

# sports br betboo

Autor: symphonyinn.com Palabras-clave: sports br betboo

---

## Resumo:

**sports br betboo : Traga um amigo para symphonyinn.com e ambos receberão um presente especial em suas contas!**

e Othe - Business To Business - Nigéria. Como depositar **sports br betboo** Conta BetBank diretamente

ara GTG USSS Código\*7 37\* 50... nairaland : how-fund-betking- account-gtb Dial \* 737 \*

\* Amount# 3 \* para transferir para uma conta GTDUSSS

:

.{se}c){p\_helc-helps-lap.s.c).held-Help{br.helpe-elp.helpe-salp}

---

## conteúdo:

# sports br betboo

## Lady Unchained: la voz de la rehabilitación en prisión

**" Soy Lady Unchained, y estás escuchando Free Flow, el show instrumental donde escuchamos la pista dos veces para que puedas soltar tus rimas!"**

Es una tarde de máviercoles lluviosa y acabo de llegar a la ubicación secreta de uno de los hogares de National Prison Radio (NPR) en Londres (los otros se encuentran dentro de las paredes de HMP Brixton y dentro de HMP Styal en Cheshire). Lady Unchained, una poeta ganadora de premios, autora y presentadora, se sienta en una habitación insonorizada al otro lado de una ventana de vidrio grabando su show Free Flow. Al igual que todas las emisiones de NPR, solo está disponible para los residentes de Su Majestad prisiones.

Cada semana, se reproduce una selección de instrumentales de hip-hop para que los oyentes practiquen su poesía y rapping desde sus celdas. Lady Unchained también ofrece consejos y sugerencias sobre cómo construir un futuro libre de delitos utilizando el poder de la creatividad, las letras y la positividad. Los oyentes pueden llamar e improvisar en un buzón de voz, que ella reproduce y da su opinión. Durante los últimos seis años, el programa ha ganado miles de fans que han encontrado conexión y catarsis a través del proceso artístico.

## Un espacio seguro para la expresión creativa

Para muchos, Free Flow es una válvula de escape útil en el entorno restrictivo de la prisión. "Es una forma de liberar un montón de dolor a través del rap", dice uno de los oyentes. "

Free Flow es una comunidad de oyentes que están pasando por sus propios viajes personales, dice Lady Unchained. Durante mi visita al estudio, se reproducen grabaciones desde HMP Wandsworth en Londres, HMP Wetherby en Yorkshire, HMP Liverpool y otros. El programa es un ejemplo de cómo la evolución de la tecnología y la música está contribuyendo a proporcionar actividad terapéutica y rehabilitadora consistentes en un contexto de servicio público tensionado financieramente.

## Un canal de comunicación dentro de la población reclusa

NPR es la primera estación de radio nacional del mundo para las personas en prisión. Se lanzó

em 2009 por Prison Radio Association, que lo opera en asociación con el Servicio de Prisiones. Se hace por presos para presos y tiene como objetivo promover una cultura de cambio positivo mientras aborda los desafíos de la prisión. Aproximadamente el 84% de los presos que pueden escuchar NPR lo hacen. De ellos, casi la mitad escuchan todos los días. Un oyente promedio sintoniza durante nueve o más horas a la semana.

## Alpinista queniano experiente morre e sherpa nepali ainda desaparecido após tentativa de subida ao Everest sem oxigênio suplementar

Um alpinista queniano experiente morreu às quarta-feira e os resgatadores ainda estão procurando o sherpa nepali que estava com ele, após a equipe ter tentado alcançar o cume do Everest sem oxigênio suplementar, de acordo com o governo nepalês e o seu empregador.

O corpo do montanhista de 40 anos, Joshua Cheruiyot Kirui, foi encontrado a cerca de 20 metros do cume do monte mais alto do mundo, disse um oficial do Departamento de Turismo do Nepal à **sports br betboo**.

"Seu sherpa ainda está desaparecido e a agência de expedições ainda está procurando-o", disse o oficial Gautam Khim Lal por telefone, falando do pé do monte.

Kirui, um banqueiro com base **sports br betboo** Nairóbi, e o guia nepali de 44 anos, Nawang Sherpa, foram relatados desaparecidos na quarta-feira, depois de perderem o contato por rádio. Uma equipe de resgate então começou a procurá-los **sports br betboo** acampamentos e trilhas ao longo do expansivo monte, disse Gautam à **sports br betboo**.

O corpo de Kirui foi descoberto na noite de quarta-feira, horário local no Nepal, a cerca de 28.970 pés (8.830 metros) acima do nível do mar.

Seu empregador, o KCB Bank, o descreveu como "um atleta apaixonado e montanhista", dizendo que ele era "o segundo queniano a jamais alcançar o cume do Everest" **sports br betboo** uma postagem no X.

Kirui documentou **sports br betboo** corajosa tentativa de escalar o pico do Everest sem oxigênio suplementar **sports br betboo sports br betboo** última postagem no Instagram. "Uma tentativa sem oxigênio traz suas próprias preparações e riscos, fisicamente meu corpo está pronto", escreveu, também listando os cuidados que estava tomando.

Ele listou os medicamentos que estava trazendo para qualquer doença ou gelo e disse que seu guia também carregaria uma garrafa de oxigênio de emergência.

"E então, após investimentos pesados fisicamente, mentalmente, tempo (essa expedição está levando mais de um mês de um banqueiro regular de 8 para 5), financeiramente (a quantidade de zeros necessários para fazer isso significa que declaro falência assim que piso de volta no Quênia) ... é agora a hora da verdade", escreveu.

Comentários de felicitações e desejos de boa sorte no post do Instagram logo foram substituídos por mensagens de condolências à medida que se espalhava a notícia de que seu corpo havia sido encontrado.

Kirui era apaixonado pela natureza, que corria ultramaratonas e escalava algumas das montanhas mais desafiadoras do mundo, de acordo com os colegas.

"Sua vontade indomável e paixão inquebrável pela montanhismo o levaram a conquistar os cenários mais impressionantes do mundo", escreveu o CEO do KCB Group, Paul Russo, sobre ele. "Susas recentes vitórias no Mt Manaslu e no Mt Everest são uma prova de seu espírito aventureiro e determinação."

O Everest, o pico mais alto da cordilheira do Himalaia, também é o mais alto do mundo, com 29.035 pés (8.850 metros) acima do nível do mar no limite entre o Nepal e o Tibete - uma região autônoma da China. Mais de 300 pessoas são conhecidas por terem morrido no monte.

A primavera é o melhor momento para escalar o Everest, embora alguns alpinistas possam

escalar na menos favorável estação

---

**Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: sports br betboo

Palavras-chave: **sports br betboo**

Data de lançamento de: 2024-07-09