you already are. Most people are surprised to find that moderate exercise actually improves their energy levels. It is also helpful for people who have trouble sleeping. ***d) Give up tea, coffee and cola***, all of which contain caffeine, a chemical that stimulates the nervous system and can even cause you to tremble when taken in large amounts. Switch to decaffeinated coffee or herbal teas, some of which have a calming effect.

***e) Get your priorities right.*** Stress builds up because we lead such busy lives. We feel pressed for time and complain that we have no control over our daily routine. A little organisation can help sort out what is important and what can wait. Don't take on responsibilities that you can't cope with. Learn to say no, and set aside a little time every day for yourself.

Στις μέρες μας οι άνθρωποι αγπάζονται υπερβολικά και για πολλές ώρες, έστω εργάζονται πολύ εύκολα. Το στρες είναι ένα αρκετά σοβαρό πρόβλημα για αυτούς και θα πρέπει να σημειωθεί ότι είναι πολύ δύσκολο να το νικήσεις. Εντούτοις, υπάρχουν πέντε απλοί τρόποι για να νικήσεις το στρες:

α) ***Πάρε μια βαθιά ανάσα!*** Κάνε εξάσκηση στις ασκήσεις αναπνοής όταν νιώσεις ότι όλα είναι υπερβολικά. Ακόμα και πέντε λεπτά συγκέντρωσης στην αναπνοή που μπορεί να σε βοηθήσουν στο να χαλαρώσεις τον καρδιακό σου ρυθμό και να σου δώσουν ένα αίσθημα χαλάρωσης. β) ***Πρόσεξε την διατροφή σου.*** Τα ωμά φρούτα, ειδικά τα ανάλα να επηρεάσουν τον τρόπο που νιώθεις. Αν δεν παίρνεις πολλές βιταμίνες και μαγγάνιο αλάτια στη διατροφή σου, θα γίνεις πιο ανήσυχος. Μια ισορροπημένη διατροφή θα πάρει αρκετό χρόνο για να σου εξασφαλίσει μια καλή φυσική και πνευματική υγεία.

γ) ***Ξόδεψε ένα άθλημα.*** Ονο σηξιπαιρημένος και να νιώθεις βρες λίγο χρόνο για μια καθημερινή φυσική άσκηση. Η άσκηση δεν θα σε κάνει περισσότερο κουρασμένο από ότι είσαι. Οι περισσότεροι άνθρωποι μάλιστα εκπλήσσεται ανακαλύπτοντας ότι η μέτρια άσκηση στη πραγματικότητα βελτιώνει τα επίπεδα ενέργειας τους. Βοηθάει επίσης τα άτομα που έχουν πρόβλημα ύπνου. δ) ***Κόψε το τσάι, τον καφέ και την κόλα αλία,*** όλα από τα οποία περιέχουν καφεΐνη, μια χημική ουσία που βλάπτει το νευρικό σύστημα και μπορεί να σε κάνει ακόμα και να τρέμεις όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες. Στρέψου στον καφέ χωρίς καφεΐνη και στο τσάι από βότανα μερικά από τα οποία έχουν χαλαρωτικές επιδράσεις. ε) ***Βάλε σωστές προτεραιότητες.*** Το στρές αυξάνεται επειδή κάνουμε τόσο πολύπτερηλή ζωή. Νιώθουμε πιεσμένοι σε χρόνο και παραπονιόμαστε ότι δεν ζαρεύουμε από τη καθημερινή μας ρουτίνα. Λίγη οργάνωση μπορεί να βοηθήσει στο να ξεχωρίσεις τι είναι σημαντικό και τι μπορεί να περιμένει. Μην αναλαμβάνεις ευθύνες που δεν μπορείς να χειριστείς. Μάθε να λές «όχι», και βάλε στην άκρη λίγο χρόνο κάθε μέρα για τον εαυτό σου.

## Sars Pneumonia

*(Σεβαρό Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο)*
*Πληροφορεί Παπαιωάνν*
*(τάξη 14) (Proficiency 1)*

Severe acute respiratory syndrome (SARS) is a new disease that has affected many countries, with more than 3,500 cases reported. A novel virus, the SARS associated corona virus has been identified as the casual agent. the clinical, radiofogical and other investigative findings at initial presentation have been previously described, but the temporal progression is unclear . The routes and duration of viral shedding and the best clinical samples for diagnosis at different stages of the illness are also largely unknown. From March 24,2003, a major outbreak of SARS involving 321 patients occurred in Amoy Gardens a high-rise housing estate in Hong-Kong. Epidemiological investigations suggested a point-source outbreak, which was linked to a faulty sewage system, initially contaminated by the excreta of the index case who visited the housing block on March 14 and 19.

Το σύβαρό οξύ αναπνευστικό σύνδρομο (SARS) είναι μια νέα σοβαρή ασθένεια που έχει αναφερθεί πολλές χώρες , με περισσότερες από 3,500 αναφερόμενες περιπτώσεις. Ένας νέος ιός το SARS συνοδεύοντας με κορονο-ιό έχει αναγνωριστεί ως ταχιάς παράγοντας. Τα αποτελέσματα των κλινικών και ραδιολογικών ερευνών κατά την αρχική παρουσίαση είχαν περιγραφεί , αλλά η χρονική περίοδος είναι απαγής. Οι διαδρομές αλλά και η διάρκεια διαχωρισμού του ιού και τα καλύτερα κλινικά τεστ για διάγνωση, σε διαφορετικά επίπεδα της ασθένειας είναι επίσης κατά μεγάλο ποσοστό άγνωστα. Από τις 24 Μαρτίου 2003 ένα μεγάλο ξέσπασμα του SARS συμπεριλαμβανομένου 321 ασθενών έλαβε χώρα στο Αμόι γκαρτεντς, ένα υψηλής κατοίκισης μέρος στο Χονγκ-Κονγκ. Επιδημιολογικές έρευνες πρότειναν ένα ξέσπασμα σημείου πηγής, το οποίο συνδέθηκε με ελαττωματικό υπονομευτικό σύστημα , το οποίο αρχικά μολύνθηκε από περιττώματα της προσωρινής περίπτωσης ασθενούς που επισκέφτηκε το κατοικημένο τετράγωνο στις 14 και 19 Μαρτίου.

## Italy

(Ιταλία)
*Μαρία Βελή*
(τάξη 10) ( A' Senior)

Italy is my favourite country. Italy is great. The capital city is Rome. Over there, there is the building Colloseum.

Η Ιταλία είναι η αγαπημένη μου χωρα. Η Ιταλία είναι υπέροχη. Η πρωτεύουσα είναι η Ρώμη. Εκεί πάρα υπάρχει το κτίριο Κολοσσαίο.

## My Favourite Animals

(Τα Αγαπημένα μου Ζώα)
*Θεοδόρα Μαντζάκου*
*(τάξη 10) (A' Senior)*

I like animals very much. But my favourite animals are kittens. I have got two kittens and three big cats. They are beautiful and nice. I love them. They live in my gar-