

## Homem do Titanic com 108 anos diz que moderação é chave para vida longa

### Vida longa e história interessante

Um homem chamado Tinniswood, sobrevivente do naufrágio do Titanic, passou por duas guerras mundiais, servindo no British Army Pay Corps na Segunda Guerra Mundial.

### Dicas para vida longa

- Não fume
- Beba com moderação
- Não siga nenhuma dieta especial, exceto uma refeição de peixe e batata frita uma vez por semana

### Filosofia de vida de Tinniswood

Tinniswood afirma que a moderação é a chave para uma vida longa e Saudável. Ele nunca fumou, raramente bebe e não segue nenhuma dieta especial.

"Se você beber muito ou comer muito ou andar muito - se fizer muito de qualquer coisa - você vai sofrer tarde ou cedo", disse Tinniswood à Guinness World Records.

Mas no fundo, ele disse, "é puramente sorte. Você vive longo ou vive pouco, e não há muito o que você possa fazer a respeito".

### Pessoa mais velha do mundo

A pessoa mais velha do mundo, e o ser humano vivo mais antigo, é Maria Branyas Morera, de 117 anos, da Espanha.

### Manifesto das avós contra os nazistas

Um cartaz grande com a mensagem "Veteranas contra os nazistas" foi exibido nos recentes protestos antirracistas **bet365 casino 365** Liverpool. Pertencia a Pat, com 71 anos. "Alguém disse-me: 'Você é muito velha, não faça isso'," contou à Independent. **"Mas desde que eles estiverem aqui, alguém tem que fazer isso."**

Ela não é a única que se recusa a ser invisível. Após décadas como editora do Radio 4's Woman's Hour, me tornei tão familiar com inúmeras histórias de mulheres idosas ativas e ocupadas que escrevi um livro de conselhos para as avós de hoje.

### Mulheres idosas desafiam os estereótipos

Interviewei mais de 100 mulheres. Muitas delas estavam exasperadas com os estereótipos

envelhecidos que as retratam como frágeis, antigas, coxas, solitárias velhinhas ou o equivalente oposto: "avós batalhadoras" ou "heróicas avós". A própria palavra "avó" tornou-se um sinônimo de "velha", uma maneira conveniente de definir-nos pela nossa idade e status diminuído (e pouco se relaciona com se você realmente tem netos ou não).

Ainda é comum supor que, assim que uma mulher se torna avó, tudo o mais **bet365 casino 365** vida se torna irrelevante. Isso é absurdamente ultrapassado. Mesmo à medida que envelhecem, muitas avós continuarão trabalhando ou terão vidas lotadas e exigentes fora de suas responsabilidades familiares. Angela Rayner, vice-primeira-ministra, de 44 anos, a avó mais jovem do parlamento, não parece ver nenhum conflito entre os dois papéis.

No entanto, algumas claramente encontram a imagem tradicional tão ridícula que recorrem à paródia. "Vou ser um pouco mais avó", disse Joanna Lumley ao Northern Echo. "Isso envolve comer muito bolo e ficar um pouco grande. Quero ter um deles casaquinho overall, um grande e confortável, para ficar um pouco Demis Roussos." Recordo a comediante Jenny Eclair dizendo: "Quero ser uma boa vovó, mas não sei o que isso envolve. Acho que é cobrir o sofá com folha protetora, bloquear as escadas e não se importar quando eles trazem um caminhão cheio de brinquedos de plástico – o que há de errado com um simple wooden spinning top?"

De acordo com a Age UK, 40% dos avós do país com mais de 50 anos costumam cuidar regularmente de seus netos. No entanto, esse padrão está começando a mudar. O fórum Gransnet está repleto de avós cansadas de filhos mimados que esperam creches grátis à vontade. "Frequentemente temos que remarcar compromissos de trabalho para caber nas necessidades dos netos e cancelar convites sociais," escreve uma granny descontente. Muitas avós levam vidas ativas e não estão prontas para se verem apenas como babás.

Essa reação cada vez maior é personificada pelas Raging Grannies, um grupo de ativistas que faz campanha **bet365 casino 365** toda a América do Norte por causas de paz e meio ambiente, desafiando as visões estereotipadas de mulheres idosas e a suposição de que a ação política é apenas para os jovens.

Eles representam muitas avós **bet365 casino 365** todo o mundo que trabalham para fazer a diferença. Frequentemente, essas mulheres são atraídas para o ativismo por **bet365 casino 365** preocupação com o meio ambiente. Este ano, um grupo de mulheres mais velhas na Suíça obteve a primeira vitória no tribunal europeu dos direitos humanos sobre o cambio climático, alegando que a inação da Suíça **bet365 casino 365** relação aos combustíveis fósseis violava seus direitos humanos.

O grupo de mais de 2.000 mulheres, conhecido como as "avós do clima", argumentou que, como as mulheres mais velhas têm mais probabilidade de morrer **bet365 casino 365** ondas de calor – que se tornaram mais quentes e mais frequentes devido aos combustíveis fósseis – a Suíça deveria fazer **bet365 casino 365** parte para parar o planeta de aquecer e cumprir a meta do Acordo de Paris de 1,5C. A decisão demonstrou o poder das mulheres idosas. "Não somos feitas para sentar **bet365 casino 365** uma cadeira de balanço e tricotar", disse uma de suas membros, Elizabeth Stern.

Eles não estão sozinhos. . .

Tomemos o International Council of Thirteen Indigenous Grandmothers, cujos participantes variam do Ártico ao Brasil, do Tibete ao México. Sua fé é baseada **bet365 casino 365** princípios espirituais e prática de medicinais tradicionais. Eles estão profundamente preocupados com a degradação ambiental, pobreza, nossa cultura materialista e a destruição de estilos de vida indígenas. Crucialmente, eles acreditam que a sabedoria de nossos ancestrais pode "nos mostrar o caminho por uma futuro incerto".

---

#### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet365 casino 365

Palavras-chave: **bet365 casino 365** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-10-19