7 Common Home Repairs You Can Easily Do By Yourself

Hey my friends when it was a last time you have called a handyman for a small home fixes.Personally i was so stupid for everything around the home and i need always assistants from the handyman.

Until one day i have decided to look the best tips and advices for small home repairings that could save me time and money.
I have came across Heiton Buckley and i found wonderful infographic and cool video guide for 7 of the most common home repairs.

These are the right tips for every homeowner. Take a look below and enjoy!

Here is the video tutorial

Sursa: youtube.com

Also do not forget to check the infographic and learn all these easy home repairs



Courtesy of: Heiton Buckley
Sursa: worldinsidepictures.com

STUDIU: Un deget de curcuma actioneaza la fel de eficient precum o ora de antrenament fizic

Un articol de Cristian Iacov

Cu totii suntem constienti de importanta activitatii fizice, si nu exista nimic care sa poata inlocui nevoia corpului de miscare. Totusi, in mod interesant, extractul de curcuma ofera beneficii similare pentru sanatatea cardiovasculara, mai ales in randul femeilor de varsta a doua care se confrunta cu probleme de tensiune arteriala.

Din pacate, adeptii medicinei conventionale sunt complet dezinteresati de acest subiect si neglijeaza rolul curcumei in prevenirea bolilor de inima, in ciuda CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

---

21 Ways To Save On Your Grocery Bill

Feeding yourself and your family can be really expensive. A tight budget shouldn’t mean that you can’t eat well though. There are many things you can do that will help save some money on food. The more you do these things, the more you will reap the results. Some things cost more money upfront but save over the long run and some are instant money savers.

1. Buy In Season

To save the most money, buy mostly produce that is in season in your area. You'll save money and enjoy better-tasting foods. This handy guide not only tells you when it is in season, but how to cook it too!

via Cook Smarts

2. Buy In Bulk

Buying things like grains and potatoes in bulk will save you money in the long run.

via The Thrifty Couple

3. Know What To Look For

Sometimes buying fruits and vegetables is a guessing game. Is this ripe? Too ripe? This helpful guide can show you what optimal produce should look like. You'll never buy an overripe melon again.

via Life Hacker

4. Ripen Up Produce

It can be super frustrating to buy things that won't be ready to eat until next week. Learn how to store things to get them to ripen up fast here.

via Lunds and Byerly's

5. Cook It Right

Grains are a great addition to bulk up meals but they can be tricky to cook properly. Nobody wants to eat overcooked rice or beans so save yourself from throwing away food by using this guide to cook it right the first time.

via Getty Images / Brett Stevens

6. Is It Safe?

„Best by” and „sell by” dates are just a suggestion and a best guess. Don’t throw away perfectly good foods because the label says so. Use a guide like this one, which can tell you what foods last forever and which ones you should err on the side of caution with.

via Still Tasty

7. Store Meats Properly

Keep your expensive meats from spoiling by storing them in the proper places in the refrigerator or freezer.Here is a helpful guide to keeping things safe.

via Getty Images / Brett Stevens

8. Give Produce The Same Consideration

Storing produce on the counter, in the crisper or in the cupboard makes a difference. Find out which foods go where with this guide.

via Design Mom

9. Use Sand

You’re probably thinking this is super weird, but by storing root vegetables in sand, you can preserve them for a very, very long time. If it is good enough for farmers then it should be good enough for your kitchen.

via Gardenista

10. Put Paper Bags To Work

Not a fan of sand? You can store onions, garlic and shallots in paper bags instead.

via The Yummy LIfe

11. Take To The Freezer

Buying in bulk also means freezing things to make them last longer. Buy in-season fruits and freeze them using this guide as reference.

via One Good Thing By Jillee

12. Freeze Meats

Portion out your meats before freezing so that you can take out only what you need when you need it.

via Lunch in a Box

13. Make Your Own Baby Food

Baby food is crazy expensive. Puree your own and freeze it in ice cube trays for a healthy, inexpensive alternative.

via How Sweet It Is

14. Freeze Smoothie Ingredients

Freeze things like spinach and greens for making smoothies. Keep it whole or pre-puree it.

via Popsugar

15. Single-Serve Herbs

Freeze things like herbs or green onions flat then put them

into an empty water bottle for storage. You can pour out just what you need and put the rest back in the freezer for next time.

via Lunch in a Box

16. Preserve Celery In The Refrigerator

Wrap celery in aluminum foil to keep your celery lasting longer.

via Just A Little Nutty

17. Avocado Knowledge

Usually you want an avocado the day you buy it. Here’s how to tell if it’s ripe enough.

via Illuzone

18. Store Food In Glass

Glass jars are reusable, don’t get smelly like plastic, and won’t warp in the microwave.

via Big Red Kitchen

19. Grow Your Own

Use the ends of the produce you buy to regrow your own. Green onion, lettuce and celery are great options that grow in only water.

via Don’t Waste the Crumbs

20. Double Your Butter

Whip butter with water to make it easier to spread and last longer. Don’t use it for baking though—the moisture content will make things turn out improperly.

via Call Her Blessed

21. Last-Minute Milk Use

Milk about to expire? Freeze it with some crushed Oreos for amazing iced coffee.

via Facebook / Oreo

Main Photo Source: Gardenista
Collage Photo Source: 1. Don’t Waste The Crumbs 2. Getty Images / Brett Stevens 3. Design Mom

Sursa: diply.com

Vrei sa dormi bine la noapte? Foloseste 1-2 picaturi din aceste substante si vei dormi neintors!

Un articol de Maya

Tulburarile de inducere si mentinere a somnului sunt tot mai frecvente in prezent. Din fericire, exista solutii simple si eficiente pentru a le contracara.
Una dintre ele consta in citirea unei carti de fictiune, respectiv in practicarea meditatiei, pentru a stimula partile creative si vizuale ale creierului inainte de a merge la culcare. Alte persoane au reusit sa adoarma mai usor si mai repede folosind seara surse de iluminat naturale, precum lumanari sau lampi cu sare de Himalaya in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata rezultatul uimitor al folosirii pastei de dinti pe unghiile vopsite cu oja!

Un articol de Maya

Mentinerea unghiilor naturale in stare impecabila poate fi o sarcina dificila, mai ales atunci cand unghiile se pateaza sau se decoloreaza ca urmare a folosirii lacului pentru unghii. Dar o vloggerita specializata pe metode de infrumusetare si probleme de stil de viata a descoperit recent un mod foarte eficient de a elimina aceste pete incapatanate.

Metoda presupune folosirea de pasta de dinti cu efect de albire!

In unele cazuri, unghiile ies la lumina de la prima curatare cu pasta de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum poti sa-ti accesezi dosarul electronic de sanatate?

Informatiile medicale ale pacientilor sunt disponibile in Dosarul electronic de sanatate (DES), iar pentru a-l accesa, acestia au doua variante la dispozitie, potrivit unui act normativ publicat luni in Monitorul Oficial.

Hotararea Guvernului nr. 34/2015 pentru aprobarea Normelor metodologice privind modalitatea de utilizare si completare a dosarului electronic de sanatate al pacientului a fost publicata in *Monitorul Oficial, Partea I, nr. 65 din 26 ianuarie 2015* si se aplica de la aceeasi data.

DES contine **informatiile medicale ale fiecarui pacient**, acestea fiind adunate de la toti furnizorii de servicii medicale cu care asiguratul a avut contact.

„Dosarul electronic de sanatate contine date si informatii clinice, biologice, diagnostice si terapeutice, personalizate, acumulate pe tot parcursul vietii pacientilor, acestia fiind si proprietarii de drept ale acestor informatii/date”, este precizat in actul normativ.

Sistemul DES este un serviciu disponibil pentru toti pacientii asigurati si pentru toti furnizorii de servicii medicale, iar **initializarea dosarului se face, la cererea pacientului, de catre orice medic care detine o semnatura electronica calificata**, potrivit informatiilor puse la dispozitie de Casa Nationala de Asigurari de Sanatate (CNAS).

Pacientii au la dispozitie, conform HG nr. 34/2015, **doua modalitati de a accesa DES**:

- prin intermediul unei matrice de securitate si a parolei

de acces;
- prin intermediul cardului national de sanatate si a codului PIN asociat acestuia, precum si prin intermediul parolei de acces.

„Matricea de securitate se elibereaza la solicitarea pacientilor de catre medici in baza actului de identitate al acestora. Parola de acces este personalizata de fiecare pacient, este strict confidentiala, fiind un element de securitate cunoscut numai de pacient, si se utilizeaza in cadrul DES atat pentru cardul national de asigurari de sanatate, cat si pentru matricea de securitate”, prevede actul normativ citat.

Atentie! Pacientii sunt responsabili de pastrarea si folosirea in conditii de siguranta a elementelor de securitate necesare accesului la DES (parola de acces, cardul national de sanatate, codul PIN asociat acestuia si matricea de securitate).

Potrivit HG nr. 34/2015, **datele si informatiile din DES sunt structurate in**:

- modulul Sumar de urgenta, care este accesibil tuturor medicilor doar pentru realizarea actului medical, acordul pacientului nefiind necesar;
- modulul Istoric medical, modulul Antecedente declarate de pacient, modulul Documente medicale si modulul Date personale, care sunt accesibile medicilor doar cu acordul pacientilor.

Pentru a accesa modulul Sumar de urgenta, medicii au nevoie de un **certificat calificat**. In ceea ce priveste celelalte module, medicii au acces numai cu acordul pacientului, in baza aceluiasi certificat calificat.

Pacientul **isi poate da acordul in doua feluri**, se mai arata in actul normativ – inainte de prezentarea la medic sau la momentul prezentarii.

„Inainte de prezentarea la medic, prin configurarea drepturilor de acces la propriul dosar electronic de sanatate sau la dosarele electronice de sanatate ale persoanelor pe care le reprezinta legal, direct in sistemul informatic DES la adresa www.des-cnas.ro, sau la prezentarea la medic, prin utilizarea, in prezenta medicului, fie a matricei de securitate, fie a cardului national de asigurari de sanatate si a codului PIN asociat acestuia, dupa caz”, stabileste actul normativ.

Important! Daca pacientul moare, dosarul acestuia este arhivat in sistem. Dupa expirarea perioadei de pastrare, datele din dosar vor fi fie sterse, fie distruse.

Conform datelor furnizate de CNAS, pana in prezent peste **3,8 milioane de pacienti** au initializat DES, iar la dosare au participat cu informatii mai mult de **6.000 de medici**.

Dosarul electronic de sanatate este disponibil online la adresa **www.des-cnas.ro**, acesta fiind accesibil pacientilor si medicilor din primavara anului trecut.

Sursa: avocatnet.ro

---

45 de învățături de la o batrana de 90 de ani !

45 de învățături de la o femeie de 90 de ani.

1. Viața nu e corectă, dar totuși e bună.

2. Când ai îndoieli, continuă făcând încă un mic pas.

3. Viața e prea scurtă ca să nu te bucuri de ea.

4. Serviciul nu va avea grijă de tine când vei fi bolnav. Prietenii și familia vor avea grijă.

5. Nu cumpăra lucruri de care nu ai nevoie.

6. Nu trebuie să câștigi fiecare discuție în contradictoriu. Rămâi mereu cinstit cu tine însuți.

7. Când plângi, fă-o alături de cineva. E mult mai sănătos decât să o faci singur.

8. Este în regulă să fii supărat pe Dumnezeu. Poate rezista loviturilor tale.

9. Fă economii pentru lucrurile care contează cu adevărat.

10. Când vine vorba de ciocolată, a i te împotrivi este în zadar.

11. Fă pace cu trecutul tău ca să nu-ți saboteze prezentul.

12. Este în regulă să-ți lași copilul să te vadă plângând.

13. Nu-ți compara viața cu a celorlalți. Nu ai nici o idee despre cum e călătoria lor.

14. Dacă o relație trebuie să fie un secret, nu trebuie să faci parte din aceasta.

15. Totul se poate schimba cât ai clipi. Nu-ți face griji. Dumnezeu nu clipește.

16. Ia o gură mare de aer. Îți liniștește mintea.

17. Scapă de lucrurile care nu-ți sunt folositoare. Dezordinea te trage în jos mai mult decât crezi.

18. Orice nu te ucide, cu adevărat te face mai puternic.

19. Niciodată nu e prea târziu ca să fii fericit. Totuși, asta ține numai de tine și nu de altcineva.

20. Când vine vorba de a face ceea ce iubești în viață, nu lua ”NU” ca pe un răspuns.

21. Arde lumânările, folosește așternuturile frumoase, poartă o lenjerie interesantă. Nu le salva pentru o ocazie specială. Azi e o zi specială!

22. Pregătește-te bine și apoi lasă-te dus de val.

23. Fii excentric acum! Nu aștepta să fii bătrân pentru a purta haine mov.

24. Cel mai important organ sexual este creierul.

25. Nimeni nu este responsabil de fericirea ta înafară de tine.
26. De fiecare dată când ai parte de un așa-zis ”dezastru”, întreabă-te: ”În 5 ani va mai conta chestia asta?”

27. Întotdeauna alege Viața.

28. Iartă, dar nu uita.

29. Ceea ce cred ceilalți oameni despre tine nu este treaba ta.

30. Timpul vindecă aproape orice. Oferă-i timp Timpului.

31. Oricât de bună sau de rea e o situație, se va schimba.

32. Nu te lua prea în serios. Nimeni altcineva nu o face.

33. Crede în miracole.

34. Dumnezeu te iubește pentru ceea ce este El, nu pentru ceea ce ai făcut sau nu ai făcut.

35. Nu analiza viața. Profită de ea acum și fă cât mai bine tot ce faci.

36. Toată lumea îmbătrânește dar nu toată lumea moare tânăr.

37. Copiii tăi au o singură copilărie.

38. Tot ce contează cu adevărat la final este că ai iubit.

39. Ieși afară în fiecare zi. Miracolele te așteaptă pretutindeni.

40. Dacă ne-am putea arunca cu toții, problemele într-o mare grămadă și am vedea problemele celorlalți, probabil că am răsufla ușurați.

41. Invidia este o pierdere de timp. Acceptă ceea ce ai deja, nu ceea ce crezi că ai nevoie.

42. Tot ce e mai bun e pe cale să se întâmple.

43. Indiferent cum te simți, ridică-te, îmbracă-te și du-te!

44. Dă-ți prioritate.

45. Viața nu e legată cu o fundă, dar tot e un cadou.

Acestea au fost cele 45 de învățături ale unei femei de 90 de ani. Care ți-a plăcut cel mai mult?

Sursa :
Regina Brett , 50 de ani. (citata ca avand 90 de ani in numeroase locuri pe internet).
Regina scrie pentru The Plain Dealer (Cleveland, Ohio).
http://www.reginabrett.com/life_lessons.php

Sursa: andreilaslau.ro

Toarna sare si otet din vin alb peste tigaia imbacsita si lasa miracolul sa se intample!

Un articol de Maya

Cititorii nostri stiu foarte bine ca ne place sa prezentam tot felul de ponturi utile in bucatarie.
Dar, desi ne place sa gatim si sa testam tot felul de retete, la final ramane ce ne displace cel mai tare – spalatul si curatatul vaselor.
Cu cat gatesti mai mult, cu atat vei avea de curatat mai multe vase. Din fericire, exista un truc simplu si rapid prin care sa cureti vasele, oricat de murdare ar fi.
Vezi despre ce este vorba!
Daca ai o tigaie lipicioasa si extrem de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Exerciţii pentru picioare frumoase

Pentru a subţia picioarele

În picioare, cu mâinile în şolduri, îndoaie piciorul drept şi du genunchiul spre piept, cât mai sus posibil. Repetă de 30 de ori apoi schimbă piciorul.

Pentru a îngroşa picioarele

Acest exerciţiu dezvoltă muşchii gambei, de aceea nu este recomandat persoanelor scunde. Cu mâinile la ceafă, mergi pe vârfuri. Din când în când opreşte-te şi fă câte o genuflexiune. De asemenea, trebuie menţionat că genuflexiunile repetate frecvent duc la o uşoară dezvoltare a coapselor. Aşa că, dacă îţi doreşti coapse mai proeminente, trebuie doar să faci genuflexiuni.

Pentru alungirea picioarelor

Depărtează picioarele astfel încât să fie la nivelul umerilor şi apleacă-te în faţă. Cu mâna stângă atinge piciorul drept şi invers fără a îndoi genunchii. Repetă exerciţiul de 10 ori. La ultima aplecare încearcă să atingi solul cu palmele, fără să îndoi genunchii, şi menţine poziţia 5 secunde. Ridică-te uşor în poziţia de start, relaxează-te un pic, apoi repetă tot exerciţiul încă o dată.

După câteva zile vei observa o nouă formă a picioarelor tale, mai sexy şi mai frumoase.

Sursa: frunza-verde.ro

---

15 motive pentru care ar trebui să consumăm țelină în

fiecare zi

Țelina este fără îndoială una din cele mai cunoscute și mai sănătoase vegetale din lume. Țelina are un conținut redus de calorii și spre deosebire de alte legume fiecare parte a acesteia poate fi consumată. Având o aromă ușor sărată poate fi folosită în diferite feluri de mâncare pentru un plus de savoare.

Potrivit www.healthyfoodhouse.com, în afară de gustul deosebit, țelina este o sursă importantă de vitamine și minerale esențiale. Este bogată în acid folic și potasiu, dar și în vitamina C, esențială pentru întărirea sistemului imunitar.

De ce ar trebui să consumați țelină în fiecare zi?

Tratează infecțiile urinare
Țelina facilitează eliminarea pietrelor din organism și tratează infecțiile urinare, grație proprietăților antiinflamatorii și diuretice.

Îmbunătățește sănătatea articulară

Cercetările au demonstrat că țelina poate trata afecțiunile inflamatorii precum guta, artrita, reumatismul datorită proprietăților antiinflamatorii. Pentru a ameliora simptomele neplăcute ale acestor afecțiuni se recomandă să consumați un pahar de suc de țelină în fiecare zi.

Reduce inflamația
După cum am menționat anterior, țelina are proprietăți anti-inflamatorii. Cel mai important compus este luteolina.

Reglează tensiunea arterială
Țelina are un conținut ridicat de potasiu, care reduce tensiunea arterială. În plus, conține fenolftaleină, eficientă în a relaxa țesutul muscular din jurul arterelor.

Reduce colesterolul
Fenolftaleina este de asemenea foarte eficientă în reducerea colesterolului rău din organism. Pentru a vă bucura de beneficii, medicii recomandă să consumați cel puțin două tulpini de țelină în fiecare zi.

Previne cancerul
Compușii din țelină luptă împotrivă mai multor tipuri de cancer. Luteolina împiedică dezvoltarea celulelor canceroase, iar poliacetilena detoxifiază întregul organism.

Accelerează pierderea în greutate
Dacă vreți să slăbiți trebuie neapărat să integrați țelina în dietă. O tulpină de țelină nu are decât 15 calorii și de aceea puteți mânca oricât de multă doriți. În plus, datorită conținutului ridicat de fibre, vă veți simți sătul mai mult timp.

Este un diuretic natural
Țelina este un diuretic natural puternic grație conținutului ridicat de sodiu și potasiu. Este eficientă în eliminarea substanțelor toxice din corp și în echilibrarea fluidelor din corp.

Ameliorează simptomele menstruale
În țelină există aproximativ 50 de compuși eficienți în ameliorarea simptomelor neplăcute precum balonarea, migrenenele și durerile abdominale.

Reduce stresul
Puteți combate stresul natural utilizând țelină, care este bogată în magneziu. Substanța calmează sistemul nervos și îmbunătățește calitatea somnului.

Soluționează problema respirației urât mirositoare
Igiena orală incorectă, dar și bacteriile sunt cauze ale respirației urât mirositoare. Mestecați o bucățică de țelină și veți scăpa rapid de această problemă.

Îmbunătățește digestia
Țelina este unul din alimentele foarte bogate în apă și cu un conținut ridicat de fibre insolubile și de aceea favorizează tranzitul esențial.

Protejează sănătatea oculară

Nutrienții din țelină previn degenerarea maculară. În plus, o singură tulpină de țelină conține 10% din doza zilnică recomandă de vitamina A, esențială pentru sănătatea ochilor.

Are proprietăți anti-îmbătrânire
Este o legumă bogată în antioxidanți puternici, dar și în vitaminele A, C, E și nutrienți esențiali. Vitamina E hrănește și hidratează pielea, iar antioxidanții protejează tenul de substanțele periculoase din mediul exterior.

Crește libidoul
Țelina stimulează apetitul sexual, conținând două substanțe eficiente în acest sens, androstenol și androstenon.

Sursa: frunza-verde.ro