

como aumento de probabilidades, apuestas gr atis e muito mais. Portanto, não importa o seu esporte ou liga favorita, na Bet365 você encontrar  as melhores oportunidades de apuestas. Então, por que esperar? Junte-se   Bet365 hoje e comece a ganhar!

pergunta: Qual é o bônus de boas-vindas da Bet365?

el que perca tudo (ou muito) antes de decidir seguir em site slot frente. Depende do tipo de jogador que é. Eu conheço muitas pessoas que apenas jogam por diversão, e estão mente felizes apenas caindo em site slot US\$ 20 e jogando uma máquina até que ela se foi. tanto dinheiro devo colocar em site slot uma slot machine antes que eu comece a jogar?

a:

site slot :jogo de maquiagem

Yaroslava Mahuchikh: la saltadora de altura ucraniana que continúa luchando en el campo y en la vida

Yaroslava Mahuchikh recuerda el momento en que despert  al sonido de cohetes y comenzó a reír históricamente. Era el 24 de febrero de 2024, el día de la invasión de Ucrania por parte de Rusia, y la mejor saltadora de altura del mundo trataba de procesar lo inconcebible.

"Por supuesto, habíamos escuchado muchas conversaciones en la televisión antes, pero cada ucraniano dudaba de que sucedería", dice. "Despert  alrededor de las 4:30 o 5 de la mañana y escuch  una explosión. Al principio pens , tal vez sea algo más. Pero cuando escuch  una segunda, supe que la guerra había comenzado".

"Llam  a mi padre en una risa histórica - porque cuando estoy emocional no lloro, río - y le dije: 'La guerra ha comenzado'. Y mi padre dijo: ' Qu ? Est s loca'. Entonces encendimos las noticias".

Después de pasar las primeras etapas de la invasión en su ciudad natal de Dnipro, donde entregó ayuda humanitaria, Mahuchikh decidió que la mejor manera de ayudar a su país era regresar a la arena deportiva. Y así 10 días después, con Kiev y gran parte de su país aún bajo asedio, arriesgó viajar al campeonato mundial en pista cubierta en Belgrado, un viaje que tom  tres días en coche.

En ese momento, Mahuchikh acababa de cumplir los veinte años, temiendo constantemente por su familia y su país, y con un horario de entrenamiento gravemente interrumpido. Sin embargo, mostró una gracia y una desafiante determinación al superar los 2,02 m para ganar su primera medalla de oro sénior.

Han habido muchas victorias desde entonces para la ucraniana de 22 años, incluyendo en el campeonato mundial del año pasado en Budapest y los campeonatos europeos del año pasado en Roma, donde nuevamente llevaba el delineador de ojos en azul y amarillo en apoyo a su país. Cada vez su mensaje es el mismo: su éxito atlético también es una victoria más amplia para Ucrania. "Todos estamos luchando por nuestra gente, por nuestros soldados", dice. "Queremos mostrar a cada persona en el mundo que continuaremos luchando, que la guerra no ha terminado".

Pero  c mo hace frente a tales presiones extraordinarias, especialmente cuando lleva tales peso y expectativas a cada desempeño? Según Mahuchikh, gran parte se debe a su entrenadora, Tetyana Stepanova, que la ha ayudado con la "psicología" de siempre competir en el momento. "Siempre me dice que es solo t  y la barra", dice. "Claro, es difícil mantener la mente enfocada y ser feliz en cada momento. Pero escuchar m sica y leer libros, y trenzarme el pelo antes de la competencia, me ayuda".

Arreglarse el pelo es una parte distintiva de su rutina previa a la competencia, mientras que entre los saltos Mahuchikh a veces se quita los zapatos y los calcetines para ayudar a resetear su mente. En cuanto a los libros, cuando era joven le encantaba leer Harry Potter para ayudarla a

aprender inglés. Ahora prefiere la ficción romántica, historias sobre cómo Netflix y Starbucks tuvieron éxito, y biografías - recientes lecturas incluyen a Will Smith y Coco Chanel.

Por ahora, sin embargo, todos los caminos conducen a París donde está decidida a obtener un mejoramiento del bronce que ganó en Tokio. "Es muy importante porque los Juegos Olímpicos son el evento más grande en el deporte", dice. "Y si ganamos una medalla de oro, entonces es como mostramos que continuaremos luchando y nunca nos rendiremos".

Será una favorita cálida en París, y con buenas razones dado que ya ha ganado una docena de medallas y títulos sénior. Ese logro es aún más impresionante cuando considera que comenzó a saltar de altura relativamente tarde, a los 13 años, después de hacer karate con su hermana y competir en carreras de vallas, vallas y salto largo. No era del todo natural tampoco - al menos no inmediatamente. "Mi primer intento fue a 1,45 metros y golpeé la barra", dice, sonriendo.

Después de otro intento fallido usando un salto de tijera, su entrenador le enseñó a hacer el Fosbury flop, y el resto es historia. Después de eso, el progreso fue rápido. Dos años más tarde, Mahuchikh superó los 1,92 m para ganar el título mundial sub-18 cuando tenía solo 15 años. Y su "sueño" es elevar su mejor marca personal de 2,06 m a 2,10 m - y más allá del récord mundial de Stefka Kostadinova, que ha estado en pie desde 1987.

Lejos de la pista, Mahuchikh ha posado para Elle y Vogue Ukraine y incluso apareció en la pasarela en la semana de la moda de Nueva York, y reacciona incrédula cuando la gente sugiere que no debería combinar una carrera deportiva con incursiones ocasionales en la moda. "Hoy en día, el deporte le da muchas posibilidades de probar diferentes cosas como el modelaje", dice. "Las reglas han cambiado".

También comprende el poder de las redes sociales y publica regularmente {img}s de sí misma entrenando, haciendo Tik Toks o modelando kit para sus 190.000 seguidores en Instagram. Su feed también presenta {img}s de su gato, Lara, quien rescató de un refugio hace cuatro años. Mahuchikh bromea diciendo que solía saltar como ella, pero ahora está un poco más gordo, que ya no es el caso.

Desafortunadamente, rara vez ha visto a Lara desde que dejó Ucrania para Alemania y luego Portugal, donde ahora vive y entrena. Pero anhela el día en que pueda estar con él permanentemente de nuevo. "Él se queda en casa con mi cuñado en Dnipro, pero está en buenas condiciones", agrega. "Por supuesto, lo extraño, pero algún día volveré y lo abrazaré".

Pero su redes sociales también no se apartan de mostrar la dura realidad de la vida en Ucrania, incluida la aftermath de un ataque de cohetes que destruyó el colegio deportivo en Dnipro donde comenzó su carrera y solía entrenar.

Tales incidentes, dice, demuestran por qué estaba en lo cierto World Athletics al prohibir a todos los atletas rusos y bielorrusos de los Juegos Olímpicos - y por qué el oeste debe continuar apoyando la lucha de su país por la supervivencia.

"En Ucrania es una guerra continua", dice. "Mi mensaje es que estamos luchando por la paz en el mundo. Y quiero decir que necesitamos su ayuda, porque si perdemos, todo el mundo pierde, no solo Ucrania".

Author: valtechinc.com

Subject: site slot

Keywords: site slot

Update: 2024/12/21 2:06:46