

chelsea west ham

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: chelsea west ham

Resumo:

chelsea west ham : Inscreva-se em symphonyinn.com e ilumine seu caminho para a sorte! Ganhe um bônus exclusivo e comece a brilhar nas apostas!

vo Google Play. 2 No canto superior direito, toque no ícone do seu perfil. 3 Toque em 0} Pagamentos e assinaturas Métodos de pagamentos Mais configurações de depósito, 4 Se or solicitado, entre no Google Pay. 5 Sob o método que você deseja remover, clique em 0} Editar. 6 Faça as alterações. 7 Toque na Atualização. Como adicionar, remover ou ar o seu pagamento do Google play n

conteúdo:

chelsea west ham

Ela é Kim Yeji, a atiradora sul-coreana de 31 anos que tomou as mídias sociais pela tempestade após **chelsea west ham** aparição nos Jogos Olímpicos **chelsea west ham** Paris. Kim ganhou prata no evento de pistolas aéreas, com seu companheiro Oh Ye Jin levando o ouro. Mas foi um {sp} mais antigo de Kim competindo no Azerbaijão **chelsea west ham** maio que viralizou na X, anteriormente Twitter.

Ciclovía: cuando las calles de Bogotá se entregan a bicicletas, patines y peatones

Todos los domingos, entre las 7 de la 7 mañana y las 2 de la tarde, muchas de las principales calles de Bogotá se cierran al tráfico de vehículos 7 y se abren a bicicletas, patines y peatones. "Ciclovía es muy genial porque hay mucho más espacio para nosotros", dice Oliver 7 Rojas, un niño de siete años que está ciclando con sus padres y se sorprende al escuchar que este concepto 7 innovador no existe en el resto del mundo.

Al igual que muchos otros niños en la ciudad, Rojas aprendió a andar 7 en bicicleta en las calles durante la calma de Ciclovía y ha estado saliendo casi todos los domingos desde entonces.

"Normalmente 7 es realmente molesto porque no tenemos espacio con todos los coches y motos. Es realmente ruidoso. Los domingos, 7 son realmente divertidos. Veo nuevas partes de la ciudad con mi familia y todos mis amigos están ahí afuera, así 7 que me los encuentro. Paramos en los grandes parques. Y hago giros."

El nacimiento de Ciclovía

Este evento semanal nació de una 7 protesta de un día en 1974 contra los coches que se apoderaban de las calles del mundo. Ahora abarca 127 7 km (79 millas) de calles en la ciudad y, en promedio, 1.5 millones de *Bogotanos* usan Ciclovía todos los domingos. Se ha 7 extendido a la mayoría de las otras ciudades colombianas y ha sido copiado por alcaldes de todo el mundo, desde 7 Buenos Aires hasta Bengaluru, quienes esperan que la iniciativa ayude a que la gente esté en forma, mejore la salud 7 mental, reduzca el uso de automóviles y ayude a combatir el cambio climático de la manera en que lo ha 7 hecho en Colombia.

El impacto de Ciclovía

"El impacto de Ciclovía ha sido verdaderamente asombroso", dice Gil Peñalosa, planificador urbano en Bogotá que promovió la expansión de Ciclovía cuando fue comisionado de parques y recreación en Bogotá en la década de 1990. "Si le hubieran preguntado a alguien hace 40 años sobre Bogotá o Colombia en el mundo, habrían dicho café o drogas. Ahora la gente dice Ciclovía. Tiene que ser una de las mejores exportaciones que han salido del país."

Parte de la atracción es la diversión y el ambiente familiar. Las ciclovías de Bogotá están salpicadas de clases de aeróbicos, personas que venden jugos frescos y el sonido de la salsa; es un espacio para que los aficionados al ejercicio estiren las piernas y los pulmones sin inhibiciones de los coches, pero también es un lugar seguro para enseñar a los jóvenes los beneficios del ejercicio.

Mientras los hombres en Licra pasan rápidamente en bicicletas de R\$1,000, los niños se tambalean cautelosamente alrededor en sus primeras bicicletas. Es difícil medir cuántas personas han tomado el ciclismo como resultado de Ciclovía, ya que el esquema se ha estado ejecutando a gran escala desde principios de siglo, pero las encuestas sugieren que alienta a las personas a aprender a andar en bicicleta o a subirse a la silla por primera vez en décadas.

Las personas que usan Ciclovía son dos veces más propensas a usar una bicicleta durante la semana y el 58% de las personas que usan Ciclovía dicen que el esquema los ha motivado a andar en bicicleta con más frecuencia, muestran los estudios.

El impacto es mayor para las mujeres, que están más disuadidas de andar en bicicleta debido a los miedos de seguridad. Si bien solo el 12% de las mujeres de Bogotá usan carriles para bicicletas, el 29.9% de las mujeres usan Ciclovía.

"Creo que Ciclovía logró una generación completa, particularmente mujeres, que de otro modo no habrían usado una bicicleta, para entrar en el ciclismo", dijo Olga Lucía Sarmiento, profesora en la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes en Bogotá.

La red de carriles para bicicletas de Bogotá se ha expandido en la última década a alrededor de 600km. Gil atribuye en parte el rápido crecimiento a la popularidad de Ciclovía, que ejerce presión sobre los políticos para que construyan carriles para bicicletas.

La gente a menudo se resiste a andar en bicicleta en sus ciudades porque creen que les llevará mucho tiempo ir de A a B en bicicleta, dice Gil. "Pero cuando uno se desliza a lo largo de las principales carreteras vacías durante Ciclovía, en lugar de arrastrarse en atascos de tráfico bulliciosos, la metrópolis se siente mucho más pequeña."

"La gente se da cuenta de repente de que su ciudad es más pequeña de lo que piensan, y así que tan pronto como se ofrecen buenas vías ciclistas, la gente las toma", dice Gil.

El evento reduce la contaminación. En un día laboral normal, el nivel de partículas PM 2.5 en la carretera principal de Bogotá es pesado en los pulmones y está peligrosamente alto en 65 µg/m³. Durante Ciclovía, sin embargo, ese número cae a 5 µg/m³ en el mismo tramo de carretera, 13 veces menos y en línea con las recomendaciones de la OMS para las pequeñas y dañinas partículas. Los niveles de ruido son siete veces más bajos.

"Es realmente importante reducir estos químicos nocivos, ya que cuando las personas hacen ejercicio respiran más aire en sus pulmones. Pero también es una gran contribución al cambio climático, ya que durante 52 días al año, más los días festivos, la contaminación del aire se reduce", dice Sarmiento.

Más difícil de medir pero igualmente importante es el impacto en la salud mental y la comunidad, y la forma en que *Bogotanos* ven su ciudad. Hay indudablemente un sentimiento extrañamente edificante cuando se corre por una carretera de seis carriles habitualmente dominada por coches, dicen los asiduos.

"No se trata solo del cuerpo, el ejercicio o la salud", dice Norma Conde, de 42 años, que comenzó a andar en bicicleta en Ciclovía cuando era una niña y ahora lleva a su hijo de 10 años, que se desliza con confianza por delante con un chaqueta de Sonic the Hedgehog. "Se trata de la mente y el alma también. Romper la monotonía, el estrés del trabajo, la hostilidad de todos los coches y el caos. Hay algo en la tranquilidad y cómo te libera. Realmente se puede

sentir."

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: chelsea west ham

Palavras-chave: **chelsea west ham**

Data de lançamento de: 2024-08-14