

## Conselhos de saúde e bem-estar podem ser óbvios e irritantes.

### A sabedoria estranha dos idosos pode ser mais interessante

Conselhos de saúde e bem-estar costumam ser óbvios e chateantes. Comer mais verduras! Beber menos álcool! Exercite-se! Quem quer ouvir essas coisas, afinal? Não é minha taza de chá. Por isso, meu gênero favorito de conselhos de saúde é a sabedoria estranha dos idosos muito idosos.

De tempos em tempos, haverá um perfil de uma das pessoas mais velhas vivas onde elas dizem algo encantador, como: "O meu segredo para uma vida longa e saudável é comer batatas fritas e beber gim." Admito que nunca vi essa *exata* orientação sendo passada, mas houve algumas joias ao longo dos anos. Por exemplo, Doris Olive Netting, residente Plymouth, que morreu aos 100 anos, atribuiu sua longa vida a um copo de Guinness por dia. Susannah Mushatt Jones, que morreu aos 116 anos, jurou por um pequeno-almoço diário de bacon. Richard Overton, que morreu aos 112 anos, fumava charutos e gostava de um pouco de uísque seu café. E, há alguns anos, aos 102 anos, Eunice Modlin elogiou as propriedades saudáveis do chocolate.

Eu devo notar que escolhi essa orientação. Quando se examina mais de perto os supercentenários, eles tendem a comer razoavelmente e abster-se de cigarros e álcool. Alguns também parecem abster-se de relacionamentos. Este mês, aos 112 anos, Louise Jean Signore disse ao New York Post que ela ainda estava viva e colega porque ela havia optado por não se casar e por não ter filhos. "Quando você está casado, você tem muita dificuldade", ela disse.

Embora eu não tenha visto nenhum supercentenário explicitamente creditar o planejamento urbano por suas longas vidas, talvez eles devessem. Projeções recentes de longevidade por país 2050 mostram a Espanha se saindo muito bem acima de seu peso. Por que? Bem, a dieta desempenha um papel, mas também a densidade: a Espanha está repleta de cidades altamente transitáveis a pé. Ser capaz de andar todos os lugares aumenta o exercício incidental enquanto também promove o contato social. Infelizmente, não é algo que parece excitar os caras da tecnologia do Vale do Silício obsessivos pela imortalidade, que, vez disso, estão investindo dinheiro coisas como infusões de plasma e preservação criogênica para prolongar a vida útil.

No entanto, há apenas uma maneira confiável de estender a sua vida. Muitas pessoas gostam de manter isso segredo, mas o segredo foi compartilhado pelo falecido Overton – ele dos charutos e uísque. "Apenas continue vivendo, não morra", ele sagazmente aconselhou. Então, você sabe agora.

***Você tem uma opinião sobre os assuntos levantados neste artigo? Se você gostaria de enviar uma resposta de até 300 palavras por email para ser considerada para publicação nossa seção de cartas, clique [bet365 com como funciona](#).***

## Descobrimto de Cobre Zambia: Uma Fortuna Subterrânea

Através de suas telas de computador na Califórnia, especialistas dados observaram uma fortuna subterrânea se materializar.

O que eles viram transportou-os 10.000 milhas ao redor do mundo, até a Zâmbia, e então um milha abaixo da superfície da Terra. Uma veta rica cobre, no leito rochoso, apareceu diante deles, suas características reveladas por uma tecnologia avançada de I.A. que eles haviam construído

cuidadosamente ao longo de anos.

Na sexta-feira, a empresa KoBold Metals informou a seus parceiros de negócios que sua descoberta é provavelmente a maior descoberta de cobre mais de uma década. De acordo com suas estimativas, revisadas pelo The New York Times, a mina produziria pelo menos 300.000 toneladas de cobre por mês, uma vez pleno funcionamento. Isso corresponde a um valor de bilhões de dólares por ano, por décadas.

---

**Informações do documento:**

Autor: [jandlglass.org](http://jandlglass.org)

Assunto: esporte bets nordeste

Palavras-chave: **esporte bets nordeste - [jandlglass.org](http://jandlglass.org)**

Data de lançamento de: 2024-11-21