

Uma noite de nado na praia: uma experiência transformadora

Sliprar fora dos meus trajes, o meu estômago pincheira com medo. A praia - Pevensey Bay **bet 813** East Sussex - está escura e assustadoramente vazia. O som da água do mar sugando parece mais alto do que o habitual, o ar cheira mais salgado do que durante o dia e o vento noturno se sente fresco e cortante.

Minhas tentativas anteriores de nadar à noite não tiveram sucesso - a correnteza era muito forte, as ondas eram muito bravas, a minha imaginação era muito extravagante. Mas esta noite estou determinada. Minha filha Imogen grita para me encorajar e a emergência de uma lua cheia me tranquiliza. Em momentos, estou boiando no meio de um brilho lunar, ri e soluço, e me pergunto por que levei meio século para fazer algo tão simples e mágico como um mergulho iluminado pela lua.

Nadar à noite é a última de uma série de viagens noturnas que mudaram a forma como minha família e eu vemos a escuridão. O que costumava ser um tempo para se movimentar para dentro e acender luzes agora é um lugar para viajar e se aventurar. Nós chamamos essas excursões à escuridão de nossas "viagens noturnas", e elas começaram durante uma longa permanência de insônia desencadeada pelo luto. Relutante **bet 813** tomar medicação, fui superando gradativamente meu medo da escuridão abraçando minhas noites acordadas, vendo-as como um presente de tempo extra, exótico e localizado.

Minhos primeiros meses insônicos foram gastos lendo, escrevendo e desenhando - **bet 813** casa. Mas uma noite de primavera, arrastei um colchão para o meu balcão e fiquei de olho **bet 813** um céu preto cravejado de estrelas. A sensação de espaço tranquilo parecia me libertar do fardo da preocupação e do luto

De acordo com um estudo recente da Universidade de Derby, estar seguro fora à noite pode ter um impacto dramático **bet 813** nossa bem-estar. Seu autor, o psicólogo Dr. Christopher Barnes, me disse que "ter uma conexão com o céu noturno é importante porque de que nos dá - um lugar para ser restaurado, inspirado e livre". As investigações de Barnes encontraram que as pessoas à noite usavam um vocabulário diferente: "A escuridão parecia ser uma experiência profundamente tranquilizante e restauradora que muitas vezes trazia uma sensação de paz e uma oportunidade para a contemplação."

Outros estudos descobriram que estar sob tetos altos altera como nós pensamos, tornando-nos mais aberto à mente. No entanto, estudos da "mente após a meia-noite" sugerem que nossos cérebros percebem coisas diferentemente à noite. À noite, e sob céus vastos, nós literalmente vemos o mundo através de uma lente mais criativa e imaginativa. Nós não somos nossos eu diurno. Somos nossos eu noturno. Por este ponto, estava tão fascinada pela noite (e meu eu noturno) que comecei a me aventurar mais longe. Com um par de binóculos astronômicos e um iPhone carregado com aplicativos de observação de estrelas, comecei a andar por prados próximos. Eu segui chamados de corujas, assisti meteoros e ouvi pássaros migrantes noturnos. Annabel Abbs e filha Bryony na floresta ao pôr do sol. [big win club](#)

Ansiosa para compartilhar essa nova "terra", convenci meus filhos adolescentes e twentysomething para se juntarem a mim **bet 813** viagens noturnas. Eu queria desconectá-los de suas telas, mas também queria amenizar o medo da escuridão que assola muitos de nós (mais de 37% dos filhos têm medo do escuro, e quase dois terços das mulheres têm medo de sair sozinhas à noite). Esperava mostrar-lhes a beleza e a alquimia surpreendente da noite.

Nossa primeira saída foi a um bosque **bet 813** Sussex, onde nós andamos **bet 813** uma noite tão escura que tivemos que usar tochas. Excitante, sim - mas não a experiência da escuridão que eu tinha **bet 813** mente. A partir de então, combinava aventuras com fases da lua. Lua nova para observação de estrelas e dormir ao ar livre, lua cheia para passear e observar vida selvagem. Trocamos festas de aniversário **bet 813** restaurante de pizza por noites ao redor de fogueiras entre árvores adormecidas (sim, árvores dormem). Meu filho e eu passamos noites fora observando texugos e raposas de um esconderijo pop-up **bet 813** nosso jardim.

Enquanto isso, Imogen, juntou-se a mim **bet 813** caminhadas noturnas guiadas onde nós andamos **bet 813** silêncio sobre os South Downs com um grupo de mulheres cuja presença nós apenas sentimos, pois nem as vimos nem ouvimos - uma experiência intimista muito diferente de um grupo caminhada diurna. Nós ouvimos mais atentamente no escuro, e o som viaja mais longe à noite, então o cenário sonoro noturno também é muito diferente de seu contraparte diurna.

Mas o que mais nos impactou **bet 813** nossas vagantes noturnas foi o cenário alterado de cheiro. Inicialmente, assumimos que isso era devido a plantas noturnas perfumadas tentando atrair polinizadores, mas mais tarde aprendi que nossa capacidade de cheirar é mais aguda depois do escuro.

Uma noite, minha filha Bryony sugeriu que fizéssemos mergulho **bet 813** poças rochosas. Com um par de tochas ultravioleta, rastejamos ao longo da praia de Birling Gap. Sob o feixe violeta de nossas tochas, as poças rochosas saltaram para aquários Technicolor como caranguejos, pequenos camarões e estilhaças de casca se transformaram **bet 813** rosa-roxo, verde-neon e turquesa brilhante. Desde então, descobri o mestre da biofluorescência David Atthowe, que oferece passeios noturnos guiados **bet 813** Norfolk e Suffolk que revelam as cores ocultas de lesmas, líquenes e fungos. Agora, uma tocha UV atualizada é um item essencial **bet 813** nossa caixa de ferramentas de viagem noturna.

'Um dos maiores presentes do verão': um rouxinol cantando à noite. [big win clubbig win club](#)

Da aurora boreal no Círculo Ártico à Espanha dançando campos de luciolas, a escuridão noturna concedeu um senso de magia e mistério a todas nossas viagens. Mas as maiores bênçãos da primavera e do verão estavam à nossa porta (britânica): o melodioso rouxinol (meados de abril a final de maio) e o humilde glowworm (final de maio a início de setembro, chegando **bet 813** junho e julho). Nossa primeira excursão para rouxinol foi no Knepp estate **bet 813** West Sussex, onde andamos ao extraordinário canto de uma dúzia de casais de rouxinóis. Este ano estou andando com o cantor folk e especialista **bet 813** rouxinóis Sam Lee, cujas noites de dueto humano-aviar **bet 813** locais secretos incluem conversas ao ar livre sobre a mitologia dessas aves raras.

Nossos corações foram roubados pelo humilde glowworm. Às noites de verão, essas (fêmeas) besouros bioluminescentes brilham de aproximadamente 10h à meia-noite, embora eu tenha encontrado alguns brilhando nas primeiras horas da manhã. Como a maioria dos seres noturnos, glowworms estão **bet 813** declínio, devido à luz artificial, pesticidas e obras de construção. No entanto, eles foram avistados **bet 813** todo o país, brilhando como pequenos emeraldas iluminadas (para dicas de onde procurar e se juntar a caminhadas guiadas de glowworm no Reino Unido, consulte [glowworm.org.uk](#) e o Wildlife Trust). Encontrar um glowworm se sente como encontrar um pedaço de ouro, tornando uma caminhada de glowworm talvez a mais gratificante (e mais barata) de todas as viagens noturnas.

Em nosso entusiasmo pela outra-mundandade da noite, também nos juntamos a uma caminhada iluminada por lanternas **bet 813** um cemitério da catedral de Liverpool, exploramos as ruas iluminadas a gás de Londres, frequentamos cursos de astronomia no Observatório Science Centre **bet 813** Herstmonceux, East Sussex, e visitamos Reservas Escuras **bet 813** Bannau Brycheiniog (antigamente Brecon Beacons), Yorkshire Dales e Exmoor.

Ao acolher a escuridão, damos a vida noturna uma chance melhor de sobrevivência. Estrelas e meteoros são mais claros. Além disso, mantemos nossa visão noturna trabalhando, desfrutamos de um sono melhor e de saúde mental aprimorada (de acordo com um novo estudo), e encontramos nossos eu reprogramados na noite - e descobrimos a escuridão **bet 813** todas as suas encarnações transcendentais e aventureiras.

Annabel Abbs é autora de Sleepless: Discovering the Power of the Night Self, publicado por John Murray (£16.99). Para apoiar o Guardian e o Observer, compre um exemplar no guardianbookshop.com. Podem haver taxas de entrega.

Eleições na França: Pessoas judias francesas enfrentam escolhas difíceis entre extremos diante do crescimento do antissemitismo

À medida que a França se prepara para a segunda rodada das eleições no domingo, as pessoas judias francesas dizem que estão lutando com escolhas difíceis e se sentem presas entre extremos, com preocupações crescentes sobre o antissemitismo **bet 813** ascensão. O

Marine Le Pen busca apoio da comunidade judaica e de Israel

Parte do esforço de longa data de Marine Le Pen para desintoxicar a imagem do Rassemblement National (RN) - atualmente à frente nas sondagens de opinião - é apresentar-se como amiga dos judeus e de Israel. No entanto, muitos ficaram incrédulos com essa postura.

Aliança NPF inclui figuras descritas como antissemitas

Em segundo lugar nas sondagens está a aliança Nova Frente Popular (NPF), que inclui partidos do centro-esquerda e verdes, além do partido da esquerda dura de Jean-Luc Mélenchon, France Insoumise (LFI). Figuras proeminentes dentro do LFI fizeram comentários descritos como antissemitas por muitos judeus franceses e outros.

Comunidades judaicas francesas se sentem presas entre extremos

Essas dinâmicas levantaram questões profundas para as comunidades judaicas francesas, com muitos dizendo que se sentem presos no meio, com o antissemitismo não sendo abordado de forma suficiente.

Diversidade de opiniões e consenso sobre o medo de discurso e violência antissemitas

O Guardian conversou com mais de uma dúzia de membros das comunidades judaicas francesas nos dias que precederam a segunda rodada das eleições, desde políticos e intelectuais públicos até pensionistas, líderes estudantis e jovens profissionais. As conversas refletiram uma diversidade de opiniões sobre a ideologia política e o voto, bem como um consenso amplo sobre os medos de discurso e violência antissemitas **bet 813** ascensão.

Grupo representativo e rabino chefe da França reiteram stance: "Nem RN nem LFI"

Na sexta-feira, o grupo representativo Crif, que representa organizações judaicas na França, e o rabino-chefe da França, Haïm Korsia, foram signatários de um comunicado público reafirmando **bet 813** posição formal: "Nem RN nem LFI".

Judeus franceses não votarão **bet 813 partidos considerados extremistas**

Em 0 entrevista **bet 813** Paris, o escritor e filósofo Bernard-Henri Lévy disse: "Todos os judeus que conheço concordam que, é claro, nunca 0 votarão **bet 813** France Insoumise e nunca votarão **bet 813** Marine Le Pen."

RN continua associada ao antissemitismo

0 Quando se trata do RN, ele disse: "Não há evidência alguma de uma mudança profunda **bet 813** relação ao antissemitismo." 0

Muitos judeus franceses consideram ambos os partidos inaceitáveis

Nos dias que precederam a segunda rodada, membros da 0 União dos Estudantes Judeus da França (UEJF) viajaram para constituintes-chave para tentar convencer os eleitores a não votar **bet 813** extremos. 0 Como parte dos esforços para formar um "fronto republicano" contra a extrema-direita, muitos candidatos centristas que terminaram **bet 813** terceiro lugar 0 na primeira rodada desistiram desde então, deixando muitos eleitores com uma escolha direta entre um candidato do NPF e o 0 RN.

Algumas pessoas votarão na extrema-direita, apesar de desconforto

Nos dias que antecederam a votação de 0 domingo, algumas pessoas disseram ao Guardian que planejavam votar na extrema-direita, apesar de não se sentirem completamente à vontade com 0 o partido. Para muitos outros, votar no RN ainda é uma perspectiva impensável.

Discussões animadas entre judeus franceses que 0 se identificam com a esquerda

Após orações matinais **bet 813** uma sinagoga no centro de Paris no sábado, 0 houve conversas animadas sobre aperitivos: a extrema-direita realmente é um mal menor? É melhor não votar **bet 813** absoluto?

Judeus 0 franceses que apoiam a NPF também enfrentam dilemas

Lévy disse que acredita que ter incluso o LFI 0 na aliança de esquerda foi um "erro político, uma falta moral". No entanto, nem todos concordam.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet 813

Palavras-chave: **bet 813** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-07-17