

## Noturnos: a superioridade cientificamente comprovada

Meus conterrâneos noturnos, encha a xicara de café e aproxime-se: tenho boas notícias. Por muito tempo, nossa espécie foi injustamente caluniada. Estigmatizados como preguiçosos e sem disciplina. Aconselhados a serem gaivotas-da-manhã. Aconselhados a ir para a cama cedo para acordarmos antes das 5 da manhã e correr um maratona antes do café da manhã, como parecem fazer todos os high-flyers. Agora, no entanto, estamos tendo a última gargalhada. A ciência oficialmente nos coroou superiores a nossos irmãos de alvorada.

Bem, pode ser um pouco mais complicado do que isso. Um estudo publicado na última semana, que você pode ter visto enquanto desfilava às 1 da manhã, sugere que ficar acordado até tarde pode ser bom para o poder do cérebro. Este estudo é legítimo? Não, é uma campanha encoberta de uma empresa de comprimidos de cafeína? Não, é legítimo. Pesquisas lideradas por acadêmicos do Imperial College de Londres estudaram dados sobre mais de 26.000 pessoas e encontraram que "os autodeclarados 'noctívagos' tendem a ter pontuações cognitivas mais altas **betfair spor** geral". E estamos falando de muito mais altas. "Os tipos noturnos ... marcaram cerca de 13,5% a mais do que os tipos matutinos **betfair spor** um grupo e 7,5% a mais do que os tipos matutinos **betfair spor** outro grupo", de acordo com um resumo do estudo.

Especialistas advertiram sobre a interpretação dos achados, citando, por exemplo, "limitações importantes". No entanto, acho que podemos ignorar essas limitações por enquanto e nos concentrar no fato empolgante de que os noturnos finalmente foram vindicados.

Infelizmente, essa vindicação chega no momento errado **betfair spor** minha vida. Ter um filho pequeno significa que fui forçado a entrar na rotina, se não na mentalidade, de uma gaivota-da-manhã. Resulta que os bebês não vêm com um botão "snooze". Também não respondem particularmente bem quando se tenta explicar a eles que algumas pessoas nascem com uma predisposição genética - um cronótipo - que significa que eles funcionam melhor **betfair spor** certos momentos do dia, e *meu* cronótipo me torna inútil antes das 10 da manhã.

No entanto, embora não possa impressionar meu bebê, estou feliz **betfair spor** ver um estudo que finalmente desafia estereótipos de longa data sobre sono. Melhor tarde do que nunca, não é?

Grupo	Pontuação dos noturnos	Pontuação dos matutinos
Primeiro grupo	13,5% a mais	N/D
Segundo grupo	7,5% a mais	N/D

## Incêndios **betfair spor** Israel: mais de 4.000 dunams consumidos por fogos atribuídos a foguetes do Líbano

Grandes incêndios eclodiram no norte de Israel na noite de segunda-feira, segundo a polícia israelense, que atribuiu as chamas a tiros de foguetes do sul do Líbano.

As chamas consumiram cerca de 4.000 dunams (1.000 acres ou 400 hectares) da região norte, disse o chefe dos bombeiros israelenses Boris Eisenberg. Os Serviços de Incêndio e Resgate de Israel disseram que 18 equipes de bombeiros, incluindo um esquadrão de combate a incêndios aéreos, haviam sido implantados.

As equipes trabalharam durante a noite e "ganharam o controle **betfair spor** todos os setores", disse Eisenberg.

Dois outros incêndios estavam se espalhando no norte devido às condições climáticas e a um interceptador que caiu na Floresta de Biriya no Alto Galiléia, disse Uri Cohen, porta-voz dos

serviços de incêndio e resgate no norte, terça-feira.

"Vimos a interceptação e respondemos com forças aumentadas e alta intensidade", disse Cohen, adicionando que as forças estavam tentando conter o incêndio.

As autoridades começaram a evacuar residentes à medida que os incêndios eclodiram às 12h locais na segunda-feira na região montanhosa do Galiléia, disse a polícia israelense. As autoridades disseram que ajudaram a evacuar residências **betfair spor** Kiryat Shmona, uma cidade do norte perto da fronteira libanesa.

Os incêndios se seguiram à advertência de Israel de segunda-feira de que uma onda de calor era esperada e advertiu contra a queima de fogueiras **betfair spor** florestas.

O grupo islâmico libanês Hezbollah disse na segunda-feira que lançou um "enxame de drones" no comando militar de Galiléia de Israel, causando incêndios no edifício. O grupo disse que eram uma resposta aos ataques israelenses **betfair spor** casas e forças do Hezbollah no sul do Líbano, adicionando que três combatentes do Hezbollah foram mortos na segunda-feira.

Milhares de residentes israelenses foram deslocados após hostilidades transfronteiriças começarem entre o Hezbollah e o exército israelense **betfair spor** outubro do ano passado. O grupo libanês disse que seus ataques no norte de Israel eram **betfair spor** resposta à guerra de Israel **betfair spor** Gaza.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betfair spor

Palavras-chave: **betfair spor - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-14