

قراردادی ما بین شرکت سعودی «دارالراکان» و سازمان اقتصادی ترامپ امضا شد؛

دوباره ترامپ، دوباره عربستان

۲

بررسی سه دیدگاه از سه چهره اقتصادی درباره یک مساله!

دولت مردم بین یارانه نقدی و کوپن!

۳

مرور برخی رفتارها و درخواست از آقای سرمربی؛

تفکر کن کی روش...

۴

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در همایش سراسری مدیران کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استانها؛

تحقق عدالت فرهنگی از اهداف اصلی و مهم وزارت است

۵

گفت و گو با نماینده مردم گرگان و آق قلا در مجلس درباره وضعیت دارو در کشور؛

بهانه‌های کمبود دارو به هیچ وجه پذیرفتنی نیست

۷

خلاصه بخوانیم و مؤثر!

خلاصه خوانی

«وقتی تو تغییر می کنی دنیا تغییر می کند»

محمود لعلی

چهره روز

تا ۲۰۲۵ با پپ؛ رئیس در منچستر ماند

۴

عضو کمیسیون انرژی مجلس هشدار داد؛

ضعف مدیریت و مهار آب‌های سطحی در کشور

دریاوفایی / گروه پارلمانی
daryavafaei2009@gmail.com
رضانعلی سنگدوینی عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی در گفت‌وگو با ما به هدر رفت آب‌های سطحی در بخش‌های مختلف وزارتخانه آن طور که باید نیست. بخش آب‌های وزارت نیرو در این خصوص عملکرد غیر قابل پذیرشی دارد. این نماینده مردم گرگان و آق قلا در مجلس شورای اسلامی ادامه داد: مدیریت آب‌های سطحی بر عهده وزیر نیروست اما تاکنون هیچ برنامه‌ای را در رابطه با آب‌های سطحی از ایشان ندیدیم. وزیر نیرو برای این کار باید به بخش آب‌های وزارت نیرو دستور بدهد...

مرگ‌های منتسب به مواجهه طولانی مدت با ذرات معلق بیش از ۸۷ درصد افزایش داشته است!

پای آلودگی روی گلوی زندگی

۷



سهم خوراکی در سبد هزینه ایرانی‌ها عجیب سنگینی می کند!

سبک وزن و سهمگین قیمت

ناخن‌هایتان را قوی و محکم کنید!

چند پیشنهادز نانه

پرینسجامدی / گروه ترجمه
news@nasleforda.net
داشتن ناخن‌های قوی و سالم نشانه‌ای از سلامتی است، اما گاهی به هر دلیل ممکن است ناخن‌هایمان آنطور که باید و شاید محکم و قوی نباشند. اما اصلاً جای نگرانی نیست! خوشبختانه اقداماتی وجود دارند که می‌توانیم در جهت بهبود استحکام و سلامت ناخن‌هایمان انجام دهیم. اگر می‌خواهید ناخن‌های سالم و محکمی داشته باشید ما در این مقاله همراه شما هستیم.
۱- مکمل بیوتین مصرف کنید: بیوتین (با عنوان ویتامین H و ویتامین B7 نیز شناخته می‌شود) از جمله ویتامین‌های گروه B است. این ویتامین محلول در آب است، از این رو در بدن ذخیره نمی‌شود، به همین دلیل باید هر روز این ویتامین را مصرف کنید. بیوتین باعث تقویت مو و ناخن و بهبود عملکرد سیستم عصبی بدن می‌شود. می‌توانید با مصرف خوراکی‌هایی از جمله ساردین، تخم مرغ پخته شده و حبوبات، این ویتامین را دریافت کنید، در غیر اینصورت باید از مکمل‌های ویتامین

یافته‌ها

B استفاده کنید.

۲- ناخن‌هایتان را زیاد در معرض آب قرار ندهید: قرار گیری طولانی مدت ناخن‌ها در آب، باعث ضعیف و شکننده شدن ناخن‌ها می‌شود، به همین دلیل هنگام ظرف شستن از دستکش استفاده کنید اگرچه دورنگه داشتن ناخن‌ها از آب عملاً کاری غیرممکن است، اما می‌توان آن را کمی محدود کرد.

۳- هیدراته بنماید

مصرف آب کافی یکی از ملزومات سلامتی بدن و همچنین ناخن‌هاست. زمانی که بدن به اندازه کافی آب نداشته باشد ناخن‌ها ضعیف و شکننده می‌شوند. به منظور حفظ رطوبت و مقاومت ناخن‌هایتان حتماً به اندازه کافی آب بنوشید.

۴- از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید

رژیم غذایی باید حاوی مقدار زیادی مواد مغذی، مواد معدنی و ویتامین‌ها باشد، در غیر این صورت کل بدن، از جمله ناخن‌ها تحت تأثیر قرار خواهند گرفت. به منظور جلوگیری از تداخل مکمل‌های جدید با داروهایی که قبلاً استفاده می‌کنید، قبل از شروع مصرف هر گونه دارو یا مکملی حتماً با پزشک خود مشورت کنید...

ادامه در صفحه ۷

جهان آماده اتفاقات غیر منتظره؛

اینجا خاور میانه است؛ احتیاط کنید

پل راجرز فرارو - پل راجرز استاد ممتاز مطالعات صلح در دانشگاه برادفورد و عضو افتخاری کالج فرماندهی و ستاد خدمات مشترک بریتانیا است. او چهار دهه به طور منظم در کالج‌های دفاعی و نظامی عالی بریتانیا سخنرانی کرده است. او همچنین رئیس انجمن مطالعات بین‌المللی بریتانیا بوده است. از راجرز بیش از ۳۰ کتاب و ۱۵۰ مقاله چاپ شده است. از جمله کتاب‌های او می‌توان به «چرا ما در جنگ علیه ترور می‌بازیم» (۲۰۰۸ میلادی) و «امنیت جهانی و جنگ علیه ترور: قدرت نخبگان و توهم کنترل» (انتشارات راتلج، ۲۰۰۸ میلادی) اشاره کرد...

تندر دوم

۷ گام پیروزی از نگاه موفق‌ترین کار آفرینان

برای شروع هر کسب و کاری انسان نیاز به یک نقشه راه دارد. این نقشه گاهی مشاوره گرفتن از بزرگان کسب و کار است و گاهی هم شنیدن نصیحت‌های پدرا نه از زبان کسانی که این راه را رفته‌اند. گاهی خواندن یک کتاب و گاهی هم بررسی و تحقیق در مسیر رشد شرکت‌های بزرگ تاریخ. اینجا به کوتاه‌ترین و ساده‌ترین روش ممکن به صفر تا صد راه اندازی تا پیروزی در یک کسب و کار، به اختصار اشاره شده که البته تمام آنچه که در عمل با آن روبرو خواهید شد را در بر نمی‌گیرد.

<p>STEP 01 YOUR TEXT HERE</p> <p>یک ایده ناب و جذاب</p> <p>یک ایده ناب لزوماً نباید تا کنون به ذهن کسی خطور نکرده باشد. کافی است یک قدیم را بهبود ببخشید</p>	<p>STEP 02 YOUR TEXT HERE</p> <p>یک تیم همراه و خوب</p> <p>در هر شرایطی نیروی انسانی مهم‌ترین سرمایه هر کسب و کار و سازمانی است. حتی در ابتدای کار</p>	<p>STEP 03 YOUR TEXT HERE</p> <p>یک ارائه خوب برای همه</p> <p>یک ارائه خوب شامل تحقیق، بازاریابی، بیزنس پلن و... است چیزی که هم برای اعضای تیم راهگشا باشد هم برای سرمایه گذار و مشتری جذاب</p>	<p>STEP 04 YOUR TEXT HERE</p> <p>یک شروع با تمام توان</p> <p>کمال‌گرایی نکنید. شروع قدرتمند یعنی شروعی که در هر شرایطی توانایی ادامه مسیر را برای حداقل یکسال در وجود همه اعضا زنده نگه دارد</p>	<p>STEP 05 YOUR TEXT HERE</p> <p>یک نگاه مشرف به اوضاع</p> <p>دائماً در حال بررسی و تفحص باشید در احوال رقبا، بازار، تیم خود، سرمایه گذاران، مشتریان و رصد هرگونه عامل دیگری برای هر روز</p>	<p>STEP 06 YOUR TEXT HERE</p> <p>یک رشد منطقه و هسته</p> <p>یکی از مهمترین عوامل نابودی و شکست قدرتمندترین ایده‌ها و کسب و کارها رشد هنجاری است. برای بالا رفتن از هر بله ای از پله بایستی مطمئن شوید</p>	<p>STEP 07 YOUR TEXT HERE</p> <p>یک توافق خوب و موفق</p> <p>با رعایت این ۶ گام، یقین داشته باشید که تنها باید با قدرت به مسیرتان ادامه دهید و منتظر رخ دادن اتفاقات شگرف و رشد در کسب و کارتان باشید</p>
---	---	--	---	---	--	---