

novibet series 3 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: novibet series 3

Colisões de veículos com cervos: um problema generalizado

A ex-profissional de relações públicas aposentada Bonnie Sashin e seu marido acabavam de passar um agradável Dia de Ação de Graças com a família na casa do enteado **novibet series 3** Fairfield, uma cidade acolhedora de aproximadamente 61.000 pessoas à beira do Som Sound, **novibet series 3** Connecticut.

Após a partida da família, o sol já havia se posto, relata Sashin.

Eles pararam **novibet series 3** um hotel nas proximidades para passar a noite, **novibet series 3** vez de fazer a viagem de volta a Brookline, **novibet series 3** Massachusetts, **novibet series 3** barriga cheia e à noite.

"E eu sinto algo bater no carro. Você sabe, está escuro, e eu não tinha ideia do que poderia ser. Eu fiquei apenas muito assustada", disse Sashin.

"Meu marido achou que era algum tipo de animal, e claro que paramos. ... Uma mulher gentil e cidadã cuidadosa à frente de nós parou. ... Ela viu-me. Ela foi muito amável. Ela disse: 'Oh, foi um cervo.' E ela disse: 'Iso acontece muito por aqui.'"

Descobriu-se que as colisões de veículos com cervos não são apenas um problema do sul de Connecticut. Elas também são um problema **novibet series 3** grande parte dos Estados Unidos e **novibet series 3** outros países. Sashin teve sorte de não ter ficado ferida ou mesmo morta no ocorrido.

Embora algumas pessoas saibam que as colisões de veículos com cervos são bastante comuns, podem ficar surpresas com essas estatísticas chocantes para os Estados Unidos deste estudo **novibet series 3** novembro de 2024 no Journal of Cell Biology:

- Aproximadamente 2,1 milhões de colisões de veículos com cervos ocorrem anualmente.
- As colisões causam mais de 10 bilhões de dólares **novibet series 3** perdas econômicas totais por ano.
- Cada ano, elas resultam **novibet series 3** aproximadamente 59.000 lesões humanas e 440 mortes.

Kip Adams, chefe do setor de conservação da Associação Nacional de Cervos, observa que os cervos são muito mais letais para os americanos do que essas ameaças aterrorizantes de filme e TV: tubarões, jacarés, ursos e cobras venenosas (há apenas dois óbitos nos Estados Unidos por ataque de tubarão **novibet series 3** 2024).

Portanto, nossa atenção deve estar mais voltada para Bambi do que para Jaws.

E os Estados Unidos não estão sozinhos. Por exemplo, um estudo de 2024 da agência escocesa de natureza, NatureScot, estimou que 700 pessoas ficam feridas ou morrem **novibet series 3** colisões de veículos com cervos no Reino Unido anualmente.

Eles enfrentam o problema dos cervos **novibet series 3** lugares tão distantes como a Colúmbia Britânica, o Japão, a Austrália e a Alemanha.

Minha queda no chão e a chegada da minha deficiência

Há um mês, voei para Washington DC para o casamento de uma amiga, depois fui de trem para

a Cidade de Nova York, onde tinha agendadas algumas reuniões de trabalho e um evento de conversa sobre o livro dela. Enquanto passava pelo Union Station de Washington DC, um homem de calças caqui se aproximou de mim à velocidade total. Eu me movi para sair de seu caminho, perdi o equilíbrio e caí no chão de mármore, aterrissando pesadamente na minha joelha direita. Eu sabia imediatamente que algo estava muito errado. Eu consegui embarcar no trem, mas quando cheguei a Nova York, estava **novibet series 3** dor intensa e quase não conseguia andar. Considerava seguir **novibet series 3** frente com o ibuprofeno e a negação, mas meu corpo não concordou. Não conseguia colocar peso na minha perna direita ou subir as escadas da casa de dois andares onde estava ficando. Mesmo as coisas mais simples se sentiam quase impossíveis. Quando sentava no banheiro, por exemplo, a minha joelha dobrada gemeu **novibet series 3** agonia, então tive que me arrastar para a borda da cadeira e estender a minha perna **novibet series 3** um ângulo incômodo.

Cancelar com a minha amiga para seu grande evento, desmarcar as reuniões e voar para casa três dias antes, usando o serviço de cadeira de rodas para mexer-me no aeroporto, foi a ação óbvia. No entanto, senti muito mal por não estar presente para a minha amiga. Além disso, estava zangada com o meu corpo por sentir-se como uma traição.

Na chegada ao aeroporto, minhas bochechas ficaram avermelhadas enquanto outras pessoas me observavam sendo conduzida **novibet series 3** elevadores e linhas de segurança – então senti vergonha por estar envergonhada de estar temporariamente incapacitada.

A situação não era sequer nova. Há dois anos, **novibet series 3** uma aula de dança – uma atividade essencial para a minha saúde física e mental – lesionei o meu joelho esquerdo. O ferimento foi mal diagnosticado e passei um ano fazendo duas rodadas de fisioterapia até finalmente fazer uma ressonância magnética que mostrou que eu tinha um menisco rompido. Não há opção para reparar o tecido cartilaginoso, então vivo com o dano e gerencio a dor, que vem e vai, e provavelmente sempre será assim.

A experiência com a fisioterapia foi humilhante – tantas horas gastas tremendo, transpirando ou chorando ao tentar fazer "tarefas simples" como levantar o meu quadril esquerdo do chão com a perna direita no ar. Mas, peça por peça, fui me fortalecendo, construindo os músculos que suportam a minha articulação do joelho, substituindo a insegurança e a cautela pela estabilidade.

Na meia-idade, o tecido cartilaginoso começa a se desgastar e nossos tendões e ligamentos perdem elasticidade. Todas as pessoas começam a experimentar perda de densidade óssea e muscular, e as mudanças hormonais da menopausa podem levar a perdas ainda maiores. Essas, por **novibet series 3** vez, levam a diminuições na força e mobilidade, e taxas mais altas de osteoporose, fraturas relacionadas a quedas e deficiência.

"A deficiência não é uma rótulo fixo ou permanente que pertence apenas a algumas pessoas; ela chega para cada um de nós", escreve a designer e educadora Sara Hendren **novibet series 3** seu livro *What Can a Body Do?*

A mesma coisa pode ser dita da meia-idade.

"Lesões e doenças de longo prazo, mudanças **novibet series 3** nossa percepção e mobilidade (e as percepções dos outros sobre nós), os desvios que acontecem **novibet series 3** nossa configuração emocional – se não for uma realidade na **novibet series 3** vida agora, certamente será **novibet series 3** alguma forma, **novibet series 3** seu próprio corpo ou entre aqueles que compartilham a **novibet series 3** vida íntima", escreve Hendren.

Eu não tenho nenhuma expectativa de "recuperar-me" desta última lesão. Essa simplesmente não é a forma como meu corpo funciona mais. Mas sei que eu vou me curar – e que a cura não é sempre rápida ou linear.

A pergunta que me faço agora é: "O que posso fazer para tornar minha recuperação o mais suave possível?"

Então, uma pessoa perimenopáusicas que gosta de dormir uma siesta diária, faço exercícios todos os dias – para apoiar minhas articulações problemáticas, mas também para garantir que possa me mover da maneira que desejo por tanto tempo quanto possível. Uso pesos de mão e

tornozelo, ou objetos domésticos e o peso do meu próprio corpo resistindo à gravidade. Apenas me inclino no balcão da cozinha ou no encosto da cadeira do meu escritório enquanto estendo a minha perna e a levanto 40 vezes, ou faço 20 fire hydrants e sinto meu traseiro pegar fogo. Este tipo de desconforto vem à minha convite e se sente como energia que posso usar para criar mudanças – para me fortalecer, não me encolher diante dos desafios e perseguir todos os prazeres disponíveis para meu corpo **novibet series 3** constante evolução, na meia-idade. Para continuar a ocupar espaço.

É um privilégio continuar a viver – andar, dançar e, sim, cair – **novibet series 3** um corpo idoso. Envelhecer pode enfraquecer nossos corpos, mas isso não significa que estejamos destinados a serem fracos.

"A cultura nos molda e nós a moldamos. À medida que nossos corpos envelhecem, precisamos encontrar novas maneiras de nos manter engajados e empoderados. Precisamos cuidar de nossos corpos idosos e ensinar a cultura a se importar conosco", escreve a psicóloga Mary Pipher **novibet series 3** seu livro *Women Rowing North* de 2024.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: novibet series 3

Palavras-chave: **novibet series 3 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-23