

casino online suisse - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: casino online suisse

Minhas lutas com insônia começaram na adolescência

Minhas lutas com insônia começaram na adolescência. Recordo-me contando a uma antiga professora de história, com sinceridade e patetismo: "Se eu me estou me esfregando os olhos, não é porque estou entediado, é porque mal consigo dormir."

"Você já tentou um banho quente?" ela ofereceu, **casino online suisse** minha primeira ocorrência de conselhos bem-intencionados, mas completamente inúteis. Eu olho para o teto até as primeiras horas da manhã, com o coração batendo tão rápido que parece que estou sendo caçado como jogo. Um banho quente não vai resolver isso!

O sono me permaneceu consistentemente esquivo pelo resto da minha vida. Eu tentei magnésio, chá de valeriana, melatonina suplementar, os fonemas dessas remédios muitas vezes mais soporíferos do que os resultados. Eu encarei o escuro à procura de podcasts de relaxamento; mantive um relacionamento on-again, off-again com os aplicativos Headspace e Calm. Por um tempo, assisti {sp}s ASMR (resposta sensorial autônoma meridional) destinados a induzir tingling cerebral e relaxamento, mas há apenas tantas vezes que você pode ver alguém passando o pente no cabelo antes de começar a se sentir sujo.

Uma vez ouvi alguém descrever o sono como um "velho amigo" que está "sempre lá para eles". Para mim, o sono tem sido, de forma consistente, um amigo muito mais volátil, frequentemente o pior amigo possível: eles às vezes aparecem, mas são geralmente irrecuperáveis e impossíveis de alcançar. Mas fiz uma espécie de paz com as marés da minha vida onírica. No entanto, nada me preparou para a insônia que experienciei ao me tornar mãe. Eu tive um parto traumático. Depois disso, lembro-me de parpadear **casino online suisse** choque, nas primeiras horas de uma manhã de janeiro gelada, meus músculos abdominais como tiras de goma de mascar esticadas até as tiras, meu filho recém-nascido dormindo ao meu lado, incapaz de dormir apesar de ter estado acordado por 48 horas.

Recordo minha própria mãe me dizendo que nunca voltaria a dormir da mesma forma depois de ter um bebê, e nos primeiros meses, posso dizer que ela estava certa. Eu assumi todas as acordagens noturnas, das quais havia muitas, porque não conseguia dormir através delas. Mesmo quando meu bebê estava dormindo e eu estava dormindo, era um tipo estranho de meio-sono, no qual eu era hiperconsciente dele estando lá, capaz de ouvir cada som que ele fazia como se estivessem sendo transmitidos abaixo de meus sonhos. Eu não conseguia mais fazer sesta.

Meu filho era um péssimo dorminhoco, mas por volta dos 10 meses ele havia alcançado um ponto **casino online suisse** que não dormiria a menos que eu não estivesse nem apenas o segurando, mas segurando-o **casino online suisse** pé ou andando **casino online suisse** volta (muito irrazional!). Eu andava para frente e para trás ao pé da minha cama, ouvindo podcasts **casino online suisse** um ouvido. Outro episódio. Outro episódio. Outro. Sodding. Episode. Se eu me sentasse sequer um pouco, ele acordava imediatamente, gritando. Eu estava **casino online suisse** um estado de luta ou fuga permanente, de hiperarousal. Nós decidimos treinar ele para dormir e, após três noites brutais, ele começou a dormir por through. Em vez de experimentar uma renovação da idade de ouro do repouso, como esperava, encontrei-me me contorcendo e girando ao longo da noite. O sono tornou-se gradualmente menos acessível, até que um dia desapareceu.

A única coisa que me restava eram os comprimidos para dormir de venda livre, que me deixavam mais letárgico do que se eu não tivesse se molestado com eles **casino online suisse** absoluto.

Diputado indígena aborda la legislatura de Ontario en

Anishiniimowin, marcando un hito histórico

Un legislador de primera naciones en Ontario ha dirigido la palabra a la legislatura provincial en Anishiniimowin, en un "hito histórico" que rechaza una "guerra" colonial de siglos contra las lenguas indígenas.

Sol Mamakwa, miembro del Nuevo Partido Democrático de la comunidad de Kingfisher Lake First Nation, se puso en pie el martes para dar el primer discurso en lengua indígena en la historia de Queen's Park, diciendo a sus colegas que se sentía "agradecido y orgulloso".

Antes de hablar, Mamakwa pidió la aprobación unánime de la cámara para hablar durante un tiempo prolongado en Anishiniimowin, también conocido como Ojibwe, recibiendo aplausos de los legisladores en respuesta.

"Estoy hablando por aquellos que no pudieron usar su lengua ... y por cada persona indígena de Ontario", dijo. "El lenguaje nos fue arrebatado por la llegada de los colonos, la colonización y la escuela residencial. Esta historia arrancó a los niños de nuestros modos de vida". Dijo que a los niños se les lavaba la boca con jabón por hablar su lengua materna.

Décadas de políticas gubernamentales hostiles, incluida la remoción forzosa de niños indígenas de sus familias y un sistema de escuelas residenciales, privaron a muchos pueblos de su cultura y, por extensión, de su lengua.

Idioma Número de hablantes

Cree 117.000

Ojibwe 78.550

Inuktitut 35.550

Sechelt 4

El histórico momento se produce después de que el líder de la casa del gobierno de Ontario, Paul Calandra, modificara una orden permanente que exigía a los legisladores que hablaran únicamente en inglés o francés. Los miembros pueden ahora utilizar un "idioma indígena hablado en Canadá" cuando dirijan la palabra al portavoz o a la cámara. Cuando Mamakwa habló, se ofreció traducción simultánea en inglés y francés.

Más de dos docenas de miembros de Kingfisher Lake First Nation viajaron a Toronto para presenciar el evento, alineándose junto a líderes políticos indígenas de toda la provincia.

Aunque casi 2 millones de canadienses se identifican como indígenas, solo 260.000 pueden hablar un idioma indígena, según encontró un comité gubernamental. Y de los 58 idiomas indígenas hablados en todo el país, un número creciente corre el riesgo de desaparecer.

Mamakwa's mother, Kezia, who does not speak English, was also in attendance on Tuesday. She was recognized with a standing ovation from lawmakers, and after Mamakwa noted she was celebrating her 79th birthday, the legislature broke into song.

"Ella me sacaba al campo salvaje y a la tierra, enseñándome el lenguaje. Eso es por lo que puedo hablar mi lengua indígena", dijo Mamakwa.

Pero Mamakwa, quien representa el vasto distrito electoral mayoritariamente indígena de Kiiwetinoong, dijo que una reciente reunión con un anciano reveló que está perdiendo lentamente su dominio del Anishiniimowin, acelerando la necesidad de un uso oficial adicional del idioma.

"Cuando hablamos nuestro propio idioma, es como si fuéramos uno con la tierra. Hay una fuerza en hablar nuestro idioma: es como una medicina curativa", dijo.

Después de su discurso, ministros del partido gobernante Progresista Conservador cruzaron la bancada para felicitar y abrazar a Mamakwa, al igual que el primer ministro de Ontario, Doug Ford.

"Estoy orgulloso de ti", dijo Ford a Mamakwa antes de abrazar al legislador.

Mamakwa también dirigió la apertura del período de preguntas, preguntando en Anishiniimowin sobre el financiamiento de camas de atención médica para residentes mayores en su comunidad.

En el parlamento canadiense, un cambio de reglas de 2024 permitió a los legisladores dirigirse a

sus colegas en un idioma indígena. Deben dar un aviso de dos días para solicitar traducción. Mamakwa dijo que estaba "rezando" para que otras legislaturas provinciales adopten las reglas de Ontario para permitir que se hablen idiomas indígenas. "Este es un momento de curación", dijo. "Inunda mi corazón".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: casino online suisse

Palavras-chave: **casino online suisse - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-27