

Υγεία / Διατροφή

**Αναφυκτικά: Πόσο αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου του εντέρου για τους κάτω των 50**

Τις επιπτώσεις της τακτικής κατανάλωσης ποτών με ζάχαρη, όπως τα αναψυκτικά, ειδικά στις γυναίκες νεότερης ηλικίας, αναδεικνύει νέα έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η κατανάλωσή κατά την εφηβεία (13-18 ετών) αλλά και στη διάρκεια της ενήλικης ζωής αυξάνει τις πιθανότητες καρκίνου του παχέος εντέρου πριν την ηλικία των 50 ετών.

Ειδικότερα, η κατανάλωση μόλις 237 ml την ημέρα, σχετίστηκε με αύξηση του κινδύνου για καρκίνο του παχέος εντέρου σε νεαρή ηλικία κατά 16%, ενώ διπλάσιες ή παραπάνω ήταν οι πιθανότητες από μεγαλύτερη ημερήσια κατανάλωση συγκριτικά με γυναίκες που κατανάλωναν λιγότερα από 237 ml.

Η εφηβεία αποδείχθηκε κρισιμότερη περίοδος για τις μελλοντικές πιθανότητες καρκίνου πριν τα 50, καθώς κάθε ποσότητα 237 ml συνδέθηκε με αύξηση του κινδύνου κατά 32%.

Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία από τη μελέτη Nurses' Health Study II, ένα ερευνητικό πρόγραμμα με μεγάλο πληθυσμιακό δείγμα που παρακολούθησε την υγεία 116.500 σχεδόν νοσηλευτριών για το διάστημα 1991-2015. Ανά τετραετία, οι συμμετέχουσες καλούνταν να συμπληρώνουν ερωτηματολόγια σχετικά με τη διατροφή τους, συμπεριλαμβανομένων των ποσοτήτων ποτών που έπιναν. Από τις 41.000 από αυτές, ζητήθηκε να ανακαλέσουν τα ποτά που συνήθως κατανάλωναν κατά την εφηβεία τους. Στο σύνολο των γυναικών καταγράφηκαν 109 περιπτώσεις καρκίνου του παχέος εντέρου σε νεαρή ηλικία και, παρά το μικρό μέγεθος, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι τα ευρήματα αναδεικνύουν τον επιβλαβή χαρακτήρα της υπέρμετρης κατανάλωσης σακκάρων, τα οποία έχουν συνδεθεί επιπλέον με την παχυσαρκία και το μεταβολικό σύνδρομο. Πρόκειται για παθήσεις που, σύμφωνα με προηγούμενες μελέτες της επιστημονικής ομάδας, έχουν συνδεθεί με πρόωρη εμφάνιση αυτού του καρκίνου λόγω διαταραχής σε μηχανισμούς όπως η αντίσταση στην ινσουλίνη. Οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης μειωμένες πιθανότητες καρκίνου του παχέος εντέρου λόγω κατανάλωσης ροφημάτων όπως το γάλα ή ο καφές, αν και δεν προέκυψε σχέση αιτίας-αποτελέσματος.

**Οι λύσεις της εβδομάδας**

Α	Ρ	Ι	Α	Ν	Ι	Π	Μ	Α	Ρ	Α	Κ	ΕΙ
Μ	Α	Τ	Ν	Α	Ζ	Ο	Ι	Υ	Α	Ν	Ε	ΕΙ
Ο	Ζ	Α	Ν	Ι	Υ	Α	Ι	Μ	Α	Υ	ΙΙ	
Υ	Ι	Ο	Τ	Ν	Ρ	Ο	Ι	Τ	Ν	Μ	Π	
Ι	Ρ	Κ	Α	Ν	Υ	Μ	Α	Υ	Α	Τ	Μ	
Ο	Ι	Α	Μ	Ι	Ο	Ν	Α	Μ	Ε	Υ	Θ	
Κ	Ι	Π	Μ	Α	Ζ	Τ	Ι	Υ	Μ	Α	Ζ	
Ρ	Α	Μ	Α	Υ	Ν	Ε	Τ	Α	Ζ	Α	Β	
Ζ	Υ	Α	Ρ	Κ	Ζ	Α	Ι	Ρ	Ι	Α	Υ	
Α	Υ	Α	Ν	Ε	Ο	Υ	Α	Υ	Α	Ε	Η	
Ν	Ι	Α	Π	Ο	Π	Κ	Α	Υ	Τ	Ν	Ο	
Ι	Α	Υ	Ι	Α	Ρ	Ι	Α	Υ	Ε	Α	Υ	
Ζ	Η	Τ	Κ	Ι	Α	Υ	Α	Υ	Α	Ν	Α	

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

Εύκολο Λύσιμο

Ωροσκόπια

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

Στις 13.05 το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Αφροδίτης θα σας φέρει σε επαφή με αγαπημένα σας πρόσωπα ενώ το τρίγωνο Αφροδίτης-Κρόνου ίσως να σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε σχέσεις και συνεργασίες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα θελήσετε να βελτιώσετε τον χώρο του σπιτιού σας και κάποιοι ίσως να δοκιμάσετε κάποια συγκατοίκηση ωστόσο κάποιοι προσέχετε έξοδα ή διαφωνίες με τα παιδιά σας και κάποιους στόχους σας που θα σας πιάσουν συναισθηματικά. Προς το τέλος της η εβδομάδα θα είναι καλύτερη και κάποιοι θα έχετε επαφή με πρόσωπα της οικογένειάς σας που ίσως να καλέσετε σπίτι σας ενώ κάποιοι ίσως να θελήσετε να κάνετε μια συγκατοίκηση. Οι αδέσμευτοι θα είστε περισσότερο ευαισθητοποιημένοι με τις σχέσεις ή την ερωτική σας ζωή ωστόσο κάποιοι ίσως να κάνετε μια ξαφνική απομάκρυνση από κάποια γνωριμία. Κάποιοι όμως ίσως να επανεξετάσετε κάποια γνωριμία από το παρελθόν και ίσως να μπειτε στη διαδικασία να την κάνετε πιο μόνιμη.

**Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉**

Ο ανάδρομος Ερμής στον Ταύρο θα σας βάλει στη διαδικασία να επανεξετάσετε κάποιους στόχους σας και κάποιοι ίσως να έχετε υποστήριξη από κάποιο φιλικό ή νομικό πρόσωπο ενώ αποφάσεις τελικές θα παρθούν στις 19.05 ενώ το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Αφροδίτης στις 13.05 θα σας φέρει όμορφες επαφές με το περιβάλλον σας αλλά και υποστήριξη από τα αδέρφια σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε περισσότερη συναισθηματική επικοινωνία με το ταίρι σας ωστόσο κάποιοι προσέχετε εντάσεις που θα έχετε λόγω κάποιων οικογενειακών θεμάτων. Κάποιοι ίσως να επανεξετάσετε κάποιους στόχους σας ενώ στο τέλος της εβδομάδας μια εκδρομή με φίλους ίσως να βελτιώσει τη διάθεση σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε επαφή με πρόσωπα από το παρελθόν και ίσως να επανεξετάσετε μια σχέση με την βοήθεια ενός φιλικού σας προσώπου και κάποιοι ίσως να έχετε τρυφερές συναντήσεις προς το τέλος της εβδομάδας.

**Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊**

Το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Αφροδίτης στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει κάποια έσοδα αλλά και συναντήσεις με αγαπημένα σας πρόσωπα που θα σας ικανοποιήσουν ενώ το τρίγωνο Αφροδίτης-Κρόνου ίσως να σας φέρει κάποια σταθερή εργασία ή εισόδημα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα είστε πιο καλά συναισθηματικά με το ταίρι σας και κάποιοι ίσως να πάρετε ικανοποίηση από τα παιδιά σας ή να έχετε και κάποια οικονομική βοήθεια ενώ ίσως να επανεξετάσετε κάποια θέματα της οικογένειάς σας και κάποιοι ίσως να αποφασίσετε να τακτοποιήσετε οικονομικά θέματα και εκκρεμότητες και κάποιοι να μονιμοποιήσετε τη σχέση σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε επιστροφές από το παρελθόν που ίσως να επανεξετάσετε, θα βελτιώσετε την συναισθηματική σας ζωή και προς το τέλος της εβδομάδας θα έχετε τρυφερές συναντήσεις.

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

Προς το τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Αφροδίτης θα σας φέρει ευχάριστες επαφές και συναντήσεις με φιλικά σας πρόσωπα που θα σας ικανοποιήσουν αρκετά σε ένα συναισθηματικό επίπεδο ενώ το τρίγωνο Αφροδίτης-Κρόνου ίσως να σας φέρει μια σταθεροποίηση σε κάποιο σχέδιό σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλύτερη διάθεση με το ταίρι σας ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε κάποιες διαφωνίες με στόχους σας ή τα παιδιά σας. Ωστόσο θα μπορούσατε να βρείτε τρόπους ώστε να επανεξετάσετε κάποιους στόχους σας και πολλοί από εσάς θα πάρετε ικανοποίηση προς το τέλος της εβδομάδας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε νέες γνωριμίες ωστόσο κάποιοι ίσως να απομακρυνθείτε από μια σεξουαλική σχέση ενώ κάποιοι ίσως να έχετε κάποια επιστροφή από το παρελθόν που θα σας γεμίσει ικανοποίηση.

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

Το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Αφροδίτης ίσως να σας φέρει κάποια μυστικά έσοδα ή κάποια ικανοποίηση μέσα από την καριέρα σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να νιώσετε καλύτερα και να έρθετε πιο κοντά συναισθηματικά με το ταίρι σας ενώ ίσως να επανεξετάσετε κάποια σχέδιά σας ή θέματα οικονομικά. Κάποιοι προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε εξόδους με φίλους και ευχάριστες συναντήσεις με αγαπημένα σας πρόσωπα. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποιες ερωτικές συναντήσεις και επιστροφές από το παρελθόν.

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

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλύτερη διάθεση και καταφέρετε πιο εύκολα κάποιους στόχους με το ταίρι σας και ίσως να θελήσετε να επανεξετάσετε κάποια σχέδια για τη σχέση σας ενώ κάποιοι ίσως να σχεδιάσετε κάποια μονιμοποίηση της σχέσης σας ή την πιθανότητα να προγραμματίσετε μια εγκυμοσύνη. Προς το τέλος της εβδομάδας θα έχετε ευχάριστες συναντήσεις με φίλους αλλά και ευχάριστα νέα. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ενώ ίσως να σκεφτείτε την προοπτική να ξαναγυρίσετε σε μια σχέση από το παρελθόν ωστόσο μάλλον από τις 19.05 και μετά θα πάρετε τελικές αποφάσεις.

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

Το εξάγωνο Αφροδίτης ανάδρομου Ερμή στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας ευνοήσει σε έσοδα που θα έχετε από χρήματα που σας χρωστούσαν μέσα από την εργασία σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια έξοδα ή διαφωνίες με θέματα των παιδιών σας ωστόσο θα καταφέρετε να κάνετε έναν προγραμματισμό μέσα στην καθημερινότητά σας και να βρείτε λύσεις με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε συναντήσεις με πρόσωπα από το παρελθόν και ίσως να σκεφτείτε να σταθεροποιήσετε κάποια σχέση ωστόσο μην πάρετε αποφάσεις ακόμη και περιμένετε μέχρι τις 19.05 που ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε και νέες γνωριμίες.

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

Προς το τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Αφροδίτης ίσως να σας φέρει ευχάριστες επαφές από το παρελθόν ενώ το τρίγωνο Αφροδίτης-Κρόνου ίσως να σας βοηθήσει να σταθεροποιήσετε κάποια συμφωνία ή να κάνετε ένα ταξίδι. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε να βελτιώσετε τη σχέση σας και να επανεξετάσετε κάποια θέματα στη σχέση σας ενώ θα καταφέρετε να περάσετε όμορφα με τα παιδιά σας ή πολλοί να επανεξετάσετε θέματα των παιδιών σας. Θα έχετε ευχάριστο τέλος της εβδομάδας και πολλοί ίσως να έχετε την στήριξη από το ταίρι σας σε κάποια σχέδιά σας. Οι αδέσμευτοι θα έχετε επιστροφές και συναντήσεις με το παρελθόν ωστόσο κάποιοι ίσως να κάνετε και κάποια νέα γνωριμία που θα έχει τη δυνατότητα να σταθεροποιηθεί.

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

Το τρίγωνο Αφροδίτης-Κρόνου θα σας βοηθήσει προς το τέλος της εβδομάδας να τακτοποιήσετε θέματα οικονομικά αλλά και να βάλετε μια καλύτερη τάξη στα οικονομικά σας ίσως και λόγω κάποιων μόνιμης εργασίας που θα σας δώσει έσοδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλύτερη συναισθηματική επικοινωνία με το ταίρι σας και θα καταφέρετε μέσα στην εβδομάδα να βάλετε μια τάξη στην καθημερινότητα και τις υποχρεώσεις σας αλλά ίσως να τακτοποιήσετε κάποια οικονομικά θέματα του σπιτιού. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε επιστροφές από το παρελθόν που ίσως να θελήσετε να επανεξετάσετε ενώ κάποιοι ίσως να μπειτε στη διαδικασία να σταθεροποιήσετε κάποια σχέση ωστόσο καλό θα είναι να περιμένετε την ευθυδρόμηση του Ερμή στις 16.05.

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

Το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Αφροδίτης προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας φέρει ευχάριστες συναντήσεις με άτομα που είχατε καιρό να δείτε ενώ το τρίγωνο Αφροδίτης-Κρόνου ίσως να σας φέρει μια σημαντική και μόνιμη συμφωνία. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε πιο καλή συναισθηματική επαφή με τη σχέση σας, κάποιοι ίσως να έχετε κάποια δυσκολία με θέματα των παιδιών σας ωστόσο θα την διαχειριστείτε ενώ θα καταφέρετε να κάνετε έναν καλύτερο προγραμματισμό μέσα στην καθημερινότητά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε κάποια επιστροφή από το παρελθόν που ίσως να σκεφτείτε να μονιμοποιήσετε ενώ ίσως και κάποια νέα γνωριμία θα είναι θετική και ίσως να έχει την προοπτική μόνιμότητας.

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

Στις 13.05 το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Αφροδίτης ίσως να σας φέρει ευχάριστες επαφές στην εργασία σας ή την οικογένειά σας ενώ το τρίγωνο Αφροδίτης-Κρόνου προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας δώσει ένα μόνιμο εισόδημα μέσα από κάποια εργασία. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να μπειτε στη διαδικασία να εκμεταλλευτείτε ένα ακίνητο ώστε να έχετε κάποια έσοδα ωστόσο κάποιοι ίσως να έχετε και την επιστροφή ενός παιδιού σας. Θα έχετε ευχάριστες οικογενειακές συναντήσεις αλλά και έσοδα που θα σας ικανοποιήσουν. Οι αδέσμευτοι θα έχετε επιστροφές από το παρελθόν και ίσως να μπειτε στη διαδικασία να τις επανεξετάσετε ωστόσο καλό θα είναι να μην πάρετε τελικές αποφάσεις ακόμη.

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

Το εξάγωνο ανάδρομου Ερμή-Αφροδίτης στις 13.05 ίσως να σας φέρει ευχάριστες συναντήσεις με πρόσωπα που κάνετε τα ίδια χόμπι ή έχετε τα ίδια ενδιαφέροντα ενώ το τρίγωνο Αφροδίτης-Κρόνου θα σας βοηθήσει να σταθεροποιήσετε κάποια σχέδιά σας αλλά να έχετε και κάποια έσοδα από εργασία, από κάποια ομάδα ή φιλικό σας πρόσωπο. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να επανεξετάσετε κάποιες αποφάσεις σας ενώ ίσως να έχετε και κάποια βοήθεια από την οικογένειά σας. Θα έχετε ευχάριστες συναντήσεις με αγαπημένα σας πρόσωπα ή πρόσωπα της οικογένειας ενώ ίσως να πάρετε κάποια ικανοποίηση για κάποια σταθεροποίηση σε ζητήματα των παιδιών σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε επιστροφές από το παρελθόν που θα επανεξετάσετε ωστόσο κάποιοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία που ίσως σταθεροποιήσετε αμέσως.