Υγεία / Διατροφή

Οι λάτιν χοροί προλαμβάνουν την άνοια!

Ερευνητές από τα Πανεπιστήμια του Ιλινόις και της Ιντιάνα διαπίστωσαν ότι τα τακτικά μαθήματα χορού σάλσα, σάμπα και μερένγκε βοήθησαν στη βελτίωση της εργασιακής μνήμης. Η μνήμη εργασίας (ΜΤ), γνωστή και ως λειτουργική μνήμη, είναι το σύνολο των διαδικασιών που μας επιτρέπουν την προσωρινή αποθήκευση και το χειρισμό των πληροφοριών για να εκτελούμε περίπλοκες γνωστικές εργασίες, όπως η κατανόηση της γλώσσας, η ανάγνωση, οι μαθηματικές δεξιότητες, η εκμάθηση ή η συλλογιστική.

Ο διασκεδαστικός αυτός τρόπος άσκησης δεν «γυμνάζει» μόνο τον εγκέφαλο, αλλά και το σώμα συνολικά, κάτι που συνδέεται με καλύτερη γνωστική υγεία.

Οι γιατροί γνωρίζουν ότι η αυξημένη σωματική δραστηριότητα μπορεί να έχει μεγάλα οφέλη για τον εγκέφαλο σε προχωρημένη ηλικία και ελπίζουν ότι μια διασκεδαστική μορφή άσκησης όπως ο χορός, μπορεί να είναι πιο ελκυστική για κάποιους από το τζόκινγκ ή άλλα είδη προπόνησης.

Οι ερευνητές συγκέντρωσαν στοιχεία για πάνω από 300 ισπανόφωνους στο Σικάγο του Ιλινόις σε μια περίοδο τεσσάρων ετών.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η μία έκανε μαθήματα χορού δύο φορές την εβδομάδα για οκτώ μήνες. Για το πρώτο μισό αυτής της περιόδου, οι συμμετέχοντες έλαβαν οδηγίες από έναν επαγγελματία.

Η άλλη ομάδα παρακολούθησε μαθήματα αγωγής υγείας μια φορά την εβδομάδα επί τέσσερις μήνες.

Μετά τους πρώτους τέσσερις μήνες, οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε γνωστικά τεστ για να αξιολογηθεί η γνωστική τους υγεία και οι δεξιότητες μνήμης.

Και οι δύο ομάδες συμμετεχόντων είχαν παρόμοια αποτελέσματα.

Οι συμμετέχοντες στα μαθήματα χορού όμως, ανέφεραν ότι αισθάνονταν καλύτερα συνολικά, διαχειρίζονταν καλύτερα τις χρόνιες παθήσεις και έκαναν πιο εύκολα φίλους.

Ειδικά για την ομάδα των Ισπανόφωνων, οι λάτιν χοροί είχαν θετική επίδραση στην υγεία τους επειδή τους ήταν πολύ οικείοι.

«Γενικά, οι άνθρωποι δυσκολεύονται να διατηρήσουν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας καθώς μεγαλώνουν, όταν πρόκειται όμως για μια δραστηριότητα που τους αρέσει πραγματικά, είναι πιο πιθανό να τη διατηρήσουν για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους.

Πολλές έρευνες έχουν επιβεβαιώσει τη σύνδεση της τακτικής άσκησης και της επιβράδυνσης της γνωστικής έκπτωσης.

Σύμφωνα με τη Mayo Clinic, οι σωματικά δραστήριοι άνθρωποι έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν έκπτωση της πνευματικής λειτουργίας.

Κατά συνέπεια είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν Αλτσχάιμερ, από το οποίο πάσχουν πάνω από έξι εκατομμύρια Αμερικανοί.

Ο ακριβής μηχανισμός που συνδέει τη σωματική δραστηριότητα με τη γνωστική ικανότητα δεν έχει κατανοηθεί πλήρως από τους επιστήμονες.

Τα ευρήματα της νέας μελέτης δημοσιεύτηκαν στο επιστημονικό έντυπο Frontiers in Aging Neuroscience.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ερμή-Δία που θα ευνοήσει την επικοινωνία σας ή κάποια σεμινάρια ή συμφωνίες ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε γνωριμίες που θα σας βοηθήσουν στα σχέδιά σας. Στο τέλος της εβδομάδας θα σας βοηθήσει να πετύχετε επαγγελματικά σχέδια ή να έχετε σημαντική υποστήριξη από κάποιο φίλο ή ομάδα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη και τον Δία στον Κριό και ίσως να υπάρχει κάποιο παρασκήνιο στη ζωή σας από εσάς ή από άλλους ωστόσο το εξάγωνο Ερμή-Δία ίσως να σας φέρει κάποια εύνοια σε έσοδα αλλά και μυστική υποστήριξη. Το εξάγωνο Άρη-Κρόνου προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας βοηθήσει με κάποια μυστική υποστήριξη να επιλύσετε οικονομικά προβλήματα ή να καταφέρετε να κάνετε έναν προγραμματισμό σε οφειλές .

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Άρης και ο Δίας στο ζώδιο του Κριού θα σας ευνοήσει κάνοντάς σας πιο δυναμικούς για να καταφέρετε κάποιους στόχους σας ενώ θα αναπτύξετε την κοινωνικότητα σας ή θα έχετε υποστήριξη από φίλους. Το εξάγωνο Άρη-Κρόνου προς το τέλος της εβδομάδας θα σας βοηθήσει να σταθεροποιήσετε κάποιους στόχους σας ή κάποια εργασία.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη και τον Δία να βρίσκονται στον Κριό και τον οίκο της καριέρας σας και θα έχετε αρκετή ένταση και κούραση ώστε να αποδείξετε τις ικανότητες σας ωστόσο το εξάγωνο Ερμή από τους Διδύμους θα σας ευνοήσει και ίσως να έχετε κάποια μυστική υποστήριξη ή να έχετε κάποιες παρασκηνιακές συζητήσεις που θα σας ευνοήσουν. Η συγκλίνουσα όψη Άρη-Κρόνου στο τέλος της εβδομάδας ίσως να σας ευνοήσει να τακτοποιήσετε οικονομικά θέματα στην καριέρα σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη και τον Δία στον Κριό που θα σας ευνοήσουν σε σπουδές,ταξίδια και νομικά θέματα ενώ το εξάγωνο Ερμή από τους Διδύμους ίσως να σας ευνοήσει σε ένα ταξίδι με φιλικά σας πρόσωπα ή να ευνοηθείτε σε κάποια σχέδιά σας από φιλικά πρόσωπα. Το εξάγωνο Άρη-Κρόνου προς το τέλος της εβδομάδας θα σας ευνοήσει να σταθεροποιήσετε στόχους,συνεργασίες και κάποια σχέδιά σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Από την αρχή της εβδομάδας ο κυβερνήτης σας Ερμής θα βρίσκεται στους Διδύμους και θα ασχοληθείτε αρκετά με επαφές στην καριέρα σας αλλά και την κοινωνική σας ζωή ενώ με το εξάγωνο Ερμή-Δία ίσως να καταφέρετε να κάνετε μια συμφωνία που θα ευνοήσει οικονομικά και κληρονομικά θέματα ή να κάνετε κάποια ευνοϊκή οικονομική συνεργασία. Προς το τέλος της εβδομάδας κάποιοι από εσάς με το εξάγωνο Άρη-Κρόνου ίσως να καταφέρετε να τακτοποιήσετε υποχρεώσεις μέσα στην εργασίας σας και την καθημερινότητα αλλά και να κάνετε έναν καλύτερο προγραμματισμό.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ερμή-Δία που ίσως να σας φέρει μια σημαντική γνωριμία ή να σας ευνοήσει σε κάποια επαγγελματική συνεργασία ενώ το τρίγωνο Αφροδίτης-Πλούτωνα. Προς το τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο Άρη-Κρόνου θα σας βοηθήσει να σταθεροποιήσετε κάποια συνεργασία ή να καταφέρετε να προγραμματίσετε κάποια σχέδιά σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ερμή-Δία που θα σας ευνοήσει σε οικονομικό επίπεδο μέσα από την εργασία σας που ίσως να κάνετε μια ευνοϊκή συμφωνία ή να πάρετε κάποια έσοδα που περιμένατε. Προς το τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο Άρη-Κρόνου ίσως να σας βοηθήσει μέσα από κάποια προσπάθεια που θα κάνετε να τακτοποιήσετε θέματα οικογενειακά μέσα στην καθημερινότητα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ερμή-Δία που ίσως σας βοηθήσει να κάνετε μια συμφωνία ή συνεργασία που ίσως να είχε καθυστερήσει. Επίσης να κάνετε έναν προγραμματισμό σε οικονομικά θέματα ή να κάνετε μια συμφωνία αλλά να ευνοηθείτε στα χόμπι ή κάποιο άθλημα αν είστε αθλητές.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Από την αρχή της εβδομάδας ο Ερμής θα βρίσκεται στους Διδύμους και θα ευνοηθείτε σε επαφές μέσα στην εργασία σας ενώ θα καταφέρετε να χειριστείτε και πιο σωστά οικογενειακές υποχρεώσεις μέσα στην καθημερινότητα. Επίσης προς το τέλος της εβδομάδας το εξάγωνο Άρη-Κρόνου θα σας βοηθήσει να νιώσετε ασφαλείς σε οικονομικά θέματα και κάποιες τακτοποιήσεις που θα καταφέρετε να κάνετε ακόμη κι αν πιεστείτε αρκετά.

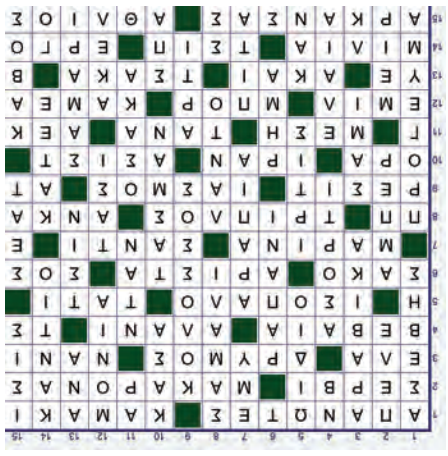
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ερμή από τους Διδύμους με τον Δία που θα ευνοήσει την επικοινωνία και τις επαφές με φιλικά σας πρόσωπα και το περιβάλλον σας. Ενώ το εξάγωνο προς το τέλος της εβδομάδας που θα κάνει ο Άρης με τον Κρόνο που βρίσκεται στο ζώδιό σας θα σας βοηθήσει μέσα από κάποιο προγραμματισμό να τακτοποιήσετε ή να σταθεροποιήσετε κάποιους στόχους σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με το εξάγωνο Ερμή από τους Διδύμους με τον Δία στον Κριό και θα έχετε εύνοια σε κάποια συνεργασία αλλά ίσως να καταφέρετε να τακτοποιήσετε κάποιους στόχους που ίσως να έχετε για το σπίτι ή την οικογένειά σας. Το εξάγωνο Άρη-Κρόνου προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας βοηθήσει να κάνετε έναν οικονομικό προγραμματισμό και να τακτοποιήσετε κάποιες εκκρεμότητες.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

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

Εύκολο

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