

# **gambeta10 casino - jandlglass.org**

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: gambeta10 casino

---

## **Astrônomos descobrem um novo planeta do tamanho da Terra orbitando uma estrela pequena e fria**

Astrônomos descobriram um novo planeta do tamanho da Terra orbitando uma pequena e fria estrela, que está previsto brilhar por 100 vezes mais tempo do que o sol.

O mundo rochoso, chamado Speculoos-3b, está a 55 anos-luz de distância da Terra e foi detectado enquanto passava na frente de **gambeta10 casino** estrela hospedeira, uma anã vermelha ultra-fria que é metade tão quente quanto o sol e 100 vezes menos luminosa.

O novo mundo descoberto, descrito como "quase do mesmo tamanho do nosso planeta", gira **gambeta10 casino** torno da anã vermelha uma vez a cada 17 horas, fazendo um ano no planeta mais curto do que um único dia da Terra.

Mas enquanto os anos são curtos no Speculoos-3b, os dias e as noites nunca terminam. "Acreditamos que o planeta gira sincronicamente, de modo que o mesmo lado, chamado de lado do dia, sempre enfrente a estrela, assim como a lua faz para a Terra. Por outro lado, o lado noturno, estaria trancado **gambeta10 casino** escuridão eterna", disse Michaël Gillon, um astrônomo na Universidade de Liège na Bélgica e autor principal do estudo.

É apenas o segundo sistema planetário a ser descoberto **gambeta10 casino** torno de uma estrela assim, depois da detecção de sete mundos rochosos **gambeta10 casino** torno de Trappist-1, outra estrela anã vermelha fria a 40 anos-luz da Terra.

Os pesquisadores detectaram o planeta enquanto vagava na frente do rosto de **gambeta10 casino** estrela, causando um escurecimento na luz estelar. A trânsito foi detectada pela rede global de telescópios robóticos Speculoos (Pesquisa por Planetas que Eclipsam Estrelas Ultra-frias) Ultra-frias.

As anãs vermelhas frias fazem parte de cerca de 70% das estrelas **gambeta10 casino** nossa galáxia e sobrevivem por cerca de 100bn anos, tornando-as candidatas a serem as últimas estrelas a brilhar no universo. Devido à **gambeta10 casino** fraqueza e espalhamento no céu, os astrônomos têm que observá-los por várias semanas para detectar planetas cruzando **gambeta10 casino** frente deles.

A longa vida útil das estrelas anãs vermelhas significa que os planetas **gambeta10 casino** órbita podem ser quentes o suficiente por longos períodos de tempo para que a vida emerge. Mas no caso do Speculoos-3b, qualquer vida enfrentaria um ambiente extremamente hostil. A órbita apertada do planeta significa que é atingido por radiação, recebendo quase 16 vezes mais energia por segundo do que a Terra.

"Em um ambiente assim, a presença de uma atmosfera **gambeta10 casino** torno do planeta é altamente improvável", disse Julien de Wit, um cientista planetário no MIT e co-diretor do Observatório Speculoos do Norte e seu telescópio Artemis.

Detalhes estão publicados **gambeta10 casino** Nature Astronomy.

## **Relato Personal: Cómo los hongos y otras sustancias psicodélicas ayudan en la lucha contra la anorexia**

La primera vez que tomé hongos, estaba aterrorizada. Temía haber tomado una dosis excesiva y que eso me causara la muerte. Sin embargo, me sorprendieron gratamente. Sentí que los dioses de los hongos me estaban guiando a través de un túnel subterráneo. A medida que avanzaba el viaje, llegué a una sala que entendí como el santuario de los dioses de los hongos - una

estructura geométrica impresionante y brillante en colores joya. Fue transformador. Me enseñó que a veces tienes que caminar a través del miedo para encontrar la alegría al otro lado.

Ahora, cada pocos meses (a veces más a menudo), me despierto, como el desayuno tranquilo, dar un paseo en el parque, luego acostarme en la cama, ponerme una máscara para los ojos y tomar una dosis de hongos psilocibina (o, menos frecuentemente, MDMA o ketamina). De todas las cosas que he probado en mi vida, esto ha tenido el mayor impacto en combatir mi anorexia.

Desarrollé anorexia nerviosa en mi temprana edad adulta, y rápidamente se volvió grave y profundamente arraigada; he continuado luchando con ella durante las últimas tres décadas, a pesar del tratamiento intensivo, aunque experimenté alrededor de una década de remisión en mi 30. Después de tanto tiempo, ahora se considera que mi anorexia es "crónica y persistente", lo que reduce la probabilidad de recuperación.

### **Tratamientos anteriores**

### **Resultados**

Varios programas de tratamiento de vanguardia Sólo con limitado éxito

Esa primera experiencia no resolvió mis problemas, pero me dio una idea de una capacidad para amarme a mí misma; me dio una estrella polar.

No comencé a viajar regularmente y con intención de sanar hasta leer el libro de Michael Pollan "How to Change Your Mind" hace unos años. Desde entonces, he encontrado una experiencia guiada subterránea y desde entonces, he estado trabajando principalmente con psicodélicos por mi cuenta, con la orientación de personas conocedoras. En los días de viaje, elijo una lista de reproducción, me pongo mi antifaz, traigo mi intención a la mente, tomo la medicina y veo a dónde me lleva.

Después del viaje, como una comida abundante (especialmente importante porque no quiero darle a mi trastorno alimentario el mensaje equivocado), y luego tengo una buena noche de sueño. Dedico el día siguiente a la integración: dejo que el viaje se hunda y permito que mi cuerpo y mi mente se recuperen.

El trabajo terapéutico con psicodélicos no siempre es fácil, y a menudo experimento ansiedad, miedo y resistencia durante las primeras etapas de un viaje. La resistencia puede aparecer de varias maneras, como encontrar excusas para "quedarse en la superficie" y evitar ir profundamente en la experiencia. A menudo necesito recordarme a mí misma rendirme a la experiencia, "respirar, confiar y dejar ir".

Mis viajes más difíciles a menudo brindan lecciones profundas que puedo aplicar a mi proceso de sanación. Un viaje reciente culminó con suplicar a los hongos: "¡Por favor, ayúdenme a *aceptar* su medicina

Trabajar con psicodélicos no ha hecho que todo esté mejor, ni ha curado mi anorexia y los problemas subyacentes que la impulsan. La sanación todavía requerirá mucho trabajo. No hay atajos y estas drogas pueden no funcionar para todos con mi condición. Pero he logrado más progreso desde que comencé a trabajar intencionalmente con medicamentos psicodélicos que en décadas de terapia convencional, y eso me da esperanza.

*Como se cuenta a Mattha Busby*

*En los EE. UU., ayuda está disponible en [nationaleatingdisorders.org](http://nationaleatingdisorders.org) o llamando a la línea directa de ANAD para trastornos alimentarios al 800-375-7767. En el Reino Unido, se puede contactar a Beat en 0808-801-0677. En Australia, se puede encontrar apoyo en la Fundación Mariposa al 1800 33 4673. Las líneas directas internacionales se pueden encontrar en [Eating Disorder Hope](http://EatingDisorderHope.org)*

---

### **Informações do documento:**

Autor: [jandlglass.org](http://jandlglass.org)

Assunto: gambeta10 casino

Palavras-chave: **gambeta10 casino - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-21