

sport sub 20 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: sport sub 20

Seis anos atrás, me apaixonei pelo mar

Há seis anos, eu morava no interior do país, o mais longe possível do mar. Mas durante uma semana de caminhada de Poole a Lyme Regis, me apaixonei por esse vasto espaço azul e **sport sub 20** capacidade de restaurar minha mente e meu corpo. Eu voltei para casa, entreguei meu aviso, coloquei minha casa à venda e **sport sub 20** alguns meses eu estava vivendo **sport sub 20** Exmouth, Devon – um tiro de pedra da praia mais bonita, quase dois milhas de areia dourada ininterrupta.

Ainda me lembro da minha primeira experiência de natação ao ar livre, **sport sub 20** Pirate Cove, **sport sub 20** Exmouth – como me senti quando o frio começou a subir a partir dos meus pés. Endorfinas correram por mim. Eu estava tonta, sorrindo, cheia de alegria, e desde então eu estava apaixonada. Comecei a nadar diariamente.

Mas **sport sub 20** 2024, tudo mudou. Eu passei de receber minha dose diária de paz e restauração, para longos períodos – às vezes dias seguidos – sem nadar.

A razão? Esgotos. No início, eu não sabia nada sobre esse problema – e, francamente, a ignorância era a beleza. Mas alguns anos atrás, comecei a ouvir sobre empresas de água descarregando resíduos **sport sub 20** nossas águas diariamente. Logo, a natação ao ar livre sem cuidado tornou-se verificar obsessivamente meu telefone para relatórios do descarregamento do dia, com medo de todos os problemas que você pode pegar de nadar **sport sub 20** águas infestadas por esgotos – de infecções de ouvido e olho a doenças gastrointestinais.

Aquele primeiro verão sem o mar foi uma grande perda para mim. Eu passei de ter um horário confiável de natação e um grupo maravilhoso de pessoas para nadar, para me sentir como se estivesse sendo mantido **sport sub 20** cativo pela minha empresa de água local. Embora a natação ao ar livre tenha claramente sido boa para a minha saúde física, ela mudou o jogo para a minha saúde mental. Eu estive tomando antidepressivos há décadas; Eu tentei mais de uma vez gerenciar sem eles, mas minha saúde mental caiu e nunca dura muito. Meus mergulhos diários ajudaram com isso: desde que comecei a nadar no mar, consegui reduzir meus antidepressivos para a dose mínima – um benefício muito real e inestimável.

À medida que aprendi mais sobre os esgotos – como eles são liberados com frequência, **sport sub 20** todo o país – fiquei mais e mais revoltada e zangada. As empresas de água dizem que os frequentes descargamentos de esgoto são “legais” e “necessários” para evitar que os esgotos inundem as ruas e as casas. Não se engane. Isso não deveria ser necessário e não deveria ser legal. Trata-se de dinheiro: não investir o suficiente **sport sub 20** infraestrutura e manutenção, investir demais **sport sub 20** dividendos de acionistas e bonificações de executivos. Em 2024, a South West Water foi responsável por mais de 530.000 horas de descargas excessivas de esgoto **sport sub 20** nossos rios e mares, um aumento de 83% **sport sub 20** relação ao ano anterior. Até agora este ano, está pior do que nunca.

Quando não posso nadar, sinto-me começando a afundar. É um problema que afeta todos nossos direitos. Quem quer um futuro **sport sub 20** que as visitas à praia sejam abaladas por medos de adquirir doenças, e brincar **sport sub 20** águas azuis se torne coisa do passado?

Neste ano, eu fiz algo a respeito: decidi processar a South West Water, por **sport sub 20 insistência **sport sub 20** descarregar repetidamente **sport sub 20** meu trecho local de água. Eu fiz isso por mim e por outras pessoas. Por que**

essas empresas deveriam ser permitidas para poluir nossas águas sem impunidade, transformando-as dos belos, naturais, espaços azuis de vida que elas são, **sport sub 20 um depósito de esgoto? Quem lhes deu permissão para fazer isso? Por que estão se livrando disso?**

Meu caso claramente tocou a muitas pessoas. Eu recebi um grande apoio de milhares de pessoas de todo o país e mesmo do exterior que se sentem exatamente como eu. Ainda não tenho uma data marcada para o caso ser ouvido, mas estou otimista sobre o resultado. Às vezes é assustador, mas estou determinada a vê-lo até o fim, independente do tempo que levar.

Anseio por poder nadar diariamente novamente. Encontro uma experiência inteiramente meditativa, puramente mental. Às vezes, especialmente no inverno, eu fico de pé tremendo na areia **sport sub 20** meu traje de banho, no vento e na chuva, olhando para o mar e o céu cinza, pensando "Por que diabos estou fazendo isso?" Mas nunca me arrependi uma vez. Por enquanto, meus dias são uma mescla de gratidão por poder entrar quando posso, e raiva de não poder se tornar o status quo para sempre. Mas no futuro, espero que minha luta signifique que todos nós podemos ter verões cheios de mar.

- Jo Bateman é uma fisioterapeuta aposentada. Ela mora **sport sub 20** Exmouth, Devon, e nada no mar todo o ano.
- ***Você tem uma opinião sobre os assuntos levantados neste artigo? Se você gostaria de submeter uma resposta de até 300 palavras por email para ser considerada para publicação **sport sub 20** nossa seção de cartas, clique [app reals bet](#).***

Compreenda as categorias de furacões e suas consequências

Ao se fortalecer uma tempestade tropical **sport sub 20** um furacão, ela recebe uma designação categórica na Escala de Vento de Furacões de Saffir-Simpson: 1 até 5.

Conhecer sobre cada categoria pode ajudar a prever o dano que uma tempestade **sport sub 20** chegada pode causar e como se preparar melhor.

As categorias são definidas por velocidade do vento, com um furacão de Categoria 3, 4 ou 5 considerado um furacão maior. E o dano é exponencial à medida que a velocidade do vento aumenta, o que significa que um forte furacão de Categoria 3 pode causar até 60 vezes mais dano que um fraco furacão de Categoria 1.

Mas nem sempre é tão simples quanto marcar de 1 a 5.

Furacões trazem muitos riscos não adequadamente transmitidos pela escala baseada **sport sub 20** velocidade do vento, incluindo:

- Enchente de tempestade – quando os ventos empurram a água para a costa – que contou por cerca de metade dos afogamentos por furacões entre 1963 e 2012, de acordo com um relatório de 2014 no Bulletin of the American Meteorological Society;
- Enchentes e deslizamentos de lama induzidos pela chuva, que compõem cerca de um quarto de tais mortes, mostra o relatório;
- A velocidade de avanço de uma tempestade: Tempestades mais lentas são mais destrutivas, com rajadas fortes ou chuvas torrenciais que batem as mesmas áreas por horas ou dias;
- Tornados, que podem se formar por dúzias de qualquer furacão.

No entanto, o Centro Nacional de Furacões dos EUA utiliza categorias – definidas por velocidade do vento sustentada – para estimar o possível dano à propriedade de furacões. Aqui está o que é esperado **sport sub 20** cada:

Ventos sustentados são suficientes para arrancar telhados de casas e danificar grelhas e revestimentos de vinil, disse a Administração Nacional Oceânica e Atmosférica.

Esses ventos também podem arrancar árvores e trazer ramos, causando queda de energia e mais danos à propriedade. Eles podem danificar linhas de energia diretamente, também.

Furacão Nicole

O Furacão Nicole, uma tempestade de Categoria 1, atingiu a Costa Leste da Flórida **sport sub 20** novembro de 2024 e impactou locais ainda se recuperando do Furacão Ian menos de dois meses antes. Nicole causou significativa erosão da praia e causou mais de R\$ 1 bilhão **sport sub 20** danos, de acordo com a NOAA.

Furacão Delta

Os ventos sustentados podem causar até 20 vezes o dano dos ventos de uma tempestade de Categoria 1, incluindo danos extensos ao telhado e ao revestimento de uma casa.

É provável que inúmeras árvores e linhas de energia sejam danificadas, bloqueando estradas, danificando propriedades e deixando sem energia por dias, se não semanas.

Furacão Katrina

Os ventos destrutivos podem ser muito mais amplos. Casas e outros edifícios bem construídos podem sofrer danos graves, com danos pesados no telhado. Inúmeras árvores serão danificadas ou arrancadas.

"A eletricidade e o abastecimento de água estarão indisponíveis por vários dias a semanas após a passagem da tempestade", disse a NOAA.

Furacão Ian

Esses ventos podem destruir a maioria das casas bem construídas, muitas até à fundação. As interrupções de energia podem durar por meses, e as áreas mais atingidas podem ser inabitáveis por meses.

Furacão Andrew

Os furacões mais poderosos do mundo. A maioria das casas bem construídas será destruída, muitas até à fundação. As interrupções de energia podem durar por meses, e as áreas mais atingidas podem ser inabitáveis por meses.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: sport sub 20

Palavras-chave: **sport sub 20 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-12