



İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
DİL MERKEZİ

TÜRKÇE KUR SINAVI

B2 DÜZEYİ

B 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 değişme 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 yağ gereğinden fazla tüketmektedir.

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

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

2. Aşağıdaki sorulara cevap veriniz. (10 Puan)

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

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

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

DİNLEME 1/ KELEBEKLER VADİSİ



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

	Var	Yok
1. Kelebekler Vadisi'nde hangi uygarlıklar yaşamıştır?	()	()
2. Kelebekler Vadisi ismi nereden geliyor?	()	()
3. Kelebekler Vadisi'ne İstanbul'dan ulaşım kaç saat sürmektedir?	()	()
4. Kelebekler Vadisi için neden bir kampanya başlatıldı?	()	()
5. Kelebekler Vadisi'ndeki tatil yapmanın ücreti nedir?	()	()
6. Kelebekler Vadisi'ndeki otelde hangi hizmetler bulunuyor?	()	()
7. Kelebekler Vadisi'nde insanlar en çok hangi etkinliğe ilgi gösteriyor?	()	()
8. Kelebekler Vadisi'ne hangi ülkelerden turistler gelmektedir?	()	()
9. Kelebekler Vadisi'nde hangi konularda seminerler düzenleniyor?	()	()
10. Kelebekler Vadisi'ndeki seminerlere katılım şartları nelerdir?	()	()

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

- Kelebekler Vadisi yüzmeyi ve tırmanmayı sevenler için uygun bir yerdir. ()
- Kelebekler Vadisi'ni korumak için yapılan çalışmalar başarısız olmuştur. ()
- Kelebekler Vadisi'ndeki otelde organik yemekler yiyebilirsiniz. ()
- Kelebekler Vadisi'ndeki aktiviteler ve dersler oldukça pahalıdır. ()
- Kelebekler Vadisi'ne gitmeden önce kalın kıyafetler almalısınız. ()

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 çocukların bilgisayar kullanma oranları hakkında bilgi vermektedir. ()
2. Bilgisayar ve internet kullanım oranlarının en yüksek olduğu yaş grubu 16-24. ()
3. İnsanların evde internet kullanım oranı 2013 yılına göre artış gösterdi. ()
4. Türkiye’de insanlar kablosuz internete en az akıllı telefonlar üzerinden bağlanıyor. ()
5. Türkiye’de insanlar interneti en çok sosyal paylaşım sitelerine girmek amacıyla kullanıyor. ()

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

	2013
1. İnsanların bilgisayar kullanım oranı	%.....
2. Düzenli internet kullanıcıları oranı	%.....
3. İnternet erişimi 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

