

# alano 3 slots download - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: alano 3 slots download

---

## Dois crianças divididas por séculos, países, língua e religião, mas unidas por uma "memória aquática" uma novela absorvente e frequentemente dolorosa

Dois filhos estão divididos por séculos, países, língua e religião, embora cada uma dessas coisas também os une, auxiliados pelo princípio da "memória aquática" que domina uma novela que é sempre absorvente e frequentemente dolorosa. O primeiro é Arthur Smyth, nascido na beira do Rio Tâmisa 1840 de uma jovem pobre e aterrorizada, e batizado por "toshers" - escavadores e forrageadores da linha costeira - que se reúnem torno dela e o proclamam Rei Arthur dos Esgotos e Favelas. Arthur é abençoado e amaldiçoado por uma memória fenomenal, e embora a pobreza extrema e um pai vicioso e violento ameacem sua infância, seus dons intelectuais lhe permitem primeiro encontrar trabalho uma empresa de impressão e publicação e depois no Museu Britânico.

Em 2014, na beira do Tigre, Narin vive uma pequena vila que sua comunidade Yazidi forma uma parte cada vez mais marginalizada. Criada por sua avó, uma clarividente de água e contadora de histórias, ela está perdendo a audição e antecipa que, breve, seu mundo ficará silêncio. Antes disso, no entanto, ela deve viajar para o Iraque para ser batizada no vale sagrado de Lalish, a cerimônia doméstica tradicional tendo sido tornada impossível pelos bulldozers que trabalham uma enorme represa.

## Elif Shafak: uma romancista cujo interesse mapear o mundo e sua história vai além do dispositivo literário

As ligações entre os dois jovens personagens levarão várias centenas de páginas para se desdobrar, embora a narrativa esteja enraizada ao longo dela com pistas e sinais, e seja ajudada por uma hidróloga contemporânea determinada, Zaleekhah, cuja paixão por desenterrar os rios enterrados do mundo está fornecendo uma distração de seu casamento partido.

É, evidentemente, uma estrutura complicada e um cenário movimentado: o leitor é apresentado a um retrato da antiga Mesopotâmia e a destruição de Nínive, as ruas turvas e fedorentas de Londres na era vitoriana e a perseguição recente dos Yazidis, incluindo o massacre de milhares Sinjar nas mãos do Estado Islâmico 2014. Essas junções - pastéis, chouriços e uma participação especial de Charles Dickens dando lugar a sequestro e escravidão - poderiam bater um nota discordante e até mesmo azeda. Mas Shafak é uma romancista cujo interesse mapear o mundo intimamente relacionado e sua história vai além do dispositivo literário; sua determinação traçar conexões é uma ambição, não apenas estética.

É também uma novela que reflete sobre a persistência da desigualdade global: a imagem da enchente apocalíptica aparece no *Epopéia de Gilgamesh* antes da Bíblia; as tábuas de lapis-lazúli que o poema está gravado acabam museus imperiais vitorianos; o menino deslocado e capturado de uma zona de guerra pode representar a chance de um órgão saudável para sua contraparte rica e ocidental.

Assim como Arthur - que é modelado no verdadeiro assiriologista George Smith, que se ensinou a decifrar tábuas cuneiformes e primeiro traduziu o *Gilgamesh* inglês - Shafak é uma leitora

## Viajar pode ser maravilhoso. É uma oportunidade para deixar de lado suas rotinas rotineiras e ver lugares

## **diferentes, comer alimentos diferentes e dormir travesseiros diferentes. Também pode ser terrível por essas mesmas razões.**

E às vezes você fica constipado.

"Para um grande número de pessoas, viajar para o trabalho ou férias pode estar associado ao início de nova constipação ou à exacerbação de constipação pré-existente", diz o Dr John Carroll, gastroenterologista no Hospital Universitário MedStar Georgetown.

É verdade que a emoção e a desordem que tornam a viagem divertida podem também perturbar nossos sistemas digestivos.

"Nossos intestinos adoram rotina", diz a Dra Erin Toto, professora assistente clínica de medicina na Universidade da Pensilvânia. "Quando estamos de férias, todo o seu ritmo circadiano é jogado fora e isso pode realmente impactar a função intestinal."

Perguntamos a especialistas por que tantas pessoas ficam presas quando viajam e o que podemos fazer para prevenir.

## **O que é constipação?**

"Constipação, de fato, tem muitas definições diferentes", diz Toto. Clinicamente, ela diz, é considerada "fezes duras, movimentos intestinais infrequentes e dificuldade passar fezes".

O que "infrequente" significa pode variar de pessoa para pessoa. Ter movimentos intestinais de três vezes ao dia a três vezes por semana é considerado dentro do alcance normal, diz Toto.

Geralmente, o número de movimentos intestinais é menos importante do que como você se sente. "A maioria das pessoas tem um senso razoável do que é o seu ponto de equilíbrio normal" quando se trata de defecar, diz o Dr Keith Summa, professor assistente de gastroenterologia e hepatologia na Escola de Medicina Feinberg da Universidade Northwestern.

## **Quem sofre de constipação de viagem?**

"Muito pessoas!", diz o Dr David Poppers, professor de medicina no NYU Langone Health. "Isso acontece com seus amigos, colegas, vizinhos, família, a tripulação de voo, pessoas seu hotel."

Embora muitos viajantes experimentem constipação, Poppers diz que é mais provável que ocorra pessoas com condições como doença celíaca, constipação crônica ou transtornos da interação intestino-cérebro (DGBIs) como síndrome do intestino irritável.

## **Por que nos constipamos quando viajamos?**

**Desidratação.** Uma das causas mais comuns de constipação de viagem é a desidratação, diz Toto.

Essa seca pode ser tanto voluntária quanto involuntária. Seja uma viagem rodoviária ou um voo longo na poltrona do lado, as pessoas tendem a restringir a quantidade de líquido que consomem quando viajam porque elas podem não ter acesso fácil a um banheiro, diz Toto.

Mesmo que você não esteja intencionalmente evitando líquidos, o voo pode ser particularmente desidratante porque o ar que circula dentro de um avião contém quase nenhuma umidade.

Essa desidratação pode interromper nossos padrões intestinais habituais. "Um dos primeiros lugares que o corpo procura reivindicar água faltante é no urina e nas fezes", explica Toto.

Quando demasiada água é removida das fezes, elas se tornam duras e secas, o que dificulta a passagem.

**Mudanças na dieta.** Quando viajamos, tendemos a comer diferente do que faríamos casa. "As pessoas tendem a consumir mais alimentos processados do que costumam e menos alimentos ricos fibra, o que pode levar à constipação", diz Carroll. Além disso, ele diz, as pessoas tendem a consumir mais álcool e cafeína quando viajam, o que pode ser desidratante e, portanto, exacerbar a constipação.

## **Práticas recomendadas, insights expertos e respostas às suas perguntas sobre como viver uma boa vida**

Assine nossa newsletter semanal

**Atividade física reduzida.** O movimento regular é essencial para movimentos intestinais saudáveis. A atividade física "envia sinais para o trato intestinal para manter as coisas movimento", explica Poppers. Quando as pessoas se movem menos – talvez estejam presas um avião ou um carro, ou não estejam fazendo sua rotina de exercícios habitual – elas têm mais probabilidade de ficar presas. "Ser mais sedentário pode realmente desacelerar as coisas", diz Poppers.

**Jet lag.** Viajar por fusos horários pode deslocar nosso relógio interno e desorganizar os ritmos naturais do corpo, diz Summa. "Seu relógio corporal se desalinha com o do ambiente", ele explica. Você está comendo e dormindo horários que o seu corpo não espera, e o seu sistema de repouso e digestão é deslocado, o que resulta constipação e outros problemas gastrointestinais.

**Ansiedade.** A viagem geralmente vem com muita ansiedade. Há o estresse de, por exemplo, chegar a tempo no aeroporto, fazer check-in, lidar com membros da sua família que se juntaram a esquemas de marketing multinível recentemente. Esses fatores estressantes podem impactar o intestino e manifestar-se constipação algumas pessoas, diz Summa.

## **O que podemos fazer para prevenir a constipação de viagem?**

**Hidratação.** Como a desidratação é uma das principais causas de constipação, uma das melhores coisas que você pode fazer para preveni-la é ficar bem hidratado. Toto recomenda beber muita água nos dias anteriores à sua viagem para garantir que esteja completamente hidratado quando embarcar.

**Prática.** Para alguns, usar um banheiro diferente do seu próprio pode ser estressante. Summa diz que para essas pessoas, pode ser útil fazer alguns exercícios antes.

"Experimente usar banheiros públicos perto de sua casa nas semanas que antecedem a viagem para acostumar o seu corpo a isso e aliviar parte da ansiedade de estar um ambiente diferente", diz ele.

**Ir!** Uma das maiores falhas ao viajar é não ir ao banheiro quando precisa. Talvez você esteja um quarto de hotel lotado ou um pequeno Airbnb e prefira segurar até que ninguém esteja por perto ou tenha mais privacidade. Mas isso pode apenas piorar a constipação. "Sempre lembro às pessoas: todos defecam", diz Toto.

## **Como tratar a constipação de viagem?**

**Hábitos regulares.** Se você não estiver preparado e começar a se sentir constipado uma viagem, tente voltar a uma rotina saudável. "Mantenha-se hidratado, mantenha uma dieta rica

fibra e mantenha a maior atividade física possível", diz Carroll.

**Medicação.** Se você estiver obtendo água, fibra e movimento e ainda precisar de ajuda, existem uma série de produtos de alívio da constipação disponíveis sem receita médica que podem ajudar. Os especialistas recomendam medicamentos como MiraLax ou Dulcolax.

**Saber quando procurar ajuda.** Embora a constipação de viagem seja extremamente comum, Poppers diz que é importante prestar atenção às reações do seu corpo para garantir que não haja nada de mais sério acontecendo. Se notar uma mudança significativa no padrão dos seus movimentos intestinais – se eles forem notavelmente maiores, menores ou mais ou menos frequentes – talvez queira falar com um médico.

Outros sinais de alerta, diz Popper, incluem sangue nas fezes, dor abdominal e perda de peso involuntária. "Você pode precisar de exames adicionais, como exames sanguíneos, uma avaliação direta ou uma colonoscopia", ele diz.

---

**Informações do documento:**

Autor: jandlglass.org

Assunto: alano 3 slots download

Palavras-chave: **alano 3 slots download - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-08