

# aviator parimatch - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: aviator parimatch

---

## 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 **aviator parimatch** dor intensa e quase não conseguia andar.

Considerava seguir **aviator parimatch** 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 **aviator parimatch** agonia, então tive que me arrastar para a borda da cadeira e estender a minha perna **aviator parimatch** 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 **aviator parimatch** elevadores e linhas de segurança – então senti vergonha por estar envergonhada de estar temporariamente incapacitada.

A situação não era sequer nova. Há dois anos, **aviator parimatch** 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 **aviator parimatch** 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 **aviator parimatch** seu livro *What Can a Body Do?*

A mesma coisa pode ser dita da meia-idade.

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

compartilham a **aviator parimatch** vida íntima", escribe 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 perimenopáusica 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 **aviator parimatch** constante evolução, na meia-idade. Para continuar a ocupar espaço.

É um privilégio continuar a viver – andar, dançar e, sim, cair – **aviator parimatch** 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", escribe a psicóloga Mary Pipher **aviator parimatch** seu livro *Women Rowing North* de 2024.

## Fallece un niño palestino por desnutrición en Gaza

Fayiz Abu Ataya nació en medio de la guerra y no conoció otra cosa. Durante su primera y única primavera, en un pueblo acosado por el hambre, se consumió hasta convertirse en una sombra de niño, con la piel estirada dolorosamente sobre huesos sobresalientes.

En siete meses de vida, tuvo poco tiempo para dejar una huella más allá de la familia que lo amaba. Pero cuando murió por desnutrición la semana pasada, sonó una advertencia en todo el mundo sobre una crisis que se profundiza rápidamente en el centro y sur de Gaza, desencadenada por la operación militar israelí en la ciudad sureña de Rafah.

Al menos 30 niños víctimas de la desnutrición han sido registrados en Gaza, pero casi todos murieron en el norte, hasta hace poco el área con las escaseces más extremas de alimentos y atención médica, donde un alto funcionario de ayuda de EE.UU. dijo que la hambruna se había instalado en algunas áreas.

La llegada de las tropas israelíes a Rafah en mayo cambió la calculadora sombría de amenaza en la franja.

### Una catástrofe para los niños

"La situación actual en Rafah es una catástrofe para los niños", dijo Jonathan Crickx, jefe de comunicaciones de Unicef en Palestina. "Si no se pueden distribuir suministros de nutrición, especialmente alimentos terapéuticos listos para usar, utilizados para abordar la desnutrición entre los niños, el tratamiento de más de 3.000 niños con desnutrición aguda se interrumpirá."

Durante meses, el norte de Gaza, aislado por un cerco militar israelí, había tenido hambre más que el sur. La mayor parte de la ayuda llegó a la Franja a través del cruce de Rafah con Egipto y el portal de Kerem Shalom desde Israel.

Ahora el cruce con Egipto está controlado por las tropas israelíes, el cruce de Rafah está cerrado y la lucha ha sofocado los envíos de ayuda humanitaria a través de Kerem Shalom. El suministro

de ayuda humanitaria en Gaza en general ha disminuido en dos tercios desde el 7 de mayo, cuando comenzó la operación, según las cifras de la ONU la semana pasada.

La mayor parte de la comida que aún ingresa a Gaza se envía al norte a través de nuevos cruces, lo que significa que la crisis allí se ha aliviado, pero la gente en el sur se está quedando sin suministros, dijo el jefe del Programa Mundial de Alimentos para Palestina.

"En el norte, es una situación que ha mejorado significativamente desde hace cinco semanas", dijo Matthew Hollingworth. "Por otro lado, en el centro y en particular en el sur, lo que hemos visto desde el 7 de mayo es que la situación comienza a deteriorarse nuevamente."

"Tenemos una semana o así antes de que la gente se quede realmente sin toda la asistencia que pudieron recibir en abril y el comienzo de mayo."

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: aviator parimatch

Palavras-chave: **aviator parimatch - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-13