4 ay önce veda ederek ameliyat olan sanatçı, akciğer kanseriyle yaptığı mücadeleyi 2005 yılında 70 yaşında kaybetmişti.

42. Altın Portakal Film Festivali'nde Türk Sineması'na katkılarından dolayı "Altın Portakal Onur Ödülü" ne layık görülen EFEKAN, ameliyat sonrası şunları söylemişti:

"...Sigara öyle bir hastalık ki, alışınca bırakamıyorsunuz. Biz film çekimlerinde, yemek aralarında sürekli sigara içerdik. Oysa sigaranın insan bünyesinde yaptığı tahribatı son yıllarda gördük. İçenlere yalvarıyorum, sigarayı bırakın..."



Hasan PULUR,

1988 yılında
Sağlık Bakanı Bülent Akarcalı'nın
"Sigaraya Hayır!"
kampanyasıyla birlikte sigarayı
bırakmaya karar vermiş. Günde 3 paket
"Maltepe" içen yazara, aradan 19 yıl sonra
kalp muayenesi için gittiği doktoru
"Sigaranın tahribatı hâlâ görünüyor!"
der.

11 Ağustos 2007 tarihli Milliyet'teki
"Sigara ve Kelepçe"
başlıklı yazısına şöyle devam eder:

**"...Sigara düşmanlığımız bir kere daha
güçlendi. Elli yıllık karımızı, akciğer
kanserinden kaybettik, altı yıl önce yeni
doğan sevgili torunu Su'yu korumak için
sigarayı bırakmıştı ama nafiye..."**



Turan YAVUZ,

50 yaşında baba olan
14 Mayıs 2007 tarihinde 51 yaşında
akciğer kanserinden vefat eden
gazeteci- yazarın
27 Kasım 2006 tarihli gazetelere
yansıyan ifadeleri manidar olduğu
kadar hüznün verici.



***“...Günde 2 paket sigara içersen
‘Niye ben’ deme lüksüne sahip
değilsin...”***



Cenk KORAY,

1968 yılında hukuk son sınıf öğrencisidir. İmtihanlara hazırlanırken bir gece uykusunu yenmek için babasının sigarasından kaçamak yaparak başladığı sigara yüzünden 18 Nisan 1989'da kalp krizi geçirir.

“...O krizin verdiği ızdırabın bir saniyesi içtiğim tüm sigaralardan aldığım keyfin toplamından çok daha ağırdı.” der, ama...

“...İyileşip normale dönünce, aklıma ilk sigara geldi. Ve hala içip duruyorum marifet gibi. Sigara içenlere bırakın falan diye tavsiyede bulunacak değilim. Becerebilsem kendim bıraktırdım. Ama şimdiye kadar içmemiş olan ve arkadaşlarına bakıp heveslenen gençler varsa, o fikri mutlaka başlarından koymalarını tavsiye edecek yaşa sahibim. Sakın, sakın, sakın kardeşlerim. O meretin yanına yaklaşmayın. Her sabah paranızla bakkaldan zehir alır ve yavaş yavaş kendinizi ölüme doğru yönlendirirsiniz. Bırakın sigara hevesini. Daha yararlı şeyler yapın.”

(23/06/1995, Akşam)

Koyu bir Beşiktaş taraftarı olan Cenk KORAY, 23 Temmuz 2000 tarihinde evinde geçirdiği kalp krizi sonucunda vefat etmiştir.

Bırakanların öyküleri...



M. Celal BAYAR
3. Cumhurbaşkanı
(1883-1986)

Sigarayı ATATÜRK sayesinde bıraktığını ifade eder. 1983 yılında verdiği bir beyanattan okuyalım:

“...O günlerde Atatürk, Allah rahmet eylesin, Meclis’te, Büyük Nutku’nu söylüyordu. Ve biz de 8-10 saat sigara içmeden kendisini dinliyorduk. Onu da fırsat bildim ve bıraktım sigarayı... Bundan çok şey kazandığımı biliyorum. 1927’den bu yana sigarayı bırakalı 56 sene olmuş. Fakat, hala korkarım, 56 yıllık sigarayı bırakma ihtiyatımın tekrar geriye avdet edeceğinden korkarım...”



Kenan EVREN

7. Cumhurbaşkanı

Ortaokul son sınıfta sigaraya başlamış. Evlenince iki yıl bırakmış. Sonra yine başlamış. Seneler sonra sigaradan vazgeçip, günde bir-iki puro içmiş. Toplamda 40 yıl içtikten sonra kendi isteği ve iradesi ile bırakmış. 2008 yılında kaydedilen bir konuşmasında şunları söyler:

“...Kırk yıl sigara içtim. Bu arada dönem dönem iki ila beş yıl gibi içmedim. Özal Hükümeti kuruldu ve başbakan oldu. O günün anısına bir yemek verdim. Orada son puromu içtim ve bir daha içmeyeceğim dedim, o gün bugün hala içmiyorum... Bunun uyuşturucudan farkı yok. İçinizde içen varsa bıraksın. Sigara bırakmak için sakız falan diyorlar, esas bu işin özü irade. İradenize sahipseniz bırakırsınız. Ben böyle yapacağım dedim ve bitti...”



Turgut ÖZAL
8. Cumhurbaşkanı

1993 yılında 66 yaşında vefat eden ÖZAL'ın bırakma öyküsünü 1986 yılına ait bir kayıttan nakledelim.

“...Benim sigarayı en son bırakmam rahatsızlığım ile ilgilidir. Yani 1980 Haziran'ında kalp sıkıntısı geçirdim. Amerika'ya gittim. O zaman bıraktım, o gün bu gündür içmiyorum... Yani 1946'dan bu yana demek ki 34 yıl sigara içmişim...”



Süleyman DEMİREL 9. Cumhurbaşkanı

25 yaşında sigaraya başlar. 21 sene içtikten sonra aç karnına içtiği purodan gözleri kararınca 1970 Ağustos'unda bırakmış ve içinden gelmediği için bir daha ağzına koymamış. Babası 10 yaşında sigaraya başlamış. Mühendis DEMİREL bir ara babasının 6 ton tütün içtiğini hesaplamış. Ekmekten önce sigarayı düşünen babasından dolayı anası;

'sigara içmeyin de ne içerseniz için'

dermiş.

DEMİREL de tiryakilere şunları söylüyor.

"...Dünya güzel, hayat güzel, can aziz... Binaenaleyh, insanın kendisini 8 sene önce bu dünyadan uzaklaştırmasına ne hacet? Hararetle tavsiye ederim, sigaraya karşı vaziyet almayı..."



Özner ÇALIK,

Malatya Milletvekili
ÇALIK'ın sigara içtiğini Sağlık Bakanı Recep
AKDAĞ Başbakan R. Tayyip ERDOĞAN'a 2007
yılında bir tütün kontrolü toplantısında
söylemiş. Başbakan da bunun üzerine,
kameraların önünde,

“Özner, sen sigara mı içiyorsun?”

diyerek almış son paketini milletvekilinden.
O güne kadar her gün bir pakete yakın sigara
içen vekil, iki yıldır ağızına sigara koymadığını
söylüyor ve devam ediyor.

***“...En çok çocuklar ve annem
sevindi. Annem ‘Başbakan bir
milletvekiline sigarayı bıraktırdı’
cümlesini duyunca ‘İnşallah
Özner’dur’ demiş.”***

(2009)



Deniz BAYKAL,

1961'den 13 Ocak 1974'e kadar günde ortalama bir paket içtiği sigarayla vedalaşma öyküsü şöyle:

"...1961'de meslek edinip para kazanmaya başlayınca sigara içmeyi kendimde hak gördüm. Maltepe içiyordum. 1973'te seçim kampanyası yürütüyordum. Çok geziyorum, çok konuşuyorum. Ama sürekli öksürüyor, yoruluyor, nefes almakta zorlanıyordum. Yakıştıramadım, kendimden nefret etmeye başlamıştım... Meclis'te Milli Eğitim Bakanı olan Necdet UĞUR'a rastladım. 'Gel odada birer kahve içelim' diyerek ECEVİT'in odasına çıktık. Kahveleri söyledik, sigaraları yaktık. Ben uzun uzun sigaranın zararlarını anlattım. Bir taraftan da sigara içiyoruz. Sonra Necdet UĞUR da sigaranın zararları üzerine uzun bir söylev verdi. Ben, 'Yahu biz bu kadar aciz miyiz, zavallı mıyız? Bırakalım' dedim. Necdet Bey onayladı. Ancak ben yine de 1 yıl sınır koydum. Gün 13 Ocak'tı. ..20 gün sonra da hükümeti kurduk. Maliye Bakanı oldum. Gencim, ekonomi ile ilgili bilgim sınırlı. Çok çalışıyorum. Bu dönemde sigaraya çok ihtiyaç duydum, sık sık aklıma geldi. 13 Ocak 1974'den beri sigara içmiyorum. Arkadaşlara zararlarını anlatıyorum. Başbakan ile ender benzerliklerimizden birisi galiba bu..."

(2008)



Devlet BAHÇELİ,

2004 yılında geçirdiği kalp ameliyatında üç koroner damarı değiştirilmiş. Ameliyat günü dahi sigara içen MHP Genel Başkanı, günde 3 paket içtiği sigaraya ameliyat sonrası veda etmiş.

“...Rahmetli Başbuğ Alpaslan Türkeş’in yanında sigara içmezdim. Büyüklerimin yanında da içmem. Sayın Başbakan Bülent Ecevit’in yanında ve liderler zirvesinde de sigara içmiyorum. Benimki, hem kişiye, hem de makama olan saygımdan...”



Murat BAŞESGİÖĞLU,

Eski Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı sigarayı nasıl bıraktığını anlatıyor:

“...Sigarayı bırakmak için birçok yöntem öneriyorlar. Ama, bence esas iş beyinde bitiyor. Beyninizin hazır olması gerekiyor. Beyniniz hazır olmadığı sürece sigarayı bırakmak mümkün değil. Ben bir Moğolistan gezisi sırasında, Türkiye’deki meşgalelerden uzakta, beynimi 2–3 gün hazırlama imkânı buldum... Moskova ile Moğolistan arasında yaklaşık 7 saatlik uçuş mesafesi var. 3,5 saat de Türkiye’ye. Bir kere 10,5 saat otomatikman sigara içmiyorsunuz. İşte bunları düşünürken, ‘Ben bu sigarayı bırakırım’ deyip o anda üzerimdeki paketleri, çakmağı Moğolistan’da çöpe attım. Çok şükür, 3–3,5 aydır da içmiyorum. Yeni hayatımdan çok memnunum...”

(2005)



Yaşar OKUYAN,

**Eski Çalışma ve Sosyal
Güvenlik Bakanı, sigarayı
bırakma konusunda
“öğretmen tokat”ını unutmaz.**

**“...Hocam elleriniz dert
görmesin Beni sigara içerken
yakaladığınız iyi ki o tokadı
atmışsınız. O gün bugün
sigara içmiyorum...”**



Fidel CASTRO,

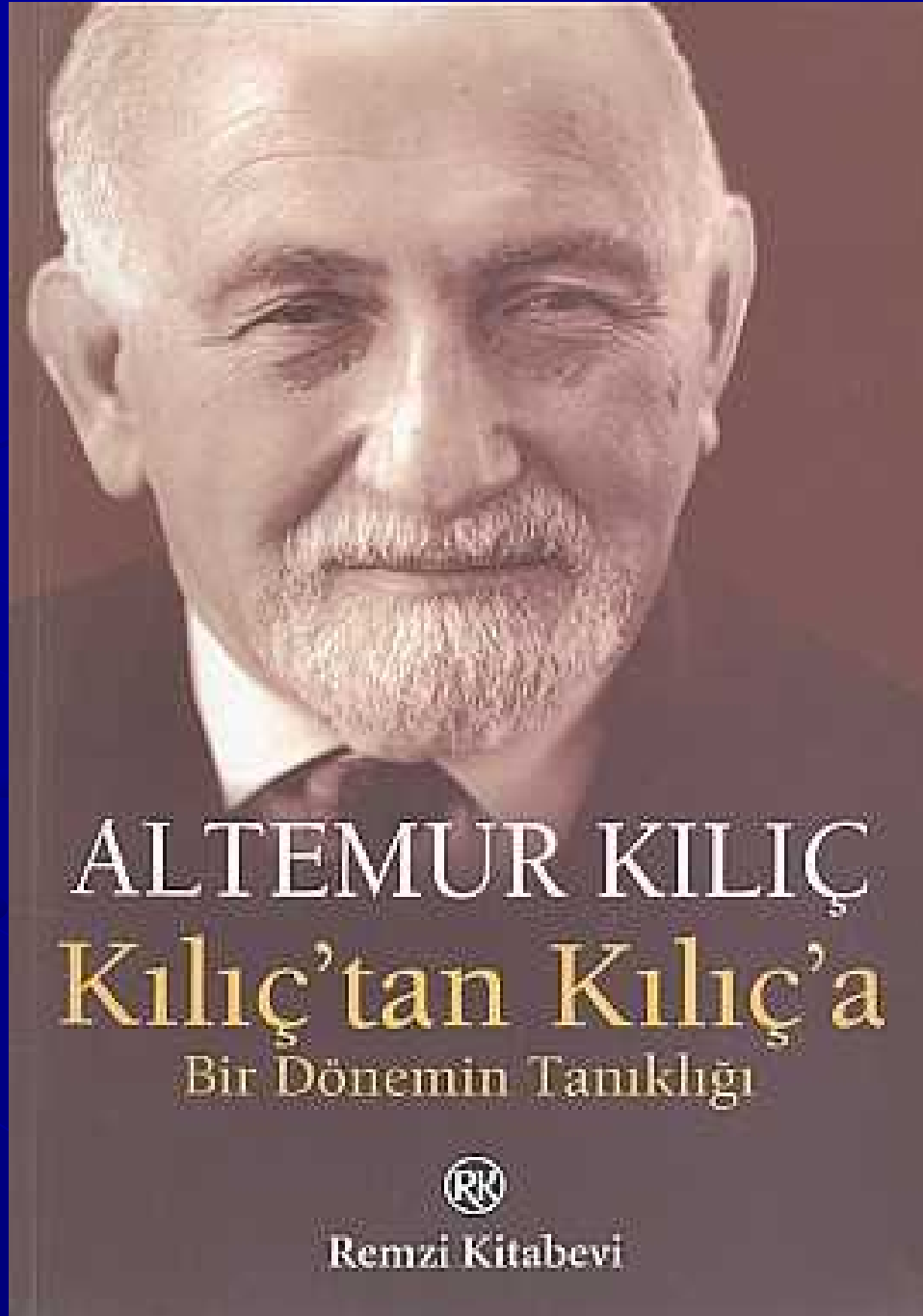
***“...Gerilla için puro, dağda hava
ve su gibidir...”***

diyen Küba'nın efsanevi lideri
1985 yılında Dünya Sağlık
Örgütü'nün bir kampanyasına
katılıp meşhur Havana purolarını
tüttürmeyi bırakmış.

Bırakmakla kalmayıp,

“...Sigara düşmana verilir...”

lafını ettiği rivayet olunur.



Altemur KILIÇ,

Atatürk'ün silah ve mesai arkadaşlarından Kılıç Ali Paşa'nın oğludur. Halen, köşe yazarlığı da yapan KILIÇ, bırakma/bıraktırma yöntemi olarak gördüğü “**baba tokatı**”nı şöyle anlatır:

“...Kendisi hiç sigara içmeyen babam 16 yaşımıdayken cebimde sigara paketi bulunca bana bir tokat attı, bir daha sigaraya el sürmedim. Ne var ki babam, ağabeyim futbol adamı Baba Gündüz'e tokat atmamış olacak ki o hep zincirleme sigara içerdi ve sonunda da bronş kanserinden vefat etti!..”



Haluk ŞAHİN,

“...TRT’nin hemen tüm programlarında, bu arada benim 1975 yılında başlayan ‘Kitaplar ve Düşünceler’ programında püfür püfür sigara içerdik. Programın süreklilerinden Hilmi Yavuz bile o zaman yalancıkta değil, sahiden sigara içerdik! Otobüsler vapurlar trenler duman altıydı. Dolmabahçe stadında açık tirübünden yangın yeri imiş gibi sigara dumanı yükselirdi. Son yıllarda, o sigaralı yılların bedelini ödüyoruz. Hastaneler sigara kurbanlarıyla dolu. Ben çok ağır bir bedel ödedim: Akciğer kanseri, dört yakın arkadaşımı aldı götürdü. Dördü için de ciğerim yanıyor. Artık sigara konusunda hiçbir mazereti dinleyecek halde değilim. İster açık olsun ister kapalı, başkalarının da nefes aldığı ortamlarda sigaranın bırakılıp bırakılmaması bir bireysel özgürlük konusu değildir. Kimsenin başkalarına zarar vermeye hakkı yoktur. Hatta kendisine bile böyle zarar vermeye hakkı yoktur. Çünkü bireysel zaafının toplumsal faturaları vardır. Bu meredi bırakmak zorundayız. Bu zıkkıma daha fazla kurban vermemeliyiz. ...”

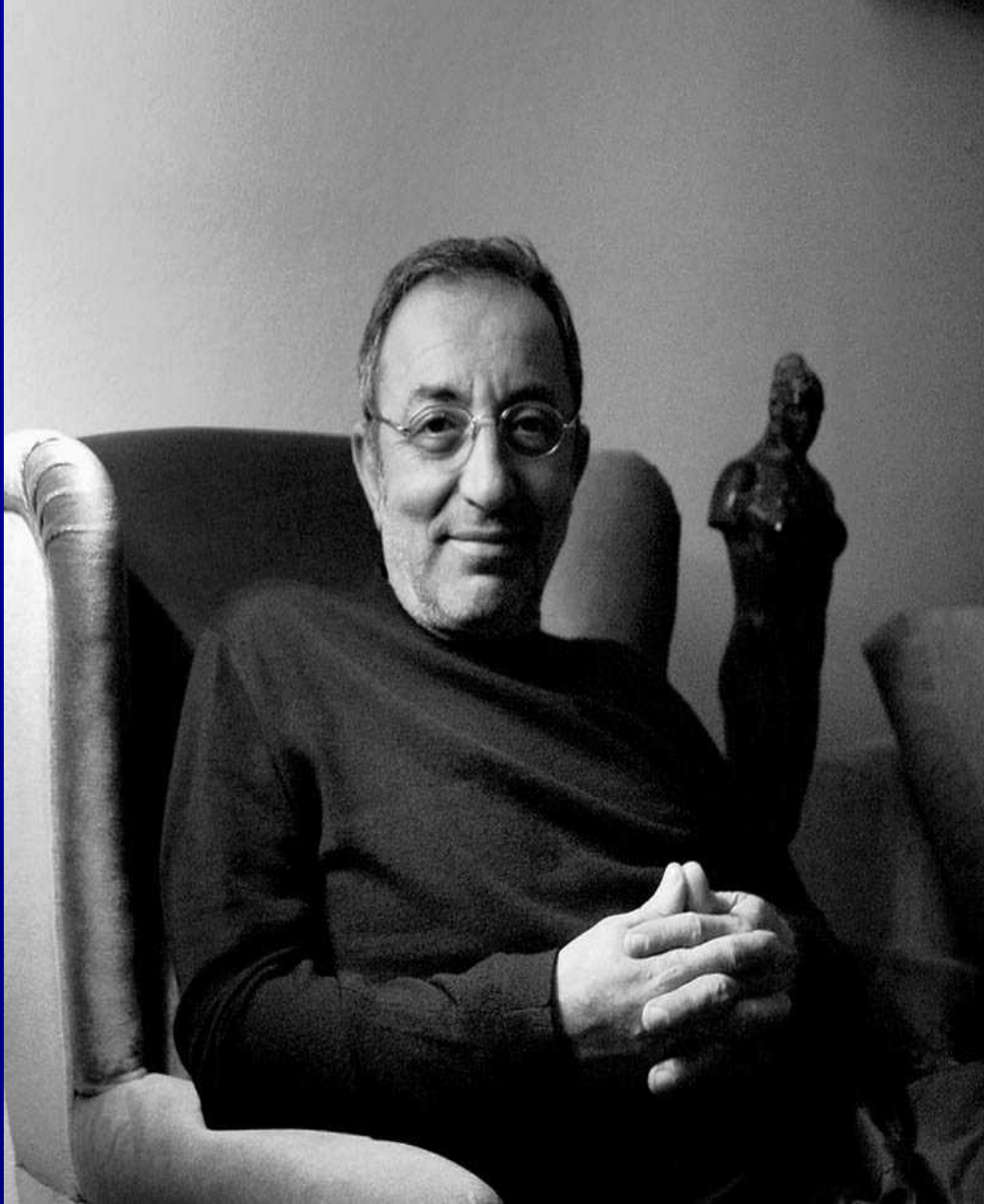
(2009)



Hakkı DEVRİM,

“...Eski bir tütün bağımlısıydım. Sabıka kaydında, üniversiteye başladığımız 1947 yılından 1988 sonuna kadar, 41 yıl süren vukuatım yazılı. Onüç yıl var ki bu suçu işlemedim. Kırkbir yıl için çok mahcup ve ezik, son onüç yıldan memnun ve mağrurum...”

(2002)



Haslet SOYÖZ,

“...Lisede başladığım sigara hakkında hayatta bırakacağım en son şey derdim, onsuz bir yaşam düşünemezdim. Günde üç paketten fazla içiyordum. Babam da çok sigara içiyordu. Akciğer kanserinden öldükten sonra bile ben hâlâ tiryakiliğe devam ettim. Altı yıl önce bir gün hepatit aşısı oldum. İki gün ateşler içinde yattım. Bu arada sigara içemedim. “Madem iki gün içmedim kendimi tutabildiğim kadar tutarım” dedim.

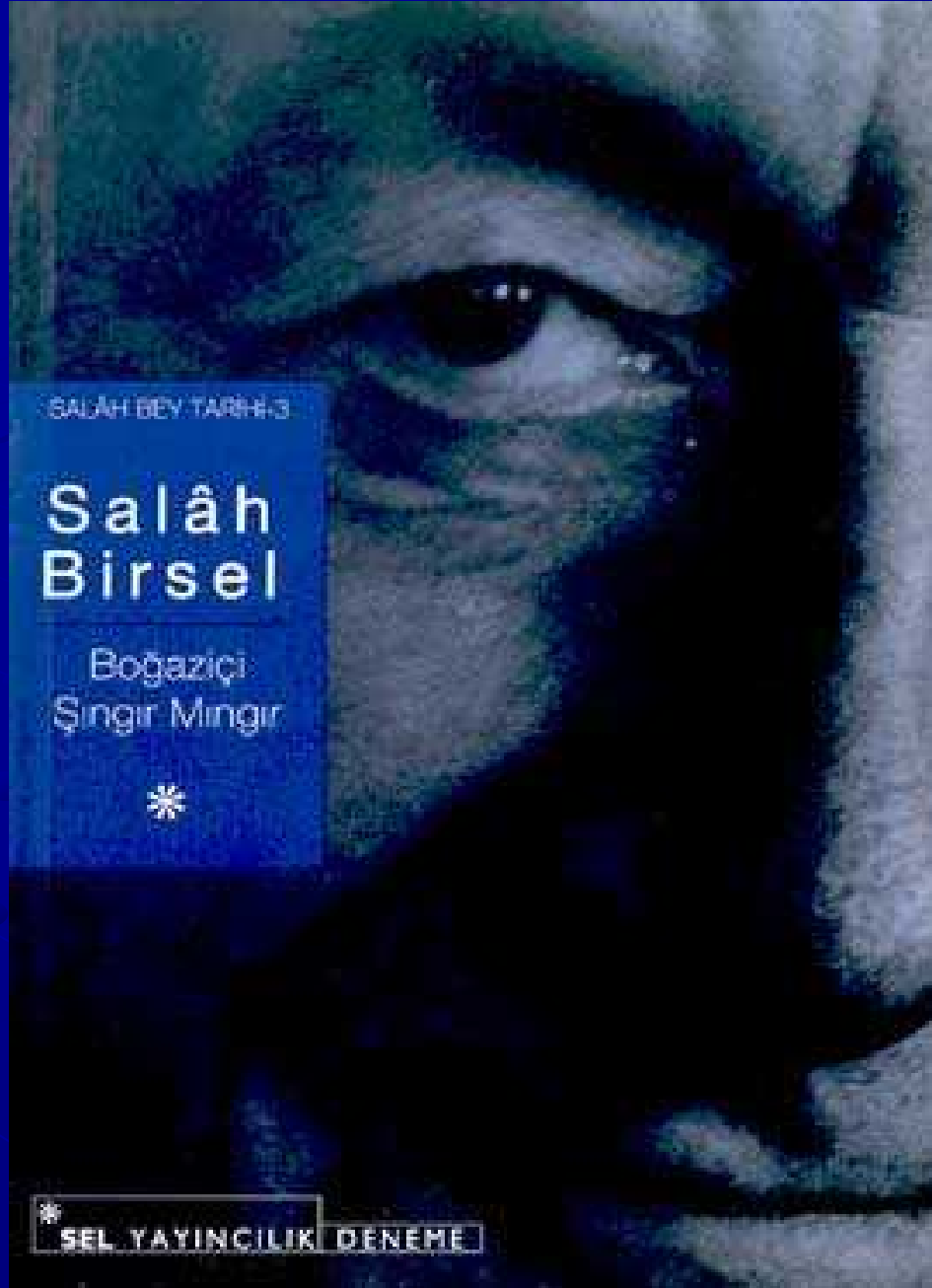
Sigara aklıma geldikçe kafamdan uzaklaştırdım onu, başka şeyler düşündüm. Altı ayı devirdikten sonra nefret dönemi geldi. Yanımda sigara içilmesinden hoşlanmıyordum. Elinde sigarayla araba kullananlara dangalak adam diye tepki gösteriyordum. Sanki yıllarca öyle araba kullanmamışım gibi.

Sigarayı bıraktıktan sonra gördüm ki bambaşka bir yaşam varmış. Uzun yürüyüşler yaptım.

Yemeklerin tadını aldım. Eskiden sigara içmezsem karikatür çizemeyeceğime inanırdım.

Halbuki palavraymış. Daha iyi çizmeye başladım. Beyne daha çok oksijen gittiğinden olsa gerek...”

(2008)



Salah BİRSEL,

1999 yılında hayata gözlerini yuman yazarımız, denemelerinde ve hatıralarında sigara ile 40 yıl süren ilişkisinden sıkça bahseder. Bir yazısında içtiği sigaraların toplam uzunluğunun 120 kilometreyi bulduğunu yazar. 1979 yılında sigaradan uzaklaşmasında, sigarayı sigaradan yakmayı alışkanlık haline getirmiş olan Behçet Necatigil'in sigara yüzünden hastalanması ve vefat etmesi etkili olur. Kendisinden dinleyelim.

“...O zamanlar altmışımı sürüyordum. Cigaraya ‘iyi geceler’ demeseydim altmışbirime zor girerdim. Çünkü günde dört Birinci’ye bana mısın demiyordum. Behçet Necatigil de benim gibiydi. O da cigarayı cigaraya eklerdi. Benim cigarayı bırakmamdan beş gün sonra da, daha altmışbirindeyken, yaşanılan zamanın ötesini yaşamaya gitti...”



Reha MUHTAR,

16/07/2009 tarihli yazısında sigarayı bırakma öyküsünü şöyle anlatır:

“...İlk sigaramı 1975 yılının güneşli bir Mayıs gününde tütürmüştüm. 30 yıl bazen günde 2 paket, bazen 3 paket içtim. Hiçbir zaman bir paketin altına düşmedim. Bir itirafta bulunmalıyım. Bu 30 yılın tam 25 yılında sigarayı içmekten pişmandım. Tam çeyrek asır bunu nasıl bırakacağım diye düşündüm durdum...18 Şubat 2005 tarihinde sigarayı bıraktım...”

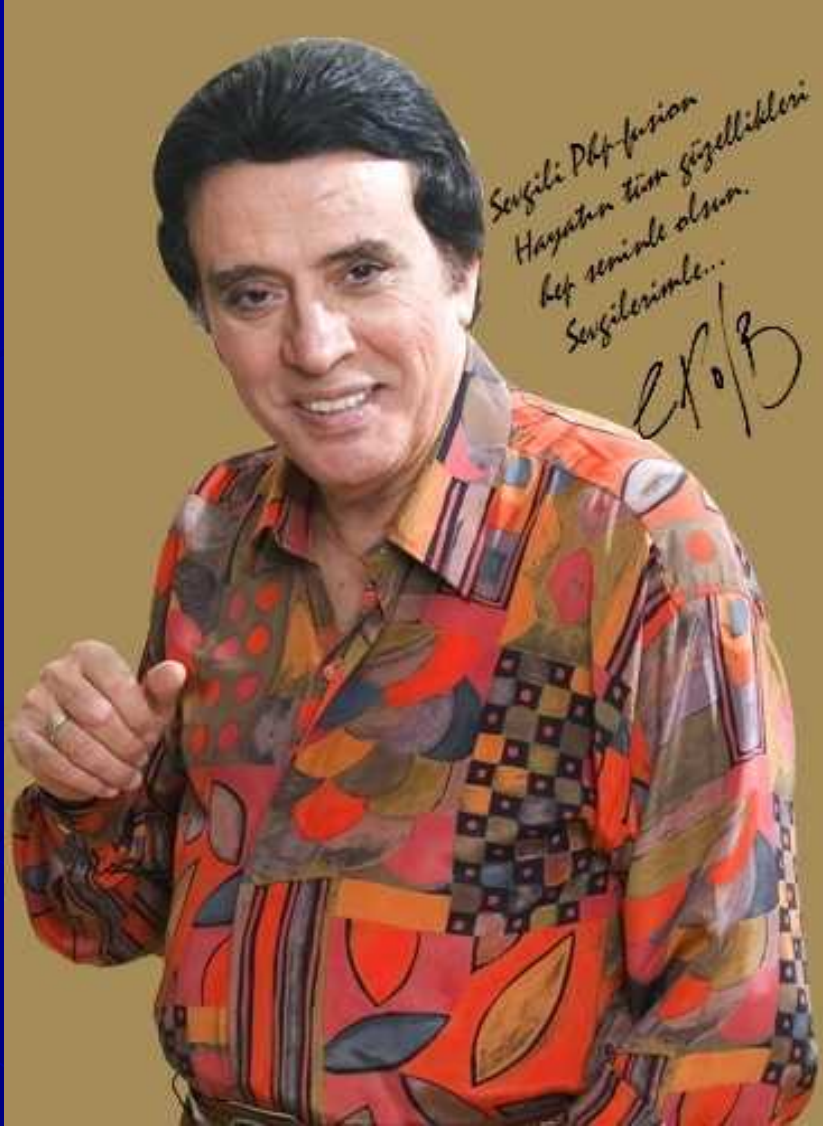


Erol GÜNAYDIN,

“...17 yaşında başlayıp 60 yaşına kadar sigara içtim. Günde 1.5 paket içiyordum. Sonra sarma sigara içmeye başladım. 60 yaşına gelince doktor birdenbire amfizem (kronik akciğer hastalığı) olduğumu söyledi. Vücudumun oksijeninin azaldığını belirtti. O gün sigarayı bıraktım. 7 yıldır içmiyorum. O kadar güzel bir sabır geliyor ki insana... Eşim de kanser oldu bıraktı. Şu an çevremde hiç içen yok. Evimde de içilmesini yasakladım. Bir müddet kilo aldım ama sonra verdim...”

(2005)

Erol BÜYÜKBURÇ,



Uzun yıllar tiryaki olan ağabeyini ani bir kalp krizi ile kaybettiği anda sigaradan nefret eden sanatçı, o gün bugündür gençleri bu kötü alışkanlıktan uzak tutmak için çaba harcıyor.

“...Ağabeyim Rifat günde 2-3 paket içiyordu. 'Bu sigara onu öldürecek' diyordum. 50 yaşında ani bir kriz ile kaybettik. O anda beynim sigarayı boşamıştı...”

Sanatçı, sigara deyince aklına gelen içler acısı bir hikâyeyi ise şöyle aktarıyor:

“...Biricik kızım Ajlan'ın geçirdiği trafik kazası sonrasında vefat ettiğini öğrendiğimde fenalaşım. Gözümü açtığımda yoğun bakımdaydım. Yanımda yatan genç günde 3 paket sigara içtiğini söyledi. Genç yaşına rağmen yıllarca içtiği sigaranın vücudunda yarattığı tahribatla kalp krizi geçirmişti. Bir süre sonra hemşireler koşuşturmaya başladı. Az sonra vefat etti. O kadar üzüldüm ki o an, sanki kızımın acısını bir daha yaşadım...”

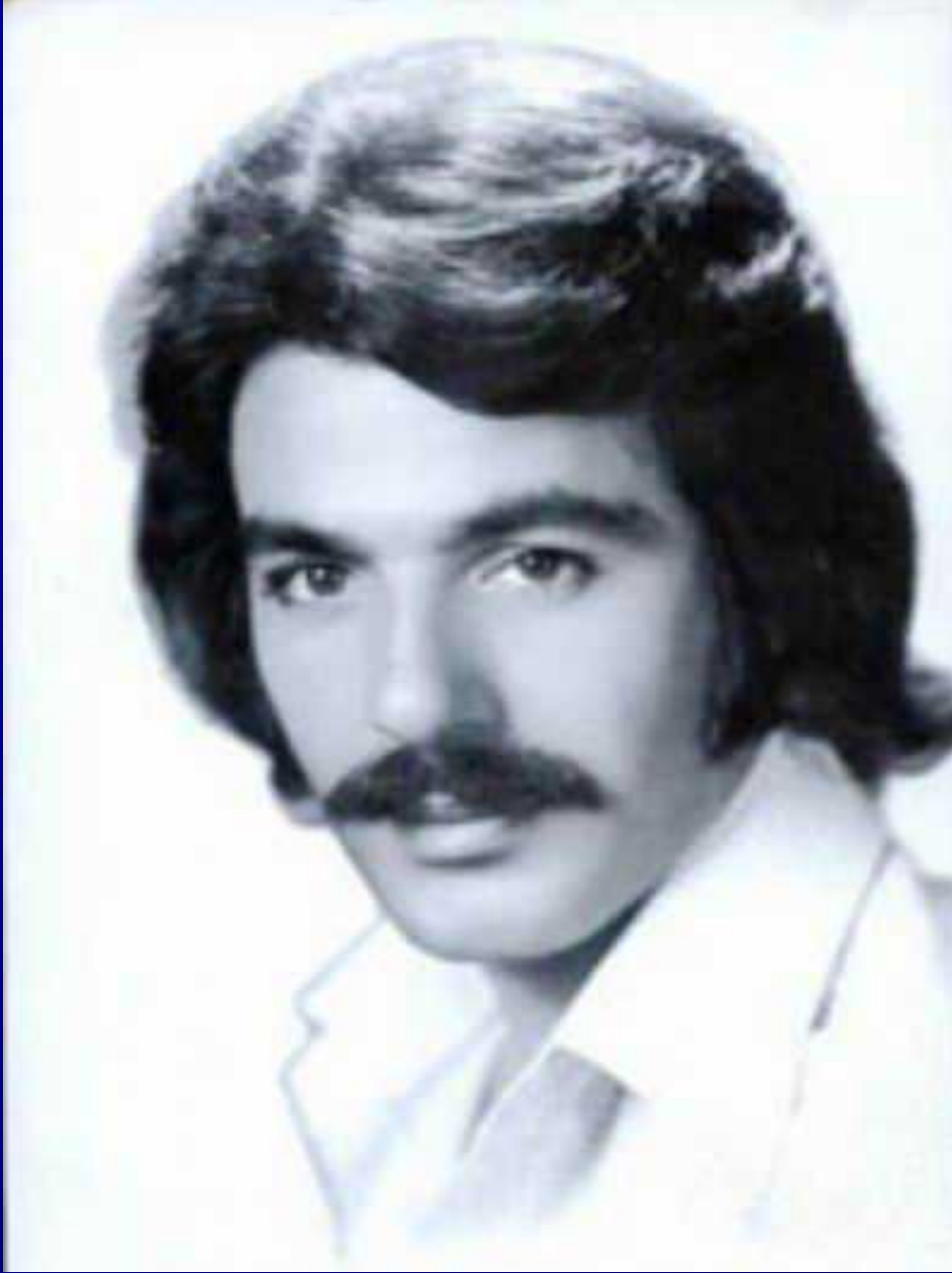
(2009)



Orhan GENCEBAY,

Arabesk m¼zikseverlerin
“**Orhan Baba**”sı sigarayı
bırakmasını 2005 yılında şöyle
anlatır:

“...Sigarayı bırakalı 24 sene oldu. Yaklaşık 16 sene boyunca g¼nde 1,5 paket içtim. Kalp ritmimi bozduğı için doktorumun da tavsiyesiyle ama kendi kararım ile bıraktım. Önceleri azaltmaya çalıştım ancak olmadı, tek çözüm bir anda kaldırıp atmaktı. Zaten önemli olan önce karar vermek. Ben sigarayı bırakmamı şöyle açıklıyorum: Gönlümü kilitledim, anahtarını denize attım...”



Ferdi TAYFUR,

Önceleri

“Sigarasız sabah olmuyor”

diye besteler yapan şarkıcı, geçirdiği
sağlık problemi nedeniyle sigarayı
bıraktığı gibi 2000’ yılında yaptığı

“Sigarayı bıraktım”

isimli şarkısı ile de hayranlarına örnek
olmuştur.

***“...Senden başka ne varsa
Terkettim birer birer
Affet beni sevgilim
Seni kırdıysam eğer
Gece hayatım bitti
Kadehi yere attım
Beni kutlamalısın
Sigarayı bıraktım...”***



Latif DOĞAN,

"...43 yaşımdayım, 36 yıldır sigara içiyorum. Bir de buna stres, gerginlik, gece yaşamı eklenince potansiyel kalp hastası oldum. Zaman zaman terleme, kalp sıkışması oluyordu. Ancak bunu iş yoğunluğu nedeniyle ciddiye almıyordum. Antakya'daki konserde kendimi çok yordum. Konserden sonra da gece geç saatte Antakya'nın ünlü yöresel yemeklerinden yedik. Kalp krizi geçirdiğimi hissettim...Şükürler olsun iyi bir operasyon geçirdim, şu anda sağlığım iyi... 7 yaşından bu yana dedem sayesinde sigara içiyorum. Sigara içmeyi o bana öğretti. Son yaşadığım olaylardan sonra dersimi aldım. Bugünden itibaren sigarayı da bıraktım. Elbette 36 yıl sigara içen biri olarak kolay olmayacak. Ama yaşamı seviyorum. Kendime, topluma sorumluluğum var. Bunu yapmak zorundayım..."

(12.04.2010)



Şafak SEZER,

Askerde sigaraya başladığını, 15 yıl süreyle içtiğini, babasının doktorların ve aile üyelerinin ısrarlarına rağmen sigara içmekten vazgeçmediği için her iki bacağının da kesilerek acı bir şekilde hayatını kaybettiğini, kendisinin buna rağmen günde 3 paket içmeye devam ettiğini belirten sanatçı,

“...Kolpaçino filmini yaka mikrofonu ile çekiyoruz. Montaj aşamasında bir baktım benim seslendirdiğim sahnelerde böyle ‘hır hır’ sesleri var. Teknisyen arkadaşla inceledik. Benim göğsümden geliyormuş. O an sigarayı bıraktım...”

(2010)



Betül MARDİN,

“...Sigara içmeye 20 yaşında başladım. İki kez yedişer yıl bıraktım. Fakat tekrar yenildim. Nihayet 1991’de savaşı kazandım. 1991’de Viyana Opera Balosu’nun açılış konuşmasını yapmam gerekiyordu. Elime mikrofonu aldığımda sesimi kaybettiğimi anladım. Ve o an sigarayı bıraktım. Bir anda karar verdim, bir anda bıraktım yani. İlk zamanlar zorluk çekmemek için çiklet çiğnedim, kalem çiğnedim. Her gün içmediğimi gördükçe mutluluktan uçtum. O kadar yıl sigara kullanan bir insan vücudunun zarar görmemesi mümkün değil. Bronşlarım temizlenene kadar çok zorlandım. Sigarayı bıraktıktan sonra bir miktar da kilo aldım ama sonra tekrar aynı kiloma döndüm...”

(09/01/2005)



Mijde AR,

Sanatçı, sigarayı bırakmasını ve sigaraya karşı mücadelesini şöyle anlatır:

"...Sigarayı 1984 yılında bıraktım. Sadece sağlığımlı değil gündelik hayatımı da etkiliyordu. Önce akupunktur tedavisini denedim ama başarılı olamadım.

Amerika'ya gittiğimde Amerikalıların sigara içmediğini fark ettim. Onlar sigaraları üretip bizim gibi gelişmekte olan ülkelere satıyor ama kendileri içmiyordu. Bundan çok etkilendim. Ve bırakmaya karar verdim. İlk üç gün özellikle sigara içilen ortamlarda çok zorlandım. Bol bol su içtim, kendimi doğaya verdim ve sigara içenlerden uzak durdum. Daha sonra sadece filmlerde rol icabı sigara kullandım. Artık evimde sigara içilmesine bile izin vermiyorum..."

(2005)



Güler SABANCI,

31 yıl boyunca sigara içtikten sonra Şubat 2004'te sigarayı bırakmış. Tespih çekerek ve plastik sigara kullanarak bu alışkanlığından kurtulmaya çalışmış. O dönemde Arjantin ve Brezilya'ya 12 saatlik uzun yolculuklar yapan SABANCI, hiç sigara içmediği bu yolculukları hayal etmeye başlamış. Sürekli Arjantin'den Japonya'ya uçtuğunu düşünmüş ve böylece sigarayı aklından çıkarmayı başarmış.

(2008)



Gülay GÖKTÜRK,

“...Üç aydır, bende tıpkı köpeğini dolaştıranlar gibi ciğerlerimi gezdirmeye çıkarıyorum. Tam yirmi yıldır günün ilk çayıyla birlikte sigara dumanına boğulmaya alışmış ciğerlerimi yeni hayatıma alıştırmaya, zehirli gazları unutturup oksijenle tanıştırmaya çalışıyorum...”

(1996)



Zühal OLCAY,

Sigarayı bıraktığında fark ettiği ilk gelişme, nefesinin açılması olan ve sesini daha iyi kullanmaya başlayan sanatçı , sigaradan sonra güzelleşen hayatını şöyle anlatıyor:

“...Faranjitten daha az rahatsızım. Saçım ve cildim canlandı. Giysilerime sinen o korkunç kokudan da kurtuldum...”

(2009)



Ece TEMELKURAN,

Köşe yazılarından sigarayı bir çok defa bırakıp tekrar başladığını öğrendiğimiz yazar, Roma Havaalanı'nda kaleme aldığı yazısında 26/04/2010 tarihli yazısında;

“...Birazdan New York’a uçacağım. Sigara bölümünde gözlerim Amerikalı arıyor, böylece rahatlayacağım. Uçakta tek sigara kokan ben olmayacağım. Bir yıl boyunca sigarayı bırakmamış olsaydım bu kadar dert etmezdim. Hatta iyice üzerime gelinirse sigara içmeyenlerin samimiyetsiz, hayattan anlamayan, hiç kederlenmeyen insanlar olduğunu iddia edecek kadar çıldırabilirdim. Ama şimdi... Allahın belası şey içmeyene o kadar kötü kokuyor ki artık içtiğim için utanıyorum. Bağımlıyız ve utanç içindeyiz. Biz, itiraf edelim, içine duman çekip bırakan ve bunu yapmak için sevmediği insanlarla bile arkadaşlık kuracak kadar alçalmış kişileriz...”



Aydın BOYSAN,

20-50 yaşları arasında günde dört pakete kadar sürekli sigara içmiş. Tiryakiliğin otuzuncu yılında sigara yüzünden artan öksürükleri, onu otomobil kullanırken nerdeyse kaza yapacak hale getirmiş. 50. yaşını doldurduğu gün kararını vermiş.

“...Benim yüzümden, hiçbir suçu olmayan insanların başına bela çıkartma olasılığım, vicdan depremleri yarattı. Bir yıl önce gizleyerek niyetlendiğim 17 Haziran 1971 günü, sigarayı bıraktım. Ne iyi oldu. Hala da başlamış değilim...”

BOYSAN, sigarayı bırakmış bırakmasına ama, 21 yıl sonra yani 1992 yılında akciğerinin sol, 1997’de de sağ alt lobunda kanser görülmüş.

“Sigara zinhar içilmemelidir”

diyen BOYSAN, 86 yaşına rağmen bir keyif erbabı olarak sürdürdüğü rakı alışkanlığı için ise şöyle diyor:

“...Azı az zarar, çoğu çok zarar...”



TEŞEKKÜR EDERİM