

Υγεία / Διατροφή

Όποιος κόβει το κάπνισμα πριν τα 35, είναι σαν να μην κάπνισε ποτέ



Οι άνθρωποι που σταματούν να καπνίζουν σε νεαρή ηλικία, εμφανίζουν πολύ μικρότερο κίνδυνο θανάτου σε σχέση με τους καπνιστές. Κάποιος που κόβει το τσιγάρο έως τα 35 του, έχει παρόμοια θνησιμότητα με κάποιον που δεν κάπνισε ποτέ στη ζωή του, δείχνει μια μεγάλη αμερικανο-βρετανική επιστημονική μελέτη. Πρόκειται για την τρίτη έρευνα που συμπεραίνει ότι έως τα 35 είναι η ιδανική ηλικία για να κόψει κανείς το κάπνισμα.

Αλλά ακόμη κι εκείνοι που σταματούν το κάπνισμα σε μεγαλύτερη ηλικία, πάλι έχουν σημαντικό όφελος, αν και η πρόωγη θνησιμότητα τους είναι μεγαλύτερη σε σχέση όσους το έκοψαν νωρίς. Όσο περισσότερος χρόνος έχει περάσει πάντως από τότε που κάποιος σταμάτησε να καπνίζει, τόσο περισσότερο ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου του πλησιάζει τα ποσοστά ενός μηδέποτε καπνιστή.

Έτσι, κάποιος που κόβει το τσιγάρο σε ηλικία 45 έως 44 ετών, έχει κατά μέσο όρο 21% μεγαλύτερη πιθανότητα πρόωρου θανάτου σε σχέση με όσους δεν κάπνισαν ποτέ, ενώ όποιος το κόβει στα 45 έως 54 του, έχει 47% μεγαλύτερο κίνδυνο.

Οι ερευνητές της Αμερικανικής Εταιρείας Καρκίνου και του βρετανικού Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό «JAMA Network Open», ανέλυσαν στοιχεία για περίπου 551.000 άτομα 25 έως 84 ετών (καπνιστές, πρώην καπνιστές και μηδέποτε καπνιστές), εκ των οποίων σχεδόν 75.000 είχαν πεθάνει.

Σε σχέση τους μηδέποτε καπνιστές, οι νυν καπνιστές βρέθηκαν να έχουν σημαντικά αυξημένη πιθανότητα θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, καθώς και από συγκεκριμένες αιτίες (καρκίνο, καρδιοπάθεια και πνευμονοπάθεια), κάτι που ισχύει τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ο Άρης κυβερνήτης σας στους Διδύμους σίγουρα σας έχει φέρει αρκετές μετακινήσεις και τρέξιμο και το τετράγωνό του με τον Ποσειδώνα μια θολούρα μέσα στην καθημερινότητα ωστόσο στο τέλος της εβδομάδας θα είναι σε στάση έτοιμος να γυρίσει ανάδρομος και ίσως να νιώσετε κουρασμένοι, να έχετε κάποιο πρόβλημα με το μεταφορικό σας όχημα αλλά να αμφιβάλτε και για κάποιες αποφάσεις σας. Στις 30.10 επίσης ο Ερμής θα περάσει στον Σκορπιό και θα μπει σε διαδικασία να κάνετε συζητήσεις ή κάποιο διακανονισμό για κάποιο οικονομικό θέμα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Με το τετράγωνο Ερμή-Πλούτωνα προσπαθήστε να είστε τυπικοί στις υποχρεώσεις σας ενώ επίσης θα πρέπει να είστε πολύ σωστοί στις συμφωνίες σας. Ο Ερμής στις 30.10 θα περάσει στον Σκορπιό και ίσως να μπει σε μια διαδικασία συζητήσεων για κάποια σχέδιά σας ενώ ο Άρης σε στάση έτοιμος να αναδρομήσει ίσως να σας φέρει έσοδα που εκκρεμούσαν από το παρελθόν αλλά και επαφές με αγαπημένα σας άτομα.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Άρης θα συνεχίσει να βρίσκεται στο ζώδιό σας και να σας φέρνει αρκετές υποχρεώσεις και κάποια ένταση ενώ προς το τέλος της εβδομάδας που θα βρίσκεται σε στάση έτοιμος να αναδρομήσει θα νιώσετε ίσως κουρασμένοι και κάπως αμβολοί για κάποιες αποφάσεις σας. Στις 30.10 ο Ερμής θα περάσει στον Σκορπιό και ίσως να θελήσετε να τακτοποιήσετε θέματα καθημερινότητας αλλά και την υγεία σας ή τη διατροφή σας.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Ερμής στον Ζυγό επίσης θα συνεχίσει να ενεργοποιεί θέματα μέσα στην οικογένεια ή την καριέρα σας και κάποιες συζητήσεις που ίσως να σας φέρνουν κάποιο εκνευρισμό. Το τετράγωνο Άρη-Ποσειδώνα αλλά και ο Άρης σε στάση στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας δημιουργήσει κάποιες ανασφάλειες και αμφιβολίες για κάποιο ταξίδι ή νομικά θέματα ενώ ο Ερμής στον Σκορπιό ίσως να σας φέρει ενασχόληση με κάποια χόμπι σας ίσως που κάνατε και στο παρελθόν.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ο Άρης στους Διδύμους ίσως να σας έχει φέρει κάποιες επαφές με φιλικά σας πρόσωπα ή ομάδες ωστόσο το τετράγωνό του με τον Ποσειδώνα ίσως να σας φέρει κάποιες απογοητεύσεις σε οικονομικά θέματα ή οικονομικές προσημονίες που είχατε. Στις 30.10 ο Ερμής θα περάσει στον Σκορπιό και ίσως να αναγκαστείτε να έρθετε σε επικοινωνία για οικονομικά θέματα ενώ ο Άρης σε στάση έτοιμος να αναδρομήσει ίσως να σας προβληματίσει με κάποιες αποφάσεις που πήρατε στο πρόσφατο παρελθόν.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Προσέχετε το τετράγωνο Άρη-Ποσειδώνα σε επαγγελματικές υποσχέσεις που θα σας δώσουν ενώ ο Ερμής στον Ζυγό θα σας φέρει κάποια ευκαιρία για οικονομική συνεργασία ωστόσο προσέχετε τον τρόπο που θα εκφραστείτε αλλά να είστε κάπως διπλωματικοί σε απαιτήσεις που ίσως να έχουν οι άλλοι. Στις 30.10 ο Ερμής θα περάσει στον Σκορπιό και θα ασχοληθείτε αρκετά με το περιβάλλον σας και τα αδέρφια σας ενώ η στάση του Άρη ίσως να σας δημιουργήσει κάποιες αμφιβολίες για θέματα επαγγελματικά.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ο Ερμής επίσης θα βρίσκεται στο ζώδιό σας και θα ευνοήσει επαφές και συναντήσεις. Ο Ερμής στις 30.10 θα περάσει στον Σκορπιό και ίσως να κάνετε κάποιες συζητήσεις για οικονομικά θέματα ωστόσο ο Άρης που θα βρίσκεται σε στάση ίσως να σας προβληματίσει για κάποια σχέδιά σας ενώ ίσως να νιώσετε αρκετά κουρασμένοι από διαδρομές μέσα στην καθημερινότητά σας και από υποχρεώσεις που σας έχουν εξαντλήσει.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Ερμής θα περάσει στο ζώδιό σας στις 30.10 και θα είναι καλύτερο διάστημα ώστε να επικοινωνήσετε ενώ κάποιος ίσως να ανακαλύψετε κάποιες πωσιπλάτες κινήσεις. Ο Άρης θα βρίσκεται σε στάση έτοιμος να αναδρομήσει και ίσως να έχετε κάποιες καθυστερήσεις σε οικονομικά θέματα ή να αλλάξετε γνώμη για κάποιες αποφάσεις σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ο Ερμής επίσης θα περάσει στον Σκορπιό στις 30.10 και θα πρέπει να προσέχετε πωσιπλάτες ενέργειες αλλά ίσως να νιώθετε και αρκετά απογοητευμένοι από φίλους και συνεργάτες. Ο Άρης επίσης στο τέλος της εβδομάδας θα βρίσκεται σε στάση έτοιμος να αναδρομήσει και ίσως να έχετε κάποιες καθυστερήσεις σε συνεργασίες ενώ κάποιος ίσως να έχετε και προτάσεις από παλιούς συνεργάτες που θα πρέπει να τις σκεφτείτε αρκετά.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο Ερμής θα περάσει στον Σκορπιό στις 30.10 και θα έχετε αρκετές συζητήσεις και επαφές με φιλικά σας πρόσωπα για κάποιους στόχους σας ενώ ο Άρης στους Διδύμους σε στάση στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας βάλει σε προβληματισμό για αποφάσεις που έχετε πάρει μέσα στην καθημερινότητά σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες αλλαγές σε στόχους των παιδιών σας ενώ ίσως να έχετε κάποιες αντιπαθήσεις για θέματα οικογενειακά που δεν έχετε τακτοποιήσει στο παρελθόν.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ο Ερμής θα περάσει επίσης στον Σκορπιό στις 30.10 και επίσης θα έχετε επαφές που θα σας πιέσουν στις καριέρα σας ενώ ο Άρης στους Διδύμους σε στάση έτοιμος να αναδρομήσει και να συναντήσει και πάλι τον Ποσειδώνα ίσως να σας κάνει να αμφιβάλτε για κάποιες αποφάσεις σας και να δυσκολευτείτε οικονομικά για κάποια χόμπι ή επενδύσεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα αντιμετωπίσετε θέματα με το ταίρι σας και κάποιος που είχατε ήδη μια σχέση που δεν λειτουργούσε ίσως να την διακόψετε. Επίσης θέματα οικονομικά και υποχρεώσεις των παιδιών σας θα σας απασχολήσουν καθώς και η επικοινωνία με το ταίρι σας που μπορεί να συναντήσει δυσκολίες.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Στις 30.10 θα περάσει και ο Ερμής στον Σκορπιό και ίσως να ευνοηθείτε σε μια νέα γνωριμία ή πρόταση για συνεργασία ενώ ο Άρης σε στάση στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας προβληματίσει σε οικογενειακά θέματα και οικονομικά. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να κάνετε κάποια αλλαγή σχεδίων με το ταίρι σας ενώ θέματα οικογενειακά ίσως να σας απασχολήσουν ή ακόμη και κάποιες βλάβες μέσα στο σπίτι που θα πρέπει να αποκαταστήσετε και ίσως να πιεστείτε οικονομικά.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

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

Ευκόλο

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

Δυσκόλο

Ξ	Α	Τ	Α	Ι	Σ	Α	Ι	Σ	Α	Ι	Σ
Σ	Ο	Ν	Α	Ν	Α	Μ	Α	Κ	Ε	Ο	Κ
Ε	Ν	Ε	Ν	Ε	Ν	Κ	Α	Ρ	Μ	Ε	Ν
Η	Β	Ε	Ψ	Υ	Κ	Υ	Α	Ι	Α	Σ	Α
Ε	Β	Η	Τ	Ο	Τ	Η	Τ	Ρ	Ο	Φ	Ο
Τ	Α	Σ	Α	Ι	Α	Τ	Ν	Α	Σ	Α	Ι
Α	Ν	Α	Μ	Ν	Δ	Ν	Μ	Υ	Α	Ι	Ρ
Ρ	Α	Σ	Α	Ν	Α	Ι	Μ	Α	Ρ	Α	Τ
Α	Κ	Α	Ρ	Α	Π	Α	Ρ	Α	Κ	Ε	Κ
Ο	Α	Β	Α	Ε	Α	Ε	Α	Ε	Α	Ε	Α
Α	Τ	Α	Τ	Α	Τ	Α	Τ	Α	Τ	Α	Τ