

Υγεία / Διατροφή

Οι παράγοντες που γερνούν την καρδιά πρόωρα



Η ηλικία της καρδιάς είναι μια έννοια που χρησιμοποιούν οι επιστήμονες για να περιγράψουν τις βιολογικές βλάβες που υφίσταται η καρδιά και οι οποίες αυξάνουν τον κίνδυνο εμφράγματος, εγκεφαλικού και άλλων καρδιαγγειακών επιπλοκών. Σύμφωνα με το αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC), ένας στους δύο άντρες (ποσοστό 50%) στις ΗΠΑ έχει κατά πέντε χρόνια πιο γερασμένη καρδιά από την πραγματική ηλικία του, ενώ για τις γυναίκες η αντίστοιχη αναλογία είναι δύο στις πέντε (ποσοστό 40%). Επίσης, περίπου τρία στα τέσσερα εμφράγματα και εγκεφαλικά επεισόδια υπολογίζεται ότι οφείλονται σε παράγοντες που προωθούν τη βιολογική γήρανση της καρδιάς.

Οι κυριότεροι τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου για την πρόωγη γήρανση της καρδιάς είναι οι εξής:

- Υψηλός δείκτης μάζας σώματος
- Υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση)
- Ανεβασμένη χοληστερόλη
- Ανθυγιεινή διατροφή
- Καθιστική ζωή
- Αρρυθμιστος διαβήτης
- Κάπνισμα

Παροιμίες

Άκουε γέρου συμβουλή και παιδευμένου γνώμη.

Η αξιοποίηση της πείρας άλλων ανθρώπων είναι πολύ σημαντική υπόθεση.

Πέτρα που κυλάει δε μαλλιάζει.

Αναφέρεται σε ασταθή συμπεριφορά, όταν κάποιος αλλάζει τακτικά απόψεις, δουλειά κλπ.

Κύλψε ο τέντζερης και βρήκε το καπάκι.

Λέγεται για τις περιπτώσεις που δύο άτομα ταυρίζουν απόλυτα μεταξύ τους.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να περνάει στο ζώδιο του Τοξότη σε μια ευνοϊκή θέση για εσάς και κάποιοι ίσως να καταφέρετε να κάνετε νέα ξεκινήματα σε κάποιες προσωπικές σας επιδιώξεις ενώ ο Ερμής θα περάσει στον Αιγόκερω και θα ασχοληθείτε αρκετά με την επικοινωνία μέσα στην καριέρα σας. Η Πανσέληνος στους Διδύμους στο τέλος της εβδομάδας θα ευνοήσει κάποιους από εσάς που θα καταφέρετε να ξεφύγετε ή να ξεσκάσετε με κάποια φιλικά σας πρόσωπα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να περνάει στον Αιγόκερω μια ευνοϊκή θέση για την επικοινωνία σας και τους στόχους σας ενώ ο Άρης θα περάσει στον Τοξότη και ίσως να κάνετε περισσότερα έξοδα. Επίσης η Αφροδίτη που επίσης στις 19.12 θα γυρίσει ανάδρομη μπορεί να σας δώσει την ανάγκη να επανεξετάσετε κάποιους στόχους σας αλλά να έχετε προτάσεις και από μια εργασία που είχατε κάνει και στο παρελθόν.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να περνάει στο ζώδιο του Αιγόκερω και θα θελήσετε να τακτοποιήσετε κάποιες οφειλές σας ενώ ο Άρης την ίδια ημέρα που θα περάσει στον Τοξότη θα αρχίσει να σας ωθεί να ασχοληθείτε με κάποιες συνεργασίες σας ή κάποιους στόχους σας. Ο Ήλιος θα βρίσκεται επίσης στον Τοξότη και μέσα στις συνεργασίες σας και τις σχέσεις σας και η Πανσέληνος στο τέλος της εβδομάδας θα ευνοήσει κάποιους από εσάς να ευνοηθείτε μέσα από κάποια επαγγελματική συνεργασία που θα ολοκληρώσετε.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η Αφροδίτη σε σύνοδο με τον Πλούτωνα θα βρίσκονται στον άξονα των σχέσεων και των συνεργασιών σας και θα έχετε αρκετή εμμονή σε κάποιους στόχους σας. Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού που θα αρχίσει να ισχύει πιο έντονα από αυτή την εβδομάδα θα επηρεάσει περισσότερο το τέλος 1ου αρχές 2ου δεκαημέρου που ίσως να δυσκολευτείτε με οικονομικά θέματα. Προς το τέλος της εβδομάδας η Πανσέληνος στους Διδύμους ίσως σας κάνει πιο εσωστρεφείς ωστόσο ίσως να έχετε και κάποια θετική εξέλιξη σε οικονομικά και θέματα υγείας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Από την αρχή της εβδομάδας ο Ήλιος θα βρίσκεται στον Τοξότη και πολλοί θα έχετε διάθεση να διασκεδάσετε και να φλερτάρτε. Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού που θα αρχίσει να έχει περισσότερη ισχύ από αυτή την εβδομάδα θα επηρεάσει έντονα το ζώδιό σας αλλά περισσότερο εσάς που είστε γεννημένοι στο τέλος 1ου αρχές 2ου δεκαημέρου σε δυσκολίες και ανατροπές. Η Πανσέληνος στους Διδύμους προς το τέλος της εβδομάδας θα είναι ευνοϊκή προς το ζώδιό σας ενώ η Αφροδίτη ανάδρομη ίσως να σας κάνει να αναθεωρήσετε αποφάσεις στην επαγγελματική σας ζωή ή και να έχετε και κάποιες καθυστερήσεις.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή που θα περάσει στο ζώδιο του Αιγόκερω. Προς το τέλος της εβδομάδας η Πανσέληνος στους Διδύμους θα σας επηρεάσει στον τομέα καριέρας και οικογένειας και θα έχετε θετικές εξελίξεις μέσα από σχέσεις και συνεργασίες μέσα στον χώρο της καριέρας σας. Η Αφροδίτη ανάδρομη από τις 19.12 μπορεί να σας φέρει επιστροφή χρημάτων αλλά και ερωτικών συντρόφων.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Αφροδίτη να βρίσκεται στον Αιγόκερω μαζί με τον Πλούτωνα στον 4ο σας οίκο και θα σας απασχολήσουν αρκετά θέματα οικογενειακά. Η Πανσέληνος στο τέλος της εβδομάδας σε θετική όψη με τον Δία θα σας φέρει ευχάριστη διάθεση και επικοινωνία με το περιβάλλον σας ωστόσο κάποιοι με την Αφροδίτη ανάδρομη ίσως να επανεξετάσετε θέματα με την οικογένειά σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Από την αρχή της εβδομάδας ο Άρης θα βρίσκεται στον Τοξότη και τον οίκο των οικονομικών σας και ίσως θελήσετε να διεκδικήσετε κάποια χρήματα ενώ ο Ερμής στον Αιγόκερω και τον 3ο σας οίκο ίσως να σας ωθήσει να είστε περισσότερο παρορμητικοί στον λόγο σας. Η Πανσέληνος στους Διδύμους στο τέλος της εβδομάδας θα σας ευνοήσει σε θέματα οικονομικά και ίσως με κάποια δυσκολία ίσως να καταφέρετε να βρείτε λύσεις. Η Αφροδίτη που θα γυρίσει ανάδρομη επίσης ίσως σας φέρει επαγγελματικές προτάσεις από κάποιο συνεργάτη σας αλλά και μια επικοινωνία με ένα άτομο από το παρελθόν.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να περνάει στο ζώδιό σας και να σας κάνει πιο δυναμικούς ενώ ο Ερμής στο ζώδιο του Αιγόκερω και τον 2ο σας οίκο θα σας ωθήσει να κάνετε συζητήσεις για τα οικονομικά σας. Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού ίσως να σας πιέσει και πάλι σε θέματα καθημερινότητας και υγείας ωστόσο η Πανσέληνος στους Διδύμους στο τέλος της εβδομάδας θα σας ευνοήσει αρκετά σε σχέσεις, συνεργασίες και συμφωνίες ωστόσο ίσως να πρέπει να κάνετε και κάποιες αναπροσαρμογές.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να περνάει στο ζώδιό σας και θα είστε πιο επικοινωνιακοί από εδώ και πέρα ενώ θα προσπαθήσετε να βάλετε και μια τάξη στην καθημερινότητά σας. Η Πανσέληνος στις 19.12 θα τονίσει θέματα καθημερινότητας, υγείας και της εργασίας σας ωστόσο ίσως να έχετε και κάποια βοήθεια από τα αδέρφια σας ή το κοντινό σας περιβάλλον. Η Αφροδίτη επίσης θα βρίσκεται στο ζώδιό σας και η σύνοδος της με τον Πλούτωνα θα σας επηρεάσει αρκετά αφού ίσως να ενισχυθεί η χειριστική σας διάθεση ενώ η Αφροδίτη που θα γυρίσει ευθύδρομη ίσως να σας φέρει επιστροφές από το παρελθόν.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή να περνάει στον Αιγόκερω και τον 12ο σας οίκο και πολλοί ίσως να έχετε μυστικές επαφές ώστε να πραγματοποιήσετε κάποια σχέδιά σας ενώ ο Άρης που θα περάσει στον Τοξότη ίσως να σας κάνει αρκετά κοινωνικούς στο περιβάλλον σας. Η Αφροδίτη επίσης στον Αιγόκερω μαζί με τον Πλούτωνα ίσως να σας πιέξει επίσης με θέματα οικογενειακά ωστόσο η Πανσέληνος στις 19.12 σε θετική όψη με τον Δία θα σας ικανοποιήσει οικονομικά και συναισθηματικά ενώ παράλληλα η Αφροδίτη που θα γυρίσει ανάδρομη ίσως να σας φέρει και έσοδα από χρήματα που σας χρωστάγαν.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Από την αρχή της εβδομάδας ο Ερμής θα περάσει στον Αιγόκερω και τον 11ο σας οίκο και θα έχετε αρκετές επαφές με ομάδες και φίλους. Η Πανσέληνος στους Διδύμους στις 19.12 θα τραβήξει την προσοχή σας στην οικογένεια ή ένα θέμα με το σπίτι ωστόσο θα έχετε βοήθεια να το επιλύσετε. Η Αφροδίτη την ίδια ημέρα θα γυρίσει ανάδρομη και ίσως συναντήσετε φίλους που είχατε καιρό να δείτε.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

