

Υγεία / Διατροφή

Μπορεί η μουσική να επηρεάσει τις διατροφικές μας συνήθειες;

Σε μια μελέτη για την οποία συνεργάστηκαν ερευνητές από την Κίνα και τη Δανία, διαπιστώθηκε ότι η ακρόαση hard rock και heavy metal μουσικής μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στις διατροφικές επιλογές. Σύμφωνα με τους ερευνητές, διαπιστώθηκε ότι η μουσική με ήχο λιγότερο τραχύ οδηγεί σε πιο υγιεινή διατροφή. Στη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο Appetite τον περασμένο μήνα, συμμετείχαν 215 ερωτηθέντες διαφόρων πολιτισμικών ομάδων από τις δύο χώρες. Σε κάθε συμμετέχοντα παρουσιάστηκε ένα φάσμα επιλογών φαγητού. Από υγιεινό έως ανθυγιεινό, για να συνδυαστεί με διαφορετικά σάουντρακ. Στους συμμετέχοντες παρουσιάστηκαν δύο εκδόσεις του ίδιου τραγουδιού. Μία που ήταν πιο χαλαρωτική (πίαφο τζαζ, βραδύτερος ρυθμός και κλειδιά στη μεγάλη κλίμακα). Και μια άλλη που ήταν πιο επιθετική (παραμορφωμένες κιθάρες, γρήγοροι ρυθμοί, ντραμς και νότες ελάσσονος κλίμακας). Αποδείχθηκε ότι οι άνθρωποι που ακούν πιο ήρεμες μελωδίες, τείνουν να ακολουθούν πιο υγιεινές τροφές, για παράδειγμα σαλάτες και όσοι ακούν πιο επιθετική μουσική, επιλέγουν τρόφιμα που είναι λιγότερο υγιεινά. Ειδικότερα όσοι ακούν heavy rock και abrasive hip – hop σε ποσοστό 40% επιλέγουν σνακ με περισσότερα λιπαρά, περισσότερο αλάτι και περισσότερη ζάχαρη. Οι ερευνητές ανακάλυψαν σχέση μεταξύ «υγιών» ήχων και των υγιεινών επιλογών φαγητού και καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι ήχοι του hard rock και του heavy metal λειτουργούν ως... σαμποτέρ υψηλότερων εγκεφαλικών λειτουργιών που ρυθμίζουν τη λήψη αποφάσεων. Ο Danni Peng-Li, διδακτορικός φοιτητής στο τμήμα Επιστήμης Τροφίμων του Πανεπιστημίου Άρχους της Δανίας και επικεφαλής συντάκτης της μελέτης, δήλωσε ότι τα άτομα που τους αρέσει η μελωδική τζαζ είναι πιο πιθανό να βρουν υγιεινά τρόφιμα και ότι συνήθως η απαλή κλασική μουσική, η μουσική διαλογισμού ή απλά οι ήχοι της φύσης οδηγούν στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Ο Peng-Li προτείνει οι άνθρωποι που ελέγχουν το βάρος τους να προσέχουν τη μουσική που ακούν.

Οι λύσεις της εβδομάδας

Ξ	Ο	Κ	Ι	Τ	Η	Ρ	Θ	Χ	Α	Ν	Α	2
Α	■	Υ	Α	Κ	Α	Ρ	Α	Π	■	Θ	11	
Ρ	Η	■	Η	Ξ	Ι	Τ	Ι	Ξ	■	Ρ	10	
Τ	Ξ	Α	■	Α	Κ	Ν	Α	■	Α	Ι	6	
Ν	Ο	Τ	Α	Π	■	Α	Ν	Ε	Ρ	Ο	Μ	8
Α	Δ	Ο	Μ	■	■	■	■	■	■	Μ	Α	7
■	Α	Ρ	Ε	Ι	■	■	Ο	Χ	Ο	Ξ	9	
Α	Τ	Α	Ρ	Α	■	Ε	Ξ	Α	Ρ	Α	8	
Α	Τ	Α	Ρ	Α	■	Ε	Ξ	Α	Ρ	Α	8	
Ν	Α	Κ	■	Α	Τ	Α	Τ	■	Ξ	Α	4	
Ο	Κ	■	Α	Ν	Ο	Ξ	Α	Κ	■	Π	Α	3
Τ	■	Η	Ξ	Ο	Δ	Ρ	Α	Π	■	Α	1	
■	Α	Κ	Α	Κ	Α	Ρ	Α	Τ	■	Ν	Α	1

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

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε αρκετές επαφές με την οικογένειά σας και πολλοί από εσάς ίσως να κάνετε και αρκετές προσκλήσεις ωστόσο θα βρείτε λύσεις και σε οικογενειακά θέματα ενώ ίσως να έχετε κάποια οικονομική στήριξη από κάποιο σας γονιό ή έσοδα από κάποιο ακίνητο. Ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας προσέχετε τις σχέσεις με τα παιδιά σας και έξοδα που θα κάνετε για εκείνα. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες και ίσως να θελήσετε να προσκαλέσετε στο σπίτι σας κάποιο άτομο που σας ενδιαφέρει ωστόσο κάποιοι ίσως να έχετε κάποιο προβληματισμό προς το τέλος της εβδομάδας για κάποια γνωριμία που έχετε κάνει.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Προσέχετε να χειριστείτε σωστά προς το τέλος της εβδομάδας κάποιες εντάσεις ή ξαφνικές αλλαγές που ίσως να γίνουν στην καριέρα σας και να σας προβληματίσουν. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε επαφές με φιλικά σας πρόσωπα ή την οικογένειά σας και πολλοί από εσάς θα έχετε οικονομική στήριξη και υποστήριξη ενώ ίσως να έχετε και κάποια αύξηση σε έσοδα από το ταίρι σας που θα βοηθήσουν την οικογένειά σας. Προς το τέλος της εβδομάδας ωστόσο αποφύγετε εντάσεις και έξοδα. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον που ίσως να αποδειχτεί σοβαρή και μόνιμη.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Προς το τέλος της εβδομάδας με το τετράγωνο Αφροδίτης-Ουρανού προσέχετε την επικοινωνία σας και τον τρόπο που θα μιλήσετε για κάποια απωθημένα σας ενώ μην δώσετε και πολύ σημασία σε κάποια παράξενη συμπεριφορά που ίσως να έχει το περιβάλλον σας ή τα αδέρφια σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε επαφές με την οικογένειά σας και ίσως να κάνετε συζητήσεις για οικονομικά θέματα και κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε στήριξη από κάποιο πρόσωπο ή να έχετε αύξηση σε έσοδα από το ταίρι σας που θα βοηθήσουν αρκετά. Θέματα με τα παιδιά σας και κάποιες διαφωνίες προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να υπάρξουν ωστόσο προσπαθήστε να είστε ψύχραιμοι. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε νέες γνωριμίες που θα σας ακουμπήσουν αρκετά σε συναισθηματικό επίπεδο και θα έχουν εύνοια και δυνατότητα να μονιμοποιηθούν αφού θα σας δημιουργήσουν ένα αίσθημα ασφάλειας. Κάποιοι ίσως προς το τέλος να διακόψετε και κάποιο φλερτ από το παρελθόν ή να αφήσετε πίσω το παρελθόν για να προχωρήσετε πιο σίγουρα.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Κάποιοι ίσως να κάνετε ένα ταξίδι ή να έχετε σημαντική στήριξη από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο ώστε να πετύχετε κάποια επαγγελματική συνεργασία ενώ κάποιοι θα έχετε επιτυχία σε νομικά ή σπουδές. Επίσης και την 01.07 με τη σύνοδο Ηλίου-Ερμή σε εξάγωνο με τον Δία θα έχετε εύνοια σε θέματα εργασίας ή καθημερινότητας. Προς το τέλος της εβδομάδας ωστόσο κάποιοι από εσάς θα πρέπει να αποφύγετε να κάνετε υπερβολικά έξοδα για κάποιο φιλικό σας πρόσωπο και να αποφύγετε οικονομικές δοσοληψίες. Ερωτικά οι δεσμευμένοι αυτή την εβδομάδα ίσως να επισημοποιήσετε τη σχέση με το ταίρι σας ή να το ανακοινώσετε στην οικογένειά σας ενώ κάποιοι ίσως να κάνετε και ένα ταξίδι του μέλιτος. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια νέα γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ή σε κάποιο ταξίδι που θα κάνετε και να έχετε εύνοια σε σταθεροποίηση και μονιμότητα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να είστε πιο αποστασιοποιημένοι και ίσως να σας απασχολούν θέματα οικογενειακά ωστόσο θα έχετε κάποιες εξελίξεις και ίσως να καταφέρετε να πάρετε ένα δάνειο για το σπίτι σας ή μέσα από κάποια αγοραπωλησία ακινήτου να ευνοηθείτε σε έσοδα. Οι αδέσμευτοι ίσως να έχετε μυστικές επικοινωνίες ή επικοινωνίες με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν που ίσως να συναντήσετε σε κάποια έξοδα με φίλους και ίσως να μπείτε στη διαδικασία να εξετάσετε τη σχέση. Προς το τέλος της εβδομάδας ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε κάποιες αμφιβολίες και να διακόψετε μια σχέση.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Προς το τέλος της εβδομάδας ωστόσο το τετράγωνο Αφροδίτης-Ουρανού ίσως να σας φέρει κάποια έξοδα ενώ κάποιοι ίσως να αγχωθείτε από χρήματα που ίσως θα είναι δύσκολο να πάρετε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε επαφές με φίλους και θα διασκεδάσετε ή θα βγάτε κάποιοι ίσως να κάνετε ένα ταξίδι ενώ κάποιοι ίσως να επισημοποιήσετε και τη σχέση σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια γνωριμία μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον, ίσως σε κάποια μετακίνησή σας που θα έχει τη δυνατότητα να μονιμοποιηθεί. Ωστόσο κάποιοι από εσάς αποφύγετε προς το τέλος της εβδομάδας παράτυπες και παράλληλες σχέσεις.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να ασχοληθείτε με κάποιες οικογενειακές σας υποχρεώσεις ενώ κάποιοι ίσως να έχετε και εύνοια σε έσοδα από το ταίρι σας. Κάποιοι ίσως να έχετε και βοήθεια από κάποιο σας γονιό μέσα στην καθημερινότητα και θα βρείτε ισορροπίες ενώ κάποιοι ίσως να πάρετε ικανοποίηση από την τακτοποίηση οικογενειακών ή κληρονομικών θεμάτων. Οι αδέσμευτοι θα βγάτε και θα έχετε αρκετές προσκλήσεις και κάποιοι ίσως να συναντήσετε κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν που ίσως να έχει διαφορετική επικοινωνία και πιο σοβαρή πρόθεση και να μπείτε στη διαδικασία να δώσετε μια ευκαιρία. Ωστόσο μην κάνετε βεβιασμένες κινήσεις προς το τέλος της εβδομάδας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η σύνοδος Ηλίου-Ερμή σε εξάγωνο με τον Δία θα σας φέρει ίσως επαφές και συζητήσεις ή βοήθεια από κάποιο πρόσωπο κύρους και θα έχετε επιτυχία σε κάποια συνεργασία ενώ κάποιοι ίσως να έχετε θετικές εξελίξεις μέσα από ένα επαγγελματικό ταξίδι. Ωστόσο προς το τέλος της εβδομάδας κάποιοι από εσάς με το τετράγωνο Αφροδίτης-Ουρανού αποφύγετε εντάσεις με κάποιου συνεργάτη σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να πάρετε χαρά και ικανοποίηση για κάποια τακτοποίηση των παιδιών σας ή κάποια επιτυχία που θα έχουν ενώ κάποιοι ίσως να κάνουν και ένα ταξίδι με το ταίρι σας και σε περίπτωση που δεν έχετε επισημοποιήσει τη σχέση σας να το αποφασίσετε τώρα. Προς το τέλος της εβδομάδας ωστόσο κάποιοι από εσάς αποφύγετε εντάσεις με το ταίρι σας και την οικογένειά σας με κάποια θέματα που δεν έχουν επιλυθεί. Οι αδέσμευτοι θα έχετε μεγάλη εύνοια στην ερωτική σας ζωή και κάποιοι θα έχετε τη δυνατότητα να σταθεροποιήσετε μια γνωριμία ή να κάνετε κάποια σοβαρή γνωριμία ίσως σε ένα ταξίδι που θα κάνετε με φιλικά σας πρόσωπα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να ευνοηθείτε αυτή την εβδομάδα από έσοδα που ίσως να έχει το ταίρι σας ή από κάποιο οικογενειακό επίδομα που ίσως να πάρετε και θα σας βοηθήσει στον οικογενειακό προϋπολογισμό ωστόσο ίσως να έχετε και βοήθεια από κάποιο σας γονιό. Προς το τέλος της εβδομάδας ίσως κάποιοι να έχετε κάποιες διαφωνίες με το ταίρι σας ωστόσο προσπαθήστε να μην τις μεγεθύνετε. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια γνωριμία μέσα στην καθημερινότητά σας ή μέσα από το οικογενειακό σας περιβάλλον που θα έχει την δυνατότητα προοπτικής ενώ κάποιοι ίσως να εκνευριστείτε με κάποιο πρόσωπο από μακριά.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την 01.07 η σύνοδος Ηλίου-Ερμή σε εξάγωνο με τον Δία θα σας ευνοήσει σε επαφές και συμφωνίες ειδικά εάν είστε καλλιτέχνες. Με το τετράγωνο Αφροδίτης-Ουρανού προς το τέλος της εβδομάδας αποφύγετε σπασμωδικές κινήσεις, οικονομικά ρίσκα και άσκοπα έξοδα. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλύτερη επικοινωνία με το ταίρι σας και κάποιοι που δεν έχετε δεσμευτεί επίσημα να πάρετε τώρα αποφάσεις ίσως και λόγω ενός παιδιού ενώ κάποιοι ίσως να πάρετε χαρά από κάποια νέα που θα έχετε από την τακτοποίηση ενός παιδιού σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε μια γνωριμία που θα είναι αρκετά πάνω στα δεδομένα σας και ίσως να αποφασίσετε να προχωρήσετε τη σχέση με μόνιμη προοπτική.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα πάρετε ικανοποίηση από τα παιδιά σας και κάποια τους επιτυχία ενώ δεν αποκλείεται να έχετε και οικονομική βοήθεια από κάποιο σας παιδί. Ωστόσο ίσως και θέματα κληρονομικά ίσως να τακτοποιηθούν και να πάρετε ανάσα από έσοδα που θα έχετε ή κάποια ικανοποίηση. Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνετε νέες γνωριμίες μέσα στην καθημερινότητα ή τον χώρο εργασίας σας που θα είναι αρκετά κοντά στα δεδομένα σας και θα έχουν τη δυνατότητα μονιμότητας. Κάποιοι από εσάς προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να έχετε και κάποιες ξαφνικές γνωριμίες και κεραυνοβόλες ωστόσο χωρίς καμία υπόσχεση.

Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να αποφασίσετε να μονιμοποιήσετε τη σχέση σας ωστόσο κάποιοι ίσως να πάρετε ικανοποίηση από την επιτυχία ενός παιδιού σας. Μια εγκυμοσύνη επίσης ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να επισημοποιήσετε τη σχέση με το ταίρι σας. Αποφύγετε μόνο προς το τέλος της εβδομάδας άσκοπες επικοινωνίες αλλά και κάποια παραπάνω έξοδα που ίσως να θελήσετε να κάνετε. Οι αδέσμευτοι θα έχετε μεγάλη εύνοια αυτή την εβδομάδα στην ερωτική σας ζωή και μια γνωριμία ή ένα φλερτ θα προχωρήσει αρκετά σοβαρά ωστόσο κάποιοι προς το τέλος της εβδομάδας μην είστε προκλητικοί με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν αλλά αποφύγετε και κάποιες παράτυπες και μυστικές επικοινωνίες.