

slot gold digger - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: slot gold digger

Resumo:

slot gold digger :Junte-se a symphonyinn.com e explore o incrível mundo de maravilhas!

conteúdo:

Estado de sueño en EE. UU.: más estadounidenses necesitan más sueño

Una encuesta de Gallup, publicada el lunes, encontró que el 57% de los estadounidenses dicen que se sentirían mejor si pudieran dormir más, mientras que solo el 42% dice que está durmiendo lo suficiente. Se trata de la primera vez desde que Gallup realiza encuestas en 2001 que la mayoría dice que necesita más sueño. En 2013, el 56% dijo que dormía lo suficiente y el 43% dijo que no lo hacía.

Esto se produce en torno a la cantidad de sueño que recomiendan los expertos en salud y bienestar mental. Alrededor del 53% informó haber dormido entre seis y siete horas. Y el 20% dijo que durmió cinco horas o menos, un aumento del 14% que dijo lo mismo en 2013.

(Para ponértelo aún más difícil, en 1942, la gran mayoría de los estadounidenses dormían más. Alrededor del 59% dijo que dormía ocho horas o más, mientras que el 33% dijo que dormía seis a siete horas. ¿Qué es eso?)

RAZONES NO SON EXACTAMENTE CLARAS

La encuesta no investiga las razones por las cuales los estadounidenses no duermen lo suficiente, y dado que Gallup no preguntó sobre esto desde 2013, no hay datos que desglosen el impacto particular de los últimos cuatro años y la era de la pandemia.

Lo notable, dice Sarah Fioroni, investigadora sénior de Gallup, es el cambio en la última década hacia más estadounidenses que piensan que se beneficiarían de más sueño y, en particular, el aumento en el número de aquellos que dicen que duermen cinco horas o menos.

"Esa categoría de cinco horas o menos ... casi no se oía en 1942", dijo Fioroni. "Casi nadie dijo que dormía cinco horas o menos".

En la vida estadounidense moderna, también ha habido "esta creencia generalizada de que el sueño era innecesario - que era un período de inactividad en el que poco o nada estaba realmente sucediendo y que ocupaba tiempo que podría haberse utilizado mejor", dijo Joseph Dzierzewski, vicepresidente de investigación y asuntos científicos de la Fundación Nacional del Sueño.

Solo recientemente, la importancia del sueño para la salud física, mental y emocional ha comenzado a calar más en la población en general, dijo.

Y todavía queda un largo camino por recorrer. Para algunos estadounidenses, como Justine Broughal, 31, planificadora de eventos por cuenta propia con dos hijos pequeños, simplemente no hay suficientes horas en el día. Así que incluso aunque reconoce la importancia del sueño, a menudo queda por debajo de otras prioridades como su hijo de 4 meses, que todavía se despierta durante la noche, o su hija de 3 años.

TAMBIÉN HAY UN FONDO CULTURAL

¿Por qué estamos despiertos todo el tiempo? Una razón probable por la que los

estadounidenses estén sin sueño es cultural: un énfasis a largo plazo en el...

o mais cedo tinha a Irlanda reivindicou uma vitória de 13-8 sobre África do Sul na Copa Mundial Rugby no ano passado – um duelo épico **slot gold digger** torneio repleto com encontros históricos -, espremendo-se da versão dos zumbi cranberries' responderam ao redor Stades of France. As conexões desta canção para os problemas que se tornaram conhecidos como "The Trouble", O Ira and Ireland' luta pela paz foi perdida nos fãs sul africanos por causa das suas emoções sábado à noite (Sá)

"O que está **slot gold digger** seu heeeead, no teu rúgbi de glória subconsciente! Era difícil para eles não sentirem isso como um jibe; Que os irlandeses agora tinham o rosto sul-africano recalcado. O time sem classificação disse ter perdido a forma nas semifinais da Copa do Mundo e se tornado uma campeã mundial com seus narizes na África Sul...

"Rassie odeia os irlandeses, ele realmente não gosta de nós", disse Simon Zebo ala Irlanda e Munster no podcast Kick Off'S and kicks on recentemente. O bloqueio totêmico da África do Sul Eben Etzebeth bem como o centro rampaging dos times Damian De Allende serão adicionados ao discurso rancoroso que ambos sugeriram aos jogadores sul-africano "que se tornaram arrogante após **slot gold digger** vitória na próxima Copa".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: slot gold digger

Palavras-chave: **slot gold digger - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-18