

1 win bonus casino - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: 1 win bonus casino

Era o início dos anos 90 e eu era um morador marginal de 22, vivendo sob uma lona acampamento na base do Monte Arapiles – centro para escaladas no oeste da Victoria - ao lado duma tribo. Nos fins-de semana viajavamos até a costa com frequência nos encontrarmos outros jovens escaladores que se campavam junto à praia...

Um fim de semana memorável, Jon apareceu. Eu o conheci brevemente no verão anterior Mount Arapiles e senti uma atração instantânea por esse homem barulhentos ou carismático!

Ao pôr do sol, todos partimos para passar a noite passeando pelas dunas de areia sob influência da lua cheia (e quem sabe o que mais). Jon e eu logo caí lockstep. Parando quando ele viu um osso das pernas com vaca branca saliente saindo nas Dunas! Nós nos sentamo-nos maravilhados como seria uma ótima ferramenta lutar contra cães selvagens ou arquivados sobre pedra numa lança: Ambos nós pareciam ser colecionadores desde criança...

Estou pé na minha sala de estar cuecas e uma camiseta, enquanto um homem que acabo de conhecer mexer nas minhas pernas. Seu nome é Parthasarathi, e ele está aqui com o seu chefe Julius, que veio me instalar para um polissonograma - ou estudo do sono.

Depois de colar eletrodos por toda as minhas pernas, peito e cabeça, e colocar uma cânula meu nariz, e clipsar um monitor um de meus dedos, e prender mais aparelhos elétricos meu peito e cintura, e treinar uma câmera infravermelho na minha cama, e dar uma boa gargalhada para o fotógrafo do Guardian, eles irão me deixar sozinho para a noite. Então todo este equipamento rastreiará quanto e profundamente estou dormindo, quanto estou roncando, quanto meus pés estão trepidos, quantas vezes saio da cama, se falo, ando ou ... Não sei, balanço meu sono, o que acontece com meus níveis de oxigênio sanguíneo, o que meu coração está fazendo e, o mais importante, se estou respirando bem.

A resposta para isso é: não estou. Mais tarde, descubro que parei de respirar por pelo menos 10 segundos da noite – não uma vez, não duas, mas 60 vezes. Isso é uma média de quase 10 vezes por hora.

Que diabos? Penso.

Por outro lado, sinto-me consolado porque talvez esteja me aproximando de corrigir meus sono. O insônia tem sido um problema por pelo menos metade da minha vida, e agora decidir morrer aos 100, não quero que isso atrapalhe minhas últimas 40 anos. Ele aumenta o risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diabetes e depressão, além de acidentes como bater um carro ou andar na frente de um ônibus.

Quão ruim é o meu?

Na maioria das noites, eu não tenho muito mais de cinco horas de sono. Eu acordo pelo menos uma vez nas horas pequenas, muitas vezes duas ou mais, e se acordo depois de 4h da manhã, há uma boa chance de não conseguir voltar a dormir.

Acho que eu poderia ser classificado como um insone de alto funcionamento. Eu não me sinto tão ruim na maioria dos dias - apenas um pouco cansado. Não parou de me deter do trabalho bem pago, casar, ter uma família. E a fadiga é principalmente mental. Eu ainda posso normalmente lidar com uma corrida, ou uma aula de exercícios, ou algum yoga, bem como um

dia de trabalho completo.

Uma mulher recentemente escreveu perguntando se eu tinha servos. Como é que eu consigo encaixar tudo? É simples, senhora: eu raramente tenho mais de 20 pestanas.

Julius Patrick (direita) e seu colega de Independent Physiological Diagnostics instalam o estudo do sono. [site b1bet](#)

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 1 win bonus casino

Palavras-chave: **1 win bonus casino - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-11-17