



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

BUGÜN SİGARAYI BIRAKTIM

Aslında zevkle içiyordum, hiç bir sağlık sorunum da yoktu ama bıraktım, çünkü TEKEL satıldı. Yurtdışına para vermemek için, ağır kokusuna rağmen SAMSUN 216'yı uzun yıllar içtim. Bu gün TEKEL stoklarındaki Samsun tükendi, o artık yabancı sigara oldu.

Sigarayı 29 sene içtim, günde 35 adet içtim, bu sürede;

16.000 paket sigara içtim,
320000 tek sigara içtim,
320 kg. ağırlığında sigara içtim,
27 km. uzunluğunda sigara içtim,
Sigaraya 3.200.000 dakika zaman ayırdım, (53.000 saat ve 2222 gün)
Sigaraya 48.000 YTL verdim.

Şimdi dönüp bakıyorum da keşke hiç içmeseydim.

Aslında çok da kolay bıraktım. Sadece kafamda bıraktım, herhangi bir destek de almadım. Sadece Alemlerin Rabbından (CC) yardım istedim. O'da bana yardım edecektir. Allah beni affetsin ve azmimde daim etsin.

Bu kadar yazıyı niye mi yazdım?

Bu tarihten sonra bir gün elimde sigara görürseniz, beni mahcup edin ve bu mektubu yüzüme çarpın.

Çetin Atabay 29.Nisan.2008