

Υγεία / Διατροφή

# Η γυμναστική με βαράκια μειώνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου, ειδικά αν συνδυάζεται με την αεροβική



**Ο**ι ερευνητές, με επικεφαλής τη Δρ. Τζέσικα Γκόρτσελις του Πανεπιστημίου της Αϊόβα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό περιοδικό αθλητιατρικής «British Journal of Sports Medicine», ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 100.000 ανθρώπους με μέση ηλικία 71 ετών, από τους οποίους περίπου 28.500 πέθαναν σε διάστημα μιας δεκαετίας. Σχεδόν ο ένας στους τέσσερις (23%) ασκείτο με λιγότερα ή περισσότερα βαράκια, με το 16% να το κάνει σε τακτική βάση (μία έως έξι φορές μέσα στην εβδομάδα). Επίσης ο ένας στους τρεις (32%) έκανε αεροβική άσκηση. Διαπιστώθηκε ότι η άσκηση με βαράκια σχετιζόταν με 9% έως 22% μικρότερο κίνδυνο θανάτου, ανάλογα με το πόσο συχνή ήταν η χρήση τους: π.χ. για μία ή δύο φορές την εβδομάδα η μείωση του κινδύνου θανάτου ήταν 14%. Η αεροβική άσκηση, χωρίς βαράκια, σχετιζόταν με μείωση του κινδύνου θανάτου κατά 24% έως 34%, ενώ η μεγαλύτερη μείωση κατά 41% έως 47% ήταν για όσους συνδυάζαν την αεροβική άσκηση με τα βαράκια. Εκτός από τα βαράκια, υπάρχουν πάντως και άλλοι τρόποι ενδυνάμωσης των μυών, όπως τα «πουσ-άπ», το πιλάτες κ.λπ.

Ωροσκόπια

**Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈**

Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό ίσως να σας έφερε την ευκαιρία μιας νέας συνεργασίας ωστόσο το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού που θα είναι σε ισχύ θα σας δημιουργεί κάποια θέματα με τα οικονομικά σας. Ο Ερμής στο τέλος της εβδομάδας θα βρίσκεται σε στάση ενώ θέματα της εργασίας ή της καθημερινότητάς σας που είχαν καθυστερήσει θα τακτοποιηθούν από βδομάδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με το ταίρι σας και θα έχετε βελτίωση στη σχέση σας ενώ ίσως να έχετε και βελτίωση στην επικοινωνία σας.

**Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉**

Το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού θα έχει ξεκινήσει ήδη να σας πιέζει σε σχέσεις. Ο Ερμής σε στάση στο τέλος της εβδομάδας θα είναι έτοιμος να γυρίσει ευθύδρομος και θα καταφέρει από την επόμενη εβδομάδα να κάποια σχέδια που είχαν καθυστερήσει. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια ένταση με το ταίρι σας ωστόσο αν μπορέσετε να επικοινωνήσετε πιο ουσιαστικά ίσως να βρείτε λύσεις σε θέματα της σχέσης σας ενώ θα καταφέρετε να βελτιώσετε την καθημερινότητά σας και να βρείτε σταδιακά λύσεις σε θέματα με τα παιδιά σας.

**Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊**

Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό ίσως να σας έφερε κάποιο δημιουργικό ξεκίνημα ή κάποια συνεργασία. Ο Ερμής στο τέλος της εβδομάδας σε στάση και δικός σας κυβερνήτης θα ορθοδρομήσει άμεσα και ίσως να σας δώσει τη δυνατότητα να πάρετε τελικές αποφάσεις ή να προωθήσετε κάποια δημιουργικά σας σχέδια που είχαν καθυστερήσει. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε θετικές εξελίξεις και θα καταφέρετε να κάνετε κάποιο σχέδιό σας πραγματικότητα με το ταίρι σας ενώ ίσως να έχετε προσκλήσεις και βοήθεια από φιλικά σας πρόσωπα. Θα πάρετε τελικές αποφάσεις, θα έχετε βελτίωση στις σχέσεις με τα παιδιά σας ή θα πάρετε ικανοποίηση ενώ ίσως να δώσετε τελικές λύσεις σε οικογενειακά θέματα.

**Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋**

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τη Νέα Σελήνη να έχει προηγηθεί και ίσως να έχει φέρει ένα νέο ξεκίνημα σε κάποιους από εσάς σε σχέσεις, συνεργασίες ή με κάποιο ακίνητο. Ο Ερμής που θα βρίσκεται σε στάση στο τέλος της εβδομάδας θα είναι η τελευταία καθυστέρηση σε κάποια σχέδιά σας. Από την επόμενη εβδομάδα όλα θα κυλήσουν πιο φυσιολογικά. Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιιοι από εσάς ίσως να έχετε ξεκινήσει μια συγκατοίκηση και ίσως μέσα στην εβδομάδα ίσως να θελήσετε να διακοσμήσετε και να ομορφύνετε το σπίτι σας ενώ κάποιιοι ίσως να θελήσετε να φιλοξενήσετε κάποιο πρόσωπο της οικογένειας ή να καλέσετε φίλους.

**Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌**

στο τέλος της εβδομάδας που ο Ερμής θα βρίσκεται σε στάση ίσως να προβληματιστείτε για κάποιες καθυστερήσεις στα οικονομικά σας που έχουν σχέση με φιλικά σας πρόσωπα ή ομάδες ωστόσο κάνετε υπομονή αφού από την επόμενη εβδομάδα που ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος θα έχετε πιο γρήγορες εξελίξεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι παρόλο που κάποιιοι θα έχετε δυσκολίες με το ταίρι σας ίσως και λόγω κάποιας απόστασης που ίσως να έχει δημιουργηθεί από τις πολλές ώρες που ίσως να εργάζεστε αυτή την εβδομάδα θα βρείτε διεξόδους μέσα από κάποιο γεγονός ή κάποιο ταξίδι που θα κάνετε.

**Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍**

Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό ίσως να σας έφερε ένα νέο οικονομικό ξεκίνημα ή μια νέα συνεργασία. Ερωτικά οι δεσμευμένοι αυτή την εβδομάδα θα νιώσετε συναισθηματική ικανοποίηση από το ταίρι σας ενώ κάποιιοι ίσως να κάποια χαρά από τα παιδιά σας ενώ θα καταφέρετε να έχετε και ουσιαστική επικοινωνία.

**Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎**

Η Νέα Σελήνη στο ζώδιό σας ίσως να σας έχει φέρει ήδη μια νέα συνεργασία ή κάποια νέα ευκαιρία ενώ η σύνοδος ανάδρομου Ερμή και Αφροδίτης σε τρίγωνο με τον Πλούτωνα ίσως να σας βοηθήσει να χειριστείτε καλύτερα συναισθηματικά θέματα οικογενειακά. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε να επικοινωνήσετε πιο ουσιαστικά με το ταίρι σας για κάποιες εκκρεμότητες οικογενειακές αλλά θα επιλύσετε πιο εύκολα και θέματα του σπιτιού ενώ κάποιιοι θα τακτοποιήσετε θέματα σπουδών των παιδιών σας και θα νιώσετε περισσότερο ευδιάθετοι και ικανοποιημένοι παρόλο που θα σας απασχολήσουν αρκετά κάποια έξοδα.

**Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏**

Ο Ερμής στην Παρθένο στο τέλος της εβδομάδας θα βρίσκεται σε στάση και ίσως να πρέπει να πάρετε τις τελικές αποφάσεις για κάποιους στόχους σας ενώ εάν είχατε κάποιες καθυστερήσεις από την επόμενη εβδομάδα θα έχετε καλύτερη διευθέτηση. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να επανεξετάσετε κάποια θέματα σας ή στόχους σας και να πάρετε ουσιαστικές αποφάσεις ενώ θα καταφέρετε να επιλύσετε κάποια θέματα με το ταίρι σας εάν έχετε απομακρυνθεί. Η Αφροδίτη στον Ζυγό ίσως να βελτιώσει την ψυχολογία σας ωστόσο αποφύγετε κάποιιοι από εσάς να δημιουργήσετε παράλληλα φλερτ ίσως και μέσα στην εργασία σας.

**Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐**

Η Νέα Σελήνη στον Ζυγό μπορεί να σας έφερε ένα νέο ξεκίνημα σε μια ομάδα ή σε κάτι δημιουργικό που ξεκινήσατε με φίλους. Η Αφροδίτη στον Ζυγό θα σας φέρει μεγαλύτερη κοινωνικοποίηση αλλά και ευχάριστες επαφές με φιλικά σας πρόσωπα ενώ ο Ερμής σε στάση στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας ωθήσει να πάρετε τελικές αποφάσεις για συνεργασίες και θέματα επαγγελματικά ενώ εάν υπήρχαν καθυστερήσεις από την επόμενη εβδομάδα τα πράγματα θα κυλήσουν πιο γρήγορα.

**Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑**

Η Νέα Σελήνη ίσως να σας έφερε ένα νέο επαγγελματικό ξεκίνημα και κάποιιοι από εσάς ίσως να κάνετε κάποια νέα αρχή παρόλο που το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού ίσως να σας παιδεύει κάπως με τα οικονομικά σας. Επίσης ο ανάδρομος Ερμής σε σύνοδο με την Αφροδίτη και σε τρίγωνο με τον Πλούτωνα θα σας φέρει ευκαιρίες και αρκετές επαφές μέσα στην καθημερινότητά σας και από το τέλος της εβδομάδας και μετά θα έχετε πιο θετικές εξελίξεις στα σχέδιά σας ενώ κάποιιοι ίσως να αναπτύξετε και κάποιο δημιουργικό σας ταλέντο που είχατε αφήσει για αρκετό καιρό.

**Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒**

Η Νέα Σελήνη ίσως να σας έφερε ένα νέο ξεκίνημα σε σπουδές ή κάποια ικανοποίηση από νομικά θέματα ακόμη και κάποια συνεργασία στο εξωτερικό ή την εκπαίδευση. Νώ ο Ερμής σε στάση στην Παρθένο στο τέλος της εβδομάδας θα ολοκληρώσει κάποια καθυστέρηση που ίσως να είχατε σε θέματα οικονομικά και θα μπορέσετε από την επόμενη εβδομάδα να πάρετε κάποια ανάσα.

**Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓**

Η Νέα Σελήνη ίσως να σας έφερε κάποια έσοδα από μια νέα οικονομική συνεργασία. Επίσης η σύνοδος ανάδρομου Ερμή με την Αφροδίτη στις αρχές της εβδομάδας σε τρίγωνο με τον Πλούτωνα ίσως να σας φέρει προτάσεις από παλιούς συνεργάτες αλλά ίσως να έχετε και κάποια νέα που θα σας ανακουφίσουν σχετικά με κάποιους στόχους σας ενώ ο Ερμής σε στάση στο τέλος της εβδομάδας θα ολοκληρώσει καθυστερήσεις που συναντήσατε το προηγούμενο διάστημα.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

**Ευκόλο**

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

**Δυσκόλο**

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

**Κατάταξη**

Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν	Ξ	Ο	Π	Ρ	Σ	Τ	Υ	Φ	Χ	Ψ	Ω
Α	Β	Γ	Δ	Ε	Σ	Ζ	Η	Θ	Ι	Κ	Λ	Μ	Ν</											