

# betano 12 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betano 12

---

## Resumo:

**betano 12 : Explore o arco-íris de oportunidades em symphonyinn.com! Registre-se e ganhe um bônus exclusivo para começar a ganhar em grande estilo!**

empresa tornou-se um dos líderes do setor. Com foco em **betano 12** uma experiência de pleno reito e atendimento ao cliente de primeira classe, este operador é a melhor escolha apostas on-line. Jogos de Cassino Online Divertidos - BetaNo betano.bg : casino,.k0 A artir da marca Stoiximan na Grécia em **betano 12** 2012, A Kaizen Gaming ESN Greece

---

## conteúdo:

### **Consejos de un auxiliar de vuelo británico con 25 años de experiencia para sobrevivir a vuelos largos**

Viajar en avión puede ser estresante, pero afrontar un vuelo de larga duración puede ser especialmente intimidante. ¿Debes priorizar dormir o comer, o ambas cosas? ¿Intentarás hacer ejercicio en el pasillo? ¿Es aceptable quitarse los zapatos?

Kris Major es un auxiliar de vuelo británico con 25 años de experiencia. Ha trabajado vuelos de corta duración y ha pasado 14 horas seguidas en el cielo. Ha sufrido viajes con un número increíble de escalas y se ha convertido en un experto en reponer energía con siestas de poder a 30.000 pies de altura.

A medida que muchos de nosotros nos preparamos para viajes de larga duración durante el verano, Major comparte con Viajes sus consejos y trucos para sobrevivir a varias horas en el cielo.

Si vas a coger un vuelo nocturno y quieres aprovechar al máximo el sueño a bordo, Major sugiere comer antes de subir.

Esto es especialmente importante si el vuelo es en la parte inferior de la escala de vuelos de larga duración: si viajas de Nueva York a Londres, por ejemplo, como máximo estás mirando hacia unas cinco o seis horas de sueño, así que quieres aprovechar al máximo ese tiempo de descanso.

Major, que también representa a los tripulantes de cabina y pilotos europeos como presidente del Comité Conjunto de Personal de Vuelo de la Federación Europea de Trabajadores del Transporte, dice que es revelador que la mayoría de los viajeros de negocios cierran los ojos tan pronto como suben a bordo.

"Los viajeros experimentados, después del despegue, puedes ir por el pasillo y ver que se han ido - se han cubierto y duermen", dice.

Sin embargo, Major admite que comer antes de volar no siempre es posible, debido a las largas colas de seguridad y los terminales de aeropuertos concurridos. Incluso con las mejores intenciones, puedes terminar conformándote con una triste sandwich mientras corres a la puerta. Si vuela en clase Business o Primera, también puede que esté tentado a aprovechar al máximo la comida y las bebidas ofrecidas a bordo - es difícil rechazar el champán complementario, después de todo.

Pero en términos realistas, el servicio de comida y bebida puede llevar unas dos horas, así que está perdiendo tiempo de descanso valioso - y su billete de Clase Business debería darle acceso a una sala VIP, así que aproveche al máximo esas instalaciones en su lugar y suba al avión bien abastecido y listo para descansar.

Si viaja en vuelos de larga duración, es probable que se le ofrezca más de una comida durante el transcurso del vuelo.

Las horas de las comidas empiezan a sentirse un poco arbitrarias cuando cruzas varias zonas horarias, pero ¿debería comer siempre que le ofrezcan comida o debería rechazarla si no tiene hambre o está tratando de dormir?

Major dice que los pasajeros deben hacer lo que sea mejor para su horario de viaje. Si está exhausto, es mejor dormir que forzarse a comer cena a la equivalente de las 3 de la mañana.

"La mayoría de las aerolíneas no planifican particularmente su servicio de comida en torno al pasajero y la aclimatación y el cruce de zonas horarias", explica Major.

Las aerolíneas suelen proporcionar almohadas para viajeros de larga duración, sin importar la cabina, pero Major dice que traer su propia máscara para los ojos, almohada de viaje y/o una manta podría ser una buena idea según sus preferencias.

Las máscaras para los ojos son geniales si está tratando de dormir cuando las luces del pasillo están encendidas, mientras que puede que prefiera su propia almohada de viaje a la versión de la aerolínea.

Además, aunque es raro, siempre hay la posibilidad de que las almohadas no estén disponibles - algo que podría ser un gran problema en un vuelo de 14 horas.

"Ocurre", dice Major. "Así que diría, cateréese para su propio confort y sus propias necesidades en la mayor medida que sea posible."

Muchos de nosotros tenemos dificultades para dormir en los aviones, ya sea por ruidos desconocidos o, en los asientos más baratos, por falta de espacio para las piernas y posiciones sentadas incómodas.

Luchar por dormir en un vuelo de larga duración, sabiendo que pagará por las horas perdidas cuando aterrice, puede ser una preocupación angustiada.

¿Debería seguir insistiendo y seguir intentándolo, o rendirse y ver una película?

Major dice que no tiene sentido forzar el sueño, especialmente si su reloj interno piensa que es el medio día y simplemente no está cansado.

Pero advierte que es importante tener en cuenta lo que está haciendo al final. Si va a conducir, por ejemplo, o ir directamente a una reunión, debe intentar descansar lo máximo posible.

Las áreas de descanso para la tripulación existen en todos los aviones, pero qué aspecto tienen estas áreas de descanso depende de la aerolínea, del avión y de la duración del vuelo.

"Si vamos a algún lugar durante más de, digamos, 13 horas, necesitamos tener buenas áreas de descanso", dice Major, que explica que los miembros de la tripulación de vuelo deberían tener descansos que permitan 90 minutos de sueño. De esa manera, han completado un ciclo de sueño completo antes de volver al trabajo.

"Necesitas al menos un ciclo de sueño científicamente para ser útil, para mantener tu capacidad de operar con seguridad, tus procesos de toma de decisiones, tus habilidades de comunicación", dice Major.

Los miembros de la tripulación de vuelo necesitan estar alerta durante todo el viaje, por lo que turnarán para reponer energía con siestas de media hora en vuelo.

Major dice que encontrar dormir en las áreas de descanso de la tripulación es bastante fácil, pero admite que algunos miembros de la tripulación tienen dificultades para dormir en las literas que Major describe como "técnicamente ataúdes".

"Hay algunos miembros de la tripulación que realmente luchan con las literas, no son agradables", dice Major.

"Son bastante estrechos, porque están arriba en el avión, así que no hay mucho espacio. Son como lo que imaginarías que verías en un submarino."

Los miembros de la tripulación suelen optar por cambiarse de uniforme y ponerse ropa de estar por casa antes de meterse en las literas. Major siempre empaca una camiseta y algunos pantalones cómodos de estar por casa.

Como es un miembro de la tripulación de vuelo senior, Major cuelga su corbata en el exterior de la cortina de su litera antes de cerrar los ojos.

"Así, si hay alguna emergencia mientras estoy en la litera, saben exactamente cuál es y pueden encontrarme rápidamente, incluso si hay uno designado para el senior", explica Major.

Todos hemos experimentado despertarnos después de una siesta en vuelo, ir al baño del avión para refrescarnos y asustarnos al ver nuestra reflexión exhausta.

La mejor forma de Major para sentirse renovado después de un descanso en vuelo podría sonar obvia, pero insiste en que hace una gran diferencia.

"Cepillarse los dientes es lo que refresca a todo el mundo más", dice, añadiendo que los miembros de la tripulación siempre tienen entre cinco y 10 minutos para refrescarse antes de volver al servicio.

Eso es suficiente tiempo para vestirse, lavarse y, si es necesario, peinarse y retocar el maquillaje.

Los miembros de la tripulación saludan a un compañero que regresa con una taza de té o café.

Luego se toman un descanso para su propio período de descanso.

Sentarse en la misma posición vertical durante horas seguidas es incómodo, pero no siempre es fácil levantarse para estirarse. El signo de sujeción puede estar encendido, o puede no querer molestar a su vecino de asiento.

Major insiste en que incluso solo mover los dedos de los pies mientras está sentado en su asiento vale la pena.

"Moverse en el asiento, mover las piernas, hacer lo que venga naturalmente - mover los dedos de los pies, moverse, hacer que la sangre fluya si es lo que necesitas hacer. Para las personas que tienen problemas circulatorios, hable con su médico", dice.

Para muchos pasajeros, esta es una pregunta controvertida debido a las preocupaciones sobre los pies olorosos. Pero Major alienta a cualquiera en un vuelo de larga duración a quitarse los zapatos por comodidad, y para ayudar a su circulación.

Los miembros de la tripulación no se preocupan, dice.

"Lo hacemos nosotros mismos. Creo que la mayoría de la gente lo hace. Es la cosa correcta que hacer si vas a hacer un vuelo de larga duración", dice.

"Una cosa que esperarías es que tienes la decencia común de haberte bañado o duchado y haberte puesto calcetines o medias limpias antes de subir al avión. Eso es el único problema, si tus pies huelen."

Major añade que es educado, si piensas que hay posibilidades de olor a pies, "ir al baño y hacer algo al respecto."

Pero los miembros de la tripulación, dice, están más preocupados por los pasajeros que sobresalen con los pies en el pasillo.

"En un vuelo nocturno en particular, si pones los pies en el pasillo y tienes calcetines oscuros, no te veremos, y tropezaremos contigo, y es una molestia para nosotros."

Si tiene miedo a las turbulencias, Major aconseja que intente sentarse lo más adelante posible del avión.

"Puedes estar de pie en la parte delantera y no sentir nada, y en la parte de atrás están rebotando de un lado a otro - el avión se mueve de manera diferente en la parte de atrás", explica.

Si es alto, reservar el asiento de emergencia por el espacio adicional para las piernas podría valer la pena, aunque Major señala que "no puedes poner tus bolsas a tus pies o algo así porque necesita estar despejado como una carrera de evacuación." Las aerolíneas también cobran a veces extra por los asientos con espacio para las piernas.

La elección personal de Major en un vuelo de larga duración es reservar un asiento de ventanilla.

"Eso es puramente preferencial, puedo apoyarme contra el bulhead, bajar la cabeza y dormir. No puedes hacer eso cuando estás en los asientos del pasillo o el asiento del medio", dice.

El asiento del medio nunca es deseable, pero tal vez sea especialmente poco atractivo en un vuelo largo. Major piensa que vale la pena pagar un poco más por el pasillo o la ventana, especialmente "si necesitas dormir en el vuelo."

## **Eric Dier encuentra su nueva morada en el Bayern Munich: de jugador descartado a titular indiscutible**

"¿En serio? ¿Por qué? ¿Sólo por qué? Ahora sabemos que el Bayern no ganará un trofeo esta temporada. Kane necesita un amigo. Gracias por acogerlo, cariño del norte de Londres."

Esta fue el tipo de cosas que Eric Dier habría visto en su página de Instagram el 11 de enero - de ser alguien propenso a leer los comentarios. El defensa central había publicado por primera vez como jugador del Bayern Munich, tras su traspaso del Tottenham, y se debe decir que la mayoría de los mensajes fueron positivos, aficionados del Tottenham dándole las gracias por sus nueve años y medio con ellos, deseándole lo mejor en su próximo desafío.

El problema con las redes sociales es que los odiadores pegan con fuerza desproporcionada. Y Dios sabe que Dier lo ha sentido. Vuelva a ver el verano pasado y una [jogar truco apostado](#) grafía que subió de su día de la boda, de sí mismo y su esposa, Anna, sonrientes de felicidad. "Por favor, deja mi club. ¡Vete ya!!"

Hace falta una persona especial para sentarse detrás del teclado y escribir tales palabras, aunque en la posición de Dier, supongo que no vale la pena psicoanalizarse demasiado. Basta decir que necesitaba su gruesa capa de piel y que se ha vuelto más gruesa con los años.

Dier no es sordo al abuso. Tiene una clara idea de cómo es percibido en Inglaterra. Siente que le falta apreciación por su carrera y probablemente esté relacionado con el hecho de que ha estado en un solo club durante tanto tiempo. Como dijo el ex entrenador del Arsenal, Arsène Wenger: "Vivimos en una sociedad de noticias". En otras palabras, nuevas cosas brillantes.

Hay la forma en que juega Dier - su calma y estilo indiferente, que quizás esté en desacuerdo con la idea del defensa central inglés acérrimo que se pecho alboroto. También, su falta de velocidad, que sin duda es desconcertante en la Premier League, donde la velocidad en todas las posiciones parece ser la única cosa que un jugador no puede sobrevivir sin. Es la falla más fácil de burlarse. Pregúntale al defensa central del Manchester United, Harry Maguire.

Cuando Dier fue a Munich había jugado escasamente para el Tottenham durante los primeros cinco meses de la temporada: una titularidad, tres apariciones como suplente. Parte de la escepticismo fue comprensible, incluso si la manera en que se articulaba dejaba mucho que desear. ¿Por qué los todopoderosos Bayern se quedaban con un jugador descartado del Tottenham?

### **La resurrección de Dier: del descarte al titular indiscutible**

Han transcurrido solo unos meses y la resurrección de Dier ha sido dulce; por qué es una de las remontadas de la temporada o, de hecho, de cualquier otra. Porque en la medida en que el Bayern se prepara para la segunda etapa de las semifinales de la Liga de Campeones contra el Real Madrid en el Bernabéu el miércoles por la noche - el marcador empatado a 2-2 - Dier será el primer central en la hoja de ruta de Thomas Tuchel.

Es apropiado seguir la historia a través de la cuenta de Instagram de Dier, ver cómo ha cambiado el tono, cómo se han hecho callar a los trolls. Después de que Dier brillara en la eliminación del Bayern al Arsenal en la Liga de Campeones, su silencio fue dorado, los comentarios en la publicación de Dier después del segundo partido eran esencialmente ecos de la canción que solían cantar los aficionados del Tottenham sobre él. "Amo a Eric Dier. Eric Dier me ama a mí". Había referencias a cómo "el agente Dier" había engañado al Arsenal, a qué jugador infravalorado era.

Dier también estuvo sólido defensivamente y compuesto con el balón en el primer partido contra

el Madrid, pero eso ha sido así durante su tiempo en el Bayern, aprovechando su oportunidad cuando vino y estableciéndose junto a Matthijs De Ligt y por delante de Dayot Upamecano y Kim Min-jae.

Eric Dier cabecea hacia la portería durante el primer partido contra el Real Madrid. El defensa ha escalado por encima de Dayot Upamecano y Kim Min-jae en la tabla de clasificación del Bayern. [jogar truco apostado](#)

Para Dier, enero fue un torbellino. Firmó para uno de los clubes más grandes del fútbol mundial, cumplió 30 años y se convirtió en padre por primera vez. Su avance de cuarta opción a la primera en la tabla de clasificación central de los titulares del Bayern ha sido igualmente conmovedor. Resulta que hay espacio en el nivel élite para un defensor de brazos fuertes, que es dominante en los duelos individuales en el área cercana, bueno en el juego aéreo y lee el juego instintivamente.

Inscríbese en Diario de fútbol

Comience sus noches con el análisis de El Guardián sobre el mundo del fútbol

**Aviso de privacidad: Las boletines pueden contener información sobre obras de caridad, anuncios en línea y contenido financiado por terceros. Para obtener más información, consulte nuestra Política de privacidad. Usamos reCaptcha de Google para proteger nuestro sitio web y la Política de privacidad y los Términos de servicio de Google se aplican.**

Dier nunca ha dudado de sí mismo y la clave de su adaptación en el Bayern ha sido la convicción de que pertenece allí, junto a Manuel Neuer, Joshua Kimmich y Thomas Müller. Ha sido impresionado por su confianza inherente, la del club en su conjunto; cómo ganar es la única opción. Ha resonado con su naturaleza competitiva. Le encanta.

El Bayern había intentado fichar a Dier el verano pasado y cuando lo obtuvieron fue en un principio en calidad de préstamo hasta el final de la temporada, aunque si jugaba tres partidos, desencadenaría un año adicional. La tarifa de transferencia ha sido de alrededor de £3m. Dier ha comenzado 16 de los 21 partidos posibles y el Bayern espera abrir las conversaciones contractuales con él después de que termine la temporada porque podría firmar un precontrato con otro club en enero.

El Tottenham quería que Dier se fuera el verano pasado; eran conscientes de que no tenía la intención de extender un contrato que expiraba en junio de este año. Sintió que lo intentaron obligar a salir. El entrenador Ange Postecoglou lo eliminó del grupo de capitanes del equipo y el nuevo entrenador no vio un papel para él en su línea defensiva alta, donde el énfasis era en la velocidad de recuperación. Como nota al margen, los Spurs concedieron 1.66 goles por partido de liga la temporada pasada con Dier como una pieza clave del equipo. La cifra es exactamente la misma este año.

Dier no tiene ningún rencor con el Tottenham ni con Postecoglou. Prefiere mirar hacia adelante y eso incluye a la Eurocopa 2024, que se celebrará en Alemania. Dier lleva atascado en 49 partidos con Inglaterra desde la Copa del Mundo de Qatar, un número intranquilizador, tan cerca de un hito, y está determinado a ganarse una llamada para la fase final.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betano 12

Palavras-chave: **betano 12 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-20