



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 16/06/2020 a les 10:01

5 dades per començar el dia de bon humor



Hi ha dades i històries que val la pena conèixer i compartir. Us en portem 5 per començar el dia de bon humor:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Quan tenia 16 anys l'activista Jadav Payeng va decidir que convertiria una zona d'Àsia sense pràcticament vegetació, en un bosc ple de vida. L'home es va dedicar a plantar un arbre cada dia durant més de 40 anys i ara aquell terreny s'ha convertit en una selva on hi habiten tigres, rinoceronts, elefants i altres espècies animals.

Si t'agraden els animals, la feina de cuidador/a de cries de panda segur que t'encantaria. Les persones que s'hi dediquen tenen un sou de 30.000 euros l'any, així com transport i allotjament gratuït.

El Diego s'ha convertit pràcticament en un heroi després de procrear 800 fills. I és que aquesta



tortuga, del tipus *Chelonoidis hoodensis*, ha aconseguit que la seva espècie, típica de les Illes Galápagos, no s'extingís.

Les abraçades ens fa feliços. A més de serotonina, quan ens abracem amb algú el nostre cos també allibera dopamina, l'hormona de la felicitat. Així doncs, aquest gest ens produeix sensació de benestar i millora el nostre humor en pocs segons.

Segons una investigació duta a terme pel neurocientífic Jacob Joli hi ha cançons que pel seu ritme aconsegueixen posar-nos de bon humor. Don't Stop me Now de Queen és una d'elles.