

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 [bwin 55](#).

Serbia (3-5-1-1)

Predrag Rajkovic (GK) Sin chances com o gol da Inglaterra. Negou Alexander-Arnold antes de fazer uma incrível defesa 1 cima de Kane. **7**

Milos Veljkovic (RCB) Problemas à esquerda da Inglaterra fizeram com que o zagueiro tivesse uma noite tranquila. Conseguiu 1 avançar. **6**

Nikola Milenkovic (CB) Muito profundo quando a Inglaterra partiu para o ataque no 13º minuto.

Não conseguiu lidar com a carga 1 de Bellingham. **6**

Strahinja Pavlovic (LCB) Lutou quando isolado contra o Saka no início. Encerrou melhor após o intervalo. Boa atuação. **6**

Andrija Zivkovic (RWB) Uma 1 presença animada que entregou alguns cruzamentos tentadores. A Inglaterra o manteve de perto. **6**

Nemanja Gudelj (CM) Sua noite foi resumida quando se 1 machucou ao cometer falta Bellingham. Recebeu cartão amarelo e foi substituído no intervalo. **4**

Sasa Lukic (CM) Reduzido a cometer faltas 1 Bellingham às vezes. Desapareceu quando a Inglaterra marcou. Substituído. **5**

Sergej Milinkovic-Savic (CM) Causou problemas quando se movia para uma posição mais alta 1 na segunda etapa. Jogador inteligente. **6**

Filip Kostic (LWB) Foi frequentemente pegar alto, deixando o Saka livre para vagar à frente. Forçado a 1 deixar o jogo com uma lesão no início. **5**

Dusan Vlahovic (AM) Esteve à beira do jogo por longos períodos, mas cruzou um 1 balão perigoso na área. Quase empatou. **6**

Aleksandar Mitrovic (CF) O grande atacante desperdiçou a melhor chance da Sérvia. Apelou vão por 1 um pênalti. Ineficaz. **5**

Substituições: Filip Mladenovic (por Kostic, 43): Preocupou a Inglaterra com corridas penetrantes pela esquerda. **7** ; **Ivan Ilic** (por Gudelj, ht): Ajudou a 1 Sérvia a dominar o jogo. **7** ;

Dusan Tadic (por Mitrovic, 61): Grande celebração quando ele entrou campo. Fez a diferença. **7** ;

Luka Jovic (por Lukic, 1 61): O atacante foi lançado enquanto a Sérvia caçava o gol do empate.

6 ; **Veljko Birmancevic** (por Zivkovic, 74): **6**

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: hotline slot

Palavras-chave: **hotline slot - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-07