

Prepara la noche antes

"Una prisa desesperada antes de que incluso abra la puerta por la mañana puede dejarme sintiéndome fuera de balance todo el día", dice la Dra. Anjali Mahto, dermatóloga consultora y fundadora de la clínica Self London en Harley Street. "Así que tomo unos minutos tranquilos la noche anterior para colocar la ropa del día siguiente y empacar mi bolsa de gimnasio."

Milly Fyfe – granjera, locutora de podcasts, autora de libros de cocina y madre de dos – prepara los almuerzos y rellena los formularios escolares por la noche, "y el desayuno está dispuesto para que los niños puedan ayudarse una vez que están vestidos".

Y Matt Flukes – que trabaja como vicepresidente de ventas para una empresa de software, tiene dos hijos adoptivos con su esposo, se desempeña como fiduciario del Centro del Consejo y la Familia y escribe libros para niños – pone la lavadora en un temporizador, de modo que termine a las 7 am. "Esto hace el mejor uso de la electricidad más barata por la noche y se puede colgar para secar antes de que todos los demás se despierten."

Domina tu bandeja de entrada

Trata el correo electrónico como *correo real*. "Abre las cartas físicas, luego las reciclas, actúa sobre ellas de inmediato o pónlas en un archivo etiquetado, digamos, 'info' o 'para acción'", dice Flukes. "Así que elimina los correos electrónicos, responde, guárdalos en carpetas etiquetadas y dedica algún tiempo cada día a procesarlos."

Usa la tecnología – y diviértete un poco

"Despierto a los niños con un altavoz inteligente Google Home configurado para recordarles cualquier actividad después de la escuela como karate o ballet, o citas, cuentan algunos chistes, dan el pronóstico del tiempo, luego tocan una lista de reproducción de sus canciones favoritas", dice Rachael Twumasi-Corson, directora no ejecutiva en Mensa, madre de cuatro y coanfitriona del podcast Mum Dem .

Planifica tus comidas y cocina en lote

La ceguera de Amar Latif, presentador de TV y fundador de Travel Eyes, una empresa operadora de viajes que brinda viajes en grupo independientes para ciegos y discapacitados visuales parciales, lo obliga a encontrar soluciones que ahorren tiempo: "Tallo las cebollas, ajo, jengibre y chiles al principio de la semana para hacer salsas, y las almaceno en cajas de plástico en el refrigerador, así que si quiero cocinar, todo está listo." Para cortar vegetales de manera segura, utiliza el tacto, sujeta el cuchillo de manera que los nudillos estén contra la hoja plana y cuidadosamente mantiene un ángulo de 90 grados con la tabla de picar.

Los domingos, Priya Tew, dietista y profesora de pilates que dirige una casa de ocho miembros, se sienta con una taza de té y BR sus agendas y algunos libros de recetas para planificar las comidas de la semana. "Delego un par de ellos a mi esposo y a la hija mayor, anoto las recetas para que las sigan y luego agrego lo que todos necesitamos a la lista de compras."

Multitarea, también. Mientras prepare la cena del domingo, también hornea bocadillos saludables

o magdalenas con mucha fruta y yogur en ellos para los almuerzos de los niños. Come sobras del domingo para su almuerzo durante la semana.

Lucy Porter, que dirige su propio negocio y es madre soltera de tres, dice: "Mi mejor amigo es la olla de cocción lenta. Si todas las chicas tienen cosas diferentes en diferentes momentos, la cena está lista cuando lo deseen. También pongo los ingredientes mientras desayuno, lo que libera tiempo por la noche."

Eleições no Irã: Masoud Pezeshkian vai à segunda volta

O Irã se dirige a uma segunda volta nas eleições presidenciais **estrela bet link** uma semana, após o candidato reformista Masoud Pezeshkian obter uma vantagem estreita sobre o ex-negociador nuclear Saeed Jalili, mas não conseguiu conquistar mais de 50% dos votos.

A participação pode acabar baixa **estrela bet link** torno de 40%, um recorde baixo para uma eleição presidencial iraniana desde a revolução **estrela bet link** 1979.

A escala do boicote é uma rejeição para o regime, que havia instado repetidamente os iranianos a demonstrarem seu compromisso com o regime islâmico votando.

Participação **estrela bet link** declínio

A participação nas eleições presidenciais de 2001 foi oficialmente registrada **estrela bet link** 48,8% com 24,9 milhões de votos.

Os primeiros resultados mostraram que Pezeshkian recebeu 10,45 milhões de votos, Jalili 9,47 milhões e o outro candidato conservador proeminente Mohammad Bagher Ghalibaf 3,38 milhões. Um quarto candidato, Mostafa Pourmohammadi, um ex-ministro da Justiça que fez campanha como um comodim, ganhou apenas 206 mil. Um total de 24,735,185 pessoas votaram.

À medida que os primeiros números eram anunciados, Pezeshkian estava apenas atrás de Jalili, mas então o ultrapassou e assumiu a liderança.

Escolha ideológica

Uma segunda volta na sexta-feira parece inevitável e oferecerá uma escolha ideológica clara entre Pezeshkian e Jalili.

A menos que Pezeshkian possa mobilizar mais eleitores a comparecerem às urnas, com base no fato de que a primeira rodada provou que ele tem uma chance viável de vencer e pode mudar o Irã, o reformista provavelmente perderá uma segunda rodada. A maioria, mas não todos, dos votos de Ghalibaf estão previstos para mudar para Jalili. A rivalidade pessoal e ideológica entre Ghalibaf e Jalili foi suficiente para impedir que eles chegassem a um acordo pré-eleitoral.

Liderança com legitimidade

O Irã precisa de líderes com legitimidade à medida que apoia movimentos de resistência **estrela bet link** todo o Oriente Médio, confronta monarquias do Golfo não eleitas e desafia o Ocidente sobre o propósito e a escala de seu programa nuclear **estrela bet link** expansão atualmente.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: estrela bet link

Palavras-chave: **estrela bet link** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-07-28