

ΕΙΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 27 ΙΟΥΝΙΟΥ 2009

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

A. Η παχυσαρκία και το κάπνισμα μπορεί να είναι μια από τις πιο εμφανείς αιτίες ασθενειών αυτής της χώρας, ωστόσο οι εξωτερικοί αυτοί παράγοντες δεν ευθύνονται για όλα. Η ψυχολογία σου -κυρίως η προσωπικότητά σου και το πώς εκλαμβάνεις τη ζωή- μπορεί να είναι τόσο σημαντικά για την ευημερία σου όσο το να γυμνάζεσαι και να τρως σωστά. Και ειδικά στις μέρες μας με την παγκόσμια οικονομία να οδεύει σε κρίση είναι καλό να προστατεύσεις τον εαυτό σου από την πιθανότητα να πέσει σε κατάθλιψη.

Μια ολόκληρη επιστήμη έχει εξελιχθεί γύρω από του κινδύνους της αρνητικής σκέψης (όπως και τη δύναμη της θετικής ψυχολογίας) και οι τελευταίες ανακαλύψεις επιβεβαιώνουν ότι μια απαισιόδοξη στάση ζωής δεν δημιουργεί μόνο άγχος, το οποίο μπορεί να θέσει τους ανθρώπους σε κίνδυνο χρόνιων πνευματικών ασθενειών όπως η κατάθλιψη, αλλά μπορεί επίσης να καταλήξει σε πρόωρο θάνατο και να αποτελέσει παγίδα για τους ανθρώπους, προκαλώντας ένα αριθμό ασθενειών είτε μιλάμε για ένα απλό κρύωμα, καρδιακά νοσήματα ή και διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος. Η αισιοδοξία ωστόσο συσχετίζεται με την ευημερία και τη μακροζωία. Οι περισσότεροι άνθρωποι ορίζουν την αισιοδοξία ως μια κατάσταση αιώνιας ελπίδας και ατελείωτης ευτυχίας, με ένα ποτήρι μόνιμα μισογεμάτο και όχι μισοάδειο. Αλλά αυτό είναι ακριβώς το είδος της αφελούς ευτυχίας που δεν προτείνουν οι ψυχολόγοι της θετικής σκέψης. «Υγιής αισιοδοξία σημαίνει να είσαι σε επαφή με την πραγματικότητα» λέει ο Tal Ben-Shahar, ένας καθηγητής του Harvard που δίδασκε το πιο δημοφιλές μάθημα του πανεπιστημίου, «Θετική Ψυχολογία» από το 2002 ως το 2008.

«Σίγουρα δεν σημαίνει να σκέφτεσαι ότι όλα είναι ρόδινα».

B.1.a. How important is one's outlook on life to their health?

b. Stress is only a minor effect of negative psychology which can lead to even greater risks for someone's health. Pessimistic thinking can be the cause of various ailments such as a simple cold, heart diseases and immune disorders. And as if this is not enough people can even be set up to die by this type of attitude.

c. Thinking positively does not necessarily mean being constantly over the moon. It has to do with dealing with obstacles in a positive way and not allowing them to dishearten you. Healthy optimism is all about being in touch with reality.

B.2.a. Some people tend to think negatively because of obstacles and misfortunes they were faced with early in life. Others adopt this attitude because of lack of personal support from friends and family. Finally there are those that just have a negative attitude towards life in general because of their personality.

b. My friend,

Life is too short to be a pessimist. First and foremost it is very bad for your health; it cannot only cause stress and many illnesses but it can also lead to death. And what is sadder than dying having led a miserable life? Understand that only optimism can result to the positive outcome you long for.

c. Having dealt with a lot of difficulties in my life I have decided that it is not worth taking life too seriously. This does not mean that I am not in touch with reality; but I choose to always see the bright side of life. It was only yesterday that my house got partly burned and while every other member of my family seemed helpless with despair, I was the one to take action and actually manage to save what could be saved.

C. Greece: A paradise on Earth

Are you thinking of holidays? Why not spend your long anticipated leisure time at a place that combines everything you could imagine? Are you into swimming and resting on the beach? Greece provides amazing locations for just that. The famous Greek sun and the blue skies expect you. Take time to rest and enjoy and once you are done resting, you can admire the versatility of the landscape. Take tours on the mountains and taste the delicious Greek food under the maple trees near the running waters. You will never stop being surprised by the beauty of the environment; whether you are near the sea or up on the mountains.

If, on the other hand, you are a history lover, don't forget that Greece is the capital of history. Every city, town or village has a tale to tell. And if you are not too far from Athens, come visit the brand new archaeological museum opposite the Acropolis. It has brought the ancient and the modern together delivering an extraordinary result.

However if history or environment is not your cup of tea, the Greek nightlife will definitely make an impression on you. Nowhere else in the world will you find this diversity of entertainment. From the islands to the mainland you can discover clubs, bars and restaurants to suit you, available day and night. It is an experience you cannot possibly miss.

All in all Greece is a destination that would satisfy any kind of tourist and would accommodate every taste. What are you still waiting for?