

OKUMA 1

OKUMA 2

OKUMA 3

DİNLEME 1

DİNLEME 2

1. C

9. D

18. A

26. D

36. B

2. A

10. A

19. D

27. B

37. D

3. F

11. C

20. C

28. A

38. A

4. B

12. B

21. A

29. D

39. C

5. G

13. D

22. B

30. C

40. D

6. H

14. D

23. D

31. C

41. D

7. E

15. D

24. Y

32. B

42. Y

8. D

16. Y

25. D

33. D

43. D

17. Y

34. A

44. D

35. B

45. Y

DİNLEME BECERİSİ BÖLÜM: 1

TAYLAND GEZİSİ

Tayland, filmlere mekân olmuş tropikal adaları, her yıl milyonlarca turistin ziyaret ettiği Budist tapınakları, çarpıcı güzellikteki doğası, dünyaca ünlü Tay masajı ile Güney Asya'nın en popüler turistik yerlerinden biridir. Türkiye'den Tayland'a uçak ile gitmek mümkün. Türkiye'den Tayland'a uçuş 10 saat sürüyor ve bu uçuşun bedeli çok pahalı. Aktarmalı ve direkt uçuşlar arasında hiç fiyat farkı yok. Gerçekten her ikisinin de fiyatı oldukça yüksek. Türkiye'den tek yön bilet fiyatları kişi başı 800 TL ile 2000 TL arasında değişiyor. Elbette, biletleri ne kadar erken alırsanız o kadar avantajlı. Biz, eşimle biletlerimizi 8 ay önce 1800TL'ye almıştık, uçuşa 1 hafta kala bilet fiyatlarına baktığımızda aynı biletler 3500 TL'ye ulaşmıştı. Uçak biletlerini aldıktan sonra ise her şey daha kolay, çünkü Tayland'da yaşam çok ucuz.

Bana göre Tayland'da görülmesi gereken 4 şehir var. Bunlar sırası ile Bangkok, Pukhet, Chiang Mai ve Pattaya. Ülkeyi gezmek için 3-4 haftanız varsa, her bir şehri doya doya gezebilirsiniz. Sırt çantalı pek çok turist de bu şekilde geziyor. Eğer bizim gibi çok zamanınız yoksa 4 günde Bangkok'u, 4 günde de Pukhet'i gezebilirsiniz.

Ülkeye gitmeden önce, Tayland'la ilgili bilmeniz gereken bazı noktalar var:

Tayland, Türkiye'den vize talep etmeyen ülkeler arasında. Ülkeye gitmeden önce resmi bir işlem yaptırmanız gerekmiyor. Yaşayabileceğiniz her türlü problem için 1155'i arayıp polisten yardım isteyebilirsiniz. Ülkeye gider gitmez bir harita alın ve gitmek istediğiniz yerleri işaretleyerek rahatça gezin. Ülkede farklı ulaşım araçları bulunuyor. Bunlar: Metro, Tren, Göktren, Taksi, Tuktuk, Uzunkuyruk tekneleri ve halk botları. Tayland'da ulaşım oldukça ucuz. Örneğin halk feribotları 2 krş., metro ise 75 krş.

Bu ülkeye gitmek için en uygun zaman Mayıs-Haziran ya da Kasım-Aralık aylarıdır. Bu aylarda Tayland'da şiddetli yağmurlar olmadığı için, ülkeye daha fazla turist gelmektedir. Ayrıca bu aylarda festivaller düzenlenmektedir. Diğer aylarda ise ülkede muson yağmurları hâkimdir. Muson yağmurları döneminde ülkeye sabah ve akşam saatlerinde yarımşar saatlik çok şiddetli yağmurlar yağar. Bu yağmurlar sırasında yerel halkın da yaptığı gibi, bir yerde kısa süre bekleyip sonra gezmeye devam edersiniz. Tayland'a Muson yağmurları sırasında daha az turist gelmektedir. Dolayısıyla Muson yağmurları döneminde uçak ve otel fiyatları da daha ucuz olmaktadır. Eğer daha az para harcamak isterseniz, Tayland'a Muson yağmurları döneminde gitmeyi tercih edebilirsiniz.

Ülkede en yaygın din Budizm'dir. Tayland'da ibadet etmek için kullanılan tapınaklara Wat adı verilir. Sadece Bangkok'ta 1000'e yakın Wat bulunmaktadır. Bu tapınaklar her gün açıktır ve Wat Saket dışındaki tapınaklara giriş ücretlidir. Wat Saket kesinlikle benim en beğendiğim tapınaktı. Önemli tapınakları düzgün bir programlama ile tursuz ve rehbersiz bir şekilde 1 günde gezebilirsiniz. Ancak dikkat etmeniz gereken bir şey var: Tapınaklarda şort, mini etek, terlik gibi kıyafetler ile gezmek yasak. Tapınağı gezmek için uygun bir kıyafetiniz yoksa girişlerde kıyafet kiralayabileceğiniz yerler var. Ayrıca Büyük Saray Kompleksi'ni de görmenizi tavsiye ederim. Bu sarayı bizim Topkapı sarayımız gibi düşünebilirsiniz.

Tayland'ı gezerken günübürlük turlara da katılabilirsiniz. Bu günübürlük turlar, Hayvanat Bahçelerine, Yüzen Pazara ve Yılan Çiftliğine yapılmaktadır. Günübürlük tur düzenleyen firmaları, iskelelerde ve alışveriş merkezlerinde bulabilirsiniz. Turlara katılmadan önce pazarlık etmeyi unutmayın.

DİNLEME BECERİSİ BÖLÜM: 2

UYKU

Uyku günlük hayatımızın vazgeçilmez bir ihtiyacıdır. İnsanların neden uykuya ihtiyaç duyduğu sorusuna henüz bir yanıt bulunamamıştır. Fakat insanlar için uykunun pek çok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Uykunun özellikle hafıza ve hatırlama üzerinde olumlu etkileri vardır. Ayrıca uykunun bağışıklık sistemine olumlu etkisi olduğu için, uyku, hastalıkların iyileşmesini hızlandırmaktadır. Sağlıklı ve düzenli bir uykunun çocukların biyolojik ve psikolojik gelişimleri açısından da önemi büyüktür.

İdeal bir uyku süresi yaş gruplarına göre değişiklik göstermektedir. Uzmanlara göre yetişkinler günde en az 7 saat uykuya ihtiyaç duymaktadırlar. 7 saatin altında ya da üstünde uyuyan kişilerde uyku bozuklukları görülmektedir. Uyku bozuklukları tüm yaş gruplarında sık görülen ve her yaştan kişinin günlük hayatını, dikkat ve öğrenme becerilerini olumsuz yönde etkileyen bir sorundur. Uyku bozukluğu olan kişilerde kalp yetmezliği, yüksek tansiyon, konsantrasyon güçlüğü, yorgunluk, hatırlama güçlüğü, sinirlilik, okul performansında düşüklük, öğrenme bozukluğu gibi sorunlar görülebilmektedir.

Düzenli bir uyku özellikle çocuklar için çok önemlidir. Çünkü gece uykusu sırasında çocukların gelişimi açısından gerekli olan büyüme hormonu salgılanmaktadır. Uyku bozukluğu yaşayan çocuklarda büyüme hormonu salgılanmadığı için, bu çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği görülmektedir.

Uyku sorunlarının temelinde fiziksel ve psikolojik olmak üzere pek çok neden yer alır. Fiziksel nedenler arasında mide ve akciğer hastalıkları, beyinle ilgili problemler ve bedensel rahatsızlıklar sayılabilir. Uyku sorunlarının temelindeki psikolojik nedenler ise bebeklik döneminde yaşanan uyku düzensizliği, günlük hayatta yaşanan stres, psikolojik hastalıklar, korkular, anne ve babaların aşırı kontrolcü davranışları gibi etkenlerdir.

Sağlıklı bir uyku düzenine sahip olmak için uzmanlar şunları öneriyor:

Her gün aynı saatte kalkmaya çalışın.

Sadece uykunuz geldiğinde yatağınıza gidin.

Eğer gece uyumakta zorluk çekiyorsanız öğleden sonraları uyumaktan uzak durun.

Özellikle akşam saatlerinde kahve, sigara ve alkol gibi maddelerin tüketimini azaltın.

Yürüyüş veya diğer spor faaliyetlerine zaman ayırın. Spor, rahatlamanıza ve dolaşısıyla iyi bir uyku uyumanıza yardımcı olur.

Uyumadan en az bir saat önce günlük aktivitelerinizi bitirin.

Yatak odanızda televizyon, müzik seti, bilgisayar gibi uyumanıza engel olacak elektronik aletler bulundurmayın.