

Folosește oțet să păstrezi mașina curată și parbrizul dezghețat

Știi deja cât este de folosit oțetul la curățenia casei, dar te ajută să păstrezi și mașina curată. Iată cât de repede cureți petele cu oțet și cât de util este la mașină pe timp de iarnă.

Este bine să păstrezi în portbagaj un pulverizator cu oțet și apă. Folosește această combinație mai ales în sezonul rece, când parbrizul se încarcă de noroi și îngheață peste noapte. Iată cum te ajută oțetul să faci mașina curată lună.

Curăță ștergătoarele cu oțet

Dacă s-a terminat soluția cu care ștergi de obicei geamurile mașinii, folosește o combinație din 3 părți oțet și o parte apă. Cu ea poți curăța foarte ușor ștergătoarele murdare și înghețate, ca să nu mai lase urme pe parbriz.

Dezgheață parbrizul în câteva secunde

Nu este indicat să golosești iarna nici apă caldă, nici alcool sau sare pentru a dezgheța parbrizul. Mai bine pulverizează apă cu oțet și scapi de stratul de gheață în câteva secunde. Oțetul dizolvă și mizeria și vei curăța mult mai ușor geamurile mașinii, precum și oglinzile.

Oțetul scoate mirosul neplăcut din

covorașe

Covorașele mașinii se murdăresc mai mult iarna, când intri cu încălțăminte plină de noroi și apă. Lasă covorașele să se usuce bine, îndepărtează noroiul uscat cu o perie aspră și apoi pulverizează oțet și apă și curăță-le temeinic cu un burete. Nu doar că vei scăpa de mizerie și de pete, dar vei scăpa și de mirosul de cauciuc și vei avea mașina curată!

Oțetul dizolvă stickerele de pe geamuri

Dacă te-ai plictisit de abțibildurile lipite pe geamurile mașinii sau pe caroserie, înmoaie-le bine cu apă caldă și oțet. Repetă acțiunea până când oțetul dizolvă lipiciul și le poți îndepărta fără să zgârii geamurile.

Cu oțet cureți banchetele și păstrezi mașina curată

Tapiseria banchetelor din mașină se pătează adesea cu sucuri, cafea și diverse alimente pe care le mănânci în mașină. Dar o poți curăța ușor tot cu ajutorul oțetului. Așteaptă o zi însorită, pulverizează oțet pe pete și freacă bine cu un burete moale. Lasă ușile deschise cel puțin o oră să se usuce bine tapiseria și să iasă mirosul de oțet. Sau dă căldura la maximum în mașină, dacă le cureți pe timp de iarnă, și tapiseria se va usca imediat.

sursa foto: 123rf.com

Sursa articol: libertateapentrufemei.ro

Cum sa ai 35 de zile de vacanta cu 10 zile de concediu in 2018

Vacanța este un moment mult dorit și nu se întâmplă destul de des pentru majoritatea românilor. Cu toate acestea, luând câteva zile de concediu atent planificate în apropierea sărbătorilor legale din 2018, angajații își pot prelungi aceste momente de pauză pentru o perioadă de timp semnificativă.

Specialiștii de la momondo.ro au creat un ghid la îndemână pentru a ajuta călătorii să își tripleze zilele de vacanță – transformând 10 zile de concediu în 35. Mai mult, au creat o listă cu destinații de top pe tot parcursul anului 2018, care să inspire în a planifica aceste zile lungi de pauză mai ușor.

Află cum poți transforma 10 zile de vacanță în 35 în România:

Sărbătoare legală: 24 ianuarie – Ziua Unirii Principatelor Române

Când să pleci în vacanță: 24 – 28 ianuarie

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 2

Există, oare, ceva pe lume care sună mai ispititor decât îmbrăcarea hainelor alcătuite din materiale vapoase, în vreme ce în orice oraș din România va trebui să înfruntăm frigul din ianuarie? Țările calde nu mai sunt accesibile doar păsărilor care pleacă la primul vânt tomatic, așa că o călătorie pe tărâmul thailandez la final de ianuarie poate face minuni.

Unde să mergi: Bangkok, Thailanda E timpul să admitem faptul că ianuarie este o lună sumbră în întreaga Europă. Crăciunul și Anul Nou s-au terminat și este întuneric și rece. Ceea ce o face de fapt un moment oportun pentru a te îndrepta spre Bangkok. Nu poți decât să te simți viu pe străzile aglomerate ale capitalei thailandeze. Explorează palatele și templele vechi, ia cina gustând una dintre cele mai delicioase mâncăruri

din lume, admiră bărcile așezate de-a lungul canalelor și bucură-te de cumpărături în nesfârșitele piețe colorate.

Sărbătoare legală: 8-9 aprilie – Paștele

Când să pleci în vacanță: 6-9 aprilie

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 1

De Paște, întreaga familie are vacanță, inclusiv elevii, ceea ce face de fiecare dată să fie o perioadă de călătorie aglomerată. Pentru te bucura din plin de weekendul prelungit cu prietenii și familia, planuirea vacanței în avans e importantă. Adăugând ziua de vineri la concediul de Paște poți avea o binemeritată pauză de patru zile cu o singură zi de concediu.

Unde să mergi: Amsterdam, Olanda Este ușor să te pierzi prin centrul orașului Amsterdam, îngrămădit de canale, dar asta este totodată frumusețea lui. Explorează universul ascuns în buticuri, restaurantele cu meniuri delicioase și galeriile de top. Închiriază o bicicletă și alătură-te mulțimii care traversează străzile capitalei olandeze sau închiriază o barcă și navighează pe canale. Asigură-te că profiți la maximum de gastronomia orașului și, bineînțeles, de bere artizanală. Aprilie este, de asemenea, luna festivalului dedicat lalelelor, floarea-simbol a Olandei, care va pune cu siguranță energia primăverii în pașii fiecărui călător.

Sărbătoare legală: 1 mai – Ziua Muncii

Când să pleci în vacanță: 28 aprilie – 1 mai

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 1 Se pare că poți trăi o zi dedicată recunoașterii muncii luând cât mai mult timp liber de la lucru. Ziua Muncii va fi sărbătorită marți, 1 mai, prin urmare, folosind doar o zi de concediu din an, luni, angajații români se pot bucura de patru zile de sărbătoare în 2018.

Unde să mergi: Barcelona, Spania Învinge căldura intensă de vară (și mulțimile) și fă-ți timp să explorezi Barcelona în primăvară. Bucură-te de multitudinea de galerii și muzee și nu pierde din privire moștenirea lăsată de arhitectul Antoni Gaudí, așezată în jurul orașului în locuri precum catedrala sa încă în lucru și parcul Güell. Plimbă-te pe Las Ramblas – cu o oprire în piața colorată de pește La Boqueria –, gustă la cină o *paella al fresco*, apoi mergi spre plajă pentru a te observa apusul

soarelui și sentimentul de nisip care trece printre degetele de la picioare.

Sărbătoare legală: 27-28 mai – Rusaliile; 1 iunie – Ziua Copilului

Când să pleci în vacanță: 26 mai – 3 iunie

Câte zilele de concediu trebuie să-ți iei: 3 Iată o combinație magică. Călătorii români se pot bucura de o pauză de nouă zile în timp ce folosesc doar trei zile de concediu din an, între 29 mai și 31 mai. Extinderea acestei perioade include Rusaliile și Ziua Copilului, încă un prilej de a le sărbători cu prietenii și familia într-un oraș care poate fi pe placul tuturor.

Unde să mergi: Paris, Franța Iunie este un moment minunat pentru a vizita Parisul pentru că zilele sunt mai lungi, vremea este mai caldă și cozile de vizitatori sunt mai scurte decât în celelalte luni de vară, iulie și august. Bifează, de ce nu, chiar obiectivele turistice: priveliștea din vârful Turnului Eiffel este într-adevăr imbatabilă; plimbă-te prin piețele cu produse proaspete și bucură-te de un picnic într-unul dintre parcurile și grădinile luxuriante. Savurează cafeaua la o terasă tipică de pe stradă. Dedică o zi din vacanța ta colecției impresionante de la Louvre sau îndreaptă-te către Fundația Louis Vuitton, o clădire uimitoare proiectată de Frank Gehry, care găzduiește expoziții de artă modernă.

Sărbătoare legală: 15 august – Adormirea Maicii Domnului

Când să pleci în vacanță: 15 – 19 august

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 2 Oricum vacanța de vară e sfântă, așa că două zile de concediu plătit nu e nici pe departe vreo extravaganță, cu atât mai mult cu cât începi planificarea ei din timp. Și când e vară parcă oriunde te-ai duce va fi bine, dar când ai în față cinci zile libere, de ce să nu te bucuri din plin de ele într-un oraș ca Berlinul. Aflat la nici două ore și jumătate distanță cu avionul, rămân prea puține motive pentru a nu-l pune pe lista ta de călătorii în august.

Unde să mergi: Berlin, Germania Vara târzie în Germania este un bun prilej pentru a vizita Berlinul. Celebra viață underground se întâmplă de fapt la suprafața orașului la cinematografe în aer liber, la evenimente muzicale și în piețe. Închiriaza o bicicletă pentru a te deplasa în ritmul tău și îndreaptă-te spre lacurile de la marginea orașului în care

poți înota. Bucură-te de preparatele tipice din Berlin: un brunch leneș cu tradiționalele „kaffee und kuchen” (cafea și prăjituri) după-amiaza și beri germane de specialitate mai târziu în noapte.

Sărbătoare legală: 30 noiembrie – Sfântul Andrei, 1 decembrie – Ziua Națională a României

Când să pleci în vacanță: 30 noiembrie – 2 decembrie

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 0 Nicio zi liberă nu-i nevoie să extragem din tolbă pentru a avea parte de un weekend prelungit și anul viitor, cu ocazia Zilei Naționale. Cu toate acestea, un zbor către Sankt Petersburg îți cere câteva ore, dar îți promite că le vei uita odată ce i-ai trecut pragul acestui oraș impresionant.

Unde să mergi: Sankt Petersburg, Rusia Pregătește-te, Sankt Petersburgul este rece în noiembrie, dar dacă te îmbraci gros vei fi gata să explorezi grandiosul oraș imperial. Acesta este deseori asemănat cu Veneția iar când vei merge pe marile bulevarde vei vedea de ce. Casă pentru muzee de clasă mondială, cum ar fi Palatul de Iarnă și colecția sa globală imensă sau Muzeul Rus – prezentând picturi și sculpturi rusești, precum și pentru spectacole de balet și operă, Sankt Petersburg lasă o impresie de durată vizitatorilor săi. Și, dacă vei fi complet înghețat de frig, există o mulțime de baruri trendy pentru a te încălzi.

Sărbătoare legală: 25 decembrie – Prima zi de Crăciun, 26 decembrie – A doua zi de Crăciun

Când să pleci în vacanță: 22-26 decembrie

Câte zile de concediu trebuie să-ți iei: 1 Atât anul acesta, cât și anul viitor, Crăciunul pică în timpul săptămânii, un adevărat cadou pentru a petrece un weekend prelungit alături de familie și prieteni. Și când te gândești că pentru a sărbători finalul de an cum se cuvine ai nevoie de o singură zi de concediu și sărbătoarea se va întinde de la sine pe cinci zile!

Unde să mergi: Londra, Marea Britanie Londra face luna decembrie mai frumoasă; deși poate că nu are cele mai renumite târguri de Crăciun din Europa, se mândrește cu un număr surprinzător, de la epicul Winter Wonderland din Hyde Park până la piețele mici în stil scandinav. Chiar dacă nu intenționezi să faci cumpărături mari, Oxford Street este un cadru de basm care trebuie privit; cu faimoasele sale lumini de Crăciun,

care sunt aprinse încă din a doua săptămână a lunii noiembrie. Când ți-au obosit picioarele ia o pauză într-un colț confortabil dintr-un pub britanic tradițional, cu o halbă de bere sau alte băuturi calde. S-ar putea să nu vrei să mai pleci.

Sursa: dailybusiness.ro

12 trucuri de ultim moment care vă vor salva întotdeauna! Ultimul e absolut GENIAL!

După cum toată lumea știe, cele mai neplăcute surprize se întâmplă într-un moment în care întârziem undeva. De exemplu, vă grăbiți să vă întâlniți cu cineva, dar se rupe fermoarul blugilor. Sau pe bluza albă este o pată de machiaj. Neplăcut, nu?

Aveți în continuare 12 trucuri care vă ajută să faceți față unor astfel de surprize, pentru a fi întotdeauna pregătiți.

1. Pentru a desena rapid codițe de tuș simple, aplicați eyeliner lichid pe cele două vârfuri ale unei agrafe pentru păr, apoi apăsați ușor agrafa de porțiunea exactă în care doriți să aveți codița eyelinerului. O umpleți apoi și continuați cu creionul pe pleoapă atât cât doriți dumneavoastră.



2. Pentru a vă face șuvițe colorate în păr fără să folosiți vopsea, puteți folosi fard de pleoape. Nu este nociv și

dispare cu ușurință la spălare.



3. Puteți scăpa de praful de pe fotografii cu ajutorul pâinii. Spre deosebire de un burete, nu va deteriora poza și va păstra vopseaua.



4. Puteți repara fermoarul blugilor în 7 minute. Pur și simplu tăiați o bucată mică de la bază, introduceți un glisor acolo și fixați cu fir.



5. Pentru a găsi mărimea dumneavoastră de blugi fără a îi îmbrăca, verificați lățimea taliei blugilor cu antebrațul dumneavoastră.



6. Pentru a împinge șiretul prin găurile pantofilor fără cablul de plastic, folosește puțină bandă adezivă.



7. Pentru a desface un plasture fără a smulge firele de păr și fără să lase urme, folosiți uscătorul de păr.



8. Pentru a vă îmbrăca atunci când sunteți machiată, fără să lăsați urme de machiaj pe bluză, vă puteți folosi de o pungă pe care să o introduceți pe cap în momentul în care vă îmbrăcați.



9. Un pulover vechi și întins poate fi ușor transformat într-o

rochie elegantă. Puneți-vă umerii în gâtul pulloverului. Luați mânecile, treceți-le pe la spate lor și fixați-le în față cu câteva cusături.



10. O altă modalitate de a alege dimensiunea potrivită a blugilor: luați marginea centurii și răsuciți-o în jurul gâtului. Dacă se încheie cu ușurință cu capetele la spate, este dimensiunea perfectă.



11. Vă puteți netezi hainele cu ușurință fără fierul de călcat, cu ajutorul uscătorului de păr.



12. Există o modalitate prin care puteți elimina gaura din haine în doar câteva minute. Cu ajutorul unei pânze de păianjen găsită în magazinele de cusut, și puneți-o în gaura respectivă.

Acoperiți cu o bucată de material, umeziți și apoi neteziți cu fierul de călcat locul respective.



Sursa: mirunastie.net

VIDEO. Burpee, exercițiul

supereficient pentru musculatură

Burpee este un exercițiu supereficient pentru musculatura.

Este un antrenament fizic care solicită pe rând toți mușchii corpului. Rezultatele sunt vizibile: dacă faceți acest exercițiu cu regularitate, corpul devine „sculptat” și, în plus, este mult îmbunătățită partea cardio.

Pe scurt, este cu adevărat un excelent exercițiu pentru musculatură. Numai că pe cât l-am putea îndrăgi, pe atât îl vom și detesta: rezultatele lui spectaculoase se obțin cu un efort considerabil. A fost imaginat în anii 1930 de un medic american, Royal H. Burpee, de unde și numele, și presupune un mix între genuflexiuni, flotări și abdomene. Astăzi, este foarte la modă.

Care sunt pașii:

1. Depărtați puțin picioarele, în poziție verticală fiind. Îndoiiți genunchii, întindeți brațele, ghemuiți-vă și atingeți solul cu palmele, călcăiele fiind ridicate de pe sol (stați ghemuit pe vârfurile picioarelor).
2. Sprijiniți-vă bine cu palmele pe sol și aplecați-vă un pic înainte.
3. Împingeți cu putere picioarele în spate până ajungeți la poziția specifică unei flotări. Executați o flotare.
4. Atingeți solul cu corpul.
5. Strângeți din nou picioarele spre piept și ridicați-vă terminând mișcarea cu o săritură cu brațele întinse pe lângă cap.

Faceți trei serii de câte cinci astfel de mișcări compuse, cu o pauză de recuperare de un minut-un minut și jumătate între serii. Exercițiul poate părea simplu în imaginile de mai sus, dar în practică nu este deloc ușor. Nu trebuie să vă descurajați de la prima încercare, ci încercați să perseverați și începeți cu mișcări ușoare, nu bruște.

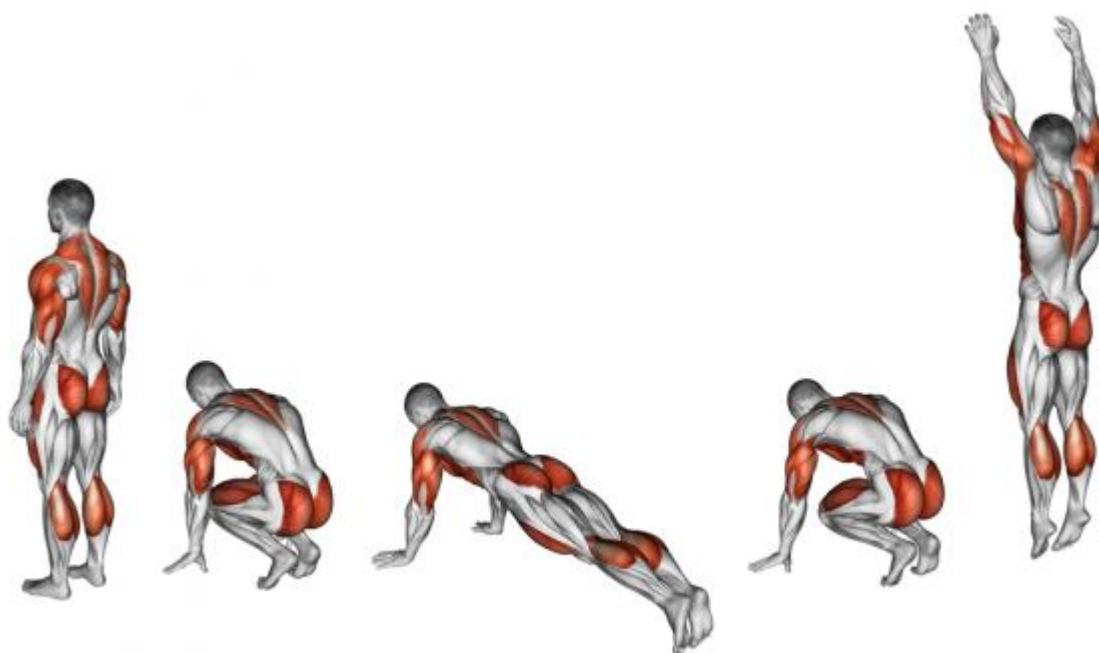


Foto: Alexander Makațercik

Sportivii experimentați pot încerca să facă într-un timp dat cât mai multe exerciții de tip burpee, dar nu trebuie să fie mai mult de un minut-două de efort. Fie că este vorba de un începător sau de un experimentat, este importantă atenția: atunci când vă aflați în poziția „flotat”, aveți grijă să nu îndoiiți spatele. Trebuie să fie drept și bine încordat.

Exercițiul se poate complica și mai mult. De pildă, puteți adăuga mai multe flotări la o serie de mișcări, pentru a lucra mai mult brațele, umerii și pectoralii. Unii optează chiar să facă exercițiul cu o ganteră în fiecare mână.

Rezultate indiscutabile

Burpee este un exercițiu dinamic, ideal pentru a întări

mușchii, pentru că practic antrenează principalele grupe musculare (coapse, cvadricepși, abdominalii, pectoralii, bicepșii, etc), dar și articulațiile. În plus, mobilizează și un alt mușchi important: cel cardiac. Sunt solicitați mult mai mulți mușchi în același timp, iar inima trebuie să fie foarte activă și să trimită oxigen simultan în toți acești mușchi. E numai bine pentru a dezvolta mușchiul cardiac, dar și viteza sa de reacție și de coordonare.

În final, corpul va fi mai tonic, iar apoi va ajunge la alura de „sculptat”. Intensitatea unui exercițiu burpee face ca grăsimea să lase loc ușor-ușor mușchilor, care capătă contur progresiv.

Mai mult, se ameliorează și capacitatea respiratorie. Câștigăm putere, devenim mai activi și mai rezistenți în același timp.

Un alt exercițiu: cățărătorul

Mai există un exercițiu care permite întărirea majorității mușchilor corpului. Se numește „exercițiul cățărătorului” sau al „alpinistului”.

1. Suntem în poziția „flotat”, corpul e bine încordat și drept.
2. Aduceți genunchiul stâng spre piept.
3. Inversați poziția picioarelor cu o săritură. Genunchiul drept este acum lipit de piept. Și viceversa. Stâng, drept, stâng, drept...

Sursa articol: digi24.ro

Surse video: YouTube.com

Când un vultur ajunge la 40 de ani, face un lucru uluitor! Avem ce învăța de la el

Atunci cand un vultur ajunge la 40 de ani, ghearele acestuia devin foarte lungi si nu ii mai permit sa inhate prada. De asemenea, ciocul sau devine prea lung si incovoiat, iar pasarea nu mai poate manca.

Totodata, penele de pe arini si piept ajung sa fie grele si dense, ingreunand zborul.

In aceste momente, vulturul zboara spre cuibul sau de pe varful stancii si incepe sa loveasca cu ciocul in stanca, pana cand ii cade ciocul, dupa care asteapta sa ii creasca din nou.

Cu ajutorul noului cioc isi smulge ghearele, iar dupa ce ii cresc altele, el le foloseste pentru a isi rari penele de pe arini si de pe piept.

Dupa 5 luni de durere si infometare, vulturul poate trai inca 30 de ani!

De foarte multe ori, trebuie sa trecem prin diferite schimbari pentru a ne continua viata. Aceste schimbari pot fi insotite de frica, indoiala si durere, insa ne ajuta sa mergem mai departe.

Daca ne vom elibera de greutatea din trecut, vom avea posibilitatea de a ne continua viata si de a ne bucura din plin de ea.

Sursa: poatenustiai.ro