

Build your own electricity-producing wind turbine

Among the sources of clean and renewable energy, wind energy is one of the most viable ones being that it is easily obtained anywhere. To produce energy from the wind, all that is needed is a generator, which will transform mechanical energy from the moving blades into electricity. Wind power is plentiful, renewable, widely distributed, clean, uses little land, and produces no greenhouse gas emissions during operation, reducing pollution of ecosystems and the irreparable damage that leads to exploitation of fossil fuels like coal, gas or oil.



Buying a wind turbine for your home can set you back a pretty penny, but if you've got a bit of time and energy, why not build your own? This project could not only be fun to do but it will definitely save you tons on your energy bill.

To build your own wind generator you'll need a car alternator, propellers and directional vane, mount and stand, and welding equipment. You can either purchase or create the propellers yourself, but if you choose to build them keep in mind that they should have a leading edge that is curved, so that passing air will force it away from the source. Then you must make sure they're balanced – the blades should have approximately the same weight and their center of gravity must be centered.



Mounting several propellers to a rotating surface, then mounting a directional vane to the rear of the rotating wheel's mount will turn wind energy into a mechanical force – the rear vane will point the propeller assembly at the wind

source. Then you have to build a mount and stand to hold the alternator – you can use a wooden board, for example.



Connect the alternator to the propeller assembly by welding the alternator directly to the rotating wheel, or by welding a suitable automotive pulley to the wheel's surface then driving the alternator with a belt, which allows easier maintenance.

In the following video you will see how you can build the alternator yourself:

Sursa video: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Finally, mount the alternator onto the frame of the stand, below the propeller assembly. Once you have all the generator components fastened together, mount it on your pole or tower. Now that you've erected the wind generator connect the wires to your battery with a charge controller in between to prevent over-under charging.



[Image source: www.windstuff.org]

SEE ALSO: 6 High-efficiency wind turbine models

Sursa: interestingengineering.com

Ea a şters zgârieturile de pe

mobilă cu o bucatăică de nucă. Rezultatul te lasă cu gura câscată!

E mult mai plăcut să faci ordine și în același timp să guști ceva delicios. Dar iată că produsele alimentare pot fi folosite nu doar pentru a recăpăta energie... Poate suna ciudat, dar mâncarea poate înlocui mulți **detergenți comerciali** și alte chimicale din gospodărie!

Dacă nu aveți la îndemână detergent sau pur și simplu nu vreți să utilizați asemenea produse, înarmați-vă neapărat cu aceste idei. Datorită lor va fi mult mai simplu și mai vesel să faceți ordine.

Produsele alimentare care vă ajută atunci când faceți ordine

1. Aveți un copilăș care mereu desenează capodopere pe pereți? Încercați să le ștergeți cu o bucatăică de pâine neagră. Ea va elimina cu ușurință urmele de creioane colorate. 
2. Dacă rosturile dintre **plăcile de faianță** s-au întunecat cu timpul, vă vine în ajutor oțetul. Pur și simplu aplicați puțin oțet pe locurile problematice și după câteva minute ștergeți-le cu o periuță de dinți.
3. Cuțitul de bucătărie va străluci ca unul nou dacă îl veți freca de miezul unei cepe.
4. Mărunțiși cu ajutorul blender-ului coajă de banană și curățiți cu această masă obiectele de argint. 
5. Cu berea rămasă după chef puteți curăța **mobila de lemn**. Ștergeți mobila cu o pânză înmuiată în bere, apoi cu una uscată. Mobila va arăta minunat.
6. Micile zgârieturi de pe mobilierul de lemn pot fi

înlăturate dacă le veți freca cu miez de nucă. ❌

7. Treceți puțin orez prin râșnița de cafea pentru a o curăța. Ea nu doar că va arăta mai bine, dar și cafeaua va avea un gust mai curat!
8. Dacă apar fisuri pe vesela din porțelan, cufundați-o în lapte cald pentru circa o oră. Proteinele din lapte se dilată la temperatură ridicată și pătrund în crăpăturile din veselă.
9. Câteva frunze proaspete de busuioc puse în farfuria cu fructe vor preveni apariția musculițelor. ❌
10. Uleiul de arahide va înmuia guma lipită de covor, așa încât o veți putea îndepărta cu ușurință.
11. Petele de suc de tomate pot fi eliminate cu suc de lămâie.
12. Frecați între palme o crenguță de rozmarin pentru a elimina **mirosul neplăcut**. ❌
13. În loc să consumați Cola, mai bine aruncați-o în closet. Dvs veți fi mai sănătos, și closetul – mai curat!
14. Atunci când frământați aluatul e mai eficient să aplicați un strat de ulei pe mâini decât unul de făină.
15. Obiectele din cupru vor străluci din nou dacă le acoperiți pentru 20 de minute cu ketchup sau cu un sos iute de tomate, iar apoi le veți șterge cu un șervețel umed. ❌
16. Pentru a strânge cioburile de sticlă fără a vă vătăma, folosiți o bucată de miez de pâine.
17. Frunzele plantelor de cameră vor fi mai vii și mai curate dacă în loc de cârpă le veți șterge cu o coajă de banană. ❌
18. Pentru a evita urmele atunci când spălați podeaua, adăugați în apă o lingură de oțet.
19. Vi se întunecă repede **hainele colorate**? Pur și simplu adăugați câteva lingurițe de piper negru măcinat atunci când le spălați.

20. Cu ajutorul uleiului de arahide puteți elimina resturile de hârtie lipită. 
21. Înainte de a curăța încălțăminte, ștergeți-o cu o bucățică de cartof crud. El va face pielea mult mai netedă. 
22. Dacă folosiți aceeași sticlă sau termos pentru diferite băuturi, cu timpul apare un miros neplăcut. Pentru a-l elimina turnați puțin **suc de tomate**, așteptați puțin și clătiți sticla. Vor dispărea toate mirosurile! 

Sunt niște sfaturi simple, dar care vă pot ajuta mult atunci când faceți ordine, care poate nu este cea mai plăcută ocupație, dar și ea trebuie făcută cu dragoste!

Sursa: perfect-ask.com

**Acest tabel merită să fie
printat și pus pe perete!
Află timpul de digestie al
produselor!**

Deja aveți cumpărat un abonament la sală, ați cumpărat și o pereche de gantere, nu mai mâncați după ora 18:00, dar totuși kilogramele în plus nu vor să vă părăsească... Poate alimentația este de vină? Desigur, timpul de digestie este un indicator foarte relativ, individual, care depinde nu doar de cantitatea de mâncare consumată, dar și de specificul fiecărui organism în parte. Dacă totuși o să vă obișnuiți să nu mâncați în timp

ce alimentele încă nu au fost prelucrate în totalitate de organism atunci stomacul o să scadă în volum și o să încetați să consumați alimente în exces.

Produsul	Timpul de digestie
Apa	Ajunge imediat în intestine
Sucul de fructe	15 - 20 de minute
Sucul de legume	15 - 20 de minute
Bulionul de legume	15 - 20 de minute
Fructele cu un conținut ridicat de apă și fructele de pădure	20 de minute
Portocalele, grapefruit-ul și strugurii	30 de minute
Legumele crude, salatele de legume fără ulei	30 - 40 de minute
Merele, perele, piersicile, și vișinile	40 de minute
Legumele fierte	40 de minute
Oul	45 de minute
Toate tipurile de varză, dovleceii și porumbul	45 de minute
Guliile, morcovul și păstârnacul	50 de minute
Salatele de legume cu ulei	până la 1 oră
Peștele	1 oră
Legumele ce conțin amidon (cartoful, merele de pământ)	1.5 - 2 ore
Boboasele (fasolea, mazărea etc.)	2 ore
Produsele lactate	2 ore
Carnea de pui	2.5 - 3 ore
Semințele de floarea soarelui și de dovleac	3 ore
Nucile	3 ore
Carnea de vacă	4 ore
Carnea de oaie	4 ore
Carnea de porc	5.5 - 6 ore

Un mic sfat: încercați să nu mâncați cu 3-4 ore înainte de culcare! În acest caz o să vă odihniți din plin nu doar dvs ci și stomacul dvs.

Vă dorim multă sănătate dvs și prietenilor dvs!

Sursa: lupuldacicblogg.wordpress.com

Spune nu interventiilor cu laser si cremelor scumpe – Cum sa scapi de celulita si vergeturi in mod natural in decurs de 10 zile!

Un articol de Maya

Celulita, se pare, a devenit una dintre cele mai frecvente probleme cu care se confrunta femeile din ziua de azi. Avand in vedere abundenta mare de remedii anticeulitice si popularitatea acestui subiect in revistele pentru femei, pe site-uri si pe blog-uri, este usor de concluzionat ca problema nu si-a gasit inca o rezolvare.

Potrivit celor mai multe surse de specialitate, aspectul alveolar celulitic apare ca urmare a problemelor/dezechilibrelor din tesutul conjunctiv si tesuturile CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Camere video pentru roviniete



Compania Națională de Autostrăzi și Drumuri Naționale din România (CNADNR) monitorizează autovehiculele fără rovinetă prin intermediul a 67 de puncte de control fixe, dotate cu camere video amplasate pe autostrăzi și drumuri naționale. În cazul în care sunt depistați fără rovinietă valabilă, șoferii riscă amenzi între 250 de lei și 4500 de lei. Ai mai jos lista lor completă.

1. Autostrada A1 la km 70 + 460 m Județul Dâmbovița – Petrești
2. Autostrada A2 la km 12 + 450 m Județul Ilfov – Glina
3. Autostrada A2 Județul Ialomița – A2 – Fetești
4. Autostrada A3 Județul Ilfov – Snagov
5. Autostrada A3 Județul Cluj – Gilău
6. Județul Alba: DN1 – Sebeș
7. Județul Arad: DN7 – Nădlac,

8. Județul Arad: DN79 – Arad
9. Județul Bacău: DN2 – Nicolae Bălcescu,
10. Județul Bacău: DN11 – Sânduleni,
11. Județul Bacău: DN15 – Gârleni
12. Județul Bihor: DN1 – Oșorhei
13. Județul Bistrița-Năsăud: DN17 – Tiha Bârgăului
14. Județul Botoșani: DN29 – Baisa
15. Județul Brașov: DN1 – Timișul de Sus,
16. Județul Brașov: DN1 – Șercaia,
17. Județul Brașov: DN11 – Lunca Călnicului,
18. Județul Brașov: DN11 – Hărman
19. Județul Brăila: DN21 – Bărăganul,
20. Județul Brăila: DN22 – Movila Miresii,
21. Județul Brăila: DN2B – Lacu Sărat
22. Județul Buzău: DN2 – Mărăcineni
23. Județul Caraș-Severin: DN6 – Mehadia,
24. Județul Caraș-Severin: DN58 – Soceni
25. Județul Călărași: DN3 – Cuza Vodă
26. Județul Cluj: DN1 – Vâlcele,
27. Județul Cluj: DN1C – Jucu,
28. Județul Cluj: DN75 – Mihai Viteazu
29. Județul Constanța: DN38 – Movilița
30. Județul Covasna: DN12 – Sfântu Gheorghe
31. Județul Dâmbovița: DN71 – Ulmi
32. Județul Dolj: DN55 – Bratovoești,
33. Județul Dolj: DN56 – Podari,
34. Județul Dolj: DN6 – Coșoveni,
35. Județul Dolj: DN65 – Pielești
36. Județul Galați: DN25 – Șendreni km 66 +450m
37. Județul Galați: DN26 – Vânători km 8 +620m
38. Județul Galați: DN2B – Galați km 145 +350m
39. Județul Giurgiu: DN5 – Călugăreni
40. Județul Harghita: DN12 – Sandominic,
41. Județul Harghita: DN13A – district Harghita
42. Județul Hunedoara: DN7 – Săcămaș,
43. Județul Hunedoara: DN66 – Băcia
44. Județul Ialomița: DN2A – Giurgeni

45. Județul Iași: DN2 – Moțca,
46. Județul Iași: DN28 – Lețcani
47. Județul Maramureș: DN18 – Moisei
48. Județul Mureș: DN13 – Bălăușeri,
49. Județul Mureș: DN15 – Sângeorgiu de Mureș
50. Județul Neamț: DN15 – Vaduri,
51. Județul Neamț: DN15 – Călugăreni
52. Județul Prahova: DN1 – Bărcănești/Romanești,
53. Județul Prahova: DN1B – Albești,
54. Județul Prahova: DN72 – Brătășanca
55. Județul Satu-Mare: DN19 – Decebal
56. Județul Suceava: DN2 – Iacobești
57. Județul Teleorman: DN6 – Drăgănești Vlaşca
58. Județul Timiș: DN6 – Sânnicolau Mare,
59. Județul Timiș: DN59 – Jebel,
60. Județul Timiș: DN69 – Orțișoara
61. Județul Tulcea: DN22A – Cataloi
62. Județul Vaslui: DN24B – Râșești km 48 + 0 m
63. Județul Vaslui: DN24 – Crasna
64. Județul Vâlcea: DN7 Călimănești/Seaca,
65. Județul Vâlcea: DN64 – Ionești,
66. Județul Vâlcea: DN67 – Budești
67. Județul Vrancea: DN23 – Vultur.

Sursa: infoaccidente.wordpress.com

**Spune la revedere durerilor
de ceafa si de umeri cu acest**

exercitiu simplu

Un articol de Cristian Iacov

Suferi de dureri de ceafa si de umeri? Daca da, afla ca nu esti singurul. Aceasta afectiune este foarte raspandita astazi, ea survenind, in mare parte, ca urmare a stilului nostru de viata tot mai nesanatos.

Nu te panica: exista un exercitiu simplu care s-a dovedit ca poate reduce durerile si disconfortul resimtit in aceste zone in 50% din cazuri. Si, ca bonus, adaugand acest exercitiu in programul tau zilnic de miscare vei putea obtine, de asemenea, o postura mai buna, care va face ca **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

Singurul remediu de care ai nevoie pentru a te vindeca de psoriazis si eczeme

Un articol de Maya

Psoriazisul este o boala cronica a pielii caracterizata prin aparitia de pete rosii acoperite cu scuame albe, piele uscata, mancarime si ingrosarea unghiilor.

Desi psoriazisul nu intra in categoria bolilor grave, si nu tulbura intr-o masura prea mare starea generala de sanatate, problemele de ordin estetic pe care le genereaza sunt foarte neplacute. Potrivit medicinei alternative, cauzele aparitiei acestei boli pot fi alimentatia necorespunzatoare si acumularile de toxine in organism. **CITESTE IN CONTINUARE**

Cum te uiți la Netflix cu subtitrare în română

Dacă tot v-ați făcut abonament la popularul serviciu de streaming, ar fi bine să învățați cum vă uitați la Netflix cu subtitrare în română.

Mi-am făcut cont la Netflix în urmă cu aproximativ șase luni, timp în care l-am folosit cu diverse trucuri, gen VPN, fake DNS pentru a ocoli restricția de geolocație. În același timp, am sperat că nu va trece foarte mult timp până când va ajunge oficial și în țara noastră. Marea venire s-a produs în urmă cu câteva săptămâni și a fost anunțată oficial de către directorul companiei în cadrul unei conferințe desfășurată la CES 2015.

Problema? Pentru un număr semnificativ de internauți autohtoni, degeaba este disponibilă local platforma online cu un amalgam de filme și seriale, dacă acestea nu sunt accesibile în limba română. În mod oficial, Netflix cu subtitrare în română ar trebui să sosească în câteva luni, poate chiar un an. Procesul de traducere a întregii librării va fi însă foarte lent. Din fericire, între timp, a apărut o soluție neoficială care, chiar dacă implică să urmați câțiva pași, important este că vă rezolvă problema. Astfel, chiar dacă voi știți engleză, vă puteți uita și cu tata la Narcos. 

Netflix cu subtitrare în română – care sunt limitările

Soluția pe care o voi detalia mai jos implică utilizarea unei extensii de Google Chrome. Aceasta poartă numele de Super Netflix și poate fi descărcată gratuit folosind acest link de Chrome WebStore. Cel puțin momentan, respectiva extensie nu mai este disponibilă pentru nici un alt browser, indiferent dacă vorbim de Mozilla Firefox, Safari sau Microsoft Edge. În schimb, funcționează la fel de bine pe PC-uri cu Windows sau pe Mac-uri, probabil și pe Linux. Dacă sperați însă să vă uitați la Netflix cu subtitrare în română pe un Android TV Box, Smart TV sau Apple TV, această soluție nu funcționează nativ decât pe un computer. 

Ca alternativă, pentru că filmele și seriale de pe Netflix se văd mai bine pe ecran mare, aveți totuși două soluții. Fie vă conectați laptopul prin HDMI la TV pentru a vă uita la Netflix cu subtitrare în română, fie folosiți o metodă fără fire pentru a vă transmite conținutul ferestrei de Chrome pe televizor. Soluția cea mai ieftină este să achiziționați un Chromecast și, folosind extensia Google Cast, să vă „aruncați” fluxul video din browser direct pe TV printr-un click în colțul din dreapta sus al ferestrei de Chrome. Dacă aveți întrebări vizavi de această metodă sau vreți să trimiteți și alt tip de conținut prin Chromecast, am realizat în urmă cu ceva timp un tutorial accesibil aici, Cum transmiți wireless pe TV orice tip de conținut prin Chromecast. Utilizatorii de Mac, pot apela la un Apple TV cu performanțe similare sau chiar mai bune. în anumite situații, pentru a obține aceleași beneficii. 

De unde obțin subtitrarea pentru

Netflix

După ce v-ați instalat extensia Super Netflix pentru Chrome, aceasta vă permite să folosiți subtitrări externe în fereastra de redare a unui film pe Netflix. Pentru asta însă, aveți întâi nevoie de subtitrări pentru ceea ce vreți să urmăriți. Există multe surse de subtitrări în limba română online, dar voi menționa doar unele pe care le-am folosit mai mult în ultimii ani. Pe OpenSubtitles.org, deși există subtitrări în foarte multe limbi străine, stau poate cel mai bine la capitolul subtitrări românești. RegieLive este un site autohton cu foarte multe subtitrări de calitate redactate, în principal, de comunitate de utilizatori ai site-ului. Pe un principiu similar funcționează și Subs.ro sau titrări.ro.

Toate site-urile de mai sus vă oferă pentru descărcare subtitrări în format SRT pentru filmele voastre favorite. Din păcate, extensia Super Netflix sau, mai degrabă Netflix.com, acceptă subtitrări doar într-un format proprietar intitulat DFXP. Aici intră în ecuație o altă aplicație web gratuită disponibilă online la adresasubflicks.com. Este suficient să intrați pe respectivul website, să faceți click pe Choose Subtitle File, să alegeți fișierul SRT descărcat anterior în computer și să așteptați câteva secunde. Imediat, veți putea da click pe butonul de culoare verde marcat Download pentru a descărca în sistem fișierul DFXP. Tot de aici, puteți sincroniza o subtitrare în cazul în care o linie de text apare mai repede sau mai târziu pe film. Pentru asta, bifați Resync Subtitle și alegeți în secunde, cu plus sau minus, cu cât vreți să decalați subtitrarea finală.

Tot pe SubFlicks s-a format deja o bază de date cu subtitrări pentru Netflix în foarte multe limbi. Acelea pot fi descărcate direct și, cu un pic de noroc, s-ar putea să găsiți exact ce căutați. În plus, pe baza feedbackului din partea comunității, compatibilitatea și calitatea unei subtitrări este marcată cu un rating, motiv pentru care, veți ști exact dacă se

potrivește sau nu înainte să o descărcați.

Cum ne uităm la Netflix cu subtitrare în Română?

Din momentul în care ați obținut de pe SubFlicks fișierul în format DFXP ați făcut 90% din muncă. Mai rămâne să intrați pe www.netflix.com prin Chrome și să porniți filmul pentru care ați creat anterior subtitrarea. Dacă ați instalat corect extensia Super Netflix, în colțul din dreapta sus al ferestrei de redare ar trebui să aveți niște butoane suplimentare. Acestea vă oferă câteva opțiuni suplimentare pentru personalizarea experienței de vizionare, inclusiv schimbarea manuală a calității fluxului audio și video. Deși puteți face tot felul de experimente cu respectivele setări, pe noi ne interesează primul buton din partea de sus. După ce ați dat click pe acela, vă puteți uita la Netflix cu subtitrare în română. Dacă veți avea în continuare afișată subtitrarea în limba engleză, dezactivați-o din bara nativă de redare și selectați-o din nou folosind butonul din Super Netflix. În cazul nefericit în care subtitrarea nu este sincronizată, fie puteți descărca altă subtitrare de pe unul dintre website-urile menționate mai sus, fie o puteți sincroniza cu un pic de răbdare folosind SubFlicks.

După cum vedeți, nu este cea mai simplă procedură din lume, dar nici cea mai complexă. Implică un pic de efort din partea voastră, dar având în vedere că momentan este singura soluție, ar fi păcat să nu profitați de ea. În timp, poate veți putea insera subtitrări în format SRT direct în Super Netflix și din aceeași interfață o veți putea sincroniza cu filmul.

Sursa: playtech.ro

Important !! Cum este mai sanatos sa respiri: pe gura sau pe nas?

Un articol de Maya

Oamenii respira de 18 ori pe minut, de 1080 de ori pe ora si chiar de 25920 de ori pe zi. Dar o fac cum apuca!

Ar trebui sa dam atentie si sa invatam principiile de baza ale respiratiei, intrucat sunt esentiale sanatatii noastre. Un proverb sanscrit spunea: „respiratia inseamna viata, deci daca vei respira bine, vei trai mult pe pamant”.

Cum este indicat sa respiram? Este corect sa respiram pe gura, sau pe nas?

Respiratia nazala

Daca respiri pe nas, asiguri activitatea cerebrala CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com