

betano com br - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betano com br

Um dia de setembro de 2024, eu montei **betano com br** uma bicicleta e pedalei até o mar

Era uma tarde de setembro de 2024 quando eu me subi **betano com br** uma bicicleta e pedalei até o mar. A costa de Pembrokeshire estava **betano com br** tela cheia de cores neste dia, brilhando com a luz do sol refletida de seu leito de areia. O ar estava espesso e quente, e quando meu pai e eu chegamos à baía, minhas roupas estavam úmidas e coçando na minha pele.

Eu tinha 19 anos e estava prestes a entrar no meu segundo ano do ensino superior. Eu tinha passado por um tempo horrível no ensino médio. Eu tinha me precipitado com força e peso na minha primeira relação séria - e saída dela novamente. E eu estava à beira, acho eu, de finalmente começar a me conhecer de verdade.

Este lugar era meu refúgio: um santuário de sal e rocha por muitos dos anos turbulentos. A baía onde chegamos neste dia era a nossa favorita - um nicho escondido na linha costeira de Castlemartin, a alguns quilômetros da casa de campo de meus pais. Nós chamávamos isso de Lugar para Nadar.

Bike caído e rodas ainda girando, eu tirei as minhas tênis e deixei meus shorts e camiseta **betano com br** um monte. Pai estava dois meus calçados à frente, e sem muita hesitação, eu o persegui pela areia e para o Mar do Irlanda.

Tínhamos o lugar inteiramente para nós. Pai nadou perto, mergulhando **betano com br** uma salpicada de nado crawl, indo para a borda da nossa baía estreita. Subitamente, com inveja, eu fiz o que não fazia há anos: segurei a minha respiração e afundei a minha própria cabeça debaixo d'água.

Ali, suspenso abaixo da superfície reluzente, lembrei-me de tudo. Meu amor por mergulhar, nadar, rios e lagos. Eu senti a pressão fria do oceano **betano com br** minhas bochechas e pálpebras, e soube o que era mais uma vez: estar livre e completamente presente na minha própria pele.

Embora eu sempre tenha amado a água, eu passei sete anos antes desse dia recuando de momentos como este. Eu tinha medo. Lutando por muito tempo com acne crônica e tratamentos inúteis, e as pressões das aparências de garotas adolescentes, eu me tornara inteiramente dependente do meu maquiagem. Eu precisava de total controle sobre como eu parecia, e nadar (*de verdade* nadar) significava lavar este controle. Neste ponto da minha vida, eu não podia sequer sair da minha sala sem ele. Minha face nua e aparência natural não eram algo com o que me identificava. Eu o odiava, profundamente, embora eu desejasse mais do que tudo que não.

Mas aqueles 10 minutos de contentamento **betano com br** que flutuei - o silêncio amortecido do mundo subaquático - foram combustível para o próximo capítulo da minha vida. Isto seria meu ponto de referência. De repente, não importava como eu fizesse isso. Se por meio de medicação ou atitude mental, eu encontraria uma maneira de ter o tipo de vida que me permitisse mergulhar na água sempre que ela chamasse.

Aquele dia foi o início de uma jornada devagar, mas determinada de volta ao meu próprio corpo - uma lenta desaprendizagem de minha profunda autoconsciência. A vida não mudou de repente: eu voltei para a costa com os mesmos medos, mas enrolei-me **betano com br** uma determinação nova para mudar as coisas. Eu senti a maré dar a volta. O sabor dessa libertação foi o suficiente para me impulsionar de volta aos médicos e ser verdadeiramente honesto sobre minha experiência.

Tann: 'Eu me tinha tornado inteiramente dependente do meu maquiagem.'[betfair futebol ao vivo](#)
Demoraria mais dois anos para receber o tratamento dermatológico de que realmente precisava. Demoraria três anos para alcançar meu novo ponto de referência: sorrindo direto para uma câmera, cabelo molhado e bochechas usando apenas sal do mar Mediterrâneo.

Eu tinha sido obrigado a fingir que estava feliz com meu corpo, mas ter que parecer de determinada maneira, no entanto, mesmo assim. E, portanto, embora a pequena voz dentro de mim me dissesse que maquiagem e "beleza" não são o assunto da literatura, eu dei-lhes sentenças, parágrafos e eventualmente, páginas **betano com br** um livro. Eu esperava que outros, que tivessem experiências escondidas próprias, lessem e soubessem que o que eles sentem não é insignificante também.

Refletindo sobre este momento novamente hoje, parece estranho pensar que andar descoberto **betano com br** uma praia deserta era um desafio tão grande. Mas isso é exatamente a perspectiva que uma vez sonhei **betano com br** alcançar. Nadando regularmente agora **betano com br** minha piscina local, é profundamente triste pensar que essas coisas simples não sempre foram simples.

Embora ainda seja um trabalho **betano com br** andamento (e provavelmente sempre será), faço o meu melhor para nunca dar por garantido esta liberdade que encontrei. Para prestar atenção, cada vez que me ergo sob a superfície da água, abraçando esse impulso de medo e alegria e libertação.

Kathryn Tann é autora de Seaglass: Ensaios, Momentos e Reflexões, publicado pela Calan .

Veterinária brasileira explica se cães realmente precisam de casacos no inverno

Como veterinária que trabalha no norte de Melbourne, a Dra. Kate Golaszewski vê muitos cães bem-vestidos – e superaquecidos – chegarem ao hospital de animais Lort Smith.

"A maioria das vezes, os cães que vejo com casacos não precisam deles", diz ela. "Você verá um Maltese fluffy chegando com um casaco – provavelmente não precisa, pois está coberto de pelos.

"Raramente você encontrará um cão que gosta de usar roupas e acessórios. [E] eles não gostam particularmente de ter as cabeças cobertas com um hoodie."

A moda pode ser um assunto sensível para alguns donos de cães, que naturalmente acham difícil resistir a lindos trajes caninos (a indústria mundial de roupas de animais de estimação foi avaliada **betano com br** USR\$5,56bn no ano passado e está projetada atingir USR\$8,97bn **betano com br** 2032).

[ivan zufic poker](#)

E com as temperaturas caindo neste inverno no sul da Austrália, é natural que os donos de cães estejam preocupados com o conforto de seu pet.

Mas, diz Golaszewski, os donos devem levar **betano com br** consideração a raça, o tamanho, a idade, a densidade do pêlo e o nível de atividade de um cão antes de colocar um casaco.

"Para cães de pequeno porte com pouco pêlo – como galgos italianos ou chihuahuas de barriga curta ou cães chineses sem pêlo – certamente não é injusto terem que usar casacos **betano com br** dias muito frios", ela diz.

"Eles têm uma área de superfície corporal maior [em relação à massa] e, portanto, estão mais propensos a perder calor do que um cão de raça grande.

"Mas para a maioria dos cães – digamos, um labrador – eles não devem precisar usar casacos, a menos que sejam muito velhos e não sejam particularmente móveis, e se estiverem muito magros, eles podem ser mais propensos a perder calor se estiverem apenas sentados ao redor do quintal."

Deve meu pet usar um casaco no parque de cães?

Sobrecarregado ... a veterinária australiana Kate Golaszewski diz que não há necessidade de cães na Austrália usarem casacos quando estão correndo no parque.

Quando correm no parque na Austrália, os cães não precisam de casacos, diz Golaszewski – e isso inclui galgos.

As exceções, ela diz, são cães idosos com mobilidade reduzida. Seu próprio cão italiano greyhound saía sem casaco quando jovem. "Agora, ela tem 15 anos e suas caminhadas são muito lentas e tudo o que ela faz é cheirar e esnifar por aí, então ela usará um casaco **betano com br** algumas de suas caminhadas", diz Golaszewski.

"Mas a coisa com os casacos é, você tem que se certificar de que eles não estão se sobreaquecendo ou ficando úmidos e suados."

Como posso dizer se meu cão precisa de um casaco?

Di Evans, oficial científico sênior da RSPCA Austrália, diz que você pode discernir se um cão está frio observando seu comportamento.

Gêmeos: o galgo Lochie tem pijamas que combinam com o seu dono Miles Herbert, um produtor sênior de áudio do Guardian Austrália

Tremores incontroláveis e orelhas frias são sinais óbvios, assim como "enrolar-se **betano com br** uma bola muito apertada".

"Quando eles estão escondendo o nariz sob as pernas traseiras, eles estão minimizando a área de superfície exposta a uma temperatura fria", ela explica.

Larissa Hubbard, gerente de adoção do Greyhound Adoption Program Victoria, tem conselhos específicos sobre galgos porque eles têm pele fina, pelos finos e baixa gordura corporal.

"Normalmente dizemos a nossos adotados, 'Se você estiver frio, seu cão provavelmente está frio' ... Recomendamos que eles usem um casaco quando estiverem ao ar livre no inverno.

"Se eles estiverem lutando para manter o peso ... ou se eles começarem a urinar de repente por dentro à noite quando anteriormente estavam limpos, isso também pode ser um sinal de que estão frios."

Na noite **betano com br** que a temperatura cai abaixo de 10C, Toni Donnelly, a presidente do Greyhound Adoptions Western Australia, recomenda que os galgos usem pijamas ou casacos internos para ajudar a regular a temperatura do corpo.

"Alguns deles têm pernas, alguns deles são onesies e alguns deles são simplesmente casacos com laços nas costas. Eles podem ser muito elegantes."

Evans diz que cães pequenos com pelos longos, como terriers de west highlands e malteses, geralmente não precisam ser cobertos, no entanto, os donos devem deixar o pêlo crescer no inverno. "O perigo é se eles tiverem o pêlo cortado", ela diz.

Não acho que tenha visto um único cão apresentar [no hospital] com hipotermia porque não estava usando um casaco

Para a maioria das raças, Golaszewski diz, "Se eles estiverem **betano com br** casa e tiverem uma cama com uma cobertura, não deve haver necessidade de eles usarem casacos."

Meu cão está muito frio no quintal de trás?

Um cão frio exibirá "comportamento de busca de abrigo", diz Evans.

"Eles procurarão abrigo **betano com br** algum lugar fora do vento – **betano com br** um pouco de vegetação ou sob a casa se houver espaço lá. Se houver dois [cães], eles podem se abraçar e, às vezes, eles mesmo cavarem no solo ... Eles estão quase fazendo uma cama no chão para se

aquecer."

Golaszewski aconselha os donos fornecerem a seu pet uma casa e cobertores se ele passar extensos períodos no quintal no inverno.

Como posso dizer se meu cão está confortável com seu casaco?

Galgos têm pele fina, pelos finos e baixa gordura corporal e são uma das poucas raças caninas que podem se beneficiar do uso de um casaco no inverno australiano.

A primeira vez que você colocar um casaco **betano com br** um cão, é importante garantir que seja uma "experiência positiva", diz Evans. "Dê recompensas e confiança e garanta que não esteja muito apertado ou solto."

O tecido também deve ser considerado: macio por dentro e impermeável por fora.

Golaszewski é mais cauto: "Não acho que tenha visto um único cão apresentar [no hospital] com hipotermia porque não estava usando um casaco."

[7games aplicativo para baixar o](#)

Um cão aquecido exibirá sinais claros de estresse, diz ela. "A maioria dos cães simplesmente tentará remover o casaco imediatamente ou coçar a si mesmos ou puxar o casaco com a boca." Outros ficarão "panting, não serão tão ativos quanto costumam, levarão a língua para fora e berrarão."

Evans observa que um cão aquecido pode ficar deitado e esticar-se "para tentar maximizar a área de superfície do corpo para que o calor seja dissipado o mais rápido possível".

Meu cão é um mau-caráter sobre a chuva. Precisa ele de um casaco de chuva?

Andar de chuva.

Não todos os cães amam passear na chuva – e a maioria dos donos não gosta do cheiro de cão molhado, também.

Mas as capas de chuva são a solução óbvia? "As capas de chuva estão bem", diz Golaszewski, mas adverte: "Novamente, a maioria dos cães achará que elas são muito quentes assim que começarem a se mover."

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betano com br

Palavras-chave: **betano com br - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-26