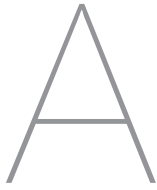


Sigarayı bir “kelime” bıraktırdı...

Ardan Zentürk



1955 yılında Üsküdar/İstanbul'da doğdu. İlk öğrenimini Marmara Koleji, orta öğrenimini Eskişehir Maarif Koleji'nde tamamladı, MÜ Siyasal Bilimler Fakültesi Dış Politika bölümünden mezun oldu. İÜ Siyaset Bilimi Kürsüsü'nde bir yıl master programını sürdürdü. Mesleğinin ilerleyen yıllarında Oxford Üniversitesi Orta Asya Çalışmaları Enstitüsü, Georgetown Üniversitesi Stratejik Araştırmalar Enstitüsü, Drake Üniversitesi İletişim Fakültesi'nde kısa süreli eğitim programlarına katıldı. Gazeteciliğe 1977 yılında Hürriyet Gazetesi'nde başladı. Tercüman, Güneş, Sabah gibi büyük gazetelerde iç haberler editörlüğü ve temsilcilik görevlerinde bulundu. Star, Kanal D, Kanal 6 ve Flash TV'de Genel Yayın Müdürlüğü yaptı. Halen Star Gazetesi'nde yazarlığını sürdürüyor.



slında, sigara denilen bağımlılığın bir gün, ben onu bırakmasam, onun beni bırakacağını biliyordum... Beynimde “bitirme” işlemine başlayalı da hayli

olmuştu... Ama, bir tesadüf, bir doktor dostumun “öylesine” bir tavırla söylediği bir sözcük, bütün herşeyin finalini getirdi... KOAH benim, bu gezegende en çok korktuğum birkaç kavramdan biriydi...

Hüseyin Mutlu

İtiraf ediyorum...

STAR TV'de 2004 yılında ekrana gelen A/Z DOSYALAR programı çerçevesinde o haber paketinin hazırlanmasına başlangıçta hiç de sıcak bakmamıştım.

Fakat, haber ekibim, her ne kadar, her biri en az benim kadar sigara tiryakisi de olsa, KOAH denilen ve esas anlamıyla sigara tiryakilerini vuran ciğer hastalığının TV'de çok iyi anlatılması gerektiğini savunuyordu...

Habercilikte, kendime ait gelenekler geliştirmiş bir meslek adamıyım. Bu geleneklerimden biri de, haber verirken, ekran başındaki “masum” seyirciyi rahatsız etmemek, aksine, en zor ve tartışmalı konuları bile, **nazık bir ifadeyle** aktarmak vardır...

KOAH ile ilgili olarak gelen görüntüler,

özellikle sigara içen biri olarak beni çok rahatsız etmişti...

Haydi, bir tanımlama yapayım:

Görüntüler bana göre korkunçtu!..

Ama haberciliğin sosyal sorumluluğu, bu hastalığın, özellikle de sigara içmenin ne tür büyük bir risk olduğunun geniş kitlelere aktarılması gerektiğini işaret ediyordu...

Ekip, konu üzerinde çok iyi çalışmıştı...

Uzman kadrolardan görüşler alınmış, KOAH hastalarıyla röportajlar gerçekleştirilmiş, sigara içen bir insanın ciğerlerinin ne hale geldiği, söz konusu hastalığın insanın yaşam kalitesini nasıl yitirdiğine ilişkin görüntüler de mükemmel bir şekilde sağlanmıştı...

A/Z DOSYALAR'da, yaklaşık 20 dakikalık bir haber paketi olarak yayınladık...

Daha program bittiği anda, ki, o sırada saatler 24'ü geçiyordu, sigara tiryakisi ne kadar arkadaşım varsa telefonlara sarılmış beni arıyordu...

Hepsi, lafa önce, **bu bize yapılır mı Ardan, hepimizin moralini yerle bir ettin**, diye başlıyor ama hemen arkasından, **yok kardeşim, bu sigara işi buraya kadar yarıdan itibaren ne yapıp ne edip bunu bırakmaya çalışacağım** diye sürdürüyorlardı...

Hayatımda ilk kez, kendi hazırlayıp ya-

yınladığım bir haberden ben de bu ölçüde derinden etkilenmişim...

Haber Koordinatörüm **Murat Karaduman** ve oğlum **Özgür Zentürk'e** söz konusu haber paketi henüz montaj halindeyken, **ben bu sigarayı bırakacağım** demiştim...

Görüntüler bir kez beynimin arkalarında bir yerlerde kendilerine bir yer bulmuştu ve KOAH kelimesi, benim, bu gezegende en çok korktuğum kavramlardan biri haline gelmişti...

2005 yılı başından itibaren kilo vermeye başladığımda tabii ki eşim çok sevindi... Benim düşüncem ise, **herkes, sigarayı bırakanların 8 ile 16 kilo arasında aldığı**ni söylüyor, **bari ben önceden hazırlıklı olayım, hiç olmazsa verdiğim kilolan almış olurum** yönündeydi... Bu düşüncemi çevremle paylaşmam, buna karşılık, günlük sigara tüketimimi de neredeyse iki paket düzeyine tımandırmam gidecek sohbet masalarının bir numaralı alay konusu haline gelmeye başlamıştı...

Özellikle yaz aylarında üstün bir kararlılıkla kilo vermem, buna karşın sigarayı bırakma cephesinde yaşanan hezimet dikkat çekiciydi...

Sanki, 50'nci yaşımın yazını, doğa kanunlarıyla bilek güreşine çevirmiş gibi yaşıyordum... Geç saatlere kadar eğlence mekanları, haliyle içki ve sigaranın yüksek kullanımı...



Zaten, bütün her şey, bu inatlaşmanın devamında yaşanacaktı...

Takvimlerin 4 Kasım 2005'i gösterdiği gün, nedense kendimi pek iyi hissetmiyordum... Tansiyon sorunum yoktu... Ama sanki ensemde ve göğsümde büyük bir ağırlıkla uyanmış gibiydim...

Sevgili genç dostum **Dr. Nurettin Heybeli**, bu ülkenin en önde gelen ortopedi uzmanlarından... Ne zaman başım sıkışsa ararım, o da beni, söylediğim arazıma göre bir uzman arkadaşına yönlendirir... Telefonda yaşadıklarımı anlattığımda, bu kez, **ağabey hemen buraya, benim hastaneye geliyorsun, buradaki dahiliyeciler arkadaşlar ile sana bakıyoruz, yalnız, arabayı kendin kullanma, yemek yeme, elektronu çekeceğiz, tahliller yapacağız** diyordu...

Hayli huylanmıştım...

Nitekim, hastaneye gittiğimde genç doktorlardan kurulu bir kadronun beni beklediğini gördüm. Elektrom o an için iyi çıkmıştı, tahlillerim için kan alındı, bu arada ciğer röntgenim de ihmal edilmedi...

Zaten, ne olduysa, çekilen o ciğer röntgeni ile oldu...

Nurettin Heybeli'nin dahiliye uzmanı meslektaşısı **Hüseyin Mutlu**, ciğerimin son durumunu gösteren röntgeni eline aldı, ışığa taktı, şöyle bir baktı ve son derece olağan hatta sıradan bir görüş belirtiyormuş gibi bir ifade ile, **"Evet, bu sigara böyle bir şey işte, ve bu yaşta mutlaka bırakılması gerekiyor, bakın KOAH başlangıcı gibi duruma karşı karşıyayız,"** deyiverdi...

İlerleyen zamanlarda, **"Dr. Nurettin, Ardan ağabey, senin böyle bir fobin olduğunu bilmiyordum, bir anda bembeyaz olduğunu görünce ikimiz de telaşlandık,"** diyecekti...

Benim için filmin koptuğu andı o an...

Elindeki ciğerimin röntgeni olan beyaz gömleklili, ciddi görünümü bir şahsın bir gün bu tür bir laf etmesinden korkarak geçirmiştim son bir yılı...

Hastaneden çıktım, şoförüm **Ziya Bayındır** beni merakla bekliyordu...

Kalbimde önemli bir şey bulmadılar, tansiyon sorunum yok ama şu an itibarıyla sigarayı bıraktım dedim...

Ziya, bana göstermek istemese de, nasıl bir tiryaki olduğumu çok iyi bildiği için bıyık altından gülümsemesini bir süre korudu...

Ama, o dahil, benim sigarayı bırakmaya çağımı düşünenler, çok yanıldılar... O günden bu yana, bir tane bile içmedim ve Allah bana ne kadar ömür verdiyse, ömrümün sonuna kadar içmeye de hiç niyetim yok...

Dahası da var... Sıkı durun... **Sigarayla Saşayanlar Derneği**'nin de hayli etkili bir üyesiyim artık...

Ben, yaşamda, her şeyin bir sebepsonuç ilişkisi olduğuna inanırım...

Sigarayı bırakmamı sağlayan bu gelişmeden birkaç ay sonra, takvimlerin 8 Şubat 2006'yı gösterdiği gün, yine bir başka genç uzman doktor dostum **Dr. Barış Ökçün**'e

Zaten, ne olduysa, çekilen o ciğer röntgeni ile oldu...

Nurettin Heybeli'nin dahiliye uzmanı meslektaşısı **Hüseyin Mutlu**, ciğerimin son durumunu gösteren röntgeni eline aldı, ışığa taktı, şöyle bir baktı ve son derece olağan hatta sıradan bir görüş belirtiyormuş gibi bir ifade ile, **"Evet, bu sigara böyle bir şey işte, ve bu yaşta mutlaka bırakılması gerekiyor, bakın KOAH başlangıcı gibi duruma karşı karşıyayız,"** deyiverdi...

Levent'teki bir bankadan çıkışta yaşadığım göğüs ağrısını tarif ediyordum ve kendimi bir anda bir hastanenin acil servisinde buluyordum...

Kalp damarlarımdan biri yüzde 95 oranında daralmıştı ve stend kaçınılmazdı...

Dr. Barış Ökçün başta tüm kardiyologların söylediği tek bir söz vardı: **Ardan bey, tam zamanında sigarayı bırakmışsınız. Zaten bu müdahaleden sonra bırakmak zorunda kalacaktınız, ama, biz, prensip olarak, sigarayı bırakmayan kalpdamar hastalarını çok sert eleştiriyoruz, diyorlardı...**

Şimdi...

Sigarayı bırakmış...

Antikolestrol diyetine azami dikkat gösteren...

İçki olarak haftada sadece bir kez o da 2 kadeh kırmızı şarap içen...

Eşim, **Canan Zentürk**'ün benden, **yahu yarattığın bu lezzetli diyet yemeklerini ya bir kitap haline getir yada bırak seni televizyona çıkartayım** teklifini alacağı kadar mükemmel yürüttüğü bir mutfak disiplini ile yaşayan bir insanım...

Tabii, **Dr. Hüseyin Mutlu**'yu hep, hayırla yad ediyorum...

Eğer o, bir anda o kelimeyi, KOAH kelimesini söylememiş olsaydı, belki bugünleri daha zor yaşıyor olacaktım...