

63.

Christine:

– **Have you ever wondered why we rub our eyes when we feel tired?**

Lee:

– ----

Christine:

– **It sounds like a rational reason, but scientists have a different view on why we rub our eyes because of tiredness. They say it triggers the oculocardiac reflex, which lowers the heart rate and helps us relax when we're tired.**

Lee:

– **That's really interesting. I've never thought the eyes may have an impact on the heart and produce a calming effect.**

A) As far as I know, if we rub our eyes repetitively and excessively, the risk of weakening the cornea is very high.

B) Well, I often rub my hands across my forehead or temples to get instant relief from fatigue, but I'm not sure rubbing the eyes would do the same.

C) I think it must be because we want to improve our vision by rubbing them as it's often blurred due to exhaustion.

D) Yes, but it's not tiredness that makes me rub my eyes. I usually do so when I suffer from seasonal allergy.

E) No matter how good it might feel, rubbing the eyes welcomes bacteria and germs around the eyes, which can cause an infection.

63.

Christine:

– **Yorgun hissettiğimizde neden gözlerimizi ovuşturduğumuzu hiç merak ettin mi?**

Lee:

– ----

Christine:

– **Mantıklı bir neden gibi geliyor, ama bilim adamları yorgunluktan dolayı gözlerimizi ovuşturmamızın nedeni konusunda farklı bir görüşe sahipler. Bunun, kalp atış hızını düşüren ve yorgun olduğumuzda rahatlamamıza yardımcı olan okülökardiyak refleksi tetiklediğini söylüyorlar.**

Lee:

– **Bu gerçekten ilginç. Gözlerin kalp üzerinde etkisi olabileceğini ve sakinleştirici bir etki yaratabileceğini hiç düşünmemiştim.**

A) Bildiğim kadarıyla, gözlerimizi tekrar tekrar ve aşırı derecede ovarsak, korneanın zayıflaması riski çok yüksektir.

B) Ben sık sık alnımı veya şakaklarımı ovuşturarak yorgunluğumu anında gideririm, ama gözleri ovuşturmanın da aynı etkiyi yaratacağından emin değilim.

C) Sanırım yorgunluktan dolayı bulanıklaşan görüşümü ovuşturarak iyileştirmek istediğimiz içindir.

D) Evet, ama gözlerimi ovuşturmamın nedeni yorgunluk değil. Genellikle mevsimsel alerjiye yakalandığımda yaparım.

E) Ne kadar iyi hissettirse de, gözleri ovuşturmak göz çevresindeki bakteri ve mikropları davet eder ve bu da enfeksiyona neden olabilir.

64.

Student:

– How do honeybees find their way home after they travel miles to forage faraway flower patches?

Teacher:

– They use the Sun as a compass. The position of the Sun, combined with the indication of time from their internal clock, enables them to find their way.

Student:

– ----

Teacher:

– As honeybees can also monitor how much the Sun moves during their journey, after their return to the colony, they can even tell their nest mates the position of the food relative to the Sun's current position, rather than its position when they found the food.

A) And, on cloudy days when there's not much sunlight, how do they benefit from the Sun?

B) By the way, I've also seen a documentary on how the Earth's magnetic field helps honeybees find their way. Is it true?

C) I've read that a standard jar of honey requires honeybees to forage 80,000 km. How do they cover such great distances?

D) So, this is how they can keep track of direction and distance. Is there any other benefit of this trait?

E) Honeybees have dance moves that allow them to show others where flowers are located. Is this a kind of language between them?

64.

Öğrenci:

– Bal arıları, uzak çiçek tarlalarına yiyecek aramak için kilometrelerce yol kat ettikten sonra eve dönüş yolunu nasıl bulurlar?

Öğretmen:

– Güneşi pusula olarak kullanırlar. Güneşin konumu, iç saatlerinin zaman göstergesi ile birleşerek, yolunu bulmalarını sağlar.

Öğrenci:

– ----

Öğretmen:

– Bal arıları yolculukları sırasında Güneş'in hareketini de izleyebildikleri için, kolonilerine döndükten sonra yuva arkadaşlarına yiyeceğin bulunduğu yeri, yiyeceği buldukları zamanki konumundan ziyade Güneş'in o anki konumuna göre söyleyebilirler.

A) Peki, güneş ışığının fazla olmadığı bulutlu günlerde Güneş'ten nasıl yararlanırlar?

B) Bu arada, Dünya'nın manyetik alanının bal arılarının yolunu bulmasına nasıl yardımcı olduğunu anlatan bir belgesel de izledim. Bu doğru mu?

C) Standart bir kavanoz bal için bal arılarının 80.000 km yol katetmesi gerektiğini okudum. Bu kadar uzun mesafeleri nasıl kat ediyorlar?

D) Demek yön ve mesafeyi bu şekilde takip edebiliyorlar. Bu özelliğin başka faydaları da var mı?

E) Bal arıları, çiçeklerin yerini diğerlerine göstermek için dans hareketleri yaparlar. Bu, aralarında bir tür dil mi?

65.

Sylvia:

– Did you know that music therapy was established as a profession in the US in the 1950s?

Robert:

– Interesting! It sounds a bit late, doesn't it?

Sylvia:

– ----

Robert:

– That makes sense now. You know, people couldn't have discovered the therapeutic effect of music that late. Then what you're referring to is its formal recognition in the 1950s.

- A) But today, it is practised worldwide as an extremely varied and flexible profession in many fields, like special education and rehabilitation.
- B) As a matter of fact, people suffering from severe impairments seemed to show noticeable improvement when treated with music.
- C) Actually, the popularity of music therapy led to a dramatic increase in the number of its practitioners.
- D) As ancient people believed that music had a magical power, they didn't consider it as a treatment method.
- E) Right, but professionals from several disciplines had already been using music while working with various populations.

65.

Sylvia:

– Müzik terapisinin 1950'lerde ABD'de bir meslek olarak kabul edildiğini biliyor muydun?

Robert:

– İlginç! Biraz geç kalınmış gibi, değil mi?

Sylvia:

– ----

Robert:

– Şimdi mantıklı geldi. İnsanlar müziğin terapötik etkisini o kadar geç keşfedemezlerdi. O zaman bahsettiğin şey, 1950'lerde resmi olarak tanınması.

- A) Ancak bugün, özel eğitim ve rehabilitasyon gibi birçok alanda son derece çeşitli ve esnek bir meslek olarak dünya çapında uygulanmaktadır.
- B) Aslında, ciddi engelleri olan insanlar müzikle tedavi edildiğinde belirgin bir iyileşme gösteriyorlardı.
- C) Aslında, müzik terapisinin popüleritesi, uygulayıcılarının sayısında dramatik bir artışa yol açtı.
- D) Eski insanlar müziğin sihirli bir gücü olduğuna inandıkları için onu bir tedavi yöntemi olarak görmüyorlardı.
- E) Doğru, ama çeşitli disiplinlerden profesyoneller, farklı topluluklarla çalışırken zaten müziği kullanıyorlardı.

66.

Lisa:

– Why is the cookery of Valencia a global name when it comes to cooking rice?

Nancy:

– ----

Lisa:

– So, this is why it attracts particular attention. Can you tell more about this technique?

Nancy:

– Valencians cook rice with a precise proportion of grain to water. So, at the end of the cooking process, the grains are perfectly fluffy, with no stickiness from excess water.

A) As far as I know, Valencian rice is fairly starchy and distinct from other types of rice, and the region's cooks are capable of producing a large number of recipes.

B) Well, rice is central to Valencia's culinary identity, in particular, its delicious rice dish *paella*, which consists of rabbit, tomato, and flat green beans.

C) Rice has always been the staple food in Spain, and especially in Valencia. It's imported from China at an extremely low price affordable for all locals.

D) This style is famous for its clever use of rice, as the rice is cooked slowly so that it can absorb the ingredients surrounding it, producing the best texture.

E) In fact, Spanish cuisine is world-famous for its unique use of fire to steam grains, as well as meat and fish.

66.

Lisa:

– Valensiya mutfağı neden pirinç pişirme konusunda dünya çapında bir üne sahiptir?

Nancy:

– ----

Lisa:

– Demek bu yüzden özellikle dikkat çekiyor. Bu teknik hakkında daha fazla bilgi verebilir misin?

Nancy:

– Valensiya'da pirinç, su ile tam doğru oranda pişirilir. Böylece pişirme işlemi bittiğinde pirinç taneleri mükemmel bir şekilde kabarr ve fazla sudan dolayı yapışkanlık olmaz.

A) Bildiğim kadarıyla, Valensiya pirinci diğer pirinç türlerinden oldukça nişastalı ve farklıdır ve bölgenin aşçıları çok sayıda tarif üretebilmektedir.

B) Pirinç, Valensiya'nın mutfak kimliğinin merkezinde yer alır, özellikle de tavşan, domates ve düz yeşil fasulyeden oluşan lezzetli pirinç yemeği *paella*.

C) Pirinç, İspanya'da ve özellikle Valensiya'da her zaman temel gıda maddesi olmuştur. Çin'den tüm yerel halkın alabileceği son derece düşük bir fiyata ithal edilmektedir.

D) Bu tarz, pirinci akıllıca kullanmasıyla ünlüdür, çünkü pirinç yavaşça pişirilerek etrafındaki malzemeleri emerek en iyi dokuyu elde eder.

E) Aslında, İspanyol mutfağı, tahılları, eti ve balığı buharda pişirmek için ateşin benzersiz kullanımıyla dünyaca ünlüdür.

67.

Student:

– **What are the effects of ageing on human brain?**

Professor:

– **Well, first of all, as the brain ages, its white matter often develops small lesions because of disrupted blood flow, leading to impaired cognitive function and mobility.**

Student:

– **I guess, until now, extensive research must have been conducted to slow down the progress of the condition. Isn't there anything that can be done to alleviate these effects?**

Professor:

– ----

Student:

– **Then can we say more people should be encouraged to exercise regularly?**

Professor:

– **More research needs to be done in this area, but the results have been fairly promising so far.**

A) Well, the more heart-healthy habits people have, the less cognitive decline they exhibit. A stronger cardiovascular system means a stronger pipeline of nutrients to the brain.

B) You know, exercise has proven anti-inflammatory effects against some diseases like diabetes and rheumatoid arthritis, but whether it protects brain health is not known for now.

C) Exercise benefits the brain by improving vascular health, but newly published research cast doubt on the claims that it combats the chronic neuroinflammation observed in Alzheimer's and other brain diseases.

D) Actually, exercise might offer some protection. In fact, one study showed that women who exercised twice a week showed significantly less progression of white matter lesions than the others who didn't.

E) In such neurological conditions, the inflammation that normally clears tissue damage doesn't shut off and starts to obstruct communication between neurons.

67.

Öğrenci:

– **Yaşlanmanın insan beyni üzerindeki etkileri nelerdir?**

Profesör:

– **Öncelikle, beyin yaşlandıkça, kan akışının bozulması nedeniyle beyaz maddede genellikle küçük lezyonlar oluşur ve bu da bilişsel işlevlerin ve hareket kabiliyetinin bozulmasına yol açar.**

Öğrenci:

– **Sanırım, şimdiye kadar bu durumun ilerlemesini yavaşlatmak için kapsamlı araştırmalar yapılmıştır. Bu etkileri hafifletmek için yapılabilecek bir şey yok mu?**

Profesör:

– ----

Öğrenci:

– **O halde, daha fazla insanın düzenli egzersiz yapması teşvik edilmeli mi?**

Profesör:

– **Bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerekiyor, ancak şu ana kadar elde edilen sonuçlar oldukça umut verici.**

A) İnsanlar kalp sağlığı için ne kadar sağlıklı alışkanlıklar edinirse, bilişsel gerileme o kadar az olur. Daha güçlü bir kardiyovasküler sistem, beyne daha güçlü bir besin akışı anlamına gelir.

B) Bilindiği gibi, egzersizin diyabet ve romatoid artrit gibi bazı hastalıklara karşı anti-inflamatuar etkileri olduğu kanıtlanmıştır, ancak beyin sağlığını koruyup korumadığı şu anda bilinmemektedir.

C) Egzersiz, damar sağlığını iyileştirerek beyine fayda sağlar, ancak yeni yayınlanan araştırmalar, Alzheimer ve diğer beyin hastalıklarında görülen kronik nöroinflamasyonu önlediği iddialarını sorgulamaktadır.

D) Aslında, egzersiz bir miktar koruma sağlayabilir. Hatta, bir araştırma, haftada iki kez egzersiz yapan kadınların, egzersiz yapmayanlara göre beyaz madde lezyonlarının ilerlemesinin önemli ölçüde daha az olduğunu göstermiştir.

E) Bu tür nörolojik durumlarda, normalde doku hasarını temizleyen iltihaplanma durmaz ve nöronlar arasındaki iletişimi engellemeye başlar.