

Υγεία / Διατροφή

Δεύτερο έμφραγμα: Πόσες ώρες εργασίας αυξάνουν τον κίνδυνο



Τα στοιχεία του Διεθνούς Γραφείου Εργασίας δείχνουν ότι περίπου ο ένας στους πέντε εργαζόμενους, παγκοσμίως, δουλεύει περισσότερες από 48 ώρες την εβδομάδα.

Οι άνδρες είναι πιθανότερο να εργάζονται πολύ περισσότερες ώρες από ό,τι οι γυναίκες (11% έναντι 2%). Σύμφωνα με νέα καναδική επιστημονική μελέτη, την πρώτη που κάνει αυτήν τη συσχέτιση, οι άνθρωποι που επιστρέφουν στην εργασία τους μετά από ένα έμφραγμα και εργάζονται πολλές ώρες -περισσότερες από 55 την εβδομάδα- αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να πάθουν δεύτερο έμφραγμα, σε σχέση με όσους δουλεύουν 35 έως 40 ώρες εβδομαδιαίως.

Η πιθανότητα δεύτερου επεισοδίου είναι μεγαλύτερη για τους άνδρες και τις γυναίκες που κάνουν δουλειά με ιδιαίτερο στρες.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ. Χαβιέ Τριντέλ του Ερευνητικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Λαβάλ του Κεμπέκ, ανέλυσαν στοιχεία για 967 ασθενείς σε 30 νοσοκομεία, οι οποίοι είχαν ιστορικό εμφράγματος και ήταν έως 60 ετών.

Κατά τη διάρκεια της μελέτης, το 22% υπέστησαν δεύτερο έμφραγμα. Διαπιστώθηκε ότι οι πολλές ώρες εργασίας (άνω των 55) σχετιζόνταν με περίπου διπλάσια αύξηση του κινδύνου δεύτερου εμφράγματος. Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό του Αμερικανικού Κολλεγίου Καρδιολογίας «Journal of American College of Cardiology».

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

Σ	Ο	Ν	Α	Β	Α	Τ	Η	Σ	Α
Η	Τ	Ι	Ν	Σ	Ο	Α	Ν	Ο	Ι
Α	Ρ	Α	Υ	Α	Υ	Τ	Ι	Μ	Σ
Μ	Ο	Ι	Ρ	Α	Μ	Α	Σ	Ο	Κ
Υ	Α	Υ	Ο	Α	Μ	Σ	Ε	Δ	Β
Α	Ι	Ρ	Π	Π	Α	Δ	Ρ	Α	Κ
Ε	Δ	Ι	Σ	Ο	Μ	Υ	Ρ	Σ	Ο
Υ	Τ	Ν	Α	Ν	Ν	Α	Ζ	Α	Κ
Ο	Ι	Ν	Ι	Ο	Ν	Ι	Κ	Α	Υ
Σ	Ο	Ι	Ε	Κ	Ι	Α	Δ	Υ	Ρ
Ι	Ε	Κ	Ι	Ε	Ρ	Π	Σ	Υ	Λ
Α	Υ	Α	Υ	Α	Υ	Α	Υ	Α	Υ

2	8	5	3	6	9	7	1	4	8
1	7	4	2	5	8	6	9	3	1
9	6	3	1	4	7	5	8	2	9
7	4	1	8	2	5	9	3	6	8
8	5	2	9	3	6	4	7	1	8
6	3	9	7	1	4	2	5	8	6
4	1	7	5	8	2	9	3	6	4
5	2	8	6	9	3	1	4	7	5

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Ιχθύες με τον Πλούτωνα από τον Αιγόκερω θα σας ανακαλύπτει πράγματα που γίνονται πίσω από την πλάτη σας στην δουλειά σας.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα στρέψει την προσοχή σας σε θέματα καριέρας.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο σας, θα ενισχύσει τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες και θα σας βοηθήσει να βάλετε σε πρακτική εφαρμογή τα σχέδια σας, για τα οποία δουλεύεται εδώ και καιρό.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Ιχθύες με τον Πλούτωνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω σας υπόσχεται ότι θα βρείτε σημαντική βοήθεια για τα σχέδια σας μέσα από τον φιλικό και κοινωνικό σας κύκλο.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω θα επαναφέρει το χαμόγελο και την αισιοδοξία σας για το μέλλον.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Κριού, ευνοεί τις παρασκηνιακές επαφές και τις μυστικές συζητήσεις.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής από τους Ιχθύες με τον Πλούτωνα από τον Αιγόκερω θα σας βοηθήσει συγκεντρώσετε σημαντικά στοιχεία τα οποία θα τα χρησιμοποιήσετε προς όφελος σας στην δουλειά σας.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω είναι πιθανό να βγάλει στην επιφάνεια τους φόβους και τις ανασφάλειες σας.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του κυβερνήτη του ζωδίου σας Ερμή στο ζώδιο του Κριού, θα εγκαινιάσει μια περίοδο έντονης εξωστρέφειας κατά τη διάρκεια της οποίας θα έχετε την ευκαιρία να έρθετε πιο κοντά με τους φίλους σας και να διευρύνεται, έστω και εν μέσω πανδημίας, τον κοινωνικό σας κύκλο.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Ιχθύες με τον Πλούτωνα από τον Αιγόκερω θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια νέα συνεργασία ακολουθώντας προσεκτικά βήματα.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Αιγόκερω είναι πιθανό να ανεβάσει τους τόνους κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης με τον σύντροφο σας.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Κριού, σας βοηθήσει να κυνηγήσετε με ενθουσιασμό τους νέους επαγγελματικούς στόχους.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Ιχθύες με τον Πλούτωνα από τον Αιγόκερω θα σας βοηθήσει να καλύψετε τα νότα σας στην δουλειά σας και να νιώσετε πιο ασφαλείς.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με την διατροφή σας.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του Ερμή στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού, θα ανοίξει το δρόμο για να προωθήσετε τα προσωπικά και επαγγελματικά σας σχέδια, αλλά και την προβολή σας μέσω του διαδικτύου.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο κυβερνήτης του ζωδίου σας Ερμής από τους Ιχθύες με τον Πλούτωνα από το φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να μεταμορφώσετε τις προσωπικές σας σχέσεις και να επηρεάσετε τις αποφάσεις των δικών σας ανθρώπων.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας γεμίζουν χαρά.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Κριού, θα σας βοηθήσει να ρυθμίσετε τις οικονομικές σας υποθέσεις απέναντι σε Τρίτους.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Ιχθύες με τον Πλούτωνα από τον Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να βρείτε άμεσες λύσεις στα ζητήματα που θα προκύψουν στην δουλειά σας.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με το χώρο του σπιτιού σας.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Κριού, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε σημαντικές επαγγελματικές συζητήσεις, παράλληλα όμως σε προσωπικό επίπεδο, θα καταφέρετε να αποκαταστήσετε τη σχέση σας με τον σύντροφο σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Ιχθύς με τον κυβερνήτη του ζωδίου σας Πλούτωνα από τον Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να μαγέψετε το αντικείμενο του πόθου σας.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα ενισχύσει τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Κριού, θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε την επικοινωνία με τους συναδέλφους σας, και να ξεχωρίσετε στο χώρο της εργασίας με την ευστροφία και την αποτελεσματικότητά σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Ιχθύες με τον Πλούτωνα από τον Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να δώσετε αποτελεσματικές λύσεις στα ζητήματα που απασχολούν τα συγγενικά σας πρόσωπα.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας ωθήσει να κάνετε ότι περνάει από το χέρι σας για να δώσετε χαρά στα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του Ερμή στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Κριού, θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε με ενθουσιασμό τα δημιουργικά σας σχέδια, ενώ σε προσωπικό επίπεδο, θα κατακτήσετε με την ευστροφία και την γοητεία το αντικείμενο του πόθου σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Ιχθύες με τον Πλούτωνα από το ζώδιο σας, θα ενισχύσει την παρατηρητικότητα σας κατά τη διάρκεια μιας φιλικής ή επαγγελματικής συζήτησης.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο σας θα σας κάνει βιαστικούς και ανυπόμονους.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Κριού, θα σας βοηθήσει να δώσετε λύσεις στα ζητήματα που απασχολούν το σπίτι και τα συγγενικά σας πρόσωπα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από τους Ιχθύς με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας βοηθήσει να βρείτε έξυπνους τρόπους για να κατακτήσετε τα θέλω σας.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας θυμίσει ότι πρέπει να δίνετε χρόνο στον εαυτό σας για να ξεκουράζεταί.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Κριού, θα βάλει την ζωή σας σε πιο έντονους ρυθμούς.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή
Η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ερμής από το ζώδιο σας με τον Πλούτωνα από το ζώδιο του Αιγόκερω, θα σας ωθήσει να παρατηρήσετε με ιδιαίτερη προσοχή τις αντιδράσεις των φίλων σας.

Το Σάββατο
Η είσοδος της Σελήνης στο ζώδιο του Αιγόκερω θα σας βοηθήσει να τραβήξετε την προσοχή ενός ισχυρού προσώπου από τον φιλικό σας κύκλο.

Ενώ την Κυριακή
Η είσοδος του Ερμή στο ζώδιο του Κριού, θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια σημαντική επαγγελματική συμφωνία.