

The Effects of Prolonged Sitting

READING FOR 4DS



www.remzihoca.com

The Effects of Prolonged Sitting

The ease of our modern workday could come at the expense of our longevity. A new study of older women in the American Journal of Preventive Medicine finds that sitting for long stretches of time increases the odds of an untimely death. The more hours women in the study spent sitting at work, driving, lying on the couch watching TV, or engaged in other leisurely pursuits, the greater their odds of dying early from all causes, including heart disease and cancer. Even women who exercised regularly risked shortening their lifespan if most of their daily hours were sedentary ones. "Even if you are doing the recommended amount of moderate to vigorous exercise, you will still have a higher risk of mortality if you're spending too many hours sitting," says Dr. JoAnn Manson, one of the study's authors. How much sitting can you safely do in a day? In the study, women who were inactive for 11 or more hours a day fared the worst, facing a 12% increase in premature death, but even lesser amounts of inactive time can cause problems. "Once you're sitting for more than 6 to 8 hours a day, that's not likely to be good for you," Dr. Manson says. "You should avoid prolonged sitting and increase the amount of moderate or vigorous exercise you do each day," she adds.



Parçanın Çevirisi

Modern çalışma günümüzün kolaylığı, ömrümüz pahasına olabilir.Önleyici Tıp Amerikan Dergisi'nde daha yaşlı kadınlarla ilgili yeni bir çalışma, uzun süre oturmanın zamansız ölüm ihtimalini arttırdığını buldu.Çalışmada, kadınlar işte oturarak, araba kullanarak, televizyon izlerken kanepede uzanarak veya diğer boş vakit aktivitelerinde oturarak ne kadar çok vakit geçirirse, kalp krizi ve kanser dahil tüm sebeplerden erken ölme olasılığı o kadar büyüktür.Düzenli egzersiz yapan kadınlar bile, eğer günlük saatlerinin çoğu yerleşik ise ömürleri kısaltma riskindedir.Araştırmanın yazarlarından birisi olan Dr. JoAnn Manson "Tavsiye edilen miktarda ılımlı veya hareketli egzersiz yapıyor olsanız bile, oturarak çok vakit geçiriyorsanız ölüm riskiniz yinede daha yükse olacaktır" diyor.Günde güvenli bir şekilde kaç saat oturabilirsiniz?Çalışmada, günde 11 saat veya daha fazla inaktif olan kadınlar, erken ölümlerde %12lik artışla yüzleşerek en kötü durumdadırlarDr. Manson "Günde 6 ile 8 saatten daha fazla oturduğunuzda sizin için iyi olmayabilir" diyor.Dahası, "Uzun süreli oturmaktan kaçınmalısınız ve her gün yaptığınız ılımlı veya hareketli egzersiz miktarınızı arttırmalısınız" diyor.



Parça İle İlgili Kelimeler

Kelime	Tür	Türkçe
ease	İsim	rahatlık, kolaylık
at the expense of	P. Phrase	hesabına, pahasına
longevity	İsim	uzun ömür
journal	İsim	dergi, günlük
preventive	Sıfat	koruyucu, önleyici
stretch	Fiil	uzanmak, yaymak, germek
odds	İsim	ihtimal, şans
untimely	Sıfat	vakitsiz
death	İsim	ölüm, vefat
the more ... the more	Bağlaç	ne kadar ... o kadar
lie	Fiil	uzanmak, yalan söylemek
couch	İsim	kanepa
engage in	P. Verb	katılmak, ile uğraşmak
leisurely	Sıfat	acelesiz, rahat
pursuit	İsim	kovalama, takip
including	P. Phrase	dahil
heart	İsim	kalp
regularly	Zarf	düzenli olarak, sık sık
risk	Fiil	riske atmak
shorten	Fiil	kısaltmak
lifespan	İsim	yaşam süresi
sedentary	Sıfat	yerleşik, oturan
even if	Bağlaç	-se bile
recommended	Sıfat	tavsiye edilen
amount	İsim	miktar
moderate	Sıfat	ılımlı, orta
vigorous	Sıfat	enerjik, güçlü
still	Bağlaç	yine de
mortality	İsim	can kaybı, fanilik
spend	Fiil	harcamak
too	Zarf	çok, aşırı, -de/da
author	İsim	yazar
how much	Bağlaç	ne kadar
safely	Zarf	güvenli bir şekilde
inactive	Sıfat	hareketsiz
fare	Fiil	başarmak, üstesinden gelmek

Kelime	Tür	Türkçe
worst	Sıfat	en kötüsü
face	Fiil	karşı karşıya kalmak
premature	Sıfat	erken doğmuş
even	Zarf	hatta, bile
once	Bağlaç	-den sonra
prolonged	Sıfat	uzun süre devam eden
add	Fiil	eklemek, ilave etmek

Parça ile ilgili Sorular

1. **The study looked at the effects of sitting on elderly women only.**
 - A) True
 - B) False

2. **A link was found between hours spent sitting and serious health problems.**
 - A) True
 - B) False

3. **The warnings about sitting do not apply to people who exercise regularly.**
 - A) True
 - B) False
 - C) No Information

4. **Less than 6 hours a day is a safe amount of sitting.**
 - A) True
 - B) False
 - C) No Information



YDS DERSLERİ

Çeviri, kelime, okuma ve soru çözüm stratejileri ile seviyeniz ne olursa olsun sizi YDS'ye eksiksiz hazırlayacak internetin olduğu her yerden istediğiniz zaman ulaşabileceğiniz online programlar sunuyoruz.



AKADEMİK CEVİRİ DERSLERİ

İster sınav için öğrenin isterseniz akademik kariyeriniz için size kısa süre içinde hem İngilizce'den Türkçe'ye hem de Türkçe'den İngilizce'ye çeviri öğreten çeviri dersleri ile hem okuma becerinizi hem yazma becerinizi hem de kelime bilginizi geliştirebilirsiniz.



ONLINE UYGULAMALAR

İnternete bağlanabilen popüler tüm cihazlarda rahatça kullanabileceğiniz öğrenme uygulamamızla, öğrenmeyi hem zevkli hale getiriyor hem de bireyselleştiriyoruz. Üstelik tüm uygulamaları derslerimize katılanlara tamamen ücretsiz sunuyoruz.

