

melhores bancas esportivas - symphonyinn.com

Autor: [symphonyinn.com](https://www.symphonyinn.com) Palavras-chave: melhores bancas esportivas

Natacha Gray canta música escrita sobre vivir con Covid de larga duración

Natacha Gray está cantando una canción que ha escrito sobre vivir con Covid de larga duración. Es una canción hermosa y conmovedora que interpreta maravillosamente. Comienza:

*Hay un piano en mi hogar
Desatendido durante muchos meses
Con teclas negras y blancas
Que acumulan polvo*

El piano está allí, en la esquina de la habitación, pero Natacha está sentada en el sofá, con los pies en alto, con una guitarra acústica. "Solía tocar el piano mucho", dice. "Perdí la capacidad de caminar, de ver a mis amigos y de ir a trabajar. Pero perder la capacidad de sentarme en un piano en mi sala de estar es bastante drástico. Y solía escribir muchas canciones. No poder tocar o crear porque mi cerebro no funcionaba bien fue bastante duro. De hecho, escribí poemas porque eran cortos y podía hacerlos durante pequeños brotes de energía. Usé los poemas para crear letras más tarde."

Natacha - una de las 950 personas que respondieron a una convocatoria de lectores del Guardian - contrajo Covid justo antes de Navidad de 2024, cuando tenía 27 años. No especialmente mal: sintió que se estaba recuperando. Regresó al trabajo - atención al cliente en una oficina - pero comenzó a tener problemas para respirar y sentirse exhausta, incluso después de descansar mucho. "Una mañana me senté allí esperando comenzar a trabajar y simplemente miré una pantalla en blanco durante media hora sin un pensamiento. Alguien se acercó a mí, recuerdo, y preguntó: '¿Estás bien? ¿Necesitas irte?' Y dije: 'Creo que sí.' Esa fue la última vez que trabajé en esa oficina."

Ella y su prometido, Tom, se mudaron recientemente con su padre y su madrastra afuera de Bolton - solo por unas semanas, mientras encontraban un lugar para ustedes. Dos años y medio después, todavía están allí. Tom trabaja arriba; entra y sale del interrogatorio, con té, verificando que Natacha esté bien, ayudándola con los recuerdos. El papá de John a veces aparece en la puerta para aportar algo. Tiene que irse cuando ella canta la canción, sin embargo - le llega cada vez.

Una canción sobre el viaje de Natacha con Covid de larga duración

La canción de Natacha captura su viaje con Covid de larga duración, desde los primeros días difíciles hasta el progreso que ha logrado. Es una historia poderosa de resiliencia y esperanza.

Vladimir Putin en Asia: Aumentando la tensión en una región ya inestable

En una gira por Asia que duró cuatro días, el presidente ruso Vladimir Putin logró enojar a Washington, socavar a Beijing y inquietar a una colección de naciones de la región Indo-Pacífico que ya están lidiando con un orden mundial revuelto.

Después de visitas a Pyongyang y Hanoi esta semana, Mr. Putin dejó atrás un mapa de riesgo

redibujado en Asia. Corea del Norte se encuentra en el centro: un estado nuclear rebelde que constantemente amenaza a sus vecinos, empoderado por las promesas rusas de asistencia militar sofisticada y un pacto de defensa mutua.

Mr. Putin también firmó al menos una docena de acuerdos con Vietnam, un país de creciente importancia para China y los Estados Unidos a medida que compiten por la influencia, donde insistió en que "no se puede construir una arquitectura de seguridad confiable con bloques militares-políticos cerrados".

La gira fue desafiante y disruptiva. Mostró que la lucha por el poder a menudo encuadrada como una nueva Guerra Fría entre Estados Unidos y China es menos binaria de lo que parece, y muchos países de la región parecieron salir de la semana con un sentido más profundo de inquietud.

Una región revuelta

La presencia de Mr. Putin y sus amenazas, audaces una vez y nebulosas al siguiente, han agregado aún más complejidad a los cálculos ya difíciles de los países de la región en torno a la seguridad y la competencia de las Potencias Mundiales.

Durante los últimos años, el Indo-Pacífico ha sido zarandeado por una pelea geopolítica entre los Estados Unidos y China, principalmente sobre las reclamaciones de China sobre Taiwán, y cada vez más sobre la militarización cada vez más agresiva de China en el Mar de China Meridional.

En mayo, China lanzó dos días de ejercicios navales y aéreos intensos alrededor de Taiwán como una forma de "castigo fuerte". Los ejercicios siguieron a la promesa del nuevo presidente de Taiwan de defender la soberanía de la isla autogobernada que Beijing ve como territorio perdido.

Una lista creciente de puntos calientes

Solo esta semana, otro punto caliente - el Mar de China Meridional - se acercó más al conflicto. Después de meses de enfrentamientos amargos en un estrecho turquesa punto de anudamiento del comercio mundial, un marinero de la Armada de Filipinas resultó herido el lunes después de que los barcos de China y Filipinas chocaran cerca de un archipiélago en disputa. Ampliando las posibles repercusiones, Filipinas es un aliado al que Estados Unidos está obligado a ayudar en caso de guerra.

Presión y ansiedad

Muchos países de la región ya están aumentando sus ejércitos para hacer frente a la presión de China y la incertidumbre sobre cuánto puede llegar a ir la rivalidad entre Estados Unidos y China. A estas preocupaciones se suma una ola de nerviosismo en la región por las elecciones presidenciales de Estados Unidos, así como un informe reciente que muestra que China está en medio de una "expansión significativa" de sus capacidades nucleares, y los dolores de cabeza se han vuelto comunes en los círculos de política exterior de la región.

Ahora, Mr. Putin ha ``python inducido un par de más. Con su abrazo de Corea del Norte, incluida su amenaza abierta de mejorar el ejército militar de Kim Jong-un, ha ``efectivamente agregado otro potencial crisis a la lista de preocupaciones de Asia. Ha reavivado las antiguas hostilidades en la Península de Corea.

Los funcionarios de Corea del Sur y Japón - enemigos declarados de Corea del Norte - se mostraron especialmente alarmados. Ambos países ya estaban hablando de endurecer sus defensas y acercarse más a los Estados Unidos y a cada uno, especialmente desde que el discurso de Kim se ha vuelto notablemente más hostil hacia ellos en los últimos meses.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: melhores bancas esportivas

Palavras-chave: **melhores bancas esportivas - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-13