

# free spin codes for online casinos - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: free spin codes for online casinos

---

## Julien Alfred faz história como a primeira medalhista olímpica de São Luís, derrotando a campeã mundial dos EUA Sha'carri Richardson

Na Stade de France, sob chuva torrencial, a atleta de 23 anos dominou a final e estabeleceu um novo recorde nacional de 10,72 segundos, deixando Richardson com a prata e Melissa Jefferson, dos EUA, com o bronze após um empate [empate 1 betano](#) gráfico com a Daryll Neita do Reino Unido, quarto lugar.

Neita, de 27 anos, disse: "É super difícil - palavras não podem descrever como me sinto agora. Eu estava tão perto da medalha de ouro que sonhei por toda a minha vida."

Nenhum atleta de São Luís, com uma população de 179.000, havia ganhado uma medalha olímpica antes.

O tempo de Alfred a tornou a oitava mulher mais rápida da história sua primeira aparição Jogos Olímpicos.

## Equipe GB conquista sua primeira medalha no atletismo Paris

Anteriormente, Sam Reardon, Amber Anning, Laviai Nielsen e Alex Haydock-Wilson conquistaram uma medalha de bronze no 4x400m misto, garantindo a primeira medalha de atletismo para o Reino Unido Paris depois de uma vitória apertada sobre os Países Baixos na reta final.

Reardon, de 20 anos, de Beckenham, disse: "Acho que nós todos executamos o plano perfeitamente e saímos com uma medalha de bronze. Não consigo realmente acreditar. Foi elétrico. Quando fui me preparar para minha largada, os franceses estavam realmente animando a multidão, então me alimentei dessa energia e ela me levou até o fim. É uma experiência de uma vez na vida. Eu saí lá e fiz o que sei que posso fazer. Eu tinha essa crença."

Isso seguiu uma medalha de ouro da Equipe GB um evento azul-riband do regato olímpico – o homem oito – e uma performance deslumbrante do velocista Louie Hinchliffe que derrotou o homem mais rápido do mundo nas eliminatórias dos 100m, aumentando as expectativas de mais sucesso.

Com medalhas remo, adestramento, ginástica e vela, a Grã-Bretanha esteve brevemente à frente da lista de medalhas dos EUA no final de qualquer Jogos que ambas as nações competiram desde 1908 Londres.

## Simone Biles lidera os EUA na liderança do quadro de medalhas

Uma exibição imperiosa de Simone Biles, de 27 anos, na prova feminina de salto no Bercy Arena encerrou isso à medida que a superestrela da ginástica dos EUA conquistou sua terceira medalha de ouro dos Jogos. Rebeca Andrade, do Brasil, conquistou a prata e a companheira de equipe de Biles, Jade Carey, ficou com o bronze.

Com três ouros cinco dias, o total de medalhas olímpicas de Biles agora está 10, incluindo sete ouros, com as finais do salto de equilíbrio e do exercício de solo ainda por vir no domingo e segunda-feira, respectivamente.

"Eu amo que os atletas me desafiem a ser a melhor", ela disse.

Ryan Crouser, dos EUA, se tornou o primeiro homem a "três-petar" no arremesso de peso ao conquistar o ouro à frente de seu compatriota Joe Kovacs e do jamaicano Rajindra Campbell bronze.

A equipe britânica permanece no caminho de atingir o alto do intervalo de previsão de entre 50 e 70 medalhas da UK Sport após a melhor primeira semana de Jogos na história moderna.

## **Louie Hinchliffe surpreende o homem mais rápido do mundo nos 100m**

A atuação de Hinchliffe nas eliminatórias dos 100m, na qual ele derrotou a estrela americana Noah Lyles, o número 1 do mundo, com o tempo de 9,98 segundos, exemplificou a ambição da equipe britânica.

Perguntado se ele havia sido surpreendido por Hinchliffe, Lyles respondeu: "Sim e não. Ele é um garoto talentoso."

"Foi um bom sentimento", disse Hinchliffe, de 22 anos, de Sheffield. "Eu não estava realmente pensando muito nele, ele não estava realmente perto de mim. Eu não estava realmente pensando quem mais estava na corrida. Ele disse 'bem-feito' e reconheceu-me no final."

## **Esquema maior ajuda pessoas Inglaterra a se conectarem com a natureza, levando a grandes melhorias na saúde mental, relatório descobre**

A prescrição de atividades natureza para combater a doença mental ill health beneficiou milhares de pessoas toda a Inglaterra, mostrou um projeto patrocinado pelo governo.

Mais de 8.000 pessoas foram ajudadas a participar de atividades, incluindo caminhadas na natureza, jardinagem comunitária, plantio de árvores e nado selvagem. Acredita-se que seja o maior projeto do tipo no mundo até agora.

Os resultados mostraram que, após participar das atividades, as pessoas sentiram um grande aumento sua felicidade e no fato de que a vida valia a pena, enquanto os níveis de ansiedade caíram significativamente. O projeto também descobriu que o custo de uma prescrição verde era de cerca de £500, o que a tornava econômica comparação com outros tratamentos. A terapia cognitivo-comportamental custa cerca de £1.000 por 10 sessões.

Os sete projetos de prescrição verde começaram 2024 com £5,7m de financiamento do governo. Os médicos, times de saúde mental e trabalhadores sociais se referiram aqueles necessidade aos esquemas.

## **Gráfico de barras mostra melhorias na felicidade e bem-estar relatados e queda na ansiedade, comparação com a média do Reino Unido**

Prof Ruth Garside na Universidade de Exeter, autora de um relatório sobre o esquema, disse: "Nossos achados mostram que a 'prescrição social verde' é um meio eficaz de apoiar as pessoas com sua saúde mental. Mas isso é apenas o começo. Há um compromisso contínuo necessário de policymakers."

"Há uma demanda enorme, tanto dos serviços de saúde quanto de muitas pessoas cujas necessidades não estão sendo atendidas", disse a Dra. Becca Lovell, também na Universidade de Exeter. Os serviços de saúde mental têm sido uma parte particularmente esticada do Serviço Nacional de Saúde. Os sete pilotos devem receber um novo financiamento para trabalhar expandir sua alcance.

"Depois do grupo, sinto-me alegre, feliz, calma", disse um participante de um dos esquemas. "Eu

tenho um senso de conquista e sinto que meu bem-estar está aumentando."

Outro participante, cuja doença mental está relacionada a trauma, disse: "Isso funciona melhor do que a medicação para mim. Funciona melhor do que a TCC para mim. Eu tenho minha consulta e isso é realmente valioso, mas isso está no mesmo nível que isso."

Os participantes foram avaliados antes e depois de participar dos esquemas de prescrição verde. Suas pontuações de felicidade passaram de 5,3 para 7,5 e as sensações de que a vida valia a pena aumentaram de 4,7 para 6,8. Os níveis relatados de ansiedade caíram de 4,8 para 3,4. Um dos locais também usou uma escala médica para avaliar a ansiedade e depressão e encontrou uma melhoria estatisticamente significativa em ambos.

A Dra. Marion Steiner, uma médica Bristol e parte do projeto piloto no sudoeste da Inglaterra, disse: "Se conectar com a natureza é um recurso vital ao longo da vida com benefícios comprovados para a saúde mental e física. Pode cortar gerações de eventos adversos da vida.

Mas muitos dos pacientes que trato não conseguem acessar a natureza desta forma devido a uma variedade de barreiras pessoais, sociais e culturais. É por isso que a prescrição social verde é tão importante. Este projeto tem o potencial para reduzir uma variedade de custos de prescrição e tratamento para o NHS, além de abordar muitas necessidades de saúde e diminuir o risco de várias doenças, da diabetes à depressão."

Os sítios de prescrição verde estavam Humberside, South Yorkshire, Derbyshire, Nottinghamshire, Manchester, Surrey e o sudoeste da Inglaterra. Eles alcançaram um amplo espectro de pessoas comparação com esquemas anteriores de prescrição social, com 21% da população de minorias étnicas e 57% de áreas economicamente privadas.

---

#### **Informações do documento:**

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

Assunto: free spin codes for online casinos

Palavras-chave: **free spin codes for online casinos - [jandlglass.org](http://jandlglass.org)**

Data de lançamento de: 2025-01-17