

Aos 17, o treinador de remo anunciou que um dia de descanso era inútil

When I was 17, my rowing coach announced that taking a day off was unnecessary. That one time of the week that I left school at 4pm and watched *Neighbours* was now gone. I think that's probably why, when I gave up rowing, I stopped doing any exercise at all. I'd had enough. Exercise for me equated to diehard commitment and someone shouting at me all the time. So I did nothing. Which in retrospect was a bad idea, because there were times in my life – getting RSI when I tried to write a book while holding down a full-time job or having a baby and getting swamped by anxiety – when exercise would have helped enormously.

De volta à equipe

It was when I had come out of the baby years, moved to a new area, but worked from home, that I felt the pull to be part of a team again. But I didn't know how or in what sport – there was no way I was going back to rowing.

There are plenty of "back to..." sessions for various sports – hockey, football, lacrosse – but having never played any of these, I was daunted. Then one day a neighbour knocked looking for a sub for her netball league team. I'd been OK at netball at school, so I said I'd do it. It was during that game I realised all the latent competitiveness that had pushed me at school to become a junior world rowing champion, was still very much there. And when I got rid of it, through sport, it took the pressure off other areas of my life.

Amizades na equipe

Friendships on the team differ, we don't know each other's backstories

O valor da competição

This is not the cliché of school sporting types – these adult teams are made up of strong, determined women of varying ages, shapes, sizes and fitness who are there simply to compete in a game they love with people they respect. It's something I thought I would never do again and in the grand scheme of things it's a very small change – less than an hour a week – but it has categorically improved my life, perhaps even built up my inner strength.

O jogo como fuga do stress

On top of that, there was the actual physical release of the exercise, burning through the adrenaline of the shock and dispelling the cortisol from the stress. By the end of the game, I was still gutted, but I had some perspective. I can't say whether I was more resilient than if I hadn't taken up netball. But what I can say is that the game itself, and the act of playing in that team, allowed me to escape the realities of life for enough time that I could calm down and rationalise, so what felt devastating before was less so after. Which I suppose is exactly what emotional resilience means.

Candidato à liderança da Interpol é acusado de envolvimento **brabet com** sequestro e extorsão

Um candidato para ser o próximo chefe da Interpol foi acusado de envolvimento **brabet com** sequestro, detenção ilegal, agressão e extorsão de dois homens de negócios indianos.

Os advogados de Vinod e Uddit Sadhu escreveram para a Interpol dizendo que as alegações contra Mubita Nawa, um comissário de polícia adjunto na Zâmbia, sugerem que ele é "claramente inadequado" para o cargo de secretário geral.

Nawa, apoiado pelos Estados-membros da União Africana, é um dos quatro candidatos na lista final para o cargo, com o candidato bem-sucedido esperado para ser anunciado **brabet com** breve.

Alegações de sequestro e tentativa de extorsão

Uma carta enviada à Interpol pelo escritório de advocacia Leverets Group, representando os Sadhus, afirma que eles têm fortes fundamentos para acreditar que Nawa desempenhou um papel fundamental **brabet com** uma conspiração que resultou **brabet com brabet com** "sequestro ilegal, detenção, agressão e tentativa de extorsão" **brabet com** setembro de 2024, quando ele era diretor adjunto no CID da Zâmbia.

A carta afirma que os Sadhus foram "emboscados por agressores que se passavam por policiais devidamente autorizados e colocados **brabet com** uma van sem marcação antes de serem levados para uma residência particular **brabet com** Lusaka, onde foram ameaçados e coagidos, antes que um dos reféns conseguisse dar o alarme usando um telefone celular oculto.

"Posteriormente, eles foram transferidos para uma delegacia de polícia onde continuaram a ser ameaçados e coagidos por novos sequestradores, agressores e extorquistas, incluindo o Sr. Nawa."

Pressão para renunciar ao pagamento

Os Sadhus são donos da Sun Pharmaceuticals, uma empresa que recebeu aproximadamente 117 milhões de francos suíços (£105 milhões) do Zâmbia's suprema corte por sobrepagamento de um empréstimo do Banco de Desenvolvimento da Zâmbia. O pagamento, pelo qual o governo da Zâmbia é responsável, ainda não foi feito.

A carta afirma que desde o julgamento, os Sadhus foram colocados "sob pressão extrema e ilegal" para renunciar ao pagamento por pessoas próximas ao Estado Zambiano, "como o Sr. Nawa e seus associados".

A carta alega que os Sadhus instauraram processos judiciais contra oficiais de polícia **brabet com** serviço e funcionários do governo por danos relacionados aos eventos de setembro de 2024, e o caso está marcado para ser ouvido **brabet com** outubro deste ano, quando Nawa "será um testemunha chave".

Negação das alegações

Em um comunicado, o serviço de polícia da Zâmbia disse: "Nós categoricamente refutamos as alegações infundadas... Essas acusações são inteiramente sem fundamento e são intencionais para manchar a imagem do Sr. Mubita Nawa à frente das próximas eleições do secretário-geral da Interpol."

Ele adicionou que os Sadhus são suspeitos de participação **brabet com** uma investigação sobre a comissão de fraude por supostamente alterar a estrutura acionária da Sun Pharmaceuticals.

Ele acrescentou: "As alegações deles são fabricadas e são um esforço desesperado para distrair de suas ações criminosas e evitar a justiça na Zâmbia. Essas alegações fazem parte de uma campanha calculada de difamação para desacreditar a candidatura do Sr. Nawa e danificar **brabet com** reputação."

Um porta-voz dos Sadhus disse **brabet com** resposta: "Os Sadhus não fugiram do país. Eles permaneceram na Zâmbia por um ano após o sequestro, mas estão agora fora da Zâmbia porque estão temerosos de sequestro e violência do sindicato que tenta roubar o dinheiro da Sun Pharma. Nenhum mandado de prisão foi servido na família ou seus advogados."

Ele disse que os tribunais rejeitaram as acusações feitas contra os Sadhus e que o ministério da justiça da Zâmbia reconheceu que deve 117 milhões de francos suíços à Sun Pharma.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: brabet com

Palavras-chave: **brabet com - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-18