

Lee Carsley minimiza elogios a su estilo de juego tras victoria de Inglaterra

Un modesto Lee Carsley restó importancia a los elogios sobre su táctica y estilo de juego después de que Inglaterra inaugurara su campaña en la Liga de Naciones de la UEFA con una victoria contundente de 2-0 sobre la República de Irlanda en Dublín el sábado por la noche. Carsley, quien busca obtener el cargo de manera permanente después de reemplazar a Gareth Southgate, prefirió dirigir las alabanzas hacia sus jugadores por el desempeño sobresaliente en el inicio de su campaña en la Liga de Naciones en el Aviva Stadium. El entrenador de 50 años disfrutó de la victoria en su primer partido gracias a los goles tempraneros de Declan Rice y Jack Grealish, pero se abstuvo de aceptar que la fluidez de Inglaterra en la posesión fuera una evidencia de que "Carsball" se estaba encajando.

Rice y Grealish inician una nueva era de Inglaterra con victoria en la Liga de Naciones

"No lo es en absoluto", dijo Carsley. "No es mi estilo en absoluto. Son los jugadores los que son capaces de recibir el balón en áreas cerradas y jugar a través. Solo tengo suerte de estar coaching them. No veo esto como mi estilo. Ellos deberían tomar todo el crédito por la manera en que han estado. Podías ver que estaban tratando de hacer las cosas correctas y creo que podemos estar realmente contentos".

Carsley buscará más progreso cuando Inglaterra reciba a Finlandia en su segundo partido del Grupo B2 el martes. "Pensé que estuvo bien en partes", dijo. "Has visto algunas de las cosas que hemos intentado hacer. Los muchachos deben tomar todo el crédito. Creo que hemos mostrado que tenemos un talento real y podemos estar muy contentos con la hoja limpia también".

Uno de los aspectos positivos para Carsley fue ver a Grealish, quien quedó devastado por no ser incluido en el equipo de Southgate para la Eurocopa 2024, brillar como un No 10 después de regresar a la escena internacional.

"Necesito comenzar a jugar regularmente, anotar goles, y eso es lo que hice hoy", dijo Grealish. "Todavía no estoy al 100%, pero estoy llegando, así que desde el punto de vista personal estoy feliz. No hay mejor sensación que jugar para Inglaterra, todos dirán lo mismo, especialmente en juegos como este cuando sabes que toda la nación va a estar mirando".

"Durante el verano, fue uno de los peores veranos de mi vida porque no podía dejar de ver todo lo que sucedía frente a mí. Fue difícil, pero ha dado algo de lo que rebotar".

A Carsley le satisfizo ver a Trent Alexander-Arnold florecer en la posición de lateral derecho. El defensa de 25 años tuvo la libertad de ingresar al mediocampo y desempeñó un papel clave en el gol de Rice. "Si ves a Trent jugar esta temporada, fue muy similar a la forma en que le pedimos que jugara", dijo Carsley.

"Cuando construimos, a menudo se desplazó al centro con Kobbie [Mainoo] y Dec se desplazó un poco más alto o más hacia afuera. Lo que hemos notado en el camino de los jugadores es que los laterales son casi como mediocampistas. Tienen todas las atribuciones de los mediocampistas y Trent definitivamente encaja en eso. Pensé que estuvo muy bien hoy. Fue un rendimiento positivo".

Rice y Grealish dan inicio a una nueva era de Inglaterra con triunfo en Liga de

Naciones

Rice se mostrou satisfeito com a maneira em que Inglaterra começou uma nova era. "Estamos en la liga por debajo de donde queremos estar, así que sabemos lo importante que es ganar este grupo", dijo el centrocampista. "Anotar junto a Jack, fue

...

Preocupações com a memória: uma reflexão **888 poker macbook** português do Brasil

Assim como muitas pessoas que estão envelhecendo, me encontro pensando sobre meu cérebro. Se eu perco meus óculos ou tenho dificuldade **888 poker macbook** me lembrar de um nome, é apenas esquecimento comum ou algo mais preocupante?

Por que, pensei, preciso que minha esposa me lembre do que estamos fazendo para seu aniversário? Por que não me lembro se travei a porta principal? Por que não enviei esse email que tanto preciso de uma resposta?

Eu não penso imediatamente **888 poker macbook** *demência*. Mas olhe, escrevi a palavra, e não há como negar que está no fundo da minha mente. Há quase um milhão de pessoas vivendo com a condição no Reino Unido; cerca de 6 milhões nos EUA; dezenas de milhões **888 poker macbook** todo o mundo, incluindo a China, a Índia, a Finlândia, a Austrália e o Azerbaijão... Minha mãe assistiu à **888 poker macbook** melhor amiga desenvolver a doença e, **888 poker macbook** seguida, desenvolveu a si mesma.

Em seguida, está o declínio cognitivo leve (DCL), às vezes conhecido como declínio cognitivo, o que pode dificultar a concentração, lembrar e aprender coisas, raciocinar ou encontrar as palavras certas. O melhor que se pode dizer sobre o DCL é que não há garantia de que ele terminará **888 poker macbook** demência – o que geralmente envolve um acúmulo de proteínas no cérebro e/ou um fluxo sanguíneo restrito, possivelmente como resultado de um acidente vascular cerebral.

O DCL não piora sempre; às vezes ele pode mesmo ser revertido, já que as causas incluem distúrbios do sono, pressão arterial baixa, perda auditiva e constipação grave.

Você precisará ver um médico para ser diagnosticado com DCL, mas algumas das descrições soam muito familiares. "As pessoas com DCL geralmente têm dificuldade **888 poker macbook** se lembrar de coisas tão bem quanto costumavam", diz o site da Alzheimer's Society. "Outros descrevem mais uma 'neblina cerebral' **888 poker macbook** que se sentem incapazes de pensar claramente."

Eu gostaria de não pensar nisso **888 poker macbook** um dia **888 poker macbook** que acordei completamente sóbrio, mas me sinto como se tivesse estado bebendo toda a noite. Já esqueci as chaves que precisava para o trabalho e quase perdi um compromisso porque peguei o trem errado.

Ainda assim, finalmente cheguei ao Centro de Cérebro de Aston **888 poker macbook** Birmingham, onde, como parte da minha jornada para viver até 100, estou programado para colocar minha cabeça **888 poker macbook** um capacete gigante de metal que se assemelha a um secador de cabelo antiquado de salão. "Meg" – oficialmente um escâner MEG ou magnetoencefalografia – é usado para medir os campos magnéticos produzidos pela atividade elétrica no cérebro. O dispositivo é tão sensível que ela se senta **888 poker macbook** um quarto blindado e os visitantes devem remover tudo o que seja metálico, desde anéis a relógios a cintos. Tenho uma coroa **888 poker macbook** um molar, e embora não possa retirá-lo, tenho que declará-lo para que o especialista que analisará meus padrões cerebrais possa fazer as devidas permissões.

O Meg é usado principalmente para estudar epilepsia infantil, dislexia, autismo e transtorno do déficit de atenção/hiperatividade, mas por algumas horas por semana ele é tomado por uma

empresa chamada MYndspan, que examina os cérebros dos preocupados como eu, bem como pacientes **888 poker macbook** recuperação de lesões cerebrais e atletas envolvidos **888 poker macbook** esportes de contato. Um primeiro exame custará £600, mas você pode ver por que apelaria a um boxeador profissional ou jogador de rugby, que regularmente arrisca concussão ou pior.

Ele não lhe dirá tudo o que deseja saber sobre a *estrutura* do cérebro – para isso, provavelmente desejará um MRI ou um TC – mas fornecerá um instantâneo de **888 poker macbook** função. O MYndspan descreve a avaliação inicial como a "avaliação de base" **888 poker macbook** relação à qual você pode medir quaisquer alterações futuras.

Os resultados do escaneamento começam a chegar. O cross no meio da tela se divide **888 poker macbook** dois, se funde e se separa novamente. Eu fecho os olhos e os abro, preocupado **888 poker macbook** ter adormecido. Eu começo a contar segundos, tentando descobrir quanto tempo já estou aqui e, **888 poker macbook** cerca de 300, Worthen anuncia que chegamos ao ponto médio. Alguma forma de teste estava revelando que estava tendo dificuldade **888 poker macbook** me concentrar ou contar.

Em casa, aguardando os resultados, faço outros dois testes de cognitivos online, de uma terapeuta de trauma cerebral e da Food for the Brain Foundation, o último baseado na avaliação usada **888 poker macbook** clínicas de memória do NHS. Não há varredura neste momento, apenas mais jogos de tela e perguntas sobre meu estilo de vida e saúde. Eles são todos mais longos do que o MYndspan, com o Food for the Brain se concentrando muito mais na dieta. Patrick Holford, o fundador da instituição de caridade, está ansioso para enfatizar o papel das vitaminas B, vitamina D e ácidos graxos omega-3 na prevenção da demência. Eu me confundo um pouco com algumas das perguntas. Era o B6 ou o B12 que comecei a tomar há alguns meses? Não, estou bastante seguro de que foi vitamina D. Tenho dificuldade **888 poker macbook** me lembrar de coisas?

Então, o que diz o veredicto?

Em primeiro lugar, o MYndspan. Há uma maneira de dizer isso sem soar insuportavelmente arrogante, mas tenho um cérebro funcionalmente jovem. Com base nos resultados do Meg, **888 poker macbook** "idade funcional" é de 45,2 anos – 15 anos e meio a menos que **888 poker macbook** idade cronológica. Isso é tão encorajador quanto soa, de acordo com Ben Dunkley, chefe científico do MYndspan. Danos físicos podem fazer com que um cérebro pareça mais jovem, ele diz, "mas acho que no seu caso, sem histórico de lesões cerebrais e coisas assim, isso é uma boa medida". Quanto à minha cognitiva geral, conforme mensurado por esses jogos do iPad e classificado **888 poker macbook** relação a outros homens de 55 a 64 anos, estou "dentro do intervalo médio", exceto **888 poker macbook** duas áreas **888 poker macbook** que sou "excepcional" – concentração e habilidade gramatical. Nada, estou feliz **888 poker macbook** ver, está abaixo da média.

É uma história semelhante da Natalie Mackenzie: "médio" **888 poker macbook** 11 áreas, "acima da média" **888 poker macbook** uma – habilidade gramatical ou razão verbal. "Atividades cotidianas associadas à razão verbal", aprendo, incluem "descrever um item claramente **888 poker macbook** um texto para que seu parceiro possa pegá-lo de uma loja de conveniência". É legal saber quem é o culpado quando não há leite no frigorífico.

A Food for the Brain, enquanto isso, classifica a minha função cognitiva **888 poker macbook** 80,87, **888 poker macbook** comparação com uma média esperada de 54,2. "Você se apresentou ou acima da média **888 poker macbook** suas idades", explica. "Isso sugere que você não está mostrando os problemas iniciais de função cognitiva que podem ser um sintoma de problemas cognitivos futuros e doença de Alzheimer." Essas são minhas ênfases, mas não me desculpo por elas.

"É uma pontuação muito boa para **888 poker macbook** idade", confirma Holford. Este teste, que foi tomado por mais de 400.000 pessoas, tem limitações – não é ótimo para qualquer um com dislexia ou autismo, por exemplo – mas é mais provável que subestime a função cognitiva do que exagerá-la.

Há mais boas notícias sobre minha classificação de risco de demência. "Acerca de 89% da demência é, **888 poker macbook** nossa opinião, essencialmente prevenível", diz Holford. Isso é uma mensagem frequentemente esquecida. Certamente, ela continua escorregando da minha mente. "A demência não é uma parte natural do envelhecimento", nos lembra a Alzheimer's Society. Mesmo aos 80, há apenas uma chance **888 poker macbook** seis de desenvolver demência, de acordo com a instituição de caridade Dementia UK.

A Food for the Brain lista oito fatores de risco que são pelo menos parcialmente controláveis – tudo, desde a dieta à sono e níveis de atividade – e classifica cada um deles de verde (baixo) a vermelho (alto), via amarelo (pequeno) e laranja (significativo). Cinco de meus fatores estão verdes; o restante é amarelo. "Isso mostra que há algumas áreas com espaço para melhoria", diz Holford, que acabou de lançar uma ferramenta chamada Cognição para incentivar os usuários a mudar seu comportamento. Como o MYndspan, a Food for the Brain incentiva você a testar

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 888 poker macbook

Palavras-chave: **888 poker macbook - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-11-08