

**İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ**  
**DİL MERKEZİ**

# TÜRKÇE KUR SINAVI

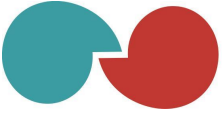
B2 DÜZEYİ

A KİTAPÇIĞI

**ADI SOYADI:**  
**PASAPORT NO:**

**NOT**

.....



### OKUMA/ BESLENMEYLE İLGİLİ DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Günlük hayatımızda beslenme konusunda birtakım haberlerle sık sık karşılaşmaktayız. Ancak bu haberlerin hepsi bilimsel ve doğru değildir. Bunların içinde bilimden uzak ve yanlış bilgiler içeren haberler de bulunmaktadır. Ne yazık ki bu asılsız haberler doğru haberlerden daha yaygın olduğu için insanlar bu haberlere kolayca inanıyor. İşte sağlık ile ilgili doğru bilinen birkaç yanlış örnek:

#### Kilo Vermek İçin Ekmek, Pilav ve Makarna Yememelisiniz.

Uzmanlar zayıflamak ile kilo vermek arasında önemli bir fark .....(1) söylüyor. Önemli olan vücudumuzda hangi bölgeden kilo verdiğimizdir. Zayıflamak için vücuttaki yağlardan kurtulmak gerekmektedir. Ekmek, pilav ve makarna gibi tahıl ürünleri vücutta su tutucu bir özelliğe sahiptirler. Eğer bir diyetle bu besinlerin tüketimini en aza indirirseniz kısa sürede birkaç kilo verirsiniz. Fakat .....(2) bu kiloların çoğu yağ değil, sudur. Vücudunuzun kısa sürede fazla su kaybetmesi, sağlığını tehlikeye atacaktır. Bu nedenle diyet yaparken bu besinlerden de tüketmeniz gerekir.

#### Karbonhidratlarla Proteinleri Karıştırmamalısınız

Pratikte ve teoride bu durum pek mümkün değildir. Örnek olarak bir süt kutusunun üzerindeki etiket bilgilerine bakarsanız sütün içerisinde hem karbonhidrat hem de protein .....(3) göreceksiniz. Aynı şey yoğurt için de geçerlidir. Hatta karbonhidrat diye bildiğimiz pirinç ve makarna paketlerinin üzerindeki etiket bilgisini .....(4) protein de içerdiklerini görürsünüz. Birçok besinin içinde karbonhidrat olduğu gibi protein de bulunmaktadır. Demek ki çoğu besinde protein ve karbonhidratı ayırmak neredeyse imkânsızdır. Böyle bir durumda bizim hiç süt ve yoğurt tüketmememiz gerekir.

#### Açken Limon veya Greyfurt Suyu İçmek Yağları Eritir

Maalesef herhangi bir yiyecek veya içeceğin tüketilmesi ile vücuttaki yağlardan kurtulmak mümkün değildir. Keşke kilo vermek bu kadar kolay olsa. .... (5) iyi bir diyet ve egzersiz yapmadan fazla kilolardan ve yağlardan kurtulmak pek mümkün değildir. İsterseniz deneyebilirsiniz, bir paket katı margarinin üzerine limon veya greyfurt suyunu dökün ve bekleyin. Yağda bir değişim olmadığını göreceksiniz. Özellikle mide rahatsızlığı ..... (6) bireylerin aç karnına bu içecekleri içmesi zararlı olabilir.

#### Bol Bol Soda İçmek Zayıflatır

Soda, sindirimi bir miktar .....(7) özellikle yemeklerden sonra tercih edilen bir içecektir. Ancak bu içeceğin yağ yakıcı bir fonksiyonu bulunmamaktadır. Zayıflatıcı etkisi .....(8) soda, aşırı miktarlarda içilirse iştah açıcı bir etki göstermektedir.

#### Zeytinyağı Mucize Bir Yağdır

Zeytinyağı uzmanlar tarafından .....(9) yağlardan biridir. Zeytinyağı 'Omega' adı verilen yağ asitlerini içermektedir. Ancak ekmeğinizi zeytinyağına bandırarak ya da salatalarınıza istediğiniz kadar dökerek bolca tüketmeyiniz. Sonuçta katı da olsa sıvı da olsa 1 gram yağ 9 kaloridir. Dolayısıyla yağın fazlası kilo aldırma ve şişmanlık nedeniyle kolesterol, diyabet ve hipoglisemi gibi birtakım sağlık problemlerini de ortaya çıkarmaktadır. ....(10) pek çok kişi zeytinyağının sağlıklı olduğunu düşünerek bu yağı gereğinden fazla tüketmektedir.

1. Aşağıdaki seçeneklerden doğru olanı işaretleyiniz. (10 Puan)

- |                             |                             |                       |                         |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1. a. olduğu                | b. olduğunu                 | c. olanı              | d. olacağı              |
| 2. a. vereni                | b. verecek                  | c. verdiğiniz         | d. vermiş               |
| 3. a. olurunu               | b. olacağını                | c. olanı              | d. olduğunu             |
| 4. a. incelediğinizde       | b. incelenen                | c. incelendiği        | d. incelenmiş           |
| 5. a. Neyse ki              | b. Meğerse                  | c. Ne yazık ki        | d. Mademki              |
| 6. a. olduğu                | b. olan                     | c. olacağı            | d. olur                 |
| 7. a. kolaylaştırdığı zaman |                             | b. kolaylaştırdığında |                         |
|                             | c. kolaylaştırdıncaya kadar |                       | d. kolaylaştırdığı için |
| 8. a. bulunmayan            | b. bulunmayacak             | c. bulunmadığı        | d. bulunmaz             |
| 9. a. önerdiği              | b. önerilen                 | c. öneren             | d. önerildiği           |
| 10. a. mademki              | b. neyse ki                 | c. meğerse            | d. ne var ki            |

**2. Aşağıdaki sorulara cevap veriniz. (10 Puan)**

1. Tahıl ürünlerinin vücutta nasıl bir etkisi vardır?
2. Karbonhidrat ve protein içeren besinleri ayrı ayrı tüketmek neden mümkün değildir?
3. Metne göre vücuttaki fazla yağlardan kurtulmak için neler yapılmalıdır?
4. İnsanlar neden yemekten hemen sonra soda içerler?
5. Fazla tüketilen zeytinyağı hangi sağlık problemlerine yol açmaktadır?

**3. Aşağıdaki cümlelere doğru ise (D) yanlış ise (Y) koyunuz. (5 Puan)**

1. Süt ve yoğurtta karbonhidrat bulunur. ( )
2. Sodayın iştah açıcı özelliği vardır. ( )
3. Zeytinyağını istediğimiz kadar tüketebiliriz. ( )
4. Tahıl ürünleri vücuttaki fazla suyun dışarı atılmasına yardımcı olur. ( )
5. Mide rahatsızlığı olan bireyler aç karnına limon ya da greyfurt suyu içmelidir. ( )

DİNLEME 1/ KELEBEKLER VADİSİ



1. Dinlediğiniz metinde aşağıdaki sorulardan hangisinin cevabı vardır? İşaretleyiniz. (10 Puan)

	Var	Yok
1. Kelebekler Vadisinde hangi kültürlerin etkileri görülmektedir?	( )	( )
2. Kelebekler Vadisi adı kim tarafından verilmiştir?	( )	( )
3. Kelebekler Vadisi'nde kaç otel vardır?	( )	( )
4. Kelebekler Vadisi için neden bir kampanya başlatıldı?	( )	( )
5. Kelebekler Vadisi'nde hangi tarihlerde tatil yapılabilir?	( )	( )
6. Kelebekler Vadisi'ndeki otellerde sıcak su nasıl elde edilmektedir?	( )	( )
7. Kelebekler Vadisi'nde insanlar en çok hangi etkinliği yapıyor?	( )	( )
8. Kelebekler Vadisi'nde ziyaretçiler ne tür problemler yaşıyor?	( )	( )
9. Kelebekler Vadisi'nde seminerleri kimler veriyor?	( )	( )
10. Kelebekler Vadisi'nde kaç tane şelale vardır?	( )	( )

2. Metne göre aşağıdaki cümleler doğru ise "D" yanlış ise "Y" yazınız. (5 puan)

- Kelebekler Vadisi yalnızlık ve doğayı sevenler için uygun bir yerdir. ( )
- Kelebekler Vadisi'ni korumak için yapılan çalışmalar başarısız olmuştur. ( )
- Kelebekler Vadisi'ndeki otellerde kişiye özel banyo ve tuvalet bulunmaktadır. ( )
- Kelebekler Vadisi'ndeki seminerlerin amacı çevre bilinci kazandırmaktır. ( )
- Kelebekler Vadisi'ne ulaşmak için farklı yollar bulunmaktadır. ( )

**DİNLEME 2/ TÜRKİYE’DE BİLGİSAYAR VE İNTERNET KULLANIM ORANLARI**

**1. Metne göre aşağıdaki cümleler doğru ise “D” yanlış ise “Y” yazınız. (5 puan)**

1. Yapılan araştırma yetişkinlerin bilgisayar ve internet kullanım oranları hakkındadır. ( )
2. Bilgisayar ve internet kullanım oranlarının en yüksek olduğu yaş grubu 24-30. ( )
3. Bazı insanların evlerinde internet bağlantısı olmamasının sebeplerinden biri evde internete ihtiyaç duymamalarıdır. ( )
4. Türkiye’de insanlar kablosuz internete en çok bilgisayar üzerinden bağlanıyor. ( )
5. Türkiye’de insanlar interneti en çok e-posta göndermek amacıyla kullanıyor. ( )

**2. Aşağıdaki tabloyu metne göre doldurunuz. (5 puan)**

	2014
1. İnsanların bilgisayar kullanım oranı	%.....
2. Düzenli internet kullanıcıları oranı	%.....
3. İnternet bağlantısı olan evlerin oranı	%.....
4. Kamu kurumları ile iletişim oranı	%.....
5. İnternet üzerinden alışveriş oranı	%.....

**YAZMA**

**Aşağıdaki konulardan birini seçip bir kompozisyon yazınız. (En az 250 Kelime / 25 Puan)**

**1. Sizce büyük şehirler için en ideal ulaşım sistemi nedir ve nasıl olmalıdır? Aşağıdaki konuları göz önünde bulundurarak bir kompozisyon yazınız.**

- \* Yaşadığınız şehirdeki ulaşım araçları
- \* Trafik problemlerine öneriler
- \* İdeal ulaşım sistemleri (Fiyat, çevre, süre vb.)
- \* Ulaşımda kullanılacak araçlar

**2. Günümüzde iletişimin önemi nedir? Aşağıdaki konuları göz önünde bulundurarak bir kompozisyon yazınız.**

- \* İletişim araçları ve önemi
- \* Geçmişten günümüze iletişim
- \* En çok kullanılan iletişim aracı

