

# zé bettio - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: zé bettio

---

## Resumo:

**zé bettio : Cadastre-se em symphonyinn.com e desfrute de uma experiência emocionante!**

3-Betting ExamplesnN Para ilustrar, vamos supor que você está jogando um jogo de R\$1 / R\$2/ R\$2 No-Limit Texas Hold'em: Você está no botão com um ás de corações e um rei de copas, e outros jogadores dobram até o jogador no cut-off, que aumenta a aposta para R\$6. Você 3 aposta R\$18, E seu oponente. chamadas.

Não há uma resposta exata para o quanto você deve 3-bet no poker, mas existem algumas linhas de base recomendadas. Por exemplo, a uma profundidade de pilha entre 40 e 60 big blinds, uma linha de linha sólida é3x o aumento original quando você está em posição e 4x a elevação original fora de posição posição. Adicione uma big blind extra para cada um. Chamador.

---

## conteúdo:

### **Crise nuclear um gabinete formado apenas por mulheres: o que elas fazem?**

Uma crise nuclear ameaça o país liderado por um gabinete formado exclusivamente por mulheres. O que fazer? Enfrentar a ameaça, manter os princípios antiguerra ou ceder à figura Trumpiana que ameaça pressionar o botão?

Essas são algumas das questões que o público no salão de exibição do Museu Nacional de Arte Contemporânea da Grécia, EMST, é convidado a considerar pelo artista israelense Yael Bartana seu filme anti-guerra *Dois Minutos para Meia-noite*, um dos destaques da mais recente ciclo de exposições do instituto What if Women Ruled the World?.

Pela primeira vez a nível global, os andares e corredores do EMST foram entregues a um elenco exclusivamente feminino de artistas no mês passado.

"O título da exposição é intencionalmente provocativo", disse Katerina Gregos, diretora artística do museu, sorrindo ao pensar nas visitantes que pesquisam a "pergunta hipotética" de como o mundo poderia ser diferente: "O que estamos fazendo é pedir aos visitantes que pensem como seria se o governo e a tomada de decisões estivessem nas mãos unicamente de mulheres."

Em um mundo assim, haveria tanta guerra e conflito, ou menos abatimento de peito, mais compromisso e discussão considerada, ela pergunta.

'As coisas ainda não mudaram o suficiente': a artista sul-africana Penny Siopis, cujo trabalho, pouco reconhecido internacionalmente, está na exposição do EMST. [aposta gratis copa do mundo](#)

"Em suma, o mundo seria um lugar melhor? Não estamos defendendo a instalação de uma matriarquia. Em vez disso, estamos convidando a reflexão sobre se há uma alternativa. Porque, para ser honesto, com guerras andamento e a violência sem sentido que vimos – gerada principalmente por homens quase todos os dias – você não pode dizer que estamos no melhor dos lugares."

A exposição tomou a cena do mundo da arte uma nação onde o movimento feminista só começou a emergir na década de 1980, três décadas depois que as mulheres gregas conquistaram o direito de votar. Não foi até a reforma da lei familiar por um governo socialista 1983 que a noção de igualdade no casamento foi reconhecida e as dotes de casamento oficialmente abolidas.

Como Crescer e Ainda Manter a Mesma Forma, um desempenho de Claudia Comte. [aposta](#)

## [gratis copa do mundo](#)

Quarenta e três anos depois que o país mediterrâneo se juntou à UE, ele ainda é um dos membros mais socialmente conservadores do bloco, tão patriarcal mentalidade quanto pobre rankings de igualdade de gênero.

Para Gregos, o programa exclusivamente feminino é uma correção, cultural e politicamente. É porque as artistas mulheres na Grécia foram sistematicamente ignoradas, ela diz, que o projeto de um ano inteiro visa corrigir o desequilíbrio e "imaginar radicalmente o que um museu seria se, vez de algumas peças token, as obras de artistas mulheres fossem a maioria".

Para os apoiadores, é muito esperado; para os críticos, é wokery esteroides.

Exibições sobre mulheres por mulheres não são novidade. Mas as obras de criativas femininas ainda são notavelmente menos frequentes feiras de arte – e shows solo de artistas mulheres ainda são raros, mesmo museus importantes. Não foi até 2024, cerca de 200 anos após sua fundação, que a Galeria Nacional do Reino Unido abrigou sua primeira exposição importante de uma artista feminina.

Mas ao se atrever a pisar onde nenhum outro museu nacional tem ido tão longe – geralmente devido a obrigações contratuais e relutância remover peças conhecidas de coleções – o EMST abriu caminho.

"A resposta tem sido abrumadoramente positiva", disse Gregos. "Houve um alcance incrivelmente diverso de visitantes de todas as idades e origens."

O museu EMST apresenta a instalação de luz néon de Yael Bartana *What if Women Ruled the World* (2024)[aposta gratis copa do mundo](#)

Para a artista e teórica cultural da Nova Zelândia, Dr Vicki Kerr, a "ousadia" é razão suficiente para visitar Atenas este verão. "Para um museu de arte público uma região vista por muitos como a periferia da Europa, isso é um movimento corajoso e impressionante. É curatorialmente provocativo."

RIG: sem título; blocos (2011) da artista britânica Phyllida Barlow consiste poliestireno, tecido, madeira e cimento.[aposta gratis copa do mundo](#)

A exposição resultou uma reorganização completa de um andar da coleção permanente do museu, com 46 artistas de todas as idades e origens étnicas representados 18 exposições solo até o final do ano. Entre eles estão Phyllida Barlow, a escultora britânica que morreu no ano passado; a fotógrafa americana consagrada Lola Flash; a artista iraniano-americana Tala Madani; a pioneira grega Leda Papaconstantinou; e Penny Siopis, uma sul-africana considerada uma das vozes artísticas mais significantes de sua geração.

Anteriormente, apenas 37% dos artistas representados na coleção permanente do museu eram mulheres. O EMST está missão para quebrar limites desde que Gregos assumiu o cargo há três anos com a determinação de usar o papel institucional público do museu para abordar questões "que importam".

A pergunta por trás do título da exposição foi inspirada pela famosa obra néon de Yael Bartana com o mesmo nome, agora iluminando as fachadas norte e sul do prédio da antiga cervejaria que é o edifício do EMST.

Se a pergunta é respondida ou não, ainda está debate, mesmo que *Dois Minutos para Meia-noite* de Bartana, esteja claro o que seria: o conselho exclusivamente feminino termina um cemitério, simbolicamente jogando armas uma sepultura.

Para os visitantes e participantes, o que é mais importante é ver artistas que foram marginalizados por tanto tempo tomar o centro do palco.

"Nós gostamos de pensar que a arte é neutra", disse Siopis, cujo trabalho multimídia é um dos pontos centrais da exposição. "Nós supomos que transcende definições culturalizadas gênero, racializadas e sexualizadas – mas não é."

## **Imagine um mundo que pudesse resolver problemas, criar**

## **arte ou música ou mesmo melhorar sua pontuação no tênis seu sono. Se cientistas trabalhando no campo dos sonhos lúcidos tiverem sucesso, esse mundo poderá se tornar uma realidade mais cedo do que pensamos.**

Os pesquisadores estão desenvolvendo técnicas que poderiam permitir que mais pessoas experimentassem sonhos lúcidos - um estado de consciência que uma pessoa é consciente de que está sonhando e pode reconhecer seus pensamentos e emoções enquanto sonha - e transferir o conteúdo desses sonhos para suas vidas de vigília.

Eles mostraram nos últimos meses que é possível transferir o ritmo da música dos sonhos, acionar uma chaleira real e controlar um carro virtual uma tela de computador a partir de um sonho lúcido.

"Em algum momento, haverá métodos ou ferramentas que permitirão que qualquer pessoa experimente sonhos lúcidos facilmente ou relativamente facilmente, estamos procurando formas de conectar esses dois mundos juntos", disse Michael Raduga, fundador e CEO da REMspace Inc, uma empresa de pesquisa do sono Redwood City, Califórnia, que liderou os estudos. "Até para pessoas que não pensam que são inteligentes, seu subconsciente é enorme e esperamos ser capazes de transferir todas essas informações para a realidade."

Embora não todos possam fazê-lo, aproximadamente metade da população já experimentou ao menos um sonho lúcido suas vidas e cerca de um quinto experimenta-os uma vez por mês ou mais.

Um grupo internacional de pesquisadores publicou um artigo na *Current Biology* há alguns anos que sugeria que era possível fazer perguntas a pessoas, seja verbalmente ou usando código morse entregue por meio de luzes intermitentes, enquanto elas estavam um sonho lúcido - incluindo cálculos matemáticos básicos - e para os sonhadores responderem usando movimentos oculares ou por meio de contrações musculares faciais para conveying yes/no ou respostas numéricas.

Raduga e seus colegas desde então estão expandindo essas técnicas para ampliar a comunicação entre sonhadores e o mundo da vigília. Eles mostraram no ano passado que era possível comunicar ritmos musicais de sonhos lúcidos ensinando pessoas a contrair seus músculos do braço ritmo com uma peça de música enquanto estavam acordados e, seguida, aplicando a mesma técnica para reler o mesmo ritmo musical enquanto estavam um sonho lúcido.

Embora os músculos estejam largamente paralisados durante o sono REM, quando a maioria dos sonhos ocorrem, eles ainda produzem micro-contrações que podem ser detectadas por meio de sensores elétricos na pele. A próxima etapa será usar este método para relatar composições musicais únicas de sonhos lúcidos.

Raduga disse que o estudo foi inspirado por um sonho que teve quando adolescente que assistiu à banda alemã de rock Rammstein tocando uma peça de música. "Foi a melhor música já", disse. "Eu não sou músico, mas algo que meu cérebro - e provavelmente o cérebro de outras pessoas - é capaz de criar música melhor do que as pessoas criam na realidade."

Em outro estudo recente, ele e seus colegas converteram impulsos elétricos de músculos de punho e face e perna de um sonhador comandos para um alto-falante inteligente que permitiu que uma lâmpada, chaleira elétrica e rádio reais fossem ligadas a partir de seu sonho, demonstrando a possibilidade de realizar tarefas matinais enquanto ainda dorme.

Em um estudo ainda mais recente, a atividade dos músculos bíceps e antebraço e coxa de sonhadores foi conectada a um carro virtual, que eles aprenderam a dirigir contraindo seus músculos enquanto estavam acordados. Em seguida, uma vez que gravações cerebrais confirmaram que estavam sono REM, sinais de luz foram usados para indicar aos sonhadores

que precisavam fazer curvas para evitar obstáculos e eles foram capazes de responder usando as mesmas contrações musculares. Essa técnica pode ser usada eventualmente para transmitir informações espaciais sobre o mundo dos sonhos.

"Estou mostrando que é possível ligar esses dois reinos", disse Raduga. "Esses são passos pequenos, mas 10 ou 20 anos, as pessoas poderão realizar coisas relacionadas ao trabalho ou vida pessoal antes de acordarem."

Outros pesquisadores questionaram a utilidade de dirigir um carro virtual ou ligar uma chaleira enquanto dorme, mas disseram que a capacidade de se comunicar conteúdo de sonhos usando vários grupos musculares, com contrações mantidas por diferentes durações, pode ampliar a complexidade da informação que pode ser transferida de sonhos.

"Uma vez que podemos se comunicar ambas as direções, a pesquisa sobre sonhos pode avançar, porque você poderia fazer perguntas seguintes; talvez apresentar tarefas cognitivas mais difíceis para melhor entender como o cérebro acordado difere do cérebro adormecido", disse o Dr. Kristoffer Appel na Universidade de Osnabrück na Alemanha, que co-autoria o artigo *Current Biology*. "Atualmente, temos que confiar relatos de sonhos [uma vez que as pessoas acordarem], o que talvez esteja distorcido."

Emma Peters, uma estudante de doutorado na Universidade de Berna na Suíça que está investigando formas de aumentar a frequência de sonhos lúcidos, acredita que eles podem um dia ser usados para ajudar na recuperação física de pacientes com acidente vascular cerebral ou para melhorar o desempenho atlético. Há já evidências de seu laboratório e de outros que a prática de movimentos físicos, como jogar dardos ou jogar moedas durante sonhos lúcidos, pode melhorar o desempenho na vida real.

Há talvez uma isenção, no entanto: "Apesar do ponto de venda ser que você está no controle de tudo, então você pode fazer o que quiser, o problema é que você está no controle de tudo", disse Peters. "Digamos que você quer praticar esqui alpino: você pode fazer a pista e o tempo, mas você pode estar esquiando para baixo da montanha e então acabar no espaço sideral."

O sonho lúcido também é difícil de ser induzido, mesmo para praticantes experientes, o que limita sua aplicação. "Até agora, ainda estamos tentando encontrar formas de fazer [mais] pessoas sonhar lucidamente", disse Peters. "A próxima etapa será encontrar formas de praticar melhor o controle dos sonhos."

Há talvez formas de começar a colher o potencial criativo do cérebro adormecido agora. Laura Roklicer na Universidade de Swansea está investigando se ensinar escritores criativos e poetas a sonhar lucidamente pode melhorar a qualidade de sua escrita.

Ela já coletou evidências de que tais indivíduos podem ser mais propensos a sonhar lucidamente. Estudos anteriores sugeriram que cerca de 45% da população pode ser treinada para sonhar lucidamente, mas até agora 83% dos 29 escritores com os quais Roklicer trabalhou experimentaram ao menos um sonho dessa natureza após oito semanas de treinamento.

Para colher ideias desses sonhos, Roklicer encoraja os escritores a se fixar uma intenção relacionada ao trabalho ao adormecer, como "encontrar uma nova ideia de história" ou "encontrar um de meus personagens um sonho".

Em um estudo recente não publicado, ela pediu a juízes independentes que avaliassem histórias curtas produzidas por escritores antes do treinamento de sonho e após isso. Em uma variedade de medidas, do conteúdo emocional ao simbolismo, cenário, personagem e enredo, "tudo parecia melhorar após o treinamento", ela disse.

## Como sonhar lucidamente

- **Manutenção de jornal de sonhos:** Ao acordar, cada manhã, escreva tudo o que lembra sobre seus sonhos ou use um dispositivo de gravação de voz para fazer o mesmo. Isso pode ajudá-lo a se familiarizar com seus sonhos, permitindo que se torne mais consciente deles

enquanto dorme.

- **Teste de realidade:** Este exercício, realizado durante horas de vigília, treina o cérebro a distinguir melhor entre sonhos e realidade, o que pode aumentar a lucidez enquanto dorme. Em intervalos regulares durante o dia, pare e tome cuidado para examinar seus arredores, procurando qualquer coisa fora do comum que possa indicar que está sonhando.
  - **Configuração de intenções:** Algumas pessoas podem aumentar a frequência de seus sonhos lúcidos simplesmente dizendo que se tornarão conscientes durante seus sonhos, por exemplo, repetindo uma frase como "uma vez que estiver dormindo, me lembrarei de que estou sonhando".
  - **Retorno ao sono:** A maioria dos sonhos ocorre durante o sono REM, que é mais prevalente durante a segunda metade da noite. Definindo um relógio despertador para acordá-lo uma hora ou mais antes do seu tempo usual e, seguida, adormecendo, você pode aumentar suas chances de entrar diretamente em um sonho. Dizer a si mesmo que se tornará lúcido nesse sonho também pode ajudar a alcançar isso.
  - **Estimulação externa:** Muitos estudos recentes projetados para se comunicar com pessoas durante sonhos lúcidos usaram vibração suave, estimulação elétrica ou luzes intermitentes durante o sono REM como um sinal para a pessoa se tornar consciente de seu sonho e sinalizar de volta. Alguns desses métodos também estão sendo investigados como uma ferramenta para aumentar a frequência de sonhos lúcidos.
- 

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: zé bettio

Palavras-chave: **zé bettio - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-11-15