

Huracán Beryl se fortalece a categoría 5 mientras atraviesa islas en el sureste del Caribe

El huracán Beryl se ha fortalecido a categoría 5 mientras cruza islas en el sureste del Caribe. En un mensaje en X, el Centro Nacional de Huracanes informó que "Beryl se convierte en un huracán potencialmente catastrófico de categoría 5 en el Caribe oriental. Se espera que traiga vientos que amenazan la vida y una marejada ciclónica a Jamaica a fines de esta semana".

Beryl arrancó puertas, ventanas y techos en hogares en todo el sureste del Caribe el lunes después de tocar tierra en la isla de Carriacou en Granada como el huracán más temprano de categoría 4 en el Atlántico, impulsado por sus aguas récord cálidas.

El primer ministro de Granada, Dickon Mitchell, dijo el lunes por la noche que una persona había muerto y las autoridades no habían podido evaluar la situación en las islas de Carriacou y Petite Martinique.

- **Una persona muerta:** El primer ministro de Granada confirmó una víctima mortal y daños importantes en las islas de Carriacou y Petite Martinique.
- **Daños importantes:** Hay informes iniciales de daños importantes, pero las comunicaciones están en gran parte caídas.
- **Estado de emergencia:** El gobierno trabaja para enviar suministros de socorro a ambas islas y el estado de emergencia sigue vigente.

Más tarde en las redes sociales, el primer ministro dijo que el gobierno trabajaba para obtener suministros de socorro en ambas islas el martes. "El estado de emergencia sigue vigente. Quédense adentro", escribió en Facebook.

[jogos de sobrevivência multiplayer](#)

Desde la isla de Santa Lucía hacia el sur hasta Granada, las calles estaban llenas de zapatos, árboles, líneas eléctricas caídas y otros escombros. Los árboles de plátano estaban partidos por la mitad y las vacas yacían muertas en pastos verdes con casas hechas de lámina y tableros inclinándose peligrosamente cerca.

El lunes por la noche, los vientos de Beryl aumentaron a 260 km/h (160 mph). Se esperan fluctuaciones en la fuerza en los próximos días.

Beryl se está abriendo camino en el mar Caribe en un rumbo que lo dirige justo al sur de Jamaica y hacia la Península de Yucatán de México a fines de esta semana como huracán de categoría 1. El lunes había avisos de huracán en Barbados, Granada, Santa Lucía, Tobago, y San Vicente y las Granadinas, mientras que miles de personas se refugiaron en hogares y refugios.

"Va a ser terrible", dijo el primer ministro de San Vicente y las Granadinas, Ralph Gonsalves, antes de la tormenta mientras instaba a la gente a quedarse adentro "y esperar a que pase este monstruo".

La última tormenta fuerte que azotó el sureste del Caribe fue el huracán Ivan hace casi 20 años, que mató a decenas de personas en Granada.

Con Associated Press y Agence France-Presse

**Um alce é culpado por falta de água [sportsbet oficial](#)
Alberta, no Canadá**

Foi claro que o alce era o responsável pela falta de água. No meio do desfiladeiro, longe da casa no sul de Alberta, no Canadá, as pegadas circulavam **sportsbet oficial** nossa fonte de água. O alce havia perfurado diretamente através da tampa de madeira, exposto às temperaturas congelantes. Durante 20 anos, nós dissemos que deveríamos substituir a tampa de madeira macia por uma de metal, mas nunca foi uma prioridade. Isso, até o inverno passado, quando perdemos nossa única fonte de água.

Terapia e medo

Contar histórias de alces para a terapeuta era uma maneira fácil de começar nossa sessão. Ela riu quando contei sobre transportar garrafas d'água da casa do vizinho, sobre o meu cabelo sujo e como havia apenas água suficiente para lavar as partes críticas. Mas quando ela parou e clicou com a língua, sei que a diversão acabou. "Como você se sente sobre ter uma conversa guiada com o seu medo?", ela perguntou. Ela achava que uma conversa fluente, um um-a-um com a minha imaginação, poderia ajudar com meu problema de sono.

Como a terapeuta estava baseada na cidade, 60 milhas de onde nós vivíamos – um selo postal no pé das Montanhas Rochosas – nós falamos ao telefone. Então, ela não me viu concordar quando ela disse que é normal se sentir cético sobre o exercício e que as pessoas que preferem usar a parte lógica de seu cérebro às vezes acham estranho. Foi **sportsbet oficial** maneira gentil de dizer que não souia o candidato perfeito. Eu seria muito autoconsciente.

"Não é necessário", disse-lhe, tentando tranquilizá-la. "O negócio do alce me curou." Assim que essas palavras saíram da minha boca, eu sabia que soavam ridículas. E não era verdade. Por mais de dois anos, preocupações com a minha saúde haviam impedido que eu tivesse uma noite de sono adequada. Uma vez acordada, não conseguia parar de pensar na minha câncer de mama.

Uma frase engraçada, já que não era mais o meu câncer de mama. Em 2024, foi cortado, envenenado e queimado do meu corpo. Mas, à noite, pensamentos dele voltarem se alojavam **sportsbet oficial** meu cérebro, o caminho neural soldado. Tentei tudo, mas não consegui selar o buraco à noite. Eu continuava caindo nele.

'A noite é reservada para neve, estrelas e alces alquebrados ...'[aposta esportiva app](#)

Mas o incidente com o alce significou que nossas noites agora eram interrompidas à medida que tentávamos derreter a bomba e o tubo que tanto confiavelmente trouxeram água para nossa casa com um gerador a gás, que requer combustível a cada cinco horas, por nove dias.

No início, eu estava relutante **sportsbet oficial** assumir um turno noturno transportando gasolina para o gerador. Mas, até chegar ao poço, meus medos do que eu encontraria à noite, como onças e lobos, haviam se deslocado. Em breve, mesmo a ideia de estar **sportsbet oficial** casa, muito menos dormir, começou a se sentir como um crime. No silêncio e no frio intenso, a pressão para dormir – a necessidade, mesmo – parecia evaporar. Em vez de se preocupar com a noite, me senti animada com toda a beleza. Valente.

Mas a terapeuta não estava comprando. Andar ao relento na meia-noite não era sustentável, não chegava ao ponto do problema. Ela queria que eu enfrentasse o meu medo. Eu estava preparado para ser incômodo, e levei um tempo para me envolver nessa conversa com o meu medo como um inimigo imaginário, mas uma vez que começamos, foi justo e medido. Sua grande reclamação era minha falta de vigilância, minha incapacidade de evitar doenças.

"Então, o seu medo está tentando protegê-lo?", perguntou a terapeuta. "Sim, mas ele insiste que planeje para todas as eventualidades. Ele não leva **sportsbet oficial** conta a má sorte simples." Concordamos que isso era injusto. Eu devia fazer um acordo, dizer ao meu medo que existem limites. Foi como dizer adeus a um velho amigo após uma visita contenciosa. Eu disse: "Eu vou checar com você, mas não na metade da noite." Em seguida, olhei pela janela **sportsbet oficial** direção ao poço. Gentilmente, contei ao meu medo sobre minha descoberta – que a noite é reservada para neve e estrelas e alces alquebrados com pernas tortas e cascos destrutivos. Eu

disse ao meu medo para não se preocupar. Nós vamos nos manter **sportsbet oficial** contato. Minha dormida melhorou imediatamente. Eu ainda acordava durante a noite, mas meu cérebro não via isso mais como uma oportunidade para se agarrar a coisas. Em semanas, eu estava conseguindo seis horas de sono e, **sportsbet oficial** seguida, como dominós, outras peças da minha vida começaram a cair no lugar. Eu acordava descansada, então fazia corridas e levantava pesos. Eu fazia boas refeições para minha família e planos com amigos. Encontrei até energia para um filhote. Eu ia para a cama me sentindo um cansaço boa noite, desabando como uma criança depois de um longo dia de brincadeiras ao ar livre. Com melhor sono, comer bem e me mover o corpo veio facilmente.

Ainda vou à terapia e tento não empurrar as coisas que inevitavelmente incomodam todos nós. Quando eles assim o fizerem, sei que é hora de ter uma conversa improvisada com as preocupações que clamam por minha atenção. É uma peça importante de manutenção.

Esta primavera – muito tempo depois que a água fluía para nossa casa – um alce passou por nossa casa. Me ocorreu que poderia ser o mesmo alce, mas não havia como saber. O que eu sabia era que quando o alce me apresentou à noite, meus medos se sentiram manejáveis contra o pano de fundo de tanta beleza. E essa mudança de perspectiva, como uma rajada de ar frio, virou as coisas para mim. Foi o momento **sportsbet oficial** que finalmente me senti corajosa o suficiente para entrar no dia claro.

*Michelle Spencer é uma escritora baseada **sportsbet oficial** Alberta*

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: **sportsbet oficial**

Palavras-chave: **sportsbet oficial - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-14