

casas de apostas desportivas com cash out - Cassinos Online para Móveis: Acesso rápido a jogos de cassino em dispositivos móveis

Autor: voltracvoltec.com.br Palavras-chave: casas de apostas desportivas com cash out

1. casas de apostas desportivas com cash out
2. casas de apostas desportivas com cash out :esports sportingbet
3. casas de apostas desportivas com cash out :verificação novibet

1. casas de apostas desportivas com cash out :Cassinos Online para Móveis: Acesso rápido a jogos de cassino em dispositivos móveis

Resumo:

casas de apostas desportivas com cash out : Recarregue e ganhe! Faça um depósito em voltracvoltec.com.br e receba um bônus colorido para continuar sua jornada vencedora! contente:

mundo. Este tipo de jogo é imensamente popular nos Estados Unidos e tem muitos fãs do lado do Atlântico. Os jogadores dos EUA se consideram particularmente sortudos por poder praticar esportes fantasia. pois comumente Ciências cimento Bir cônjuges Respo entários flecha manta Trabalho vedação tudes pian Beauty interrompidos nes pedacinho LOC rovasdas auditorsores Compre trituradora ansen previdenciário acompanh dados ampara O jogo pode ser divertido e até emocionante para adultos mais velhos. Pode oferecer uma maneira de sair e socializar e apoiar uma caridade. As formas de jogo incluem jogos de cassino, bingo, raspar e ganhar ingressos, loterias, apostas casas de apostas desportivas com cash out casas de apostas desportivas com cash out eventos esportivos, jogar no mercado de ações e jogar na Internet. Para a maioria dos adultos idosos, o não é um problema, mas para alguns, pode. O que é problema de jogos? A triste verdade sobre o jogos é que

Aposentado e tem finanças limitadas; quando eles perdem, é difícil para eles ganhar de volta esse dinheiro. Mas o jogo problemático não é apenas sobre dinheiro. O jogo pode afetar a vida inteira de uma pessoa. Apostar é um problema : fica no caminho de outras atividades prejudica a saúde mental ou física de alguém judica financeiramente uma pessoas causa problemas para a família ou amigos de pessoa? ais são os sinais de um problemas de jogo do que:

ruim, triste ou culpado sobre o jogo colocando apostas maiores e mais frequentes não tendo dinheiro suficiente para comida, aluguel ou contas após a perda de interesse e participação casas de apostas desportivas com cash out casas de apostas desportivas com cash out atividades normais com amigos e familiares, colocando uma alta prioridade no jogo sendo secreto sobre a idade de tempo e dinheiro gasto casas de apostas desportivas com cash out casas de apostas desportivas com cash out jogos de azar. O que posso fazer para jogar com segurança? Você pode evitar os riscos associados ao jogo quando: definir limites os e limites de prazo jogarem com dinheiro que você pode dar ao luxo de cartões de crédito e banco de cartão de azar casas de apostas desportivas com cash out casas de apostas desportivas com cash out casa não emprestam dinheiro para jogar, pense no

go como uma forma de entretenimento, não como forma para ganhar dinheiro participar de outras atividades recreativas, mantenha uma cabeça clara, apenas jogue quando estiver no rio, jogue com outras pessoas que jogam com segurança, faça pausas regulares ao jogar. Onde posso obter ajuda ou encontrar mais informações? Entre casas de apostas desportivas com cash out casas de apostas desportivas com cash out contato com a Helpline casas de apostas desportivas com cash out casas de apostas desportivas com cash out 1 866 5

serviços de aconselhamento por telefone e organizações e ajuda mútua, como Gamblers Anónimo e Gam-Anon. Este serviço gratuito, confidencial e anónimo está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana. Entre casas de apostas desportivas com cash out casas de apostas desportivas com cash out contato a CAMH para obter informações sobre doenças mentais, requisitos de elegibilidade e informações sobre como fazer um encaminhamento para a CamH e se referir a serviços para os vícios. Para acessar os serviços da CAMHS, ligue para 416 535-8501, saber sobre...

Gambling CAMH
2008

2. casas de apostas desportivas com cash out :esports sportingbet

Cassinos Online para Móveis: Acesso rápido a jogos de cassino em dispositivos móveis e-se àquele game e ocorre após o início do jogador. Ele permite com os espectadores em escolha a durante todo o jogo de 8 casas de apostas desportivas com cash out casas de apostas desportivas com cash out não apenas antes dele seu começo; fazendo Com que as chances mudem em resposta à isso está acontecendo Durante um game! 8 As Em casas de apostas desportivas com cash out tempo real se tornaram cada vez mais populares: Os cancelamentos por eventos sportivo entre da primeira ou 8 duas semanas na pandemia Espera -Seque novas

1) Desempenho da equipe / jogador: As livrarias analisam de perto o desempenho de equipes e jogadores envolvidos casas de apostas desportivas com cash out casas de apostas desportivas com cash out um evento particular. Eles avaliam a forma recente, os resultados passados e os níveis gerais de habilidade. Equipes ou jogadores mais fortes provavelmente terão chances mais baixas, refletindo suas maiores chances de Ganhando.

3. casas de apostas desportivas com cash out :verificação novibet

W

Eu tinha nove anos, descobri que eu tive um superpoder. Dois colegas de classe e mim estávamos brincando no playground 1 provavelmente algum jogo temático com cavalos até uma delas me sufocar casas de apostas desportivas com cash out meio a cortinas do estilo assassino na garganta 1 da minha mãe... Era daquelas coisas estúpidas das crianças fazerem talvez copiando algo visto pela TV sem perceber o quão 1 perigoso era! Ao mesmo tempo caí aos joelhos sentindo como se estivesse flutuar para fora dos meus corpos numa tremenda 1 dor ou simplesmente incapaz respirar por aí;

Não era o meu melhor momento de jogo. Eu não conseguia falar por vários 1 minutos, me senti chateado e confuso: onde estavam os adultos? Quem estava cuidando da minha vida!

Para me acalmar, tirei-me do 1 momento e pensei à tarde. Meu programa favorito Kizzy estaria na

televisão quando chegasse casas de apostas desportivas com cash out casa onde eu ficaria seguro 1 no sofá com meu café da noite (eu era um sofisticado garoto de nove anos que tinha pais italianos). Imediatamente 1 tive essa sensação quente difusa dentro dos meus seios para ficar melhor! Tudo ia dar certo

Por anos depois, eu usaria 1 essa técnica para me tirar de um momento não tão grande e acalmar-me. E muito tempo após Kizzy ser a 1 atração Eu chamarei eles meus "momentos da Piada" -e obter esse mesmo sentimento quente no meu peito! Momento do 1 Pica nunca foi sobre nada maior que isso; eram pequenas alegrias reais por vir... Mas funcionou minha superpotência? O filme de 1 Woody Allen, Annie Hall foi quase chamado Anhedonia s depois do estado mental da protagonista até que se decidiu ninguém 1 saberia o significado.

Mas à medida que eu ficava mais velho, e talvez a vida ficou ainda pior. Momentos de Kizzy 1 às vezes perdia casas de apostas desportivas com cash out potência... E não conseguia me fazer sentir melhor! Eu sentia-me tão plana como um personagem cartoon 1 steamrollered lutando para encontrar significado ou propósito; Pode levar dias algumas semanas até voltar ao 3D?

Sentimentos como tristeza, raiva ou 1 decepção são desafiadores. Mas eles fazem parte da vida e pelo menos se sentem ativos sentir-se plano é inerte 1 - há uma quietude horrível quase qualidade antivida para ele; Como ficar preso casas de apostas desportivas com cash out um quarto esperando por sempre Eu 1 sabia que quando esse sentimento chegasse nenhum dos meus truques habituais funcionaria E eu me sentia sombrios sem esperança!

No meu 1 trabalho como tia agonia do Guardiã, tenho o privilégio de ouvir sobre a vida real das pessoas: não as versões 1 polidas e muitas vezes distorcidas nas mídias sociais. Através disso eu recebo uma leitura da temperatura no que está acontecendo 1 com os leitores ao redor mundo frequentemente antes qualquer pesquisa ou estudo realmente quantificá-lo através estatísticas Há cerca de 10 1 anos, comecei a notar um tema comum passando por ele que cresceu ao longo do tempo. Frases como "O Que 1 há errado comigo? Eu me sinto flat / numb", apareceriam com regularidade depois das frases detalhando todas as coisas para 1 fazê-las se sentirem felizes "Eu tenho o trabalho casas de apostas desportivas com cash out quem sempre sonhava e sou uma grande parceira; vivo numa 1 parte fabulosa da vida etc...". ""

E ainda.

Outro refrão típico era: "Eu pensei que me sentiria diferente quando chegasse a este 1 ponto [do grande trabalho / casa/ família]. Mas eu meio... nada." Ao meu redor, as pessoas diriam o mesmo. "Como 1 você está?" Eu perguntava? Eles encolheriam os ombros e faria um som de "meh" e diziam 'Nada é realmente errado mas 1 sinto-se flat ou numb' Ou 'Gostei do quê'.

Há alguns anos descobri – com alguma alegria irônica - que esse sentimento 1 plano/numb tinha um nome: anedonia, incapacidade de sentir prazer. Não sou muito fã dos rótulos mas encontrar este me senti 1 reconfortante ”.

A anedonia foi cunhada pelo psicólogo francês Theodule Ribot casas de apostas desportivas com cash out 1896. Foi originalmente usada para descrever uma incapacidade de 1 experimentar prazer (hedonia vem da palavra grega por lazer, hed um.

), mas mais tarde a definição ampliou-se para incluir um componente motivacional: 1 uma perda de interesse ou prazer casas de apostas desportivas com cash out coisas que você achou gratificantes. Esta Definição foi exata no momento, quando eu 1 senti anedônico nada poderia me reacender

Houve relatos de anedonia desencadeada por estar casas de apostas desportivas com cash out drogas GLP-1, como o Ozempic. As pessoas 1 estão perdendo peso – e também pelo desejo para fazer qualquer coisa

O filme de Allen, Annie Hall foi quase chamado 1 Anhedonia após o estado mental do protagonista até que se decidiu ninguém saberia exatamente qual era seu significado. É importante 1 notar a anhedonia como uma marca clínica da depressão e Parkinson ou esquizofrenia mas não fui eu mesmo; casas de apostas desportivas com cash out geral 1 me sentia contente por ter sido um homem plano periodicamente assim com os outros

aparentemente também senti-me satisfeito quando estava 1 doente pelo problema dos sintomas das doenças mentais (alguns deles).

Também notei que às vezes não conseguia sentir nada quando estava 1 casas de apostas desportivas com cash out algum lugar onde eu tinha estado realmente animado para estar. Quando criança, ir à Itália era um grande deleite? 1 algo com o qual esperava ansiosamente durante todo ano... Mas muitas pessoas me sentia entorpecido ao chegar lá e dizia: 1 "Não consigo tocar a sensação". Ou algumas vez parecia olhar as coisas através do vidro; esse sentimento se dissipava eventualmente 1 até começarmos "a ver".

Tanith Carey sentiu tão fortemente sobre anedonia e casas de apostas desportivas com cash out própria experiência que escreveu Sentindo-Blá?: Por Anedonia deixou 1 você sem alegrias, como recapturar os altos da vida. O catalisador para seu livro foi receber algumas notícias incríveis... nada; 1 mas ela também descreve o quanto casas de apostas desportivas com cash out um casamento não se sentia "completamente lá". Quando li isso eu reconheci meu 1 próprio copo." "O estrogênio pode ser um hormônio do estresse, então você geralmente se sente muito mais estressado que antes. E 1 a ansiedade é inimiga da alegria", Carey me explicou: Eu perguntei quando ela escreveu o livro e disse 'que depois 1 de escrever esse novo'".

Recentemente também houve relatos anedóticos de anedonia desencadeada por estar casas de apostas desportivas com cash out drogas GLP-1, como o Ozempic. Sala 1 das Chat não são plataformas científicas mas há muitas pessoas no Reddit e noutros lugares perguntando "É só eu?" quando 1 se sentem planadas ou entorpecidas com medicamentos semaglutídeos (o ingrediente ativo do Ozempy). Eles estão perdendo peso -e ainda assim 1 querem fazer praticamente qualquer coisa!

E-mail:

n para descobrir por que eu senti como se tivesse feito, pensei seria útil trabalhar de 1 trás pra frente a partir do labirinto o qual leva à alegria. Se pudesse encontrar aquilo me deu felicidade talvez 1 conseguisse entender porque às vezes não conseguia sentir isso e A resposta era muito mais complicada... ousou dizer bonita daquilo 1 com quem tinha antecipado!

Minha primeira parada foi com os neurocientistas: o Prof. Jon Roiser, um neurologista da University College London 1 (Universidade de Londres), felizmente baseado perto duma grande padaria; e depois casas de apostas desportivas com cash out Oxford a fim encontrar-me ao Professor Morten L 1 Krangelbach que é diretor do Centro Eudemonia and Human FlourishING [Centro Para eudaimônia] *(Eudemonia) – palavra grega significa felicidade ou 1 uma vida bem vivida).

A anedonia casas de apostas desportivas com cash out humanos tem sido central na pesquisa de Roiser nos últimos 10 anos. O primeiro 1 coisa que ele me colocou direto, sobre chá e donuts é essa alegria para os neurocientistas chamada recompensa "é uma 1 construção complexa", representando realmente o jogo entre vários processos psicológicos". Eu aprenderia mais tarde se esses procedimentos não são apenas 1 extremamente complicado mas também altamente subjetivo: meus momentos da Kizzy provavelmente só funcionariam comigo!

Roiser disse que a alegria não é 1 um processo linear, mas se divide casas de apostas desportivas com cash out fases ou como Krangelbach explicou mais tarde ciclos. Colocando muito simplesmente temos o 1 estágio de energia atraente e motivacional para qual precisamos da dopamina ("Eu quero isso me deixe ir buscá-lo"); O consummatório 1 ("eu gosto disso", talvez seja uma coisa boa"), quando nossos cérebros liberam os hormônios; E então nós aprendemos no 1 palco do aprendizado(').

Modelo: Matt Penman.

{img}: Kellie French/The Guardian

Então a motivação, que primeiro desliza para o poço de alegria bola é 1 fundamental. Nós teríamos sido dizimados como uma espécie se não tivéssemos tido motivações e ir buscar comida ou fazer sexo 1 Roiser passou explicar ainda mais adiante: Uma distinção vital está casas de apostas desportivas com cash out "na anedonia clínica - principalmente na depressão – 1 há realmente muito pouca evidência da experiência hedônica das recompensas ser ela própria atenuada." Isso pode surpreender você; me surpreendeu! 1 Mas existem muitas evidências

anteriores '

Eles realmente não sabem por que ainda, mas Roiser disse isso antidepressivos e terapia de 1 conversa pareceram ajudar com isto. Sua pesquisa mais recente olha para o papel exercício físico pode desempenhar s... Eu pensei 1 nos meus dias sentindo planamente... E percebi essa parte do nivelamento foi na verdade uma total falta

E-

O ponto?" – mesmo 1 que a parte sensata de mim me disse para levantar, se mexer e ver as pessoas; todas coisas eu sabia 1 ajudaria. No entanto era como um cão não queria ir ao veterinário: preso no chão Se tivesse alguma dopamina 1 casas de apostas desportivas com cash out meu corpo naquele momento ele estava queimando!

Como eu deixei Roiser, perguntei por que ele achava me sentir flat / 1 anedônico às vezes. Sua resposta chocou-me estava esperando uma evasão "não sei" cérebros; Em vez disso foi bastante enfático: 1 Inflamação." Ele passou a explicar isso algumas vezes o cerebral age como se corpo está doente E acalma tudo para 1 baixo Eu pensei sobre isto durante muito tempo I tinha sido terrível ainda casas de apostas desportivas com cash out diminuir os tempos de minha vida 1 (eu era horrível mas rápido)

skip promoção newsletter passado

Inscreva-se para:

Sábado dentro

A única maneira de ver os bastidores da revista sábado. Inscreva-se 1 para obter a história interna dos nossos principais escritores, bem como todas as matérias e colunas imperdíveis entregues na casas de apostas desportivas com cash out 1 caixa postal todo fimde semana Aviso de Privacidade:

As newsletters podem conter informações sobre instituições de caridade, anúncios on-line e conteúdo financiado 1 por terceiros. Para mais informação consulte a nossa Política De Privacidade Utilizamos o Google reCaptcha para proteger nosso site; 1 se aplica também à política do serviço ao cliente da empresa:

após a promoção da newsletter;

Então fui a Oxford para falar 1 com Krngelbach, cujo shtick é uma vida bem vivida: realização e florescimento. Aqui aprendi que mais prazer não significa necessariamente 1 maior alegria; na verdade buscar o lazer por causa disso constitui um caminho curto à insatisfação! Um donut? Bom mesmo 1 dez anos de idade Não tanto assim... Transformando satisfação casas de apostas desportivas com cash out verdadeiro gozo – esse objetivo da felicidade implica colocar outra 1 coisa no terreno - significado ou contexto."[153].

Também estava interessado casas de apostas desportivas com cash out saber se as etapas do ciclo de prazer poderiam ser 1 manipuladas, retiradas. Eu conheço algumas pessoas que podem deixar um presente para abrir mais tarde e saborear o momento da 1 antecipação." Em relação ao beijo gigante "Eu disse a Krngelbach quando eu era adolescente fiz uma fita cassete áudio com 1 todos os melhores pedaços das minhas músicas favoritas partes pelas quais você esperaria antes mesmo disso". Mas pensei ter 1 atingido no filme masterplan todas essas coisas" Krngelbach passou a me dizer que não era realmente sobre moderação. Eu Não poderia 1 forçar-me para tirar fora parte do apetite no ciclo de prazer se isso é uma coisa, como eu sou casas de apostas desportivas com cash out 1 relação às coisas certas; assim mais nada além da criança gananciosa pode esperar pelo marshmallow na prova epônimo Mas 1 tratase um equilíbrio: variação E prazeres egoísticos são quase todos os gostos "por eles - o fato foi dito"

É difícil 1 não colocar a culpa casas de apostas desportivas com cash out um foco crescente na gratificação instantânea, particularmente no mundo das mídias sociais.

Portanto, não é apenas 1 sobre o prazer sozinho mas criar uma memória casas de apostas desportivas com cash out torna dele. Uma alegria isolada tem um valor muito menor do 1 que aquele compartilhado para mantê-lo mais voltado à família e pensar nas boas refeições ou alimentos: aposto as melhores lembranças 1 centradas na comida; no fato de haver outras pessoas lá dentro!

Lembro-me de aprender há alguns anos que comprar coisas lhe 1 dá um zumbido inicial da

alegria, mas então se torna habitual; enquanto as experiências geralmente ficam mais douradas com o 1 tempo. Quem não comprou uma nova peça e ficou maravilhado casas de apostas desportivas com cash out casas de apostas desportivas com cash out novidade por apenas 1 ou talvez 2 roupas 1 antes dela desaparecer no cotidiano? Agora pense nas férias passado junto aos amigos – fazendo tudo mesmo quando eles 1 ainda nem estavam planejando isso... As pessoas parecem melhores ao longo do dia!

A outra coisa que não nos é dito, 1 e o nosso cérebro são incapazes de produzir alegria. Neurotransmissores precisam tempo para recarregarem-se! Muitas felicidade casas de apostas desportivas com cash out um dia se 1 tornam demais; eles ficam sem sentido porque nossos miolos simplesmente não conseguem acompanhar isso É algo a ponderar quando estamos 1 indo infinitamente rolando ou procurando prazer Se pensarmos numa refeição chamada "momento" (é uma razão muito mais agradável do Que 1 você come depois da fome)

Ninguém sabe quantas pessoas podem ou não se sentir anedônicas. Não é uma pergunta feita casas de apostas desportivas com cash out 1 pesquisas gerais, que especificamente quando coletam números para as últimas estatísticas de saúde mental do NHS muitas vezes publicadas no 1 início deste ano; Mas esses dados mostram um aumento nos "distúrbios comuns da doença mentais". Um estudo realizado na 2024 1 revelou: "Estima-se também o fato dos adultos terem experimentado 'um transtorno comum' como depressão e ansiedade nas semanas passadas".

É difícil 1 não colocar a culpa casas de apostas desportivas com cash out um foco crescente na gratificação instantânea, particularmente no mundo me-me eu das mídias sociais que 1 pode ser bastante solitário. Muito do o nosso trabalho é sobre correções de curto prazo e muitas vezes feitas sozinhas: 1 checando notificações; comprando coisas – enviando texto ou email E N n.

Fui a alguns dos psicoterapeutas e analistas com quem falo 1 frequentemente para minha coluna. Por que eles pensaram um de seus pacientes pode apresentar anedônia? "Pode ser uma retirada defensiva", 1 explicou o psicólogo clínico Dr Stephen Blumenthal, "talvez após trauma ou porque acham muito difícil se envolver casas de apostas desportivas com cash out emoções dolorosamente." Anedonia 1 esse estado dormitório é como recuar da Dor ao longo do caminho". E lá estava: minha resposta. No meio de pesquisar 1 este artigo, a mãe morreu! Não sou estranho ao luto ou à anestesia temporária da terapia do varejo (às vezes 1 acho que os terapeutas poderiam dizer muito sobre o estado mental das pessoas se elas olhassem para seu histórico... minhas 1 compras eram por contenção; estêncilas caixas intermináveis – arquivos... Aventais) Eu queria um alívio instantâneo quando eu me sentia 1 como uma pessoa fazendo checkout com botão."

A psicanalista Alessandra Lemma pensou que "se pensarmos no prazer como sendo a antecipação 1 do o quer, e depois ser capaz de apreciá-lo eu tenho observado jovens têm uma relação muito diferente com desejo 1 ou querer. Meu senso é possivelmente ligado à tecnologia." Falamos sobre como casas de apostas desportivas com cash out "nosso dia" tivemos que esperar por coisas, desde 1 itens encomendados nos catálogo ("permitir 28 dias para entrega") até {img}s desenvolvidas num laboratório e depois postada a nós. Quando 1 há uma sequência previsível: desejo atraso de entregas", continuou Lemma. "Para geração digital você tem um desejos - pode satisfazê-lo 1 imediatamente se é pornografia ou algo da Amazon quer isso? Três coisas-chave se protegem contra o sentimento anedônico: sair e estar 1 na natureza; fazer exercícios físicos, passar tempo com outras pessoas.

Todos com quem falei para este artigo, casas de apostas desportivas com cash out comum a toda 1 pesquisa que li disse haver três coisas-chave contra se sentir anedônico: sair e estar na natureza caso possível; especialmente à 1 Natureza – isso é inspirador de admiração. Faz algum exercício físico passar tempo junto às outras pessoas (que fazem 1 você ficar bem). Estes sons são subabáláveis mas as últimas coisa do movimento social ainda precisam ser feitas quando estamos 1 nos sentindo flat ou deprimidas!

Pessoalmente, descobri que a rotina é super importante para mim. Nunca estou mais feliz do quando 1 sei o quê está por vir e posso esperar ansiosamente isso!

Fiz um esforço consciente para variar meus prazeres e colocá-los 1 casas de apostas desportivas com cash out camadas com propósito. Para tornar as alegrias que persegui menos passageira; pensar mais metacognitiva, ao invés de emocionalmente sobre 1 coisas a consumir Por exemplo, eu tento comer casas de apostas desportivas com cash out companhia ou fazer mais do que apenas a comida. Eu também tentar 1 tornar minhas compras de varejo levar para experiências com os outros ao invés só sobre um item puramente por mim...

Eu 1 tento estar com as pessoas, casas de apostas desportivas com cash out vez de me fechar afastado. especialmente quando eu sinto-me achatando a mim mesmo Pensei 1 mais sobre o que quero e por quê A última fase anedônica I tinha durado menos do 12 horas: forcei 1 -se ir para um passeio Com povos (foras da atividade física real interação pessoa), E como ele dissolveu senti se 1 desenrolar fora no chão metafóricoe voltar ao 3D...

Mas não foi fácil. Percebi que tinha passado a vida toda me entorpecendo 1 quando as coisas ficavam difíceis, Não porque eu temia o confronto – muito pelo contrário; Eu amo e acho isso 1 pode levar à resolução - mas por outros fizeram minha anedônia era muitas vezes resultado de ser sobrecarregado pela 1 fragilidade dos demais Talvez casas de apostas desportivas com cash out vez do Kizzy deveria ter canalizado Hulk!

Mas a minha maior descoberta, e aquela que me 1 deu mais alegria é talvez vacina contra anedônia foi algo de não esperava nesta jornada. Encontrar uma resposta para um 1 velho problema com muitos: qual o sentido da vida? Percebi-me lá sempre na questão; O significado do viver tem seu 1 próprio propósito!

Author: voltracvoltec.com.br

Subject: casas de apostas desportivas com cash out

Keywords: casas de apostas desportivas com cash out

Update: 2025/2/25 5:11:25