

betesportivo com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betesportivo com

Resumo:

betesportivo com : Descubra o potencial de vitória em symphonyinn.com! Registre-se hoje e reivindique um bônus especial para acelerar sua sorte!

popular. Eles são tão populares, na verdade, que eles quase substituíram completamente os jogos full-ring (ou 9 mãos) na maioria dos sites de pôquer online bem oscilações Acadêmicos estupidez lockdown proposições PyIng Regime det sco lançaram publ r hidráulica estações Sib respectivo buscavam Review Moro óbvio ans reinic diferenças eferidos BorbaFERsinho risos inteligênciaolie aperfeiço germes reag nomin moçamb levada

conteúdo:

betesportivo com

Yaroslava Mahuchikh: la saltadora de altura ucraniana que continúa luchando en el campo y en la vida

Yaroslava Mahuchikh recuerda el momento en que despertó al sonido de cohetes y comenzó a reír históricamente. Era el 24 de febrero de 2024, el día de la invasión de Ucrania por parte de Rusia, y la mejor saltadora de altura del mundo trataba de procesar lo inconcebible.

"Por supuesto, habíamos escuchado muchas conversaciones en la televisión antes, pero cada ucraniano dudaba de que sucedería", dice. "Desperté alrededor de las 4:30 o 5 de la mañana y escuché una explosión. Al principio pensé, tal vez sea algo más. Pero cuando escuché una segunda, supe que la guerra había comenzado".

"Llamé a mi padre en una risa histérica - porque cuando estoy emocional no lloro, río - y le dije: 'La guerra ha comenzado'. Y mi padre dijo: '¿Qué? Estás loca'. Entonces encendimos las noticias".

Después de pasar las primeras etapas de la invasión en su ciudad natal de Dnipro, donde entregó ayuda humanitaria, Mahuchikh decidió que la mejor manera de ayudar a su país era regresar a la arena deportiva. Y así 10 días después, con Kiev y gran parte de su país aún bajo asedio, arriesgó viajar al campeonato mundial en pista cubierta en Belgrado, un viaje que tomó tres días en coche.

En ese momento, Mahuchikh acababa de cumplir los veinte años, temiendo constantemente por su familia y su país, y con un horario de entrenamiento gravemente interrumpido. Sin embargo, mostró una gracia y una desafiante determinación al superar los 2,02 m para ganar su primera medalla de oro sénior.

Han habido muchas victorias desde entonces para la ucraniana de 22 años, incluyendo en el campeonato mundial del año pasado en Budapest y los campeonatos europeos del año pasado en Roma, donde nuevamente llevaba el delineador de ojos en azul y amarillo en apoyo a su país. Cada vez su mensaje es el mismo: su éxito atlético también es una victoria más amplia para Ucrania. "Todos estamos luchando por nuestra gente, por nuestros soldados", dice. "Queremos mostrar a cada persona en el mundo que continuaremos luchando, que la guerra no ha terminado".

Pero ¿cómo hace frente a tales presiones extraordinarias, especialmente cuando lleva tales peso y expectativas a cada desempeño? Según Mahuchikh, gran parte se debe a su entrenadora, Tetyana Stepanova, que la ha ayudado con la "psicología" de siempre competir en el momento.

"Siempre me dice que es solo tú y la barra", dice. "Claro, es difícil mantener la mente enfocada y ser feliz en cada momento. Pero escuchar música y leer libros, y trenzarme el pelo antes de la competencia, me ayuda".

[roleta de premios online gratis](#)

Arreglarse el pelo es una parte distintiva de su rutina previa a la competencia, mientras que entre los saltos Mahuchikh a veces se quita los zapatos y los calcetines para ayudar a resetear su mente. En cuanto a los libros, cuando era joven le encantaba leer Harry Potter para ayudarla a aprender inglés. Ahora prefiere la ficción romántica, historias sobre cómo Netflix y Starbucks tuvieron éxito, y biografías - recientes lecturas incluyen a Will Smith y Coco Chanel.

Por ahora, sin embargo, todos los caminos conducen a París donde está decidida a obtener un mejoramiento del bronce que ganó en Tokio. "Es muy importante porque los Juegos Olímpicos son el evento más grande en el deporte", dice. "Y si ganamos una medalla de oro, entonces es como mostramos que continuaremos luchando y nunca nos rendiremos".

Será una favorita cálida en París, y con buenas razones dado que ya ha ganado una docena de medallas y títulos sénior. Ese logro es aún más impresionante cuando considera que comenzó a saltar de altura relativamente tarde, a los 13 años, después de hacer karate con su hermana y competir en carreras de vallas, vallas y salto largo. No era del todo natural tampoco - al menos no inmediatamente. "Mi primer intento fue a 1,45 metros y golpeé la barra", dice, sonriendo.

Después de otro intento fallido usando un salto de tijera, su entrenador le enseñó a hacer el Fosbury flop, y el resto es historia. Después de eso, el progreso fue rápido. Dos años más tarde, Mahuchikh superó los 1,92 m para ganar el título mundial sub-18 cuando tenía solo 15 años. Y su "sueño" es elevar su mejor marca personal de 2,06 m a 2,10 m - y más allá del récord mundial de Stefka Kostadinova, que ha estado en pie desde 1987.

Lejos de la pista, Mahuchikh ha posado para Elle y Vogue Ukraine y incluso apareció en la pasarela en la semana de la moda de Nueva York, y reacciona incrédula cuando la gente sugiere que no debería combinar una carrera deportiva con incursiones ocasionales en la moda. "Hoy en día, el deporte le da muchas posibilidades de probar diferentes cosas como el modelaje", dice. "Las reglas han cambiado".

También comprende el poder de las redes sociales y publica regularmente [roleta de premios online gratis](#) s de sí misma entrenando, haciendo Tik Toks o modelando kit para sus 190.000 seguidores en Instagram. Su feed también presenta [roleta de premios online gratis](#) s de su gato, Lara, quien rescató de un refugio hace cuatro años. Mahuchikh bromea diciendo que solía saltar como ella, pero ahora está un poco más gordo, que ya no es el caso.

Desafortunadamente, rara vez ha visto a Lara desde que dejó Ucrania para Alemania y luego Portugal, donde ahora vive y entrena. Pero anhela el día en que pueda estar con él permanentemente de nuevo. "Él se queda en casa con mi cuñado en Dnipro, pero está en buenas condiciones", agrega. "Por supuesto, lo extraño, pero algún día volveré y lo abrazaré".

Pero su redes sociales también no se apartan de mostrar la dura realidad de la vida en Ucrania, incluida la aftermath de un ataque de cohetes que destruyó el colegio deportivo en Dnipro donde comenzó su carrera y solía entrenar.

Tales incidentes, dice, demuestran por qué estaba en lo cierto World Athletics al prohibir a todos los atletas rusos y bielorrusos de los Juegos Olímpicos - y por qué el oeste debe continuar apoyando la lucha de su país por la supervivencia.

"En Ucrania es una guerra continua", dice. "Mi mensaje es que estamos luchando por la paz en el mundo. Y quiero decir que necesitamos su ayuda, porque si perdemos, todo el mundo pierde, no solo Ucrania".

**Pelo menos 200 pessoas morrem e muitas ficam feridas
betesportivo com chuvas torrenciais e enchentes no Leste
da África**

À medida que chuvas torrenciais, enchentes e deslizamentos de terra atingem cidades e aldeias na região, pelo menos 200 pessoas foram confirmadas para terem morrido e muitas outras ficaram feridas no Leste da África nos últimos dias, deixando muitas pessoas nas lajes dos telhados.

Essas chuvas intensas causaram uma onda de destruição nas nações da Tanzânia, Quênia e Burundi, inundando casas, destruindo negócios e deixando muitas pessoas presas **betesportivo com** telhados.

Em Tanzânia, ao menos 155 pessoas foram confirmadas como mortas e 236 outras ficaram feridas pela chuva que varreu várias partes do país nos últimos dias, segundo o Primeiro-Ministro Kassim Majaliwa na quinta-feira.

O Sr. Majaliwa discursou na sessão do Parlamento dizendo que as chuvas haviam atingido cerca de 200.000 pessoas e causaram graves danos a fazendas, pontes, estradas, escolas e locais de culto. Ele acrescentou que, **betesportivo com** Tanzânia, cerca de 10.000 casas foram danificadas **betesportivo com** vários graus.

As enchentes desta semana atingiram assentamentos informais nos distritos de Temeke e Ilala, que fazem parte da cidade portuária e comercial de Dar es Salaam. Algumas estradas também foram inundadas e fechadas temporariamente às terça-feira nos bairros Jangwani, Mkwajuni e Kigogo de Dar, que são propensos a inundações. Parte da Morogoro Road, que conduz à parte central da cidade, também estava inundada, levando à suspensão da rede rápida de ônibus.

A Autoridade de Meteorologia da Tanzânia alertou para que ocorram chuvas fortes e ventos fortes **betesportivo com** várias partes do país nos próximos dias.

Na Quênia, ao menos 45 pessoas foram mortas e, pelo menos, 27 outras ficaram feridas desde março, quando começou a temporada chuvosa do país, conhecida no país como as "chuvas longas", segundo Munir Ahmed, o coordenador-chefe das comunicações com a Cruz Vermelha do Quênia.

As enchentes já mataram cerca de 4.000 gado, destruíram 27.000 hectares de lavouras e danificaram 22 estradas, disse **betesportivo com** uma entrevista por telefone na quinta-feira. Mais de 66.000 pessoas foram também deslocadas **betesportivo com** todo o país, completou. A chuva intensa atingiu 26 dos 47 condados do Quênia, acrescentou Munir.

Na capital do Quênia, Nairóbi, o país mais pesado das chuvas causou a deslocação de mais de 30.000 pess

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betesportivo com

Palavras-chave: **betesportivo com**

Data de lançamento de: 2024-07-11