

Bijlage HAVO  
**2023**

tijdvak 1

**Turks**

Tekstboekje

## Tekst 1 Zeytin

(1) Tüm kutsal kitaplarda, yaratılış ve kuruluş efsanelerinde zeytin ağacından bahsedilmektedir. Eski Ahit'te yer alan efsanelerden biri, Hazret-i Nuh ve tufandan bahseder. Tufan durulduğunda Hazret-i Nuh, suların çekilip çekilmediğini anlamak için geminin penceresinden beyaz bir güvercin salar. Sular çekilmediği için güvercin gemiye döner. Hz. Nuh, yedi gün sonra güvercini tekrar salar. Güvercin bu sefer ağzında yeni koparılmış zeytin yaprağıyla geri gelir. O zaman Hz. Nuh, suların yeryüzünden çekildiğini anlar. Ağzında zeytin yaprağı tutan güvercin [...] tufanın yok edici gücüne karşı direnen zeytin ağacı da ölümsüzlüğün.



(2) Antik Çağ, Yunan ve Roma uygarlıklarının yemek kültüründe zeytin ve zeytinyağının önemli bir yeri vardı. Zeytin ağacının asıl yurdunun neresi olduğu ile ilgili değişik görüşlerin olmasıyla beraber, genellikle ana vatanının Güney Ön Asya olduğu bilinmektedir. Bu bölge Güneydoğu Anadolu ve Doğu Akdeniz olarak kabul edilmektedir. Sonrasında Anadolu'dan deniz ticareti yoluyla Yunanistan, Ege Adaları ve İspanya'ya oradan da dünyaya yayılmıştır. Günümüzde bu mucize meyvenin %97'si Akdeniz ülkelerinde üretilmektedir. [...] sofralık ve yağlık zeytinlerin üretiminde ilk beştedir.

(3) Zeytinyağı, zeytin meyvesinden elde edilen bir yağ çeşididir. Varlığının bilindiği en eski tarihten 1500-2000 yıl sonra zeytinin yağı çıkarılmış ve kullanımı yaygınlaşmıştır. Yağın zeytinden çıkarılmasında kullanılan ilk yöntem, zeytinlerin önce ayakla ezilmesi ve sıcak su ile yağının alınmasıdır. Günümüzde ise [...] çelikten yapılmış olan silindirler kullanılır. Zeytinler hamur haline gelene kadar ezilir ve daha sonra yoğrulma işlemi yapılırken yavaş yavaş su eklenerek yağın bir araya toplanması sağlanır. Hamur en fazla 20 ila 40 dakika yoğrulur. Elde edilen yağın şişeleme işlemine kadar geçen sürede bozulmaması için paslanmaz çelikten yapılmış tanklarda yaklaşık 18 derecede saklanması gerekir.

(4) Zeytinin, insanlık tarihinde önemli bir yerinin olmasının nedeni kullanım alanının çeşitliliğidir. Antik Çağ'da zeytin ve zeytinyağının [...], kozmetikte güzelleşmek amacıyla kullanıldığı gibi temel anlamda besin ürünü olarak sıkça tüketildiği görülmektedir. Mitolojik kaynaklara göre Yunan tıp ilminin kurucusu olan Hipokrat, yıkanamayanlara temizlenmeleri için zeytinyağı ile vücutlarını ovmalarını, spor yapan atletlerin kaslarının parlaması ve rahatlama için zeytinyağı kullanmalarını önermiştir.

(5) Anadolu'da kurulan eski medeniyetlerde de zeytin ve zeytinyağının dini törenlerde, nazardan korunmada, bazı hastalıkların tedavisinde ve aydınlatmada kullanıldığı görülmektedir. Kısaca zeytinyağı besleyici özelliği, içerdiği protein, vitamin ve mineral zenginliği bakımından son derece değerli bir besin olduğundan kıymeti bilinmiştir.

(6) Günümüzde uzmanların yaptığı bilimsel çalışmalarda zeytin ve zeytinyağının insan sağlığına faydaları modern imkânlarla yeniden kanıtlanmıştır. Örneğin zeytinin çok tüketildiği Akdeniz ülkelerinde kalp ve damar hastalıklarının daha az görülmesi dikkat çekicidir. Yüksek besin değerinden dolayı günlük besin ihtiyacının büyük bir kısmını karşılamaktadır. Sağlıklı yaşlanmaya, formda kalmaya, kolesterolün kontrol edilmesine yardımcı olur.

(7) Zeytinyağının birden çok üretim şekli vardır. Aroması, tadı ve kokusu, üretim şekli ile yetiştiği bölgeye göre farklılık göstermektedir. Bunlar natürel, natürel sızma, organik natürel, riviera, rafine ve taş baskı zeytinyağları isimleriyle satılmaktadır. Zeytinyağı satın alırken hem asit derecesinin düşüklüğüne hem de damak tadına, üretim özelliklerine ve kullanım alanına göre ihtiyaçlar belirlenmelidir. Bunlardan asit derecesi en düşük olanlar; natürel sızma, taş baskı ve organik natürel yağlardır.

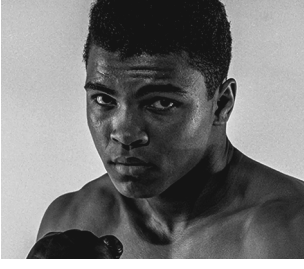
5 ise zeytinyağlarını ısı ve ışıktan uzak tutacak şekilde koyu cam şişelerde saklayarak ömrünü uzatmak ve vitaminlerini uzun süre korumaktır. Zeytinin mitolojik, kültürel ve kutsal bir değeri de vardır. Medeniyetlerin kadim coğrafyası olan Akdeniz kültüründe bereket, barış, akıl, uzun ömür ve olgunluk gibi değerleri vardır.

(8) Kökeni doğa dinlerine uzanan kadim bir inanç biçimi olan paganizmde tanrılara sunaklarda armağan edilen zeytinin meyvesinden, Eski Mısır'da ve Yunan dini ritüellerinde aydınlatma yakıtı olarak yağından faydalanılmıştır. Yunan mitolojisinde tanrıçalar çocuklarını zeytin ağacının gölgesinde dünyaya getirirlerdi. Erkek çocuğun müjdesi evin girişine asılan zeytin dallarından bir kuşakla duyurulurdu. Roma İmparatorluğu'nda savaştan galip dönen kumandanın başına zeytin dalından örülmüş taç koyulurdu.

(9) Zeytin ve zeytinyağı, Akdeniz tarihinin ve uygarlıklarının sembolüdür. Tüm arkeolojik çalışmalar ve mitolojik hikâyeler bölge kültürünün zeytin ile bütünleştiğini ortaya koyar. Tarih boyunca zeytin, besin maddesi ve ticaret ürünü olarak önemini korurken sanata, dinlere, mit ve efsanelere malzeme olmuştur. Sağlığın, temizliğin, güzelliğin ve kutsanmanın sembolüdür.

*bron: marmaralife.com*

## Tekst 2 Muhammed Ali



(1) Tüm dünyanın tanıdığı bir efsane haline gelen Muhammed Ali, gelmiş geçmiş en başarılı boksörlerden biri olmanın yanı sıra, pek çok sporunun idolü ve birçok insanın kahramanıydı. Boks dünyasının en hırslı, inatçı ve başarılı sporcularından biriydi. İsmi dünyaya duyurduktan sonra çıktığı her maç milyonlar tarafından soluk soluğa izlendi. Irk eşitliği ve toplumsal mücadele adına verdiği savaş, onu bir sembol haline getirdi. Bu nedenle onun yaşam öyküsü, kariyeri ve mücadeleleri de büyük ilgi çekti.

(2) 1942 yılında doğan Muhammed Ali, gerçek adıyla Cassius Marcellus Clay Jr. oldukça inatçı, dik başlı ve azimli bir çocuktur. Boksle tanışması da tamamen bir tesadüf sonucunda gerçekleşti. On iki yaşında bisikleti çalındığında öyle sinirlenmişti ki, onu dinleyen polis memurunun yanında bisikletini çalan kişiyi eline geçirirse neler yapacağını anlatmaya başladı. Polisliğin yanı sıra bir spor salonunun da sahibi olan Joe Martin, Cassius'un ciddiyetinden ve tavrından çok etkilendi. Cassius'a ona boks öğretebileceğini, böylece bisiklet hırsızıyla bir gün karşılaştığında dilediği şekilde kozlarını paylaşabileceklerini söyledi. İşte Muhammed Ali boks kariyeri ve yolculuğuna o gün başlamış oldu. Öyle ki, yıllar sonra boksör Muhammed Ali sıfatıyla, çalınan bisikletinin aynısını bularak ikonik bir poz verecekti.

(3) Muhammed Ali, Louisville Kentucky doğumluydu. Boksle tanışmasından kısa bir süre sonra National AAU ve Altın Eldiven Şampiyonası kayıtlarına amatör sporcu olarak geçmeyi başardı. On sekiz yaşında Roma Olimpiyatları'nda altın madalya kazanması ve yirmi iki yaşında Sonny Linston'a karşı elde ettiği galibiyet sonucunda Dünya Şampiyonu olması, tüm dünyanın adını duymasını sağladı. Bu büyük zaferden sonra Muhammed Ali, Clay soyadını bırakarak Müslüman olduğunu açıkladı. O güne kadar Cassius X ya da Cassius Clay olarak bilinen bu genç boksör, artık Muhammed Ali ismiyle anıldı. Ancak bu kez önünde başka bir engel vardı. Vietnam Savaşı'na karşı olduğunu ve bu nedenle askere alınmak istemediğini açıklayan Muhammed Ali, ırk eşitliğini savunması nedeniyle ülkesinde ve spor camiasında 9 boksa dört yıl boyunca ara vermek zorunda kaldı. Dört yıl süren hukuk mücadelesinin sonucunda temyiz davasını kazanarak tekrar ringlere dönmeyi başaran Muhammed Ali, tüm hırsı ve gücüyle boksa devam etti.

(4) Muhammed Ali, 1971 yılında Joe Frazier ile çıktığı ve 'yüzyılın maçı' olarak anılan maçta kariyerinin ilk yenilgisini aldı. Aradan geçen dört yıldan sonra Frazier gibi güçlü bir rakiple karşılaşmaya henüz hazır olmadığı konusunda uzmanlar hemfikir. Ancak o hem sabırsız hem de azimliydi. Tekrar Dünya Şampiyonu unvanını kazanmak için peşpeşe

rakiplerinin karşısına çıktı. Ken Norton ile yaptığı maçta aldığı darbeye kırılan çenesi bile onu vazgeçiremedi ve rövanş maçında galibiyeti elde etti. Frazier'i yenmek onun en büyük tutkusu haline gelmişti fakat onu birlikte maça çıkmaya ikna etmek kolay olmadı. Frazier'in evinin önüne yanaştırdığı bir kamyonun megafonuyla bağırarak en sonunda unvan maçı için anlaşmayı başardı.

**(5)** Frazier'i ve ardından Foreman'ı iki nakavtla yenen ve şampiyon unvanını geri kazanan Muhammed Ali, 1978 yılında L. Sprinks'e karşı elde ettiği galibiyetle tarihte üç kez dünya şampiyonluğu elde eden ilk boksör olmayı başardı. Aslında 1978 yılı, onun boksunu resmi olarak bıraktığı seneydi. Ancak Muhammed Ali hayatı ve sağlığı için daha sonra çok yanlış bulunacak bir karar verdi. 1984 yılında Parkinson hastalığına yakalanmıştı. **11** hastalığını gizleyerek iki maça daha çıktı ve iki büyük yenilgi aldığı bu maçlar, hastalığını da oldukça kötü etkiledi. Ancak aldığı yenilgilere rağmen 2016 yılında hayatını kaybettiğinde, profesyonel spor hayatı boyunca yaptığı altmış bir maçta yalnızca beş kez yenilen bir boksör olarak tarihe geçti.

**(6)** Muhammed Ali'nin 1980 yılında Larry Holmes ile çıktığı maçı izleyen ve henüz bir boksör adayı olan on dört yaşında bir çocuk, Muhammed Ali'nin aldığı ağır darbeleri gördükçe kahroldu. Çocuğun adı Mike Tyson'du. Maçın ertesi günü antrenörü, Muhammed Ali ile konuşurken bir anda telefonu kapandı Mike Tyson, Muhammed Ali için büyüdüğünde Holmes ile dövüşeceğini ve onu yeneceğini söyledi. Henüz o çocuğun kariyerinde nasıl bir noktaya geleceğinden haberdar olmayan Muhammed Ali, gülümseyerek telefonu kapattı. Takvim 1988'i gösterdiğinde, Demir Yumruk lakabıyla bilinen Tyson, Holmes'u dört rauntta nakavt etmeyi başardı.

*bron: yalispor.com*

## Tekst 3 Albert Einstein'dan Tavsiyeler

(1) Yirminci yüzyılın en önemli kuramsal fizikçilerinden biri olan Albert Einstein 1879'da Almanya'da doğdu. Babasının, amcasıyla kurduğu bir elektrik şirketi vardı, annesi ise yetenekli bir piyanistti. Annesinin teşvikiyle amatör olarak keman çalan Einstein'ın, müziğin yanı sıra Latince ve matematiğe ilgisi vardı. Einstein, birçok insan tarafından bilime kazandırdıkları ile bilinir. **13**, Albert Einstein'ın fikir ve düşünceleri fizik dünyası ile sınırlı kalmamış; düşünsel dünyada da insanlara öncülük etmiştir. İşte, 1921 yılında Nobel fizik ödülüne layık görülen Albert Einstein'dan hayat dersleri:

(2) Öğrenmeye hevesli olduğunuz konular nedir? Neyi en çok bilmek istiyorsunuz? Benim anlamadığım neden bazı insanların başarılı olup bazılarının olamadığıdır. Bu yüzden yıllarca başarı üzerine çalıştım. Albert Einstein gibi "[...]" diyorsanız bilmek istediklerinizin peşinden gitmelisiniz.

(3) En değerli kişiler alçakgönüllü olanlardır. İnsanı ayakta tutan iskelet ve kas sistemi değil, prensipleridir. Alçak gönüllü olmanın yanı sıra insanların fikir, düşünce, yaşam ve kişilikleri konusunda peşin hükümlü olmamalısınız. O insanları önce tanımaya çalışmalısınız. Hatta, bu konuda Albert Einstein, "[...]" diyor.

(4) Albert Einstein "Çok zeki olduğumdan değil, sorunlarla uğraşmaktan vazgeçemediğimden başarıyorum. Dehanın 10'da 1'i yetenek, 10'da 9'u azimli olmak ve çalışmaktır." diyerek belirlediğiniz hedefe ulaşmada zekanın ve yardımın yalnız başına yeterli olmadığını vurguluyor. "[...]". Siz de aynı bu şekilde başladığınız işi bitirin.

(5) "Geleceği ayarlamanın tek yolu olabildiğiniz kadar şimdide olmaktır. Şu anda dünü ya da yarını değiştiremezsiniz. Önemli olan tek an şimdidir." sözleri ile önemli olan tek şeyin yaşadığınız an olduğunu dile getiren Albert Einstein, "[...]" sözleriyle bu konuya yeterli vurguyu yapıyor.

(6) Bilgi malumat değildir. Bilmenin tek yolu deneyimlemektir. Bir konuyu bilmek istiyorsan, onu deneyimlemelisin. Yaşam boyu tecrübe ettiğiniz veya edeceğiniz şeyler üzerinde hata yapmaktan korkmamalısınız. Esasında, bugüne kadar hata yapmadıysanız endişelenmeye başlayabilirsiniz. Albert Einstein, "Hiç hata yapmamış bir insan yeni bir şey denememiş demektir. Eğer nasıl okuyacağınızı bilerseniz hatalar sizi daha iyi bir konuma getirebilir. Başarılı olmak istiyorsanız yaptığınız hataları üçe katlayın." diyor.

(7) Hayal gücü, bilgiden daha önemlidir. Zekanın gerçek göstergesi hayal gücüdür, bilgi değil! Bu yüzden hayal gücünüzün hantallaşmasına izin vermeyin. Bir durumu ifade etmede sözlerin yetersiz kaldığı durumlarda, kullanılacak yaratıcı eylemler duyguların paylaşılmasını mümkün kılar.

Hayal, bilgiden daha önemlidir. İnsan, aklının sınırlarını zorlamadıkça hiçbir şeye ulaşamaz.

**(8)** “Zamanınızı başarılı olmak için harcamayın, değerler yaratın. Eğer değerli olursanız başarı kendiliğinden gelecektir.” Kendinize verdiğiniz değer arttıkça, hayat daha da kolaylaşır. Kendi değerinizi yükselttiğinizde, başka insanlardan ilgi ve değer beklememeye başlarsınız. En önemlisiyse, kendi değerinizi artırarak daha mutlu olursunuz. Demek ki, başarıya giden yolda çalışmanın yanı sıra kendinize değerler oluşturmanız da önemlidir.

**(9)** “Yapmanız gereken iki şey var. Birincisi oynadığınız oyunun kurallarını öğrenmek. İkincisi ise 17. Oyunu herkes, söylendiği şekilde oynayabilir, önemli olan diğerlerini geride bırakacak sonuçlar elde etmeye niyetlenerek ve bunu içten dileyerek oyunu oynamak. Bu iki şeyi yaparsanız başarı sizinle olur!” Einstein’ın başarısının sırlarından biri de bu!

*bron: kibirsiz.com*

## Tekst 4 Antakya Mozaiğinin Alengirli Hikayesi



(1) Sonda söyleyeceğimi başta söyleyeyim: keyifçi iskelet dostumuzun betimlendiği Antakya mozağında “Neşeli ol, hayatını yaşa!” yazmıyor. Mozağın tarihi Anadolu Ajansı’nın (AA) haberinde sürekli olarak MÖ 3’üncü yüzyıl olarak veriliyor, ancak bu mümkün değil, zira metnin içinde araştırmacılar sürekli olarak ‘Roma dönemi’nden bahsediyor (MÖ 3’üncü yüzyılda henüz Anadolu’da Roma hakimiyeti yok). Şu halde MÖ-MS karışıklığı olduğunu varsayarsak, söz konusu mozağın MS 3’üncü yüzyıla ait olduğunu söyleyebiliriz. Bu karışıklık bir tarafa, Türkiye ve dünya medyasının ilgisinin esas sebebi mozaikteki yazıt: Yan gelip yatarak keyfine bakan bir iskeletin yanında bir testi şarap ve ekmekle betimlendiği panelde AA haberine göre “Neşeli ol, hayatını yaşa!” yazıyormuş. Önce Türkiye, sonra bütün dünya, bu keyifli mesajı şevkle kucakladı ve Antakyalı iskelet dostumuz hayattan zevk alma mücadelesinin en önemli neferi haline geldi.

(2) Son günlerde medyada çıkan politika haberlerinden sonraki en büyük dezenformasyon kaynağı haline gelmiş bu mozaikle ilgili gerçekleri artık açıklama zamanı. Bir yemek salonunun zeminini süsleyen bu mozaik üç panelden oluşuyor ve spiral bir çerçeveye sınırlandırılmış. Öncelikle şunu belirtmek gerekir ki Roma dönemi mozaiklerinde bir hikaye kurgusu olması gerekmez, yani mozağın panelleri arasında bir ilişki beklememize gerek yok. Kemikli arkadaşımız bir mindere uzanmış, sol elinde bir kadeh, sağ eli gelişigüzel şekilde kafasının üzerinde, bacaklar “Bir süre yan gelip yatacağım.” rahatlığında uzatılmış. Hemen sol tarafta bir testi şarap ve bir somun ekmek, iskeletimizin her iki tarafında ise antik Yunanca bir yazıt görüyoruz.

(3) Peki ne yazıyor bu yazıtta? Hayır “Neşeli ol, hayatını yaşa!” yazmıyor. Tek bir kelime yazıyor: ΕΥΦΡΟCΥΝΟC (euphrosynos), yani ‘Neşeli’! Sadece bu kadar. Elbette bu neşeli iskelet betiminin, “Hayat kısa, keyif almaya bakmak gerek, bakın yakında topu dikeceğiz!” anlamına geldiği açık ve dönem itibarıyla birçok örneği de mevcut. Diğer yandan, sadece ‘neşeli’ kelimesi var diye, “Yazıtta ‘Neşeli ol, hayatını yaşa’ yazıyor!” demek aldatıcı ve yanlış. Bu kelimenin, yalın halde ve başka bir kelimeyle bağlantısı olmadan tek başına bir iskeletin etrafında bulunması, bu bağlamda kelimenin iskeletin adı olduğunu düşündürüyor. Euphrosynos zaten kullanılan bir özel isim, yani bu kelimeyi Yedi Cüceler’deki ‘Neşeli’ gibi değil, belki Türkçe’deki ‘Şener’ gibi algılamalıyız.

(4) İyi ama bu Romalılar, daha doğru bir tanımlamayla antik Antiokheia’nın Yunanca konuşan Roma dönemi ahalisi deli mi acaba, ki yemek salonlarının ortasına iskelet mozağı yaptırıyorlar? Öncelikle şunu söylememiz gerek: MÖ 1’inci yüzyıldan itibaren, Roma sanatında ve



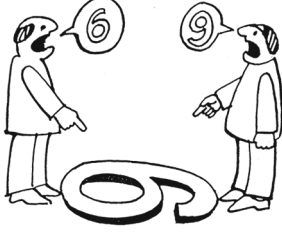
özellikle de yemek salonlarının (triclinium) süslenmesinde iskelet motifi çok yaygın, hem duvar resmi, hem mozaik, hem de metal heykelcik olarak. İşte tam da bu yüzden bu iskeletler yemek salonlarında bulunuyor ki yiyip içerken “Ne olur ne olmaz, son bir bardak daha dolduruyorum ben.” densen. Yani, evet, “Neşeli ol, hayatını yaşa!” yazmıyor yazıtta kesinlikle, ama tüm dünyada İskelet Şener’in şerefine kadeh kaldıranların henüz kadehlerini indirmeleri için bir sebep yok.

(5) .....

Kadehlerden birinde Epikouros (Epikür) isimli bir felsefecinin bir rakibine (Stoacı Zenon) karşı üstünlük sağladığını görüyoruz. İşte zurnanın ahenkli sesler çıkardığı yer de tam burası, çünkü Roma döneminde hayata karşı alınan bu tavrın ve bir bakıma Antakyalı Şener’in de çıkış noktası, MÖ 4’üncü yüzyılda Sisam (Yun. Samos) adasında dünyaya gelen Epikouros. Özetleyerek anlatmak gerekirse, Epikouros’un felsefesinin 21 şunlar: Bu dünyaymış, öbür dünyaymış, günlük mevzulardan darlanmış, lütfen bunları yapmayalım, kaygılardan ve korkulardan uzak gündelik hayhuydan ve karmaşadan uzak, sevilen arkadaşlarla geçirilecek, sakın, kendine yeten bir hayat gerçek mutluluktur! İşte Antakyalı Şener de bu düşüncenin bir tür vücut bulmuş hali.

*bron: diken.com.tr*

## Tekst 5 Güçlü İletişimin Kuralları



(1) Özel ilişkilerimizde, iş hayatımızda, ailevi ve arkadaşlık bağlarımızda iletişimin ne kadar önemli bir yer edindiğini izah etmeye gerek yok diye düşünüyorum. Ama gelin iletişim becerimizi en yüksek seviyeye çıkarabilmek ve kendimizi şekillendirebilmek için kuralları belirleyelim:

### (2) Karşınızdaki kişi neyi anlamalı?

İletişim, eylem ve vücut diliyle bir bütündür. Bununla ilgili çok basit bir soru: “Karşınızdaki kişi neyi, nasıl anlamalı sizin anlattığınızdan?” Genelde yanlış ve belirsiz konuşuruz sonra da karşımızdaki kişinin çaba gösterip bizi anlamasını bekleriz, anlamadığında da kırılırız. Ama kendimizi farklı şekilde ifade etseydik daha iyi olmaz mıydı? En azından birini anlamamakla suçlamak için bile doğru ve açık anlatmış olmak gerekmez mi? İletişim için eylem ve vücut dili evet gerekli ama belli ki bunu destekleyen en önemli unsur olmadan gerçekleşmesi mümkün değil. Bunu açıkça ortaya koymayıp anlaşılmayı beklemek hayatımızı zorlaştırır.

### (3) İletişim sırasında ne düşünmeliyiz?

Genel iletişimimizde sorun yaşamayız ama bazı beklentilerin dahil olduğu iletişimlerimizde karmaşa çıkar. Bu tip iletişimlerde amacın ne olduğunu ve bundan nasıl bir sonuç beklediğimizi iyi belirlemek ve görmek gerekir. Aslında maksadımız her zaman içten gelen anlatım ve aktarımı dışa salmak ve karşı tarafa yönlendirmek olmalıdır. “Ben bunu anlatınca rahatlayacağım ve sonuç öngördüğüm gibi olacak.” diye düşünmeliyiz.

### (4) Karşı tarafa odaklanmak ne kadar doğru?

Bu, aslında günümüzde en çok karşılaştığımız sorunun dönüşümüdür. Genelde kırmaktan ve kaybetmekten korkmak, tepkiden çekinmek ya da karşıdaki insanın ne diyeceğine ve ne yapacağına göre iletişimi şekillendirmek gibi aslı olmayan fikirlere kapılıyoruz. İletişim kurarken odağımız neyi aktarmak ve anlatmak istediğimiz olmalı, karşımızdakinin bizden ne beklediği ve bu beklentiyle bizim hakkımızda neler düşündüğü değil. Ne anlatmak istiyorsak bunu en iyi biçimde ama mutlaka aktarmalıyız.

### (5) Sonucu verecek dili belirlemek

Eğer karşımızdaki insanla ilgili ya da genel olarak bir konuda bir sonuca ulaşmak istiyorsak önce bunun farkında olmalıyız. Sonrasında bu amaca ulaşabilmek için gerekli iletişim şeklini iyi görebilmeli ve kullanabilmeliyiz. Buna 25 bile diyebiliriz. Örneğin karşımızdaki kişi ilgi görmek istiyorsa ilgili davranmalıyız; öfkeden ve sitemden uzak ama amaca yakın. İlişkilerde bir taraf aslında sevgi ve ilgi görmek ister ama çoğunlukla ego devreye girdiğinde kendisi ilgisiz davranır. Öncelikle hangi hedefe

ulaşmak istiyorsak onu bilmeli, görmeli ve uygulamalıyız. Ardından ona göre de iletişim şekli belirlemeliyiz.

**(6)** .....

Basit ve bilinen kuraldır. Karşımızdaki kişiyi iyi anlamak önemlidir. Onun yerine kendimizi koyabilmek bize iki kazanç verir: Birincisi onu anlayabilmek; ikincisi bir sonraki adımı belirleyebilmek. “Ne düşünür, ne söyler, ne yapar?” sorusunun cevabına göre hamle belirlemek iyi bir iletişim yönlendirme yöntemidir.

**(7)** .....

Bir iletişim sırasında beynimiz arka planda bir sürü şey yapar: dinler, süzer, analiz eder, cevap belirler vs. Bir de karmaşık durumlarda o kadar çok detaya takılır ki karşımızdaki kişinin ne anlattığını tam olarak anlayamayız. Mevcut bir iletişimde beklentiler, hedefler ve duygular karmaşık olmuşsa bazı detaylara çok takıldığımız için iletişim sırasında sürekli tetikte oluruz. Genelde de taktığımız noktada olumsuz anlamaya güdüleniriz ya da kendimizi kandırma eğilimi gösteririz. Bunun yerine gözümüzü dört açma çabasına girmeden sadece konuşmak ve karşı tarafın ne söylediğini, ne anlatmak istediğini düz, koşulsuz ve altyazısız anlamak gerek.

**(8)** .....

Özel ilişkilerde çoğunlukla yaptığımız şeydir: “Şöyle demek istedi, bu dediğinden şunu çıkarıyorum.” Evet, iletişimlerde söze dökülenler dışında gizli manâ ve maksatlar vardır ama bahsettiğimiz şey bundan fazlasını yapıp aşırıya kaçan manâlar yaratmak. Bazen bir iletişimde ne anlatılıyor ve söyleniyorsa onu olduğu gibi alıp kabul etmek gerekir. “İşim var, yorgunum, canım sıkkın.” ve benzeri birçok sözden birçok sonuca varılabilir: “Uzaklaştı, trip atıyor, beni anlamadı, ilgisiz...” gibi. Bir iletişim bizde olumsuz bir his uyandırıyor ise bunun gerçekten iletişimden mi yoksa bizden mi kaynaklandığından emin olmalıyız. İçimize kuşku düştüyse de bunu yine iletişim kurarak çözmeliyiz. Formül aslında çok basit, “Sen sor, o da dublajsız söylesin sana!”

**(9)** .....

Unutmayalım, hiç kimse bir iletişimde birbirinden üstün ya da aşağıda değil. Herkes kendi cümleleri ve ifadeleriyle kendini anlatacak güçtedir ve hiçbir güzel söz diğerinden üstün olmaz. Karşımızdaki insanları küçük görmeden, zorlamadan ve ezmeden, aklını küçümsemekten iletişim kurmalıyız. Kişilerin kendini daha zeki sanıp karşı tarafı küçümsemesi zamanın en çok karşılaşılan hatası. Herkesin birbirine saygılı olduğu güçlü iletişimler dilerim.

*bron: milliyet.com.tr*

## Tekst 6 Gırgır Efsanesi



(1) 1972-1989 arasında çıkan Gırgır'dan birçok karikatürist yetişmiş, onlar da başka dergiler çıkarmışlardır. Bu karikatüristler, karikatürü hem çeşitlendirmiş hem de değişik nesillerin buna bakışını sergilemişlerdir. Gökhan Demirkol'un Gırgır kitabı, karikatür tarihimizi öğrenmek isteyen herkes için ilgi çekici.

(2) Türkiye'deki mizah dergileri arasında 'Gırgır'ın ayrı bir yeri vardır. Demirkol, özellikle kültür kavramı üzerinde duruyor, tarih içindeki gelişim konusundaki evreleri irdeliyor. Mizah dergileri için de şu saptamada bulunuyor: "Gündelik hayat pratiklerinden beslenen mizah dergileri hem bu zengin kaynağın incelenmesinde hem de bir toplumun geçmişini ve bugününü anlama konusunda ziyadesiyle verimli bir alandır."

(3) Gündelik hayatı nasıl betimliyor Lefebvre: "Gündelik hayat nedir ki? Beslenmedir, giyinmedir, eşyadır, evdir, barınmadır, komşuluktur, çevredir." Belki de Gırgır'ın tutmasının başlıca unsuru da bu tanımda yatıyor. Mizahla bu tanım arasında bağ kurar araştırmacı: "Mizahın; toplumsal gerçeklikle gündelik hayatın içerisindeki pratikleri kullanması, onu hayatı olduğu gibi yansıtan rehberlerinden biri haline getirir."

(4) Gırgır dergisinden yetişmiş karikatüristler başka dergiler çıkarırken karikatürü farklı açılardan ele almayı hedeflemişlerdir. Bunu yaparken ayrıca farklı kuşakların karikatürle ilgili görüşlerini yansıtmışlardır. Hangi yaş grubundan insanlar nelere gülüyor, nelere tepki veriyor; bunu ortaya çıkarmışlardır. 'Dünyayı Gündelik Hayat Üzerinden Anlamlandırmak' bölümünü okuduğunuzda, kavramların tarihçesini öğrendiğiniz kadar, Gırgır'ın da yerini belirlerken doğru değerlendirmeler yapabilirsiniz.

(5) 'Memleket Mizahında Bir Okul: Gırgır' bölümünü dikkatle okumanızı isterim. Gırgır'ın çıkışı, geçirdiği aşamalar, kadrolaşması, çalışma biçimi, siyasete az yer vererek yaşamın diğer yanına ağırlık vermesi, onu 500 bin tiraja götürmüştür. Gırgır'ın sahibi Haldun Simavi ve kardeşi Erol Simavi, Semih Balcıoğlu ile Çetin Emeç'i yanlarına çağırarak bir mizah dergisi çıkarmalarını istedi. Derginin hiçbir sayısını kaçırmayan aboneleriyle yapılan anket sonucunda adı 'Çarşaf' oldu. Gırgırcılar da 'Fırt' diye yeni bir dergi yayımlamaya başladılar. Üç derginin tirajı zamanla 600 bine ulaştı.

(6) Televizyon programları ile ilgili mizah çizgisi de dergiye yansır. Derginin ara başlıklarından biri zamanın özetini şöyle veriyor: "Anne, koş Dallas başlıyor!" Herkes bu televizyon dizisini seyrederdi ve kimse televizyon başından kalkmazdı. Çok satan bir dergiyi inceleme masasına yatırdığınızda, yaşanan zamanda toplumun neyi sevip sevmediğini, nelere zaman ayırdığını görebilirsiniz. Türkiye'de bu hayat pratiklerinin geçirdikleri dönüşüm sürecinin Gırgır dergisinin

zerinden incelenmesi gündelik hayat pratiklerinin ileyi düzenine dair bir çıkarıma da izin vermektedir.

*bron: hurriyet.com.tr*

## Tekst 7 İki Lafın Belini Kırsak

(1) Hayatın hızla akan o telaşesine kapıldık akıyoruz hepimiz. Evet, akıyoruz. Bu söz de neyin nesiyse bir akış merakıdır almış başını gidiyor. Her yere akarken asıl akmamız gereken yere akamıyoruz. Bu dünyada şöyle 'demli' bir muhabbet etmenin yeri 'tozlu raflar koleksiyonumuza' kaldırıldı. Dem demişken oysa ki ne güzel kelimeler vardır sohbetin önemini büyülü hale getiren. Hemdem bunlardan biridir mesela... "Bilmez şimdikiler 'hemdem' nedir. Demi benimle aynı olan kim kaldı ki zaten?" Ece Temelkuran bu sözülle bir serzenişte bulunmuş; aynı dertten muzdaripliğini ifade etmiştir. Üniversitedeyken bir derste çok değerli bir hocamız, "Hayatı telefonlara sığdırdıkça yaşamlarımız da küçüldü!" demişti. Ne doğru bir tespit.



(2) Hemdert diye bir kelime de vardır ki bizim çok bilmediğimiz ve yaşamadığımız bir anlama sahiptir. Fuzulî, "Dert çok, hemdert yok." diyerek şu zamanların divane olmuş biz 'aklı beş karış havada'larını anlatmıştır. Fuzulî'ye hak vermemek içten değil; aklımız beş karış havada olmasa hayatı ceplerimizdeki iletişim cihazlarına sığdırıp gittikçe kalabalıklaşan küçücük dünyalar kurar mıydık kendimize? İnsan kazanmak için onların sevdiklerini sever görünüp, doğru dediklerine doğru diyerek, kusurlarını övmeye çalışır mıydık?

(3) Her şey hızlıca, paldır küldür olsun istiyoruz. Dalalım geceye, gündüze, kafelere, eğlencelere, sosyal medyaya derken ruhumuza akacak vakit bulamıyoruz. Oysaki bir dostla sohbet etmek ruhumuza en iyi şifadır. Hem dertleşmek istiyoruz hem de ruhumuzun bu ihtiyacını duyamıyoruz. Anamlı yaşamak, değer vermek, değerli olmak istiyoruz. Bu ihtiyacımızı eşyada, kıyafette, gelip geçici zevk ve isteklerde bulmaya çalışıyoruz. Oysaki aradığımız şey kalplerde, gönül dolu sohbetlerde saklı; bunu göz ardı ediyoruz.

(4) Anadolu'nun doğusunda "Ciğerim!" diye bir hitap vardır. Analar da yavrularını ciğerparem diye severler. Ne güzel bir sesleniştir bu. Ne samimi ve dostane. Değer bilen, eskilerin deyimiyle 'kıymet bilen bir yürek'ten başkası dillendirmez bu benzetmeyi. Bu benzetmeler gibi, bu muhabbetlere de uzaktan el sallardık. Kendi yarattığımız küçük dünyalarımızda kaybolduk. Benliğimizi pohpohlayan kim varsa ona sempati duyar olduk. "Hayatın hakiki servetini muhabbet, fakirliğini de benlik teşkil eder." gerçeğine gözümüzü kapattık.

(5) .....

Bırakalım biz hemdemi, hemderdi, sohbeti. Bize en çok yakışan kelime ne yazık ki tahammülsüzlük! Dinlemeye mecalimiz yok; hiçbir şeyi dinlemeye. Ruhumuzu, başkalarını; hatta evreni... Her hâlimizde huzursuzluk var. Oysaki ne de güzel olurdu bir gönüle kırk yıllık hatır koyan kahveyle birlikte şöyle iki lafın belini kırsak. Kahveden arta kalan, vefa tortusuyla geleceğe dair hayallere dalsak. Birbirimizi saatlerce dinlesek. Birlikte dünyamızı küçülmekten kurtarsak. Birbirimize bir dolu söz verip verip dağılsak!

*bron: anadolugenclik.com.tr*

## Tekst 8 İlginç Şekilde Elektrik Üretimi

(1) Alman araştırmacılar bilime katkı sağlayacak projeler hazırlamak için çalışmalar yapıyor. Yeni geliştirdikleri ayakkabılarla yürüme enerjiye dönüştürmeyi başardılar. Gelecekte elektrik üretebilen ayakkabılarla kişilerin üzerlerinde taşıdıkları birçok elektronik cihazın pile ihtiyaç duymadan çalıştırılabileceği belirtiliyor.

(2) Yeni geliştirilen ayakkabının içinde iki ana cihaz bulunuyor. İlki 'çok toplayıcı' olarak adlandırılan parça. Yürürken topuk yere değdiği anda açığa çıkan enerjiyi bu cihaz emiyor. 'Adım toplayıcı' olarak adlandırılan ikinci parça ise yürürken ayak yerden kalkıp adımı atmaya başladığı andan itibaren oluşan kinetik enerjiyi topluyor.

(3) Almanya'daki HSG-IMIT araştırma merkezinden Klevis Ylli, "Kablosuz bir vericiye enerji sağlamaya çalıştık. Ayrıca basit bir de sensörü yeni ayakkabıyla çalıştırdık." diyor. Ylli, ayakkabının şu anki haliyle olası kullanım alanlarını ise şöyle anlatıyor: "Ayakkabıyı bir navigasyon sistemi haline getirmeye çalışıyoruz. Yürüyerek çalıştırılan sensörler adımların sıklığını, hangi yönde atıldığını ve hangi açıyla yere basıldığını tespit edebiliyor. Bu verilerle bir kişinin ne kadar uzağa ve hangi yöne gittiğini öğrenebilirsiniz. Örneğin bu ayakkabılar bir kurtarma ekibinin birilerini bulmaya çalışırken iz sürmesini kolaylaştıran bir veri sağlayabilir."

(4) Ayakkabıya yerleştirilen iki cihaz da mıknatısların ve bobinlerin hareketinden enerjiyi yakalıyor. Hareket halindeki mıknatıs, sabit duran bobinin yanından geçtiğinde voltaj ortaya çıkıyor ve bir elektrik akımı yakalanıyor. Ancak, yürüme aktivitesiyle üretilen enerjinin seviyesi şu an için son derece düşük. Araştırmacıların kayda geçen en büyük başarısı 3 ila 4 miliwatt'lık enerji üretimi. Bu kadar küçük bir elektrik üretimiyle bir telefon bile şarj etmek imkansız. Ama küçük sensörler çok az elektrik harcayarak çalışabilen cihazlar. Klevis Ylli, "Ayakkabıyla elektrik üretimi az olduğu için daha küçük cihazlara odaklanmalıyız." diyor.

*bron: bbc.com*



**Ga verder op de volgende pagina.**

## Tekst 9 En Ünlü Sanat Eserleri

(1) Birbirlerinden oldukça farklı zaman dilimlerinde, bambaşka sanat akımlarından etkilenecek eserler üretmiş bu sanatçıları ve onların imzalarını taşıyan dünyaca ünlü sanat eserlerini bilmeyen yoktur. Bu sanat eserleri arasından, sanatçıların en çok bilinen ve ziyaret edilen tablolarını derledik.

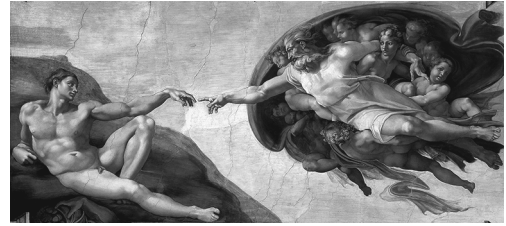
### (2) Mona Lisa - Leonardo da Vinci

Listenin başında Mona Lisa olması eminiz ki kimseye sürpriz olmadı. Leonardo da Vinci'nin bu önemli başyapıtı, şu an dünyada en çok bilinen ve en çok ziyaret edilen sanat eseridir. La Gioconda olarak da bilinen eser, Floransalı varlıklı tüccar Francesco di Bartolomeo del Giocondo'nun karısı olarak düşünüyor. Tam olarak kimliği anlaşılamayan tablo, alternatif bir öneri olarak Da Vinci'nin annesini ve aslında sanatçının kendi portresini de içeriyor. Mona Lisa'nın kendisi, onu çevreleyen zemini ve Leonardo da Vinci'nin perspektifindeki uyumun birleşiminden oluşan eser, Paris'teki Louvre Müzesi'nde bulunuyor ve her sene 6 milyon kişi tarafından ziyaret ediliyor.



### (3) Adem'in Yaratılışı - Michelangelo

Michelangelo'nun sanat hayatındaki en önemli eserlerinden biri olan Adem'in Yaratılışı, tarihte en çok tekrarlanan kutsal tablolardan biri olmuştur. Tanrı'nın gücüne olan inancına sadık kalarak onu yaşlı ama kaslı bir erkek olarak tasvir eden



Michelangelo, bu tabloda, insan figürlerinden oluşan bulutun içindeki Tanrı'nın parmak ucuyla Adem'e ruh vermesiyle ilk insanın yaratılışını anlatarak aynı zamanda Tanrı'nın insan ve insanlıkla kurduğu bağı da temsil etmesini betimliyor. Bu ünlü eserin başrolündeki Adem ise, sanat tarihindeki en ünlü çalışmalarından biri olarak biliniyor. 1508 ve 1512 yılları arasında yapılmış eser Vatikan'daki Sistina Şapeli'nde bulunuyor.

### (4) Venüs'ün Doğuşu - Sandro Botticelli

Botticelli'nin ünlü eseri Venüs'ün Doğuşu, etkili Floransa hanedanı Medici tarafından yaptırılmıştır. Mona Lisa'da yapıldığı gibi geleneksel ahşap panelleri kullanmak yerine tuval üzerine sulu boya ile resim yapmak, o dönemde popüler geleneksel malzemelerden bir kopma gösterdi. Antik dünyayı referans alan bu eser, Rönesans döneminin büyük bir hazinesidir. Yunan mitolojisinde Afrodit, Roma mitolojisinde ise Venüs olarak bilinen güzellik ve aşk tanrıçasının doğuşunu resmeder. Ressamın 1482 ile 1486 yılları arasında yaptığı bu eseri Floransa'daki Uffizi Galerisi'nde görebilirsiniz.



### (5) İnci Küpeli Kız - Johannes Vermeer

Çoğu insan tarafından Kuzeyin Mona Lisa'sı olarak düşünülen İnci Küpeli Kız, on yedinci yüzyılın Hollandalı ressamı Johannes Vermeer tarafından resmedildi.

Bakıldığında oldukça basit görünen bu portre ise aslında dayanağı olmayan görüşlere konu oldu. Başrol nde sadece inci bir küpe takan kız görülse de kızın kimliği etrafındaki 42, Vermeer'in metresi olmaktan onun 15

çocuğundan biri olmaya kadar uzanıyor. Kızın saçlarının altın rengi, elbisesiyle zıtlık yaratan mavi bir bantla bağlı olması, arka fonun karanlığını denkleştirerek resme aydınlık kazandırıyor. 1665 yılı civarında yapılmış olan bu ünlü eser, Hollanda'daki Mauritshuis Müzesi'nde görülebilir.



### (6) Campbell'in  orba Konserveleri - Andy Warhol

Campbell'in  orba Konserveleri, şirket markasını kullanarak Andy Warhol'un inanılmaz bir  n sağladığı bir dizi çalışmadan yalnızca bir tanesidir. şablon kalıplar kullanılarak el ile yapılmış bu resmi dikkatli incelediğimizde bu konservelerin aralarındaki boşlukların ya da görünümlerinin özdeş olmadığı gün yüzüne çıkıyor. Bir *pop art* sanatçısı olan Warhol'un 1962'de sunduğu 32 lezzetten birini temsil eden bu ünlü eseri, New York'taki *The Museum of Modern Art*'ta ziyaret edebilirsiniz.



### (7) Yıldızlı Gece - Vincent Van Gogh

Hollandalı sanatçı Vincent Van Gogh, post-empresyonist dönemin öncülerinden olarak bugünkü modern sanatı oluşturan ressamların başında geliyor. Gerisinde oldukça ünlü eserler bırakan ünlü ressam, Yıldızlı Gece tablosunu, akıl hastalıkları sebebiyle bir dönem yattığı akıl hastanesinde çiziyor. Suni renk paletinden kullandığı

ağırlıklı olarak mavi ve altın sarısı tonlarını içeren tablo, Van Gogh'un hastane odasından g rd ğu Saint-Remy-de-Provence şehrinin kendi hayal dünyasındaki yorumu olarak biliniyor. Tabloda görülen bu manzara, Van Gogh'un akıl hastanesindeki odasından g rd ğu realitenin ta kendisi olsa da resimde görülen köy ve kilise kulesi ise tamamen sanatçının zihninde yarattığı unsurlar olarak görülüyor. Hastane odasından bakıldığında böyle bir köy ve kilise görülmemesi, sanat tarihçileri tarafından ressamın memleketi olan Hollanda'nın mimarisinden esinlenerek çizdiği düşünülen bu eseri, New York'taki *The Museum of Modern Art*'ta görmeniz mümkün.



*bron: oggusto.com*

## Tekst 10 Alarmı Erteleyenlerden misiniz?

*Lees eerst de opgave(n) voordat je naar de tekst gaat.*

(1) Sabahları erken uyanmak birçok insan tarafından sevilmeyen bir durumdur. Sabah, saati ertelemek aslında her insanda görülebilen, çok da önerilmeyen bir davranıştır. Yapılan araştırmalarda sabahları her beş yetişkinden birinin saatini ertelediği ve bu yetişkinlerden yarısından fazlasının yirmili ve otuzlu yaşlarda olduğu belirtilmektedir. Siz de sabahları alarmı erteleyenlerdenseniz bu içeriği okumanız faydalı olabilir!

(2) Yatağa yatıp başınızı yastığa koyduğunuz anda, kalp atışlarınız yavaşlamaya başlar, vücut sıcaklığınız düşer ve hafif uyku konumuna geçersiniz. Hafif uyku aşamasını, oldukça önemli olan derin uyku takip eder. Derin uyku sırasında vücudunuz; dokularını tamir etme, yeni hücreler yaratma, bağışıklık sistemini güçlendirme gibi aktivitelere yoğunlaşır. Derin uykudan sonra ise REM (hızlı göz hareketi) aşamasına geçersiniz. Bu sırada beyniniz oldukça aktiftir ve rüya bu süreçte görülür. REM uykusu beynin en aktif olduğu aşama olmasına rağmen ertesi gün kendinizi odaklanmış ve zinde hissetmenizi sağlar. Bu süreç genellikle uykuya daldıktan sonraki 90 dakikada başlar ve gece boyunca döngü halinde devam eder.

(3) Sabah alarm çaldığında genellikle son REM döngüsünün sonuna yaklaşırsınız. Alarm çaldığında hemen uyanıp yataktan çıkarsanız döngü biter. Eğer erteleme düğmesine basar ve uykuya geri dönerseniz tekrar kendinizi bu döngüye atarsınız ve alarm ikinci kez çaldığında tam da bu döngünün ortasında uyanırsınız. Bu durum da kendinizi gün boyunca yorgun ve huzursuz hissetmenize neden olur. Sonuç olarak, ihtiyaç duyduğunuz kaliteli uykuya sahip olamaz ve sürekli alarmı erteledikçe çok daha ciddi sağlık problemlerine yol açabilirsiniz. Sadece bir hafta bile ihtiyaç duyulan kaliteli uyku alınmadığında stresiniz artar ve bağışıklık azalır. Bir süre sonra, bu etkiler toplanarak başka etkileri doğurur. Stresli olan kişi, odaklanmak için daha çok zaman harcar ve kendini daha huzursuz hisseder. Ayrıca bağışıklık sistemi ihtiyaç duyulan kapasiteden daha az çalışır.

### **Alarmı ertelemenizin nedenleri neler olabilir?**

(4) Uzmanlara göre en ideal uyku miktarı günlük 7-8 saattir. Eğer saat sabah 7'de kalkacaksanız en geç gece 12'de yatakta olmalısınız. Aksi halde yeterli uykuyu alamadığınız için alarmı erteleme sendromuna yakalanabilirsiniz.

(5) Yapılan araştırmalar, gün içinde aktif olan kişilerin hareketsiz olanlardan daha iyi uyuma eğiliminde olduklarını gösterir. Haftanın birkaç günü en az yarım saat süren yürüyüşler yaparak daha kaliteli bir uyku uyuyabilirsiniz ve sabahları alarmı erteleme isteği duymazsınız.

(6) Akşam yemeğini fazla kaçırmak; özellikle aşırı yağlı ve hamurlu gıdalar tüketmek ya da yatmadan önce kafeinli içecekler içmek uykuya dalmayı

engelleyebilir. Tam uykuya dalacakken internette dolaşmak, sosyal medyada gereksiz zaman geçirmek de uykunuzun kaçmasına neden olabilir. Diğer taraftan, ılık bir duş almak ya da kitap okumak daha sakin ve daha rahat hissettirerek uykuya tekrar dalmanızı kolaylaştırır.

**(7)** Yatak odası uykuya dalmak için rahat bir ortam değilse uykuya dalmak zorlaşır ve gece boyunca uyku bölünmeleri yaşanabilir. Yatağınızın ve yastığınızın rahat olmasını sağlayabilirsiniz. Ayrıca, muhtemelen başucunuzda duran telefonunuzun sesini kısmanızda yarar var. Yatak odası ne kadar sessiz, karanlık ve serin olursa uykuya dalmanız o kadar rahat olacaktır.

*bron: medicalpark.com.tr*

## Tekst 11 Denize Nazır Kaleler

*Lees eerst de opgave(n) voordat je naar de tekst gaat.*

**(1)** Türkiye'de birçok uygarlık tarafından koruma ya da gözetleme amacıyla kullanılan deniz kenarındaki kaleler, asırlara meydan okuyan ihtişamlarıyla ziyaretçilerini ağırlıyor. Antik çağlardan bu yana pek çok medeniyetin hüküm sürdüğü Türkiye, zengin doğası ve bitki örtüsünün yanı sıra tarihi hazinelere ev sahipliği yapıyor. Ülkenin sahillerinde asırlardır ayakta kalmayı başaran ve tarihin en büyük tanıkları olan kaleler bulunuyor.

### **(2)** Karadeniz sahilleri

Sinop kentinin kurulduğu yarımada yer alan Sinop Kalesi, MÖ 7'nci yüzyılda kenti korumak amacıyla inşa edildi. Roma, Bizans ve Anadolu Selçukluları döneminde birkaç kez onarılan kalenin surları, yarımadanın en dar olan boyun kısmını tamamen çevreliyor. Düzce'nin Akçakoca ilçesinde Cenevizliler tarafından Karadeniz'den geçen ticari gemilerin güvenliğinin sağlanması ve denetlenmesi amacıyla inşa edilen ve UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi'nde yer alan Ceneviz Kalesi, son dönemde yapılan restorasyonla gün ışığına çıkarılıyor.

### **(3)** İstanbul sahilleri

İstanbul'un Sarıyer ilçesindeki Rumeli Hisarı, 1452'de Fatih Sultan Mehmed tarafından inşa ettirildi. İstanbul Boğazı'nın kuzeyinden gelebilecek saldırıları engellemek için boğazın en dar noktasına yapılan ve 90 gün gibi kısa bir sürede tamamlanan hisar, dünyanın en büyük kale burçlarını barındırıyor. Şile ilçesindeki Ocaklı Ada'nın üzerine Bizanslılar tarafından yapılan Şile Kalesi ise yıllarca denizden gelebilecek saldırılara karşı koyabilmek amacıyla kullanıldı. Bizanslıların ardından Osmanlı Devleti tarafından da gözetleme amaçlı yararlanılan kale, 4 katlı yapısıyla dikkati çekiyor.

### **(4)** Kocaeli, İzmir ve Muğla sahilleri

İzmir'in Çeşme ilçesi ile Sakız Adası arasında deniz ticaretinin güvenliği için ilk olarak 15'inci yüzyılda Cenevizliler tarafından inşa edildiğine dair izler taşıyan Çeşme Kalesi, Sultan 2'nci Bayezid zamanında, 1508-1509 yıllarında yapılan ilaveler ve onarımlarla büyütülerek Osmanlı kalesi oldu.

### **(5)** Akdeniz sahilleri

Antalya'nın Alanya ilçesindeki Alanya Kalesi'nin ilk iskân tarihi Helenistik döneme kadar uzansa da gerçek anlamda Selçuklular döneminde tüm görkemiyle anıtsal bir kale şeklini aldı. Denizden ve karadan zor ulaşılabilirliği, doğal korunaklı olmasından dolayı çevresinde tarih boyunca kesintisiz yerleşim bulunan Alanya Kalesi, Anadolu'yu süsleyen Orta Çağ kalelerinden biri olarak varlığını sürdürüyor. Deniz Kalesi olarak da bilinen Kız Kalesi, Mersin'in Erdemli ilçesi sahiline yaklaşık 600 metre uzaklıktaki küçük bir adacığın üzerinde 1199'da yaptırıldı. Yerli ve yabancı turistlerin ziyaret ettiği Kız Kalesi, UNESCO Dünya Miras Geçici Listesi'nde yer alan Korykos Antik Kenti'nin en tanınan yapısı olarak dikkati çekiyor.

*bron: sabah.com.tr*