

4 Tehnici puternice de automotivare

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Motivarea ne lipseste de foarte multe ori atunci cand avem cel mai mult nevoie de ea. Toti avem nevoie de tehnici de motivare pentru a le folosi in acele zile cand suntem foarte aproape sa clacam.

Unele din cele mai importante strategii de motivare sunt: programarea subconstientului prin meditatie, muzica, filmele si puterea cuvintelor.

1. Programarea subconstientului prin meditatie

Faceti meditatie in mod regulat pentru a controla „fiara” din tine, subconstientul. Tot ceea ce trebuie sa CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cea Mai Buna Reteta Ruseasca – Compotul de Sfecla Rosie, Vindeca Aproape Toate Bolile

Un articol de Cristian Iacov

Compotul de sfecla rosie este o reteta traditionala ruseasca extrem de eficienta si utila in tratamentul multor boli, intrucat contine multe componente ce activeaza si

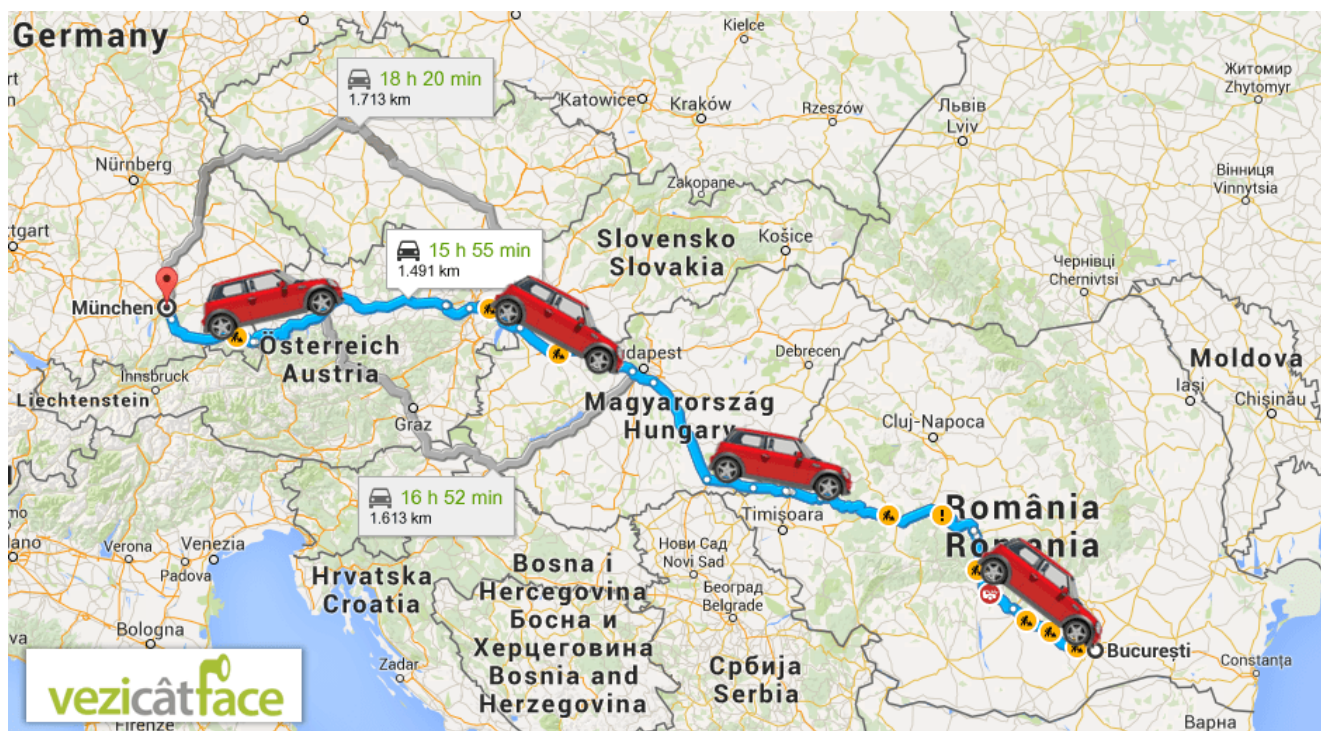
revitalizeaza ficatul, rinichii si intestinele. Aceasta reteta se obtine prin simpla fermentare.

Rezultatele unor cercetari medicale arata faptul ca un consum regulat de compot de sfecla rosie previne dezvoltarea tumorilor maligne, datorita actiunii imbunatatite a ficatului ce face posibila CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum inmatriculezi o masina second hand din Germania?

Daca ai cumparat sau vrei sa cumperi o masina second hand din Germania si nu stii ce pasi trebuie sa urmezi pentru a o inmatricula in Romania, ai ajuns bine. Noi tocmai ce am analizat procesul de inmatriculare si am reusit sa determinam care este cea mai eficienta metoda pentru tine, daca vrei sa te ocupi singur de acest proces.



1. Mergi la R.A.R.

Dupa ce aduci masina din Germania, prima oprire trebuie sa o faci la R.A.R. Iti recomandam sa faci o programare imediat ce ai cumparat masina, chiar daca esti inca in Germania. Documentele necesare pentru vizita la RAR sunt: actul tau de identitate, brief-ul mare (cartea de identitate din Germania) si o cerere de activitate R.A.R.

De la R.A.R. vei obtine:

- a) cartea de identitate a vehiculului;
- b) certificatul de autenticitate;
- c) ITP-ul;

Cost estimat: 450 lei + combustibil dus-intors la RAR.

Timp estimat: depinde in functie de cat de repede obtii programarea si de cat de aglomerat este oficiul R.A.R. la care te prezinti. Fa rezervare din timp si pregateste-te sa astepti cateva ore bune la coada.



2. Calculeaza si plateste timbrul de mediu

Dupa ce ai primit cartea de identitate de la R.A.R., mergi la organul fiscal in a carui evidenta apari (adresele unitatilor fiscale le gasesti aici).

Aici va trebui sa prezinti urmatoarele documente:

- cerere privind stabilirea sumei reprezentand timbrul de mediu pentru autovehicule (poti descarca un exemplar de aici);
- cartea de identitate a masinii (pe care tocmai ai obtinut-o de la R.A.R.) impreuna cu documentul de inmatriculare din Germania si o traducere a acestuia de catre un traducator autorizat;
- actul de identitate personal;
- factura de achizitie si/sau contractul de

vanzare/cumparare impreuna cu o traducere autorizata.

Cu aceste documente te vei prezenta la ghiseu, unde vei primi o decizie de plata a timbrului de mediu, dupa care poti merge la casierie sa platesti. Sa nu pierzi chitanta, vei avea nevoie de ea un pic mai tarziu.

In functie de ce masina ai, poti vedea cat te costa timbrul de mediu si pe pagina noastra de evaluare de masini second hand. Daca nu gasesti configuratia dorita, poti merge pe site-ul ANAF-ului.

Cost estimat: depinde in functie de masina ta. Poti plati 0 euro daca este Euro 6, dar si cateva mii de euro daca ai un motor mare cu nivel ridicat de emisii de CO2.

Timp estimat: ar trebui sa mearga relativ repede (sub 1h), insa depinde in functie de cat de eficient se misca cei de la unitatea fiscala unde de prezinti.

3. Obtine fisa de inmatriculare si cererea de inmatriculare

Cauta un birou de copiat acte si ia o fisa de inmatriculare si o cerere de inmatriculare. Roaga un operator de acolo sa completeze fisa la masina de scris cu datele tale si cele ale masinii.

Atentie la rulajul masinilor second hand aduse din Germania.

4. Fa o asigurare auto in vederea inmatricularii

Orienteaza-te apoi pentru o polita RCA pentru ca fara aceasta nu vei putea inmatricula masina. Va trebui sa intocmesti o asigurare auto pentru minim 6 luni.

Cost estimat: depinde in functie de mai multi factori, printre care varsta ta, localitatea, antecedentele tale rutiere, capacitatea motorului etc. Poti face un calcul estimativ in calculatorul nostru RCA

Timp estimat: n-ar trebui sa dureze foarte mult, important este sa gasesti o oferta avantajoasa pentru tine.

5. Ia masina in evidenta pe numele tau la Primarie

Mergi la Primarie pentru a lua masina pe numele tau. Sa ai la tine un dosar cu urmatoarele:

- contractul de vanzare cumparare in original si copie;
- cartea de identitate a masinii pe care ai luat-o de la R.A.R. si o copie;
- actul tau de identitate in original si copie;
- fisa de inmatriculare in original si copie;
- o cerere tip pe care o vei primi de la Primarie.

Fisa de inmatriculare va fi vizata, iar apoi va trebui sa platesti o taxa de inmatriculare in valoare de 60 de lei. Pastreaza chitanta.

Cost estimat: 60 lei

Timp estimat: ar trebui sa fie o chestiune de sub o ora.

6. Plateste taxa pentru certificatul de inmatriculare la CEC

Dupa vizita la Primarie urmeaza cea de la CEC, unde va trebui sa platesti o taxa pentru certificatul de inmatriculare

(talon) in valoare de 37 de Lei.

Cost estimat: 37 Lei

Timp estimat: cateva minute.

7. Finalizeaza si depune dosarul pentru inmatriculare

In final, dosarul tau va contine:

- a) cererea de inmatriculare
- b) fisa de inmatriculare vizata
- c) asigurarea auto obligatorie (minim 6 luni) + copie
- d) documentul de proprietate (contractul de vanzare-cumparare)
- e) brief-ul mare
- f) brief-ul mic
- g) ITP-ul de la RAR
- h) certificatul de autenticitate de la RAR (valabil doar 60 zile)
- i) placutele de inmatriculare din Germania
- j) chitanta de la taxa de inmatriculare de la Primarie
- k) chitanta de la taxa pentru certificatul de inmatriculare de la CEC
- l) chitanta pentru taxa de timbru de mediu

In final, vei avea de ales tipul placutelor de inmatriculare: 40 lei la rand vs. 85 lei preferentiale.

***Total costuri:** 450 Lei (R.A.R.) + 60 Lei (Primarie) + 37 Lei*

(CEC) + Timbru de mediu (de la 0 la mii de euro) + Asigurare (cel puțin 100 Lei) + Tipizate și copii (~10 Lei) + Traduceri autorizate (~50 Lei) + numere de înmatriculare (40 Lei sau 85 Lei) = cel puțin 747 Lei.

Timp estimat: cel mai probabil 2-3 zile

Sfat: fa copii după toate actele!

Succes.

Sursa: vezicatface.ro

Beneficii și întrebuințări uimitoare ale peroxidului de hidrogen (apa oxigenata)

Un articol de Cristian Iacov

Peroxidul de hidrogen (H_2O_2), sau apa oxigenata, așa cum o cunoaștem cei mai mulți dintre noi, este singurul agent germicid compus exclusiv din apă și oxigen. Asemenea ozonului, acesta omorâ organismele infectioase prin oxidare! Din acest motiv, peroxidul de hidrogen este considerat cel mai eficient și cel mai sigur dezinfectant natural din lume.

Peroxidul de hidrogen omorâ microorganismele prin oxidare, care poate fi cel mai bine descris ca fiind un proces de

CITEȘTE ÎN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Planta uimitoare care poate vindeca fibromialgia, insomnia, infertilitatea, si multe alte afectiuni

Un articol de Maya

Ai auzit de ginsengul siberian? Din pacate, nu multi oameni stiu de aceasta planta. Aceasta planta cu proprietati energizante puternice a fost aproape uitata. Dar daca suferi de oboseala cronica, trebuie neaparat sa afli cateva lucruri despre aceasta planta perfect sigura pentru consum. De fapt, ea era candva utilizata pe scara larga de catre sportivii si cosmonautii rusi pentru a dobandi un plus de putere si rezistenta fizica, precum si echilibru.

Ginsengul siberian a castigat [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: secretele.com

Cum poti afla, online, daca angajatorul ti-a declarat contributiile sociale?

Contribuabilii care vor sa fie la curent cu propria situatie fiscala au la dispozitie, de la sfarsitul anului 2014, Spatiul privat virtual. Acesta este un instrument online care permite persoanelor fizice sa afle, printre altele, situatia contributiilor sociale declarate de catre angajatori. Astazi,

AvocatNet.ro va prezinta un scurt ghid referitor la obtinerea acestui document prin intermediul Spatiului privat virtual. Din decembrie 2014, Fiscul permite tuturor persoanelor fizice **sa-si verifice online propria situatie fiscala**. In acest sens, contribuabilii pot sa se inregistreze in **Spatiul privat virtual** (SPV), fiind necesara inclusiv o aprobare electronica (verificarea numarului de inregistrare a unei decizii anuale de impunere) sau o aprobare la un ghiseu al Fiscului.

Unul dintre documentele ce pot fi obtinute prin SPV este **situatia contributiilor sociale declarate** (sanatate, pensii, somaj) de catre angajatori. Acest act poate fi procurat rapid prin urmare unor pasi simpli.

Nota: In cadrul acestui ghid sunt oferite informatii pentru persoanele care se autentifica in SPV cu nume de utilizator si parola. Mai multe informatii despre cum pot persoanele fizice sa obtina acces la acest serviciu al Agentiei Nationale de Administrare Fiscala (ANAF) gasiti in **acest articol**.

1. Inainte de orice, trebuie sa va autentificati in SPV cu **numele de utilizator** si **parola** folosite la inregistrare. Butonul „**Autentificare Username**” poate fi gasit in coltul din dreapta sus al site-ului ANAF. (Dati click pe poze pentru marire.)



2. Dupa apasarea butonului, sunteti redirectionat catre pagina

in care puteti introduce numele de utilizator si parola. Apasati „Autentificare” si vi se cere un **cod unic de siguranta**. Introduceti codul si apasati inca o data „Autentificare”. (Codul unic de siguranta este transmis automat pe adresa de e-mail pe care ati folosit-o la inregistrarea in SPV si este valabil timp de 300 de secunde.)

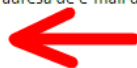


Agencia Națională de Administrare Fiscală

Autentificare username si parola

Cod de siguranta receptionat la adresa de e-mail declarata, de la adresa Autentificare.SpatiuPrivat@anaf.ro

Autentificare



3. Odata ajuns in pagina de start a SPV, folositi meniul din stanga paginii pentru a ajunge in zona de **cereri**.



Agencia Națională de Administrare Fiscală

Spațiu privat

Mesaje Solicitari Cereri

Declaratii Adeverinta de venit

Profil utilizator

ANAF - RSS

Termeni si conditii

Utilizator curent: [redacted] - Instrument autentificare: User si Parola Deconectare

- Serviciul Spațiul Privat Virtual! Serviciul online care permite vizualizarea și consultarea situațiilor dumneavoastră fiscale și care vă dă posibilitatea să interacționați cu autoritățile fiscale online, să cereți și să transmiteți informații și documente într-un mod simplu și eficient.
- Pentru a beneficia de utilizarea serviciului Spațiul Privat Virtual în condiții optime, vă rugăm consultați secțiunea [Termeni și condiții](#).
- Prin Spațiul Privat Virtual pot fi depuse online Declarația 200 de venit, Declarația 220 privind venitul estimat/norma de venit și Declarația 230 privind redirecționarea a 2% din impozitul pe venit. Toate detaliile le găsiți la secțiunea "Declarații", meniul "Instrucțiuni".
- Pentru a sesiza orice problemă de natură fiscală, necorelări de date, inadvertențe față de sumele de plată afișate, etc. accesați [link-ul](#) aferent Formularului de asistență prin email.
- Pentru verificarea autenticității și integrității documentelor emise de Ministerul Finanțelor Publice, urmăriți [instrucțiunile](#) pentru validarea semnăturii și [descărcați](#) certificatul autorității de certificare MFP.

4. Pentru a obtine documentul cu situatia declararii contributiilor fiscale de catre angajatori, selectati la tipul documentului „**D112Contrib**” (prescurtarea vine de la contributiile sociale conform datelor declarate in Declaratia fiscala 112 pe care o depun angajatorii). Apasati „Trimite”.

Mesaje

Adauga solicitare:

Cod Identificare Fiscala

Tip Document

Luna Raportare

An Raportare

Trimite

5. Veti fi informat ca cererea a fost inregistrata in sistem si ca raspunsul poate fi gasit in sectiunea de **mesaje** din meniul din stanga paginii.


Agenția Națională de Administrare Fiscală

Spațiu privat

Mesaje

Utilizator curent: - Instrument autentificare: **User și Parola** [Deconectare](#)

- Bine ați venit în Spațiul Privat Virtual! Serviciul online care permite vizualizarea și consultarea situațiilor dumneavoastră fiscale și care vă dă posibilitatea să interacționați cu autoritățile fiscale online, să cereți și să transmiteți informații și documente într-un mod simplu și eficient.
- Serviciul Spațiul Privat Virtual este disponibil acum pentru persoanele fizice din toată țara.
- Pentru a beneficia de utilizarea serviciului Spațiul Privat Virtual în condiții optime, vă rugăm consultați secțiunea [Termeni și condiții](#).
- Prin Spațiul Privat Virtual pot fi depuse online Declarația 200 de venit, Declarația 220 privind venitul estimat/norma de venit și Declarația 230 privind redirectionarea a 2% din impozitul pe venit. Toate detaliile le găsiți la secțiunea "Declarații", meniul "Instrucțiuni".
- Pentru a sesiza orice problemă de natură fiscală, necorelări de date, inadvertențe față de sumele de plată afișate, etc. accesați [link-ul](#) aferent Formularului de asistență prin email.
- Pentru verificarea autenticității și integrității documentelor emise de Ministerul Finanțelor Publice, urmăriți [instrucțiunile](#) pentru validarea semnăturii și [descărcați](#) certificatul autorității de certificare MFP.

6. In sectiunea de mesaje gasiti o **lista cu toate documentele pe care le-ati solicitat prin intermediul SPV**, cu data si ora la care au fost afisate. Pentru a salva documentul care va intereseaza, apasati butonul **„PDF”**. Odata salvat in calculator, fisierul pdf poate fi consultat pentru a afla ce contributii sociale au declarat angajatorii la stat si pentru ce perioade de timp.

Mesaje

Documente electronice disponibile:

Elimina Filtre

Mesaje

1

CIF	Tip Document	Id Solicitare	Data Afisare	Descarcare document	Detalii
	--TOATE--				
██████████	SOLICITARE	██████████	05.08.2015 13:08:24	PDF	raport D112Contrib pentru CNP ██████████
██████████	SOLICITARE	██████████	05.08.2015 11:43:45	PDF	Nota obligatiilor de plata pentru CNP ██████████

Documentul contine, mai exact, numele contribuabilului, denumirea si CUI-ul angajatorului, venitul brut lunar si cuantumul lunar al contributiilor declarate (somaj, sanatate, pensii).

Important! Prin intermediul SPV, persoanele fizice mai pot obtine situatia obligatiilor fiscale de plata, nota obligatiilor de plata si adeverinta de venit. Totodata, acest serviciu permite completarea online a declaratiilor fiscale 200, 220 si 230.

Rectificare (06.08.2015): Intr-o varianta anterioara a acestui articol era precizat ca este vorba de situatia platii contributiilor sociale de catre angajatori. De fapt, este vorba de situatia contributiilor sociale declarate de catre angajatori.

Sursa: avocatnet.ro

Mergi desculț cu scopul de a vindeca organele vitale

Un articol de Cristian Iacov

Exista anumite puncte pe talpi si palme care sunt asociate cu toate organele vitale din organism. Prin stimularea acestor puncte, noi de fapt „masam” organele interne si astfel imbunatatim fluxul de energie care trece prin ele, devenind mult mai sanatosi si mai plini de viata.

Citeste mai jos cum poti stimula aceste puncte!

Cu mult timp in urma, oamenii obisnuiau sa umble desculț pe pietre, iarba si nisip, prin urmare procesul de vindecare se desfasura in mod natural.

In corpurile CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Daca Folosesti Asta, Nu vei mai Dezvolta Cancer de San – Deodorant Stick Facut in Casa

Un articol de Cristian Iacov

Stilul de viata modern ne face dependenti de produsele cosmetice. Este normal sa folosim zilnic un deodorant dupa ce ne-am facut dus, inainte de a merge la serviciu, cu scopul de a preveni aparitia mirosului neplacut de transpiratie.

Din pacate, aceste tipuri de produse contin, in mare parte, substante chimice nocive care pot cauza aparitia multor probleme de sanatate, printre care cancerul de san. Nu mai este nici un secret faptul ca deodorantele sunt cele care provoaca aparitia CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Reteta care te scapa de kilogramele in plus intr-un timp foarte scurt

Un articol de Maya

Esti la mijlocul verii si tot nu ai scapat de kilogramele in plus? Vrei in continuare sa scapi de excesul de grasime? Vrei sa te simti atragatoare si sexy? Citeste mai departe si vei afla o metoda eficienta de a scapa de depozitele de grasime suparatoare intr-un timp foarte scurt!

Cele dintre voi care cred ca este imposibil sa slabesti rapid si sa revii la forma corporala dorita la timp pentru a-ti putea etala costumul de baie preferat trebuie sa incercati neaparat aceasta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Imbunatatesti postura,

scapa de durerile de spate si slabeste fara sa te infometezi utilizand un simplu exercitiu japonez

Un articol de Cristian Iacov

Majoritatea viseaza la un mod cat mai usor si rapid de a pierde in greutate, iar noi in mod constant ne spunem ca este imposibil. Pare prea simplu ca sa fie adevarat!

Cu toate acestea, in ultimii 10 ani, un medic japonez, dr.Fukutsudzi, ajuta femeile sa piarda in greutate intr-un timp record. Cel mai interesant lucru este ca metoda sa de slabit este fara dieta sau exercitii epuizante si fara sa scoti bani din buzunar si pe langa slabit, te vei alege si cu o postura naturala a corpului dar si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com