

Sol elin uğursuzluğu!



İnsanların sağ ve sol ellerini kullanmalarının nedenleri tıpkı göz rengi gibi genlerle açıklanırken, tarihe ismini altın harflerle yazdıran Leonardo Da Vinci, Picasso, Beethoven gibi pekçok deha solak... Yapılan derlemeye göre, tarihe yön veren bir çok insanın solak olmasına karşın, toplumlar tüm olumsuzlukları tarih boyunca "sola" bağlayarak, uğursuz saydılar. Sanat alanında Leonardo da Vinci, Picasso, Michelangelo, Paul Klee, Albrecht Dürer, müzik alanında Ludwig van Beethoven, Johann Sebastian Bach, bilim alanında Albert Einstein, yerçekimini bulan Isaac Newton, Benjamin Franklin "sol" elini kullanan dahiler olarak tarihe geçti. Geçmişten bugüne sağ ve sol el kullanımı kültürden kültüre, geleneklere göre değişim gösteriyor. Her toplumda sağ elin kullanımı, ahlaki normlara, sosyal kodlara, büyü törenlerine uyarlanırken, solaklık daima uygunsuz görülüp tabu sayıldı ve uğursuz olarak kabul edildi. Arnavutluk'ta sol elin kullanımı cezalandırılırken, Endonezya'da solaklığı önlemek için çocukların sol kolu bağlanıyordu. Güney Afrika'da Bantu Kabilesi'nin üyeleri uğursuz olarak gördükleri sol eli kızgın kuma gömüyordu. Zulu Kabilesi'nde ise çocukların sol ellerini kullanmaları yasaktı. Arap ülkelerinde ve Hindular arasında sol el, geleneksel olarak "kirli" sayılıyordu. Bu yüzden, kişisel temizlik için kullanılırken, yemek "temiz" sayılan sağ elle yeniyordu. Bazı kültürler de hırsızları cezalandırmak amacıyla "sol" elini kesiyordu. Fas'ta halka göre, sağ gözün seğirmesi uzaktaki bir aile bireyinin eve dönüşü ve mutlu haber anlamı taşırken, sol gözün seğirmesi bir yakının ölümüne işaret ediyor. Yeni Zelanda Maorileri arasında ise uyurken sağ tarafın ürpermesi uğurlu sayılırken, sol tarafın ürpermesinin hastalık ve ölümü getireceğine inanılıyor.

Solak kadınlara "Boş ol"

Kırsal alanlarda yaşayan Japon kadını için "sol" elini kullanmaksa boşanma sebebiydi. Benzer biçimde Nijer Irmağı çevresinde yaşayan çeşitli Afrika kabilelerinin kadın üyelerinin "sol" elle yemek pişirmeleri yasaktı. Kadınlara oranla daha fazla solak erkek olmasına karşın, toplumlarda kadına verilen önem "sağ" ve "sol" kavramlarına yansdı. Birçok kültürde uğursuz kabul edilen "sol", ikinci sınıf sayılan kadınlarla özdeşleştirildi. Budizm'in "Ying-Yang" öğretisinde soldaki "ying" kadını ve zayıf yönü, cinselliği temsil ederken, sağdaki "yang", erkeğin ve gücün sembolü. İngilizce'de "sağ" anlamına gelen "right" sözcüğünün kökeni, Latince'de doğruluk, düzenli olma, adalet anlamına gelen "rectus" kelimesine dayanıyor. Türkçe'de de aksiliği üzerinde olan kişilere "sol tarafından kalkmış" deyimini kullanılırken, yerinde karar verme yeteneği olanlara "sağduyulu" deniliyor. Ayrıca, Türkiye'de sağ elle tokalaşma geleneği sürdürülürken, sağ ayakla adım atmanın uğuruna inanılıyor. Sağ tarafta sevapları, sol tarafta da günahları yazan bir meleğin olduğu da kutsal kitaplarda yer alıyor.

Tekst 2

Sigaranın Dumanı

- 1 Çay gibi, tütünün de anavatanının Çin olduğu söyleniyor ama şurası kesin ki, insanları ikiye bölen ve hala birbirine düşüren hızlı yolculuğuna Amerika'dan başladı.
- 2 1492 yılının Kasım ayında Küba Adası'na ulaşan Kristof Kolomb, ada yerlileriyle ilişki kurabilmek için, yanındaki adamlardan, bir kaç dil bilen, İspanyol Yahudisi Rodrigo Yerez'i adaya gönderiyor. Bu ilginç maceracı bir kaç yıl sonra ülkesine, beyazların ilk tütün tiryakisi olarak dönmüştür.
- 3 Bizim, tütürmekten tütün, Batıların tabac dediği bu ota Kızılderililer pipo diyorlardı. Dostluk anlaşmalarında elden ele dolaşan barış çubuğundan başka, çatal biçiminde, ortası delik, çatal kısmı burun deliklerine sokularak yanan tütünden duman çektikleri bir başka çubuk da kullanmışlardır.
- 4 İlk tiryakisi Yerez ülkesine döndüğünde, piposuna doldurup tütürdüğü ottan büyük bir keyif aldı. Yerez'in ailesi ise, onun ağzından burnundan çıkan dumanları görünce içine girmiş olan şeytanı hemen farkettiler ve bir rahibe başvurdular. Rahiple birlikte bir de hakim devreye girdi ve sonunda Yerez hapsi boyladı.
- 5 Avrupa'da tütün önceleri bir şifalı ot olarak tanınmıştır. 1565'te Sevilla'lı profesör Nicolo Mondares tütünün, öksürük, astım, baş ağrısı, mide ağrısı ve kadınların dönemsel ağrılarına birebir olduğunu ilan etti ve bu şifalı ot kısa süre içinde Vatikan'ın bahçesinde bile yetiştirilmeye başlandı.
- 6 İngilizler, afyon ve esrar gibi tütüne de şifalı bir ot olarak pek yüz vermediler ve hemen keyif verici bir madde olarak kullanmaya başladılar. 16. yüzyılın sonunda, at binmek, avlanmak ve kağıt oynamanın yanısıra, tütün içmek İngiltere'de bir meziyet, aristokratik bir ayrıcalık olarak kabul ediliyordu. Söylemeye gerek var mı? Elbette çok pahalıydı ve İngiltere'de ilk tüketildiği zamanlarda gümüşle tartılıyordu.
- 7 Sarı ot yolculuğuna devam etti: 17. yüzyılın başında İtalya'ya giren tütün, 1636'daki veba salgını sırasında Hollanda'ya yayıldı; çünkü vebaya karşı etkili bir ilaç olduğu söyleniyordu. Almanlar ise 30 yıl savaşlarını beklediler. Ardından Avusturya ve Macaristan.
- 8 Osmanlı topraklarına Cenevizli tüccarlar tarafından 17. yüzyılın hemen başında getirilen tütün kısa sürede herkesi bir çubuk sahibi yaptı.
- 9 Tütün 1596'da Japonya'ya ulaşmış, 1639'da kutsal içki çayın yanında ikram edilmesi neredeyse zorunlu olmaya başlamıştı.
- 10 18. yüzyıldan itibaren, yeni içme yöntemleri de ortaya çıkmaya başladı. 1750'lerde, tütünün daha önce çok az kullanılan bir biçimi olan enfiye piponun yerini almaya başladı. 1800'de İstanbul'da 40 tane enfiyeci dükkanı vardı; tiryakiler yolda karşılaştıklarında birbirlerine muhakkak enfiye kutularını uzatıyor ve buna da 'kaldırım sohbeti' diyorlardı.
- 11 Tütün çiğnemek bizde fazla rağbet görmedi ama Güney Anadolu'da, adına deli tütün ya da Hasankeyf Tütünü denilen tütünü meşe külüyle ezerek yapılan 'Maraş Otu' emmek hala görülmektedir.
- 12 18. yüzyılın sonunda yeni bir biçim daha yaygınlaşmaya başladı: puro. Şimdilerde en kıymetlileri Havana'da yapılan puro, özel bir seçimden sonra iç ve kılıf yapraklar olarak ayrılan tütün yapraklarının elle sarılmasıyla yapılır.
- 13 Doğulular, Türkler, İranlılar ve Araplar, çok daha eskilerden beri esrar içmekte kullandıkları kabak'ı iyice geliştirerek tütün içiminin en güzel aletlerinden birini, nargileyi yaptılar.
- 14 Yapımı purodan çok daha kolay olan, tütünü bir kağıda sararak içmek, yani bildiğimiz sigara, Kırım Savaşı sırasında Türk, Fransız ve İngiliz askerlerinin birbirinden öğrendikleri bir yöntemdir. Ve savaş alanlarında ölümle burun buruna yaşayan askerlerin derin çekilmiş bir nefesin ruh sağlıklarına iyi geldiği sonunda anlaşılmalı ki, Birinci Dünya Savaşı'nda asker kumanyalarına tütün de ilave edilmeye başlandı.

Hürriyet, 3-4-1997

Tekst 3

NEYMİŞ

ABDÜLKADİR YÜCELMAN

Küfür

- 1 Futbol maçlarını ve statları ‘insanların boşalma yeri’ olarak görenlerin sayısı giderek artıyor. Neymiş efendim, insanlar ekonomik sıkıntılar içindeymiş de, bunalıma giriyormuş da gidip tribünlerde boşalıyormuş, “Ben senin

Adam patronuna kızıyormuş, evde karısına, sokakta üzerine zifos sıçratan şoföre bozuluyormuş da koşa koşa stada gidip tribüne oturup başlıyormuş bağırmaya “..... hakem”.
- 2 Bir fotoğraf anımsıyorum. Sararmış bir fotoğraf, ama çok anlamlı, çok önemli bir fotoğraf. Taksim Stadi’nda çekilmiş, ön sıralarda hanımların, hemen arka sıralarda beyefendilerin oturdukları tribünler. O günlerde tribün de yok, sandalyeler o işi görüyor. Hanımlar tertemiz giyinmiş, sanki baloya gider gibiler. Erkeklerin hemen hemen hepsi papyon takmış. Fesleri gayet muntazam. Bir futbol maçından çok bir resepsiyona gitmişler sanki.
- 3 Maçı yazan spor yazarı bile şöyle başlarmış yazısına “Hakem Sait Bey başta olmak üzere...” O günler, o insanlar tarih yapraklarında kaldı. Ama biz bugüne de bakalım.
- 4 Yıl 1996. Yer Güney Afrika. Afrika Kupası finali oynanıyor; Güney Afrika ile Tunus arasında. Tribünlerde 100 bine yakın insan. Maçta büyük coşku var. Ellerini yüzlerini boyamış, ellerinde bayraklar, bağırarak, marşlar söyleyen insanlar dolu tribünde. Her şey var, ama küfür yok. Tartışma yok, kavgaya yok. İşte Afrika insanları. O insanlar çok mu mutlu? O insanların hiç mi sıkıntısı yok. O Afrikalı hiç mi ezilmemiş horlanmamış... Hiç boşalma duygusu yok hiç birisinde...
- 5 Tribünler boşalma yeri değildir. Boşalmak isteyen statlardan başka yere gider. Ancak duyarsız bir toplum ve bu toplumu oluşturan insanlar olarak çevremizde zaten neye duyarlılık gösteriyoruz ki? Ne Kardak kayalıkları, ne sokaklarda öldürülen insanlar, ne trafik canavarı ne de hükümete bir ülke yönetimsiz bir toplum olmak, hiç mi hiç kimseyi ilgilendirmiyor. Sadece pislik atalım etrafımıza, birbirimizi çekiştirelim, bu arada da yolumuzu bulalım, en kısa yoldan köşeyi dönelim...
- 6 Tribünde oturanlar hiç mi gururunuz yok, yanınızda bacak kadar bir velet ana avrat küfür edecek ve hiçbiriniz onu engellemeyeceksiniz. Ya kulaklarınız sağırlandı ya da gözünüz köreldi. Ve sizin yapmadığınızı, yapamadığınızı bir polis yapmaya kalkınca da bu kez “burası İsrail değil” naraları. Statları küfürden, tribünleri bu ahlaksızlardan kurtarmak zorundayız. Bu görev mutlaka medyaya düşüyor. Ama küfürbaz medya küfürle nasıl mücadele edecek, işte sorun burada.

Cumhuriyet, 7-2-1999

Tekst 4 Sarayburnu

YAZI ODASI SELİM İLERİ SARAYBURNU

- 1 Burada deniz bir uçtan bir uca öylesine çalkantılı, öylesine akıntılı olduğundan, komşumuz Deli Muazzez Hanım'ın ikide birde Sarayburnu'na gidip, kendini denizlere, rüzgârlara vererek hafakanlarını yatıştırdığı söylenirdi.
- 2 Kırkı aşkın yıl öncesinin İstanbul'unda, biraz ıssız Sarayburnu'na bir hanımın tek başına gitmesi cesaret işi sayılır, bu cesaret de Muazzez Hanım'ın deliliğine verilirdi.
- 3 Oysa Sarayburnu, Bizans döneminde, imparatorluk sarayının bahçeleriyle çevrili olduğundan Bahçelerburnu diye anılmış. Fatih Sultan Mehmet Yeni Saray'ı, yani Topkapı Sarayı'nı yaptırtmadan önce, Bahçelerburnu artık bir zeytinlik olup çıkmış.
- 4 Yüzyılların, Bizans'ı da sayarsak, binyılların anılarını taşıyan Sarayburnu'nda Muazzez Hanım'ın günün birinde kendini denize atacağından korkulurdu. O zamanlar İstanbul'da böylesi bir söz vardı, bunalanlar söyler, kendimi Sarayburnu'ndan denize atacağım derlerdi. Bir semt, bir yöre, bazan bir deyim kaynağı olabiliyor.
- 5 Çocukluğumda Sarayburnu'na Atatürk heykelini görmem için götürülmüştüm. Yazın en sıcak gününde bile alabildiğine esintili burun bizim gittiğimizde sonbahar günü hayli serin, ürpertiliydi.
- 6 Sarayburnu sıkça gittiğim bir yer değildir. Ama severim oralarda gezinmeyi. Sarayburnu'nda ne aşklarım, ne heyecanlarım oldu. Bana hep yalnızlık duygusu verir. Yine de, İstanbul'u kuşatmış bir yerdir. Kısa bir yürüyüşle, hem Marmara'yı, hem Boğaz'ı, hem de Haliç'in girişini kuşatabilirsiniz.
- 7 Denizden karaya döndüğünüzde İstanbul'un tarihî silueti hâlâ size bir şeyler söyleyebilir.
- 8 Sarayburnu'nun kamuya açılması için yirminci yüzyılın başları beklenmiş. Gerçi 1880'lerde hem rıhtım, hem tren hattı bu tarihî bölgede önemli değişiklikleri gerektirmiş. Nihayet Gülhane Parkı 1910'larda halka açılarak, çevre birdenbire gezinti, eğlence yeri olmuş.
- 9 Bu hava günümüze kadar sürmüştür.
- 10 Çay bahçeleri, park her zaman renkli. Kaçamak ve şiirli flörtler, bir gelin arabasından inen gelinle damat, neşeli topluluklar, genç insanlar, Sarayburnu'na tuhaf, hem sevinçli, hem içli bir anlam katıyor.
- 11 Amatör balıkçıları da unutmayalım. Elde olta, günü burda noktıyorlar. Trafik gürültüsünü Sarayburnu'nun doğa çağrışımlı esintisi bir ölçek de olsa perdeliyor.
- 12 Seyrek gelirim Sarayburnu'na dedim ama, bazen karşı kıyıları buradan görmek bir özlem olup çıkar. Günün her saatinde karşı kıyıların, karşı yakanın renkleri, ışıkları değişir. Hele İdosta, karşı kıyıları birden yaklaşıyor. İşte Kızkulesi!
- 13 Yaşadığım İstanbul'un görünüşleri de değişti. Yalnızca renkler, ışıklar değil. Çocukluğumun ve gençliğimin Sarayburnu'ndan gördüğüm başka bir Haydarpaşa, başka bir Üsküdar, başka bir Kadıköy'üydü. Yeşiller vardı, yapı yoğunluğu cinnete varmamıştı. Deniz daha mı hırçın maviydi? Şimdi kirlenip yorgun düşmüş.
- 14 Neyse ki Sarayburnu 'çay bahçesi' geleneğini koruyor, üstelik gece-gündüz!

*Kısaltılarak alınmıştır
Cumhuriyet Hafta, 25-2-2000*

ÇAY KAFA YAPMAZ



- 1 “Çay-ı ma hoş-güvar ü şirin est Çün lebilal-i yar renginest.” Yani, çayımız lezzetli ve tatlıdır. Çünkü sevgilinin lal dudaklarının rengindedir.
- 2 Türkler, yüz yıl vardır ki, çay kültürüne kattıkları çiçekli, mavili, kırmızılı porselen tabakları ve sarı yaldızlı, ince belli bardaklarıyla çay içiyorlar.
- 3 Çin’de binlerce yıldır bilinen çay, Türkiye’ye geleli yüz yılı biraz geçmiş ama bugün üretimde dünya altıncısı, kişi başına tüketimde dünya beşincisiyiz. Japonya ve Çin sıralamada yok. Bizden daha tiryakileri Araplar (Irak, Katar, Kuveyt) ve tabii ki İngilizler.
- 4 Çay kelimesi Çince t’e ve ch’a kelimelerinden girmiş bütün dünya dillerine. Bir Çin efsanesine göre, M.Ö. 2700 yıllarında ilk çay bitkisi, yani kamelya Çin’de yetiştirilmiş.
- 5 M.Ö. 5. yüzyılda yaşayan büyük filozof, Konfüçyüs, halka çay yetiştirmelerini ve içmelerini önermiştir. Yakın zamanlara kadar Formoza’da üretilen çay paketlerinin üstünde Konfüçyüs’ün resmi yer almaktaydı.
- 6 Ancak çayın gerçek piri, 8. yüzyılda yaşayan bir budist rahibi olan Luwuh’tur. Neredeyse kutsal bir kitap olan ‘Çay Sofrası’ nı yazan Luwuh, Çin’de komünistler iktidara gelene kadar çay tüccarlarının piri kabul edildi.
- 7 Başlangıçta bir ilaç, hatta gıda olarak kullanılan çay, Luwuh döneminde artık çoktan bir keyif verici olarak kullanılmaya başlanmıştı. İslam’daki sufi mezheplerinin kahve içişleri gibi budistler de çayı, törenlerde ve uzun tefekkür saatlerinde zihinlerini açık tutmak için içmekteydiler.
- 8 Çay aynı yüzyılda Çin’den Japonya’ya geçti ve çay ayinleri burada en yüksek derecesine ulaşarak çay mezhebini yarattı. Bu dönemlerde çay, toz halindeki yaprakları sıcak su içinde uçları yarık, ince bambu kamışlarla çarparak içiliyordu ama peşi sıra gelen Moğol ve Mançu akınları Çin’de çay kültürünü öldürdü.
- 9 Çayın bilinen ilk hazırlanma biçimi ‘kaynatma’dır. Buhara tutulan çay yaprakları ezilerek hamur haline getiriliyor ve içine pirinç, zencefil, portakal kabuğu, baharat, süt ve soğan karıştırılıp kaynatılarak içiliyordu. Bu ilkel yöntem Tibet’te yakın zamana kadar devam etmiştir. Bir Rus geleneği olarak bilinen, çayın içine limon kabuğu atmak, buradan kalmış olabilir.
- 10 Moğol ve Mançu saldırılarına direnen Japonya, ‘çarpma’ yöntemini de günümüze kadar devam ettirdi ama artık hepimizin kullandığı yöntem olan ‘haşlama’, eski kaynakları yanlış yorumlayan Ming dönemindeki Çinli rahiplerden birine aittir.
- 11 Ming döneminin sonlarında Batı çayla tanıştı. 17. yüzyılın başında Hollandalı tüccarlar Avrupa’ya ilk çayı getirdiler. 1636’da Fransa’ya, 1656’da İngiltere’ye girdi. Çin’in Moskova’daki elçisi daha 1618’de diğer değerli hediyelerin yanında, Rus Çarı’na çay sunuyordu. Ama çay, 17. yüzyılın sonuna kadar bazı aristokrat kahvehanelerinde sadece ilaç niyetine içilmekteydi.
- 12 Araplar 9. yüzyıldan beri çayı taniyordu. Bazı kaynaklara göre Türkler, Müslüman olmadan önce çayı bilmekteydiler. Ama Anadolu’da ancak 19. yüzyılda yaygınlaşmaya başladı. Hicaz Vali Vekilliği ve Bursa Valiliği görevlerinde bulunan ve ‘Çaycı’ lakabıyla tanınan Hacı Mehmet Arif Efendi 1877 yılında yayınladığı ‘Çay Risalesi’ adlı kitapçıkta otuz yıldan fazladır çay tiryakisi olduğunu söyledikten sonra bu bitkinin yararlarını sıralar ve herkese tavsiye eder.
- 13 Avrupalı doktorlardan bazıları çayın saf bir bitki olmadığını, erkeklere endamını, kadınlara güzelliklerini kaybettirdiğini iddia ediyorlardı. Bu doktorlara göre Çinlilerin zayıf ve kuru

Eindexamen Turks havo 2002-I

havovwo.nl

- olmalarının tek nedeni de çay içmeleri idi. Ancak bu iddialara rağmen 18. yüzyıla gelindiğinde, zarif İngiliz hanımları ve endamlı beylerin boy gösterdiği kahvehaneler artık tam anlamıyla çayhane haline gelmişti. Hatta 19. yüzyılda, bazı İngiliz entelektüelleri, açıkça çay mezhebinin müridi olduklarını söylemekteydiler.
- 14 Türkiye’de çay üretimi 1870’lerde Doğu Karadeniz’de başladı ve zaman zaman başarısız olarak hep orada devam etti. İlk denemelerin başarısızlığı üzerine 1917’de Halkalı Ziraat Mektebi Öğretmeni Ali Rıza Erten’in giriştiği çabalar da yarım kaldı. Sonunda Ziraat Genel Müfettişi Zihni Derin’in 1925 yılından itibaren sürdürdüğü çalışmalar kendisine ‘Türkiye’de çayın babası’ denmesini sağladı. 1939’da Rize’de ilk çay işleme atölyesi kuruldu. İkinci Dünya Savaşı’nın yarattığı kıtlığın ardından 1945-1950 yılları arasında çay tüketimi üç katına çıktı.
- 15 Çay Türkiye’ye çok geç girdi. Ortalıkta lonca filan kalmamıştı ki çaycılığa bir pir tayin edilsin. Ama Tübitak 1969’da Zihni Derin’i Hizmet Ödülü’ne layık buldu.
- 16 Öyle görünüyor ki giderek kimsenin adabıyla demlenmiş bir çay içmek için vakti kalmıyor. Biz çay demlemeyi Rus’lardan öğrendik, güzelleştirdik, yarin dudağı renginde çaylar demledik. Nasıl mi?
- 17 Evlerin bir dolabında kalmış porselen bir demlik muhakkak vardır. Her kişi için bir tatlı kaşığı çay konularak kaynar suyla yıkanmalıdır. Su da illa ki temiz, berrak ve kokusuz olmalı.
- 18 On beş dakika kadar, daha doğrusu çay yaprakları tamamen dibe çökene kadar demlenecek. Önceden sıcak suyla çalkalanarak ısıtılmış ince belli bardakla servis yapılacak, ama asla toz şeker kullanılmayacak. Toz şeker ve çeşme suyu çaya bulanıklık verir. Kitap böyle söylüyor.

Hürriyet, 03-04-1997

Batı Sinemasında Türk imgesi

Duygu Durgun

1 Batı Türkiye'ye nasıl bakıyor; geçmişte nasıl baktı? Tanzimat'tan günümüze kadar bir yüzünü Batı'ya dönen Türkiye'nin sahip olduğu 21 nasıl oluştu? Bu soruların 'sinemasal' yanıtlarını öğrenmek isteyenler için önemli bir başvuru kitabı 'Batı Sinemasında Türkiye ve Türkler' (İnkılap Kitabevi, 1996).

2 Kitabı, 'Türk Sinema Tarihi', 'Cadde-i Kebir'de Sinema', 'Bir Levanten'in Beyoğlu Anıları' adlı yapıtlarından tanıdığımız 22 Giovanni Scognamillo kaleme aldı. Batı sinemasının Türkiye ve Türkler ile karşılaşmasının öyküsünü 157 filmi örnek göstererek anlatan Scognamillo, 'Türk' imgesinin Batı sinemasında nasıl ve hangi amaçlarla yansıtıldığına ilişkin önemli saptamalarda bulunuyor.

3 Batı sinemasında 'Türk' imgesinin nerede durduğunu anlatan bu çalışma Scognamillo'ya göre anlatması hiç de kısa olmayan bir öykü. 23 en düzeysiz filmin, en sıradan yapımın bile arkasında altı çizilmesi gereken siyasal, toplumsal, ekonomik, kültürel gerçekler var.

4 – *Araştırmanızın başlığını 'Batı Sinemasında Türkiye ve Türkler' olarak belirlerken neyi amaçladınız?*

Bu tür kitapları yazmakta yarar olduğunu düşünüyorum çünkü Türkiye sürekli olarak 24. Bizim için neler düşünüyor? Yurtdışında düşman mı dost mu olarak görülüyor? Türk kavramı üzerine çok sayıda çalışma yapılıyor ama genellikle yurtdışında. Edebiyatta, sinemada, çizgi romanda, pop müzikte Türkiye üzerine pek çok çalışma var.

5 Örneğin Fransa'da bir Amerikalının 16. ve 17. yy'larda Fransız edebiyatında Türk imgesi adıyla bir araştırması yayımlandı. Bu tarz çalışmaların Batılılar tarafından yapılması bana 25. Bu çalışmalar burada yapılmalı. Ancak kaynaklar çok yetersiz. Ben de bu alandaki eksikliği gidermek için bu çalışmayı yapmak istedim. Tabii bir de çok sayıda yabancı filmde çalıştığım için bu işin nasıl, ne zaman başladığını araştırmak istedim. 26 kısmen kendi arşivimden, kısmen deneyimlerimden, kısmen de yurtdışındaki kaynaklarla yazışarak ortaya çıktı. Hazırlanması 3 yıl sürdü.

6 – *1930'lu yıllarda Batı'da 'Türkiye' denince hâlâ Osmanlı kavramının akla geldiğini söylüyorsunuz.*

O yanlışlık, bilgisizlikten ve ticari sinemanın belirli kalıplar kullanmasından kaynaklanıyor. 30'lu yıllarda macera filmleri çekiliyordu Türkiye'de. Yabancı bir yönetmen o tarihlerde İstanbul'a geldiğinde Doğulu bir şey arıyordu. Buraya gelip de hamalları çekmeyen yönetmen yoktu. O imajlar 27 imajlardı tabii. Tecimsel sinemada seyircinin ne istediği belli olduğundan o imajlarla yetiniyordu.

7 – *Son zamanlarda Türkiye ve özellikle İstanbul'un 'Doğulu' görüntüsünü yitirdiği için Batılı sinemacılar için cazip olmadığını söylüyorsunuz.*

İstanbul son zamanlarda Batılı sinemacı için estetiğini yitirdi. İstanbul'da bugün tarihsel bir film çekmek zordur. Oryantalist bakış da artık çağdışı kaldı, çünkü o dönem kapandı. Bu yüzden Türkiye egzotik bir ülke sayılmıyor. Japonya ya da bir başka ülke de artık egzotik değil, çünkü globalleşme bütün yerel özellikleri 28.

8 – *Batı sinemasında Türkiye'den konuştuk ama ya diğer taraf? Türk sineması Batı unsurunu nasıl kullandı, hiç klişeye başvurmadı mı?*

Bunu düşünmedim değil, fakat bu tür bir çalışma 29 pek lehine olmaz. Türk sineması Batı konusunda çok daha fazla kaba klişeye başvuruyor. Özellikle tarihi konularda, şoven bir anlatıma yöneliyor. Elbette böyle bir çalışmanın, bir denge kurmak açısından yapılması gerekiyor.

9 – *Türkiye'ye gelip giden pek çok yönetmenin setinde bulundunuz. Deneyimlerinizi, gözlemlerinizi yayımlamayı düşündünüz mü?*

30 hazırda bekliyor. Henüz yayımlanmamış anılarımı topladım. Sinema araştırması çok önemli bir konu. Geçmiş iyi bilmek gerekiyor. Bugün sinemayla ilgilenen gençlerin çok sevdiği bir yönetmen var. Tarantino. Ama Tarantino'yu doğru anlamak için yaptığı filmin türünün geçmişini bilmek gerekiyor. Tarantino yeni bir şey söylemiyor aslında. Bunu görmek için 40'ların macera ve aksiyon filmlerine dönmek ve onları çözümllemek gerek.

Cumhuriyet, 21-2-1997



FST COMPANY
© Los Angeles Times Syndicate Int.

İnternetteki sanal zamana uymayın Zamanın "gerçek" hikâyesi

1 884 yılından itibaren Greenwich hergün zamanın başladığı ve bittiği yer oldu. Daha önce her ülkenin kendi zamanı vardı. Ancak başlangıç meridyenin saptanması zamanın ölçülmesinde uluslararası standartların uygulanmasına yol açtı. Bugün tüm ülkeler saatlerini Greenwich'e olan uzaklıklarına göre ayarlıyorlar.

Kristen Lippincott, son 10 yıldır zaman ve astroloji alanlarında çalışmalar yaptığı Royal Observatory Greenwich'te yöneticilik yapıyor. Aynı zamanda National Maritime Museum'da, toplumların zamanla ilişkisini inceleyen bir çalışma olan "The Story of Time" sergisinin de sorumlusu. Zaman kavramının tarihi ve insan-zaman ilişkisi konusunda uzman olan Lippincott, zamanın gerçek hikayesini ve internet zamanında yaşamakla ilgili görüşlerini anlatıyor.

"Zamana hükmetmek isteriz"

Zamanın otoritenin sembolü olduğunu söyleyen Lippincott, "Hepimiz zamanı kontrol etmek isteriz. Bunun bir çok örneğini, devrimci hükümetlerin, iktidara gelince ilk iş olarak takvimi değiştirmek için yaptıkları çalışmalarda görebiliriz. Fransız ve Rus devrimleri sırasında Hıristiyanlık mirası olarak görülen takvimin yerine yenisi getirilmek istendi. Ancak zamanı insanların geçici heveslerine göre biçimlendirme çabaları işe yaramadı. 12 aylık takvimin Babiller'den

günümüze kadar gelebilmesinin bir nedeni var. Takvimi kendi ihtiyaçlarınıza göre ayarlamak için çok çalışsanız da güneş ve ayın hareketlerini tamamladıkları süreler belirlidir." diyor.

"Zamanla ilgili algılarımızı işimizi nasıl yaptığımız belirliyor; fiziğiniz yaptığımız işe uygun mu? Yaptığınızı işi iyi organize edebiliyor musunuz?"

Sürekli önünüzdeki sorunla uğraşsanız üç problem sonrasında görmezsiniz" diyor.

Zamanın soyut veya gerçek mi olduğu konusunda Lippincott şunları söylüyor: "Zaman bedeninizi, sağlığını, hayatınızın ritmini etkiler. Sussex Üniversitesi'nden bir endokronoloji uzmanı '24 saat yaşayan bir topluma sahip olabilirsiniz ancak 24 saatlik bir bedene sahip olamazsınız diyor.' Vücudumuzdaki melatonin seviyesi güneşin hareketlerine ayarlıdır. Elektrik ışığı doğal saate bağlı alışkanlıkları bozduğundan vücudumuzda stres birikmesine yol açar. Bunun sonucu olarak insanlar melatonin içeren ilaçlar kullanıyorlar. Ancak bu ilaçların kullanımı vücuttaki kortisol seviyesini artırarak sakin olmamız gereken zamanlarda heyecanlanmamıza yol açar."

Saatini İnternet zamanına göre ayarlamadığını belirten Lippincott, "Gelecekte iki tür insan olacak. İnternet ve telekomünikasyon alanında çalışanlar hız tutkunu olacaklar. Ancak yavaş ilerlemek isteyen insanların sayısı da az olmayacak. Bugün para kaynaklarının ço-

ğu hızın hakim olduğu dünyaya akıyor. Ancak bu kaynaklar sınırlı. İnternet ne kadar hızlı olursa olsun değiştiremeyeceğimiz gerçekler var. Güneşin etrafında dönen büyük bir kaya parçasında yaşıyoruz. Fiziksel özelliklerimizi de bu gerçek belirliyor." diyor.

İnternet Zamanı

Zaman tarihi konusunda uzman olan Lippincott, internet zamanında yaşamakla ilgili şunları söylüyor: "İnternet zamanı ne anlama geliyor emin değilim. İnternet kullanıcıları hızlı cevaplar, hızlı tepkiler istiyorlar. İnternet onlara istedikleri hızı sağlıyor. Kendileri de hızlı cevaplar verebilen bu insanlar, evet veya hayır cevabıyla yetinmiyorlar. Ancak kendilerine yöneltilen sorulara gerçekten söylenmesi gerekenin ne olduğu konusunda düşünmeden yanıt veriyorlar."

E-mail'e karşı, kağıt kalem

E-mail'in diğer haberleşme şekillerinden farkının yalnızca hız olmadığını belirten Lippincott, "Bana göre e-mail'in farklı ve tehlikeli olan yanı bir kerede kullanılıp atılan bir araç olması. Kullanıcısından kağıda gösterilen ilgi ve özenli tutumu görmüyor. İletmek istediğim önemli bir mesajım olduğunda ben, kağıt kalem kullanmayı tercih ediyorum." diyor.

Dünya, 9-6-2000

Tekst 8 Kıyılar ve yollar

Sunay DEMİRCAN

- 1 Giderek, kıyıları yollardan ibaret bir ülke haline geliyoruz. “Gelişelim, büyüyelim, betonlaşalım” ideolojisi ülkemizde her zaman popüler oldu. Şimdi de betonlaşma sırası Batı Karadeniz’de!..
- 2 Her ne kadar bilinen bir adı ve resmen onaylanmışlığı olmasa da dünya üzerinde gelişmiş olmayı; ülke yüzölçümünü kaplayan beton ve asfalt miktarıyla ölçen bir ideoloji vardır. ‘Ağa babalığını’ inşaatçı kesimin yaptığı bu ideolojiye, siyasetçi – idareci sınıfının da sıkı destek verdiği bilinen bir gerçektir.
- 3 “Gelişelim büyüyelim, büyüyelim betonlaşalım” tekerlemesi ile birlikte bu ideoloji, bizde de fazlasıyla popülerdir. Bu nedendir ki ülke dört bir yandan dozerler, vinçler ve beton kamyonlarıyla çevrilmiş; dev bir şantiye görünümü almıştır. Şimdi diyeceksiniz ki, “Ne olacak peki, gelişmeyelim mi?”
- 4 Gelişelim elbet. Bu konuda kimsenin bir itirazı yok. İtiraz, gelişme adına ülkenin doğal değerlerinin ortadan kaldırılmasına... İnşaatçılar diyor ki: “Hele bir gelişelim, doğayı sonra elbirliği ile koruruz.” Geriye, doğa adına korunacak ne bırakacaklarsa? Bilindiği üzere, temelinde beton dökülmüş bu ideolojinin gözü doğal alanlar üzerine dikilmiştir. Ülkenin doğal değerlerini gösteren bir harita açsanız (böyle bir harita da yok ama!), nerede bir göl, akarsu, kıyı varsa; orada mutlaka baraj, yol, konut, fabrika türünden betona bağlı bir proje görürsünüz mutlaka.
- 5 İşte bu betonlaşma hamlelerinden biri de karayollarının, Karadeniz sahillerine “Yol yapalım!” demesiyle ortaya çıktı. Önce Doğu Karadeniz sahilleri, “Mevcut yolu genişletiyoruz...” savunusu ile bir güzel dolduruldu. Doğu Karadeniz bölgesine gidenler bilir; yol boyunca zaten birkaç tane küçük koy ve kumsal vardı. Onlar da yol uğruna, taşlarla, kayalarla dolduruldu. Şimdi sıra Batı Karadeniz’e geldi. İstanbul’dan Samsun’a kadar sahilten yol yapılıyor. “İyi ya yapılsın, fena mı?” diye sorabilirsiniz. Ama iş o kadar kolay değil.
- 6 Yol güzergâhı bölümlere ayrılıp müteahhitlerimiz arasında paylaştırılmış. Bu bölümlerden bir kısmı kıyı kumulları üzerinden geçiyor; bir kısmı ise denizden. Evet, yanlış okumadınız, deniz doldurularak yol yapılacak.
- 7 Samsun – Sinop karayolunun, Yakakent – Gerze arasındaki bölümünün yaklaşık 40 kilometresi, Doğu Karadeniz’de olduğu gibi, denizin üzerine inşa edilecek. İki şeridi gidişe, iki şeridi de dönüşe ayrılmış, 70 metre genişliğinde bir yol olacak bu.
- 8 Peki, bu bölgedeki kıyılar yol olunca ne olacak? Balıklar ve diğer deniz canlıları yumurtalarını yola bırakacak ve yoldan beslenecek herhalde (“Dikkat balık çıkabilir!” şeklinde bir levha da koyarlar artık). Akdeniz Foku kazara yine Karadeniz’deki mağaralarına dönmeye kalkarsa, başını yola toslayacak. Denize girmek isteyen olursa da artık kendisini yoldan aşağıya atacak çaresiz... Nasıl geri çıkılacağı ise şimdilik meçhul, zira yolun yüksekliği 5 metre.
- 9 Yetkililerin söylediklerine göre, amaç Batı Karadeniz’deki ulaşımı kolaylaştırmak, deniz kıyısındaki arazileri değerlendirmek, mevcut kıyıları denizin aşındırma etkisinden (kıyı erozyonu) korumak, bölgedeki turizm potansiyelini canlandırmak. Peki tüm bunlar için denizin ve kıyıların doldurulması şart mı? “Evet” diyor konuştuğumuz müteahhit firma yetkilisi. “Denizi doldurmazsak tünel açmamız gerekiyordu ki, bu da son derece pahalı.” 40 kilometrelik yol, 180 milyon Amerikan dolarına mal oluyormuş.
- 10 Ama yine de benim anlamadığım bir şey var; bunca yolun deniz doldurularak yapılması neye göre, ne kadar ucuz? Doğru ya, kıyılar ucuz! Doğa bedava! Göller, akarsular, bozkırlar, kıyılar, toprak, su, kum, çakıl... Hepsi bedava. Ne zaman öğreneceğiz doğanın da bir bedeli olduğunu? Üstelik bu bedelin içinde, öyle ‘şak’ diye nakit parayla ödenemeyecek bir de değer olduğunu.
- 11 Neyse bu akçeli işler görüldüğü gibi biraz karışık. Biz dönemim yine yolumuza ve can alıcı sorumuzu soralım beton düşmanı sevgili okura: “Bu yolla beraber sadece kıyılar mı tahrip olacak?” Bu şimdilik belli değil, zira Batı Karadeniz bölgesinde Sinop – Ayancık arasında Sarıkum Gölü var ki ülkede bir tane. Sarıkum, bir “Tabiat Koruma Alanı”. Hemen kıyıda ki küçük lagünün çevresi meşe ve dişbudak ormanlarıyla kaplı. Alanın içinde ise yaban atları, karacalar, kuşlar... Yolun Sarıkum yakınından bir yerden geçmesi gerekiyor. İster misiniz, bizim işgüzarlar “Tabiatı Koruma Alanı, devlet malıdır, kamulaştırma olmaz, ucuzdur” diye gölün hemen kenarından geçirsinler yolu? Ya Sakarya Deltası’nın Karasu kumulları? Bu alanlardaki onlarca endemik bitki?

Eindexamen Turks havo 2002-I

havovwo.nl

- 12 Çevre Bakanlığı'na sordum, "Burası için Çevre Etki Değerlendirmesi (ÇED) yapıldı mı?" diye...
"Yok" dediler. Hoş, olsa ne olacak? Bodrum Yalıkavak'ta yapılacak olan yat limanı için Çevre Bakanlığı'nın hazırlattığı rapor, "Burası Akdeniz Foku'nun üreme alanıdır, yat limanı yapılmamalıdır" dediği halde, "fok kaç para eder ki?" diye soran zihniyet, burası için "ÇED olumlu" görüşü verdi. Karadeniz kıyılarına mı hayır denilecek?
- 13 Öğrendiğimize göre, Batı Karadeniz yoluna dair ilk plan, mevcut yolun genişletilmesi, geliştirilmesi yönündeymiş. Sonra işin şekli değişmiş; kıyıların cazibesine dayanamamışlar anlaşılın! "Yenilikte hayır vardır" diyerek yepyeni bir yol yapmaya karar vermişler.
- 14 Bu ülkede nasıl ulusal enerji, eğitim, tarım politikası yoksa, ulaşım politikası da yok. Karadeniz'de deniz ulaşımı hiç mi düşünülüyor? Saatte 65 taşıtın geçtiği bir güzergâha (oturup üşenmeden saydım) dev gibi bir yol yapıyoruz. Hem de ne pahasına?

Aktüel, 5-10-2000

Tekst 9

1
Büyük
TÜRKÇE İNGİLİZCE
SÖZLÜK

Bizde, geniş ölçüde hazırlanmış, her meslek ya da bilim adamının ihtiyacına cevap verecek nitelikte Türkçeden İngilizceye bir sözlüğün yokluğu uzun süreden beri pek çok duyulmaktaydı.

Daha önce bu yokluğu kısmen giderme yolunda çaba harcayan bir iki sözlük yazarı olmuştur. Ne var ki, hızla serpilen Türk dili karşısında bu alanda evvelce ortaya konulmuş olan çalışmalar dil ve kelime zenginliği bakımından artık bugünün ihtiyacına cevap veremeyecek durumdadır.

İşte bunu göz önünde bulundurarak, leksikografi alanındaki çok yönlü çalışmalarımız yanında, bu yapıyla bu konuya eğilmiş bulunuyoruz.

Bu sözlük hazırlanırken Türkçe kelimelerin dizgi işinde Türk Dil Kurumu'nun yayımlamış olduğu 'Türkçe Sözlük' esas alınmış olmakla beraber, sayısız Türk ve yabancı kaynaklar da incelenerek çeşitli bilim dalları ile ilişkin onbinlerce kelime ve terim, birden fazla İngilizce anlamları ile birlikte sözlüğe katılmıştır.

Bu eser Osmanlıcadan İngilizceye bir sözlük olmadığına göre, genç kuşağımız tarafından bilinmeyen veya kullanılmayan eskimiş Türkçe kelimelerin bir kısmını sözlüğe dahil etmekten kaçındık. Arapça ve Farsçadan dilimize geçmiş olup, halen kullanılmakta olan kelimelerin karşısına kelimenin yeni karşılığını yazdık. Örneğin: "Misal, Bak: Örnek; Hadise, Bak: Olay; Müteyakkız, Bak: Uyanık; İnhiraf, Bak: Sapma" gibi. Bu sistemle sözlüğün hacmini gereksizce büyütmemiş olduk.

Burada, Türkçe kelimelerin İngilizce anlamları verilirken, kelimelerin ait oldukları bilim ya da meslek dalları ayrı ayrı köşeli parantez içinde titizlikle belirtilmiştir.

Eserde, özellikle Türkçe deyim ve atasözleri ve halk dilimizde kullanılan kelimeler üzerinde önemle durulmuş, bunların da İngilizce anlam veya karşılıkları, anlamdaş kelimeleriyle birlikte, mümkün olduğu kadar doğru olarak verilmeğe çalışılmıştır. Kitabın arkasındaki ek bölümde, eser basılırken tespit edilen atlanmış veya unutulmuş kelimeler listesi, birtakım faydalı bilgiler ve Bibliyografya yer almaktadır.

Sadece yararlı olma heves ve düşüncesiyle ortaya konulan çalışmalarımızın bir parçası sayılan bu eserin aydınlarımıza yararlı olabileceğini umarım.

İkinci Baskı
16X24 960 sayfa

Pars TUĞLACI

Büyük
TÜRKÇE FRANSIZCA
SÖZLÜK

On dokuzuncu yüzyıl değerli sözlük yazarlarımızdan Şemsettin Sami ve Diran Kelekyan'ın Millî kütüphanemize kazandırmış oldukları Türkçe - Fransızca sözlükleri bu alanda zamanının en beğenilen ve ihtiyaca cevap veren eserleriydi. Bugün ise, çağımızın gerektirdiği hızlı ve çok yönlü gelişmeler karşısında, kuşağımızın bilimsel ve teknik kelimece çok daha geniş ve bugünkü dilimize daha uygun sözlüklere karşı ihtiyacı gittikçe artmakta ve kaçınılmaz bir hal almaktadır. Hele son yarım yüzyıl içinde bizde birçok eserler yanında bir Türkçe - Fransızca sözlüğün yayımlanmamış olması bir gerçektir.

İşte bu konuyu göz önünde bulundurarak, bu sözlükle bu alandaki ihtiyacı bir dereceye kadar giderme yolundaki ilk adımı atmış sayılıyoruz. Her türlü iddiadan uzak olarak, sadece yararlı olacağını sandığımız leksikografik çalışmalarımızın sayısını arttırmak amaç ve ülküsü ile bu sözlüğü ortaya koyduk.

Bu sözlük hazırlanırken Türkçe kelimelerin dizgi işinde Türk Dil Kurumu'nun 'Türkçe Sözlük'ü esas alınmış olmakla beraber, çok sayıda Türk ve yabancı kaynaklar da incelenerek çeşitli bilim dalları ile ilişkin onbinlerce kelime ve terim, birden fazla Fransızca anlamları ile birlikte sözlüğe katılmıştır.

Bu eser Osmanlıcadan Fransızcaya bir sözlük olmadığından, genç kuşağımızca artık kullanılmayan eskimiş Türkçe kelimeleri sözlüğe almaktan kaçındık.

Türkçe kelimelerin Fransızca anlamları verilirken, kelimelerin ait oldukları bilim ya da meslek dalları ayrı ayrı köşeli parantez içinde titizlikle belirtilmiştir.

Sözlükte özellikle Türkçe deyim ve atasözleri ve halk dilimizde kullanılan kelimeler üzerinde önemle durulmuş, bunların da Fransızca anlam veya karşılıkları, eşanlamlı kelimeleriyle birlikte, mümkün olduğu kadar doğru olarak verilmeğe çalışılmıştır. Sözlüğün hazırlanması sırasında, Türkçe kelimelerin Fransızca karşılıklarındaki eksikliklerle, unutulmuş kelime ve terimler ve ayrıca baskı sırasında gözden kaçan yanlışlar EK BÖLÜM'de yer almaktadır.

Son zamanlarda Türk Dili muhtaç olduğu büyük bir gelişme hamlesine girişmiştir. Bir yandan Batı dillerinden binlerce bilimsel ve teknik terim Türkçeye geçmekte ve pek sınırlı olan kelime hazinemizi zenginleştirmekte iken, öbür yandan, dilimizi özellikle Arapça ve Farsçanın etkisinden kurtarma arzusu ve bu yolda gösterilen özleştirme ve sadeleştirme çabaları dilimizde göze çarpan önemli bir değişme meydana getirmektedir. Bu durumun doğurduğu tereddüt hali – geçici dahi olsa – sözlük hazırlama işini muhakkak ki hayli güçleştirmiş bulunmaktadır. Yabancı terminolojiyi Türkçeleştirirken kelimelerin Türkçe karşılıklarını veya açıklamalarını verme işinde ortaya çıkan sayısız ve çeşitli sorunları çözebilmek için aşırı uğraşmak gerekmektedir. Bu nedenle yabancı sözcükleri sözlüğümüze almaktan kaçındık.

Sözlükler oldukça uzun ömürlü olduklarına göre, bizce bu sözlükte, doğruluğuna inanılarak izlenen yol, halkımızın çoğunluğunca benimsenen veya kullanılan kelimelerin üzerinde durmak olmuştur.

İkinci Baskı
16X24 825 sayfa

Pars TUĞLACI

Eindexamen Turks havo 2002-I

havovwo.nl

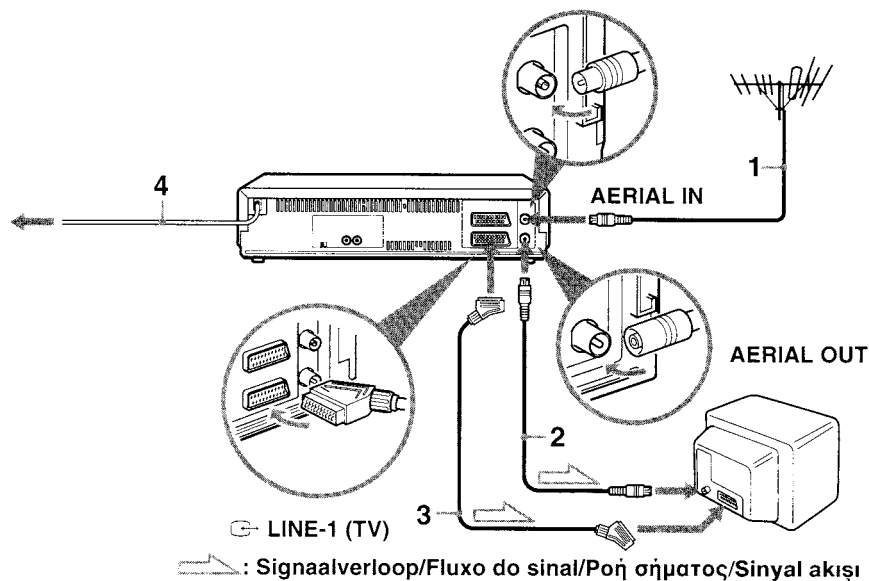
Tekst 10

SONY®

Video Cassette Recorder

Hızlı Başlama Kılavuzu

1



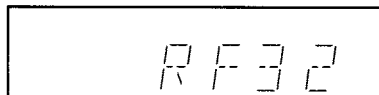
2

I/ON/STAND BY RF CHANNEL

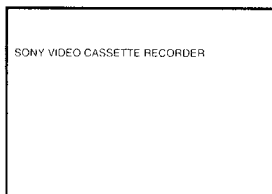
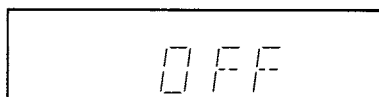


PROGRAM +/-

A-4

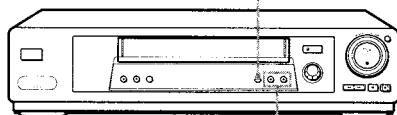


B-3

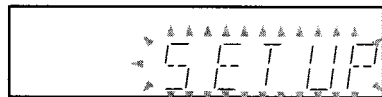


3

AUTO SET UP



PROGRAM +/-



Türkçe

1 Videonun bağlanması

- 1 Anteni videonun AERIAL IN girişine bağlayınız.
- 2 AERIAL OUT girişini alet beraberindeki anten kablosunu kullanarak TV'nizin anten girişine bağlayınız.
- 3 Daha iyi görüntü ve ses için, eğer TV'nizin Scart (EURO-AV) bağlantısı varsa LINE-1'i (TV) TV'nize Scart kablo ile bağlayınız.
- 4 Ana kabloyu fişe takınız.

2 TV'nizin videoya göre ayarlanması

A Eğer TV'nizin Scart (EURO-AV) bağlantısı yoksa

- 1 Videoyu açmak için I/⏻ ON/STANDBY'a basınız.
- 2 Videodaki RF CHANNEL'a hafifçe basınız.
- 3 TV'nizi açınız ve video görüntüsü için bir program yeri seçiniz.
- 4 TV'nizi video gösterge ekranındaki ile aynı kanala getirin ki sağdaki görüntü TV ekranında açıkça görünsün. Ayar talimatları için TV'nizin kullanım kılavuzuna başvurunuz.
- 5 RF CHANNEL'a basınız.

B Eğer TV'nizin Scart (EURO-AV) bağlantısı varsa

- 1 Videoyu açmak için I/⏻ ON/STANDBY'a basınız.
- 2 Videodaki RF CHANNEL'a hafifçe basınız.
- 3 RF kanalını OFF yapmak için PROGRAM +/- tuşuna basınız.
- 4 RF CHANNEL'a basınız.

3 Auto Set Up (Otomatik ayar) işlevinin kullanılması

Ekran göstergesinin ve kanalların dilini ayarlayabilirsiniz.

- 1 Videodaki AUTO SET UP tuşuna üç saniyeden uzun basınız.
- 2 "Ülke kısaltmaları tablosu"ndan ülkenizin kısaltmasını seçmek için PROGRAM +/- tuşuna basınız.
- 3 AUTO SET UP tuşuna hafifçe basınız. Alınabilen tüm kanallar ayarlandığında gösterge ekranından "SET UP" kaybolur. Program yerlerini istediğiniz sırada tekrar ayarlayabilirsiniz. (Kullanım Kılavuzundaki "Program yerinin değiştirilmesi/seçilemez kılınması"na bakınız).

Artık videonuzu kullanabilirsiniz.

Videonuzun kullanımı ile ilgili detaylar için, Kullanım Kılavuzuna başvurunuz.

Tekst 11

VİTAMİNLER

B Vitamini çeşitleri

B3 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ

Pellegra (dermatoglossit, mide barsak fonksiyon bozukluğu ve organik psikoz) oluşturur.

B5 (PANTOTENİK ASİT)

Kandaki adrenalin seviyesini yükselterek, enerji verir. B5, bağışıklık sistemini güçlendirerek, hastalıklara karşı daha dirençli olmamızı sağlar. Birtakım hücrelerin gelişmesini de sağlayan B5, böylece yaraların çabuk iyileşmesini sağlar. B5, özellikle ette ve yumurtada bulunur.

B6 (PRİDOKSİN)

B vitamini grubu arasında, en yararlı B6'dır. Bağışıklık sistemini hemen güçlendiren bu vitamin, hastalıklardan kolay bir şekilde kurtulmamızı sağlar. B6, özellikle alyuvarların üretilmesinde çok büyük rol oynar. Kanserle karşı etkili olan B6, kadınların adet dönemlerinin de fazla sorunlu geçmemesini sağlar. B6, ette ve hububatta bulunur.

B6 VİTAMİNİ (PRİDOKSİN) EKSİKLİĞİ

Bebeklerde kasılmalar, nöropati, anemi, bazı deri lezyonlarına neden olur.

B12 VİTAMİNİ

B12, metabolizmayı güçlendiren bir vitamindir. Özellikle de sinir sistemine yararı dokunan B12, stresten çabuk kurtulmamızı sağlar. B12 eksikliği, psikolojik bozukluklara yol açabilir. Bu vitamin; ette, balıkta ve yumurtada bulunur. Vejetaryenlerde, B12 vitamini eksikliğine rastlanır.

B12 VİTAMİNİ (COBALAMİN) EKSİKLİĞİ

Periferik nöropati, bazı anemi türleri ve psikiyatrik sendromları oluşturur.

C VİTAMİNİNİN YARARLARI

C vitamini; özellikle iskorbüt hastalığına ve nezleye karşı iyi gelir. Bir "C vitamini hastalığı" olan iskorbüt, vücutta birtakım yaraların oluşmasına; hatta dişlerin bile dökülmesine neden olan bir hastalıktır. Yapılan araştırmalarda, iskorbüt hastalığına özellikle yaşlı insanların ve aşırı derecede alkol kullanan kişilerin yakalandığı ortaya çıkarıldı. C vitamini, kanseri ve kalp hastalıklarını önleyen bir numaralı vitamindir. Bağışıklık sistemini güçlendiren ve böylece birçok hastalığa karşı direnç kazanmamızı sağlayan C vitamini, vücuttaki kanser hücrelerinin gelişmesini önüyor. C vitamininin özellikle mide ve rahim kanserini önlediğini ileri süren uzmanlar; C vitamininin, E vitamini ile birlikte daha etkili olduğunu saptadılar. ■ Devam edecek