CUM SA NE HRANIM CORECT !!!

Afla ca daca vei combina alimentele gresit zi de zi pentru cativa ani sau zeci de ani cu siguranta organismul tau se va imbolnavi.

*Asadar sa nu te surpirinda faptul ca esti **bolnav cronic** daca in ultii 5-10 ani ai mancat **cartofi pai cu gratar** de 7 ori pe saptamana si dulciuri de 3 ori pe zi.*

2 – Ce se intampla in stomac de fapt ?

1. Cand mancarea ajunge in stomac, sucul gastric isi ajusteaza acidiatea(ph) si ENZIMELE astfel incat mancarea sa fie digerata cat mai bine.(complet)

2. Consumanad impreuna doua alimente care au nevoie de ajustari DIFERITE diferite ale sucului gastric rezulta: un suc gastica care NU digera complet NICI UNUL dintre alimente.

3. Mancarea ajunge in intestine incomplet digerata si intra in PUTREFACTIE.

4. Rezultatul: acumulare de substante toxice in instestin > Cedeaza unele organe (ficat,pancreas,rinichi etc) si rezulta=> boala cronica.

5. Toate astea se intampla chiar daca consumam alimentele cele mai BIO si naturale dar le combinam gresit.

Buun.

3 -Regulile de combinare a alimentelor

Combinatiile de alimentele se impart in **3 categorii**:
1. Combinatia optima (*DA) care este CEA MAI BUNA alegere pe care o poti face pentru a avea o digestie completa.
2.Combinatia medie(*Neutru) cu putin efort tubul poate face fata unei astfel de combinatii INSA este bine sa nu faci ABUZ de astfel de combinatii deoarece ti-ar putea dauna.
3.**Combinatiile daunatoare(*NU)** – combinand astfel alimentele ai toate sansele ca digesita TA sa fie un esesc. Te vei alege cu BALONARI, CONSTIPATIE/DIAREE, MULTE GAZE iar repetand greaseala ani la rand te vei alege cu boli cronice. * Trage la imprimanta tabelul de mai jos si consulta-l zilnic inainte de masa pana cand iti faci un obicei din a combina alimentele corect.

Cum combinam corect alimentele ?

Aliment	Peste	Oua	Carne	Branzeturi	Legume	Legumi-noase	NUCI SEMINTE
Oua	NU	DA	NU	NEUTRU	DA	NU	NEUTRU
Carne	NU	NU	DA	NU	DA	NU	NEUTRU
Peste	DA	NU	NU	NU	DA	NU	NEUTRU
Branzeturi	NU	NEUTRU	NJ	DA	DA	NU	NEUTRU
Amidonoase(paine, fainoase,orez,paste,cereale)	NEUTRU	NEUTRU	NU	DA	DA	DA	NEUTRU
Legume	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA
Leguminoase (mazare,fasole, linte)	NU	NU	NU	NU	DA	DA	NEUTRU
Nuci,samburi,seminte	NEUTRU	NEUTRU	NEUTRU	NEUTRU	DA	DA	DA
Fructe	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU

A) Combinatii nerecomandate(RELE)

1. Stomacul NU poate digera 2 alimente concentrate in acelasi timp(aliment

concentrat inseamana orice aliment care nu este leguma cruda sau fruct)

In special cele bogate in proteine care contin 2 surse de proteinediferite.Adica nu amestecam intre ele **NICIODATA** la aceeasi masa **carnea** cu**ouala** cu **branzeturile** si cu **leguminoasele**(fasole,mazare,linte).

2. Nu amesteca niciodata PROTEINELE ANIMALE(carne,branzeturi,oua) cu cele bogate inAMIDON(paste,,paine,cartofi,orez,produse de patiserie,leguminoase) si cu nimic!

Proteinele animale necesita un fel de enzime pentru a fi digerate in timp ce amidonul are nevoie de cu totul alte enzime. E **o contradicitie la nivelul enzimelor** care faca ca niciunul din alimente sa nu se digere complet. Asadar: NU cartofii pai cu friptura, NU paste cu carne decat cu sos vegetal si Nu produse de patiserie umplute cu carne)

3. NICIODATA nu combinam fructele si dulciurile(zaharul) cu restul mancarii.

Fructe se consuma DOAR pe stomacul gol. Asadar ori cu minim 30 min inainte sau cu 2 ore dupa masa. Zaharul,mierea,fructoza sau dextroxa inhiba secretia sucului gastric astfel ca amestecandu-l cu restul mancarii te vei simti FOARTE BALONAT si inconfortabil dupa masa ! Asadar FARA DESERT .
*Daca cumva simti **nevoia puternica de a manca dulce dupa masa** inseamna ca **nu mananci conform tipului tau de metabolism.**

4. Nu amesteca alimentele GRASE(unt,untura,smantana,slanina si uleiurile) cu cele bogate

in PROTEINE dar NICI cu cele bogate in AMIDON.

In primul rand grasimile amestecate cu proteine ingreuneaza foarte mult trecera mancarii din stomac in intestin.
In al doile rand grasimile amestecate cu amidonul formeaza un bol alimentar **indigest** insa extrem de bogat in *calorii golale*(ne insotite de nutrientii necesari pentru a putea fi utilizate de corp=>se depun).

5. NU consuma APA nici la masa nici dupa masa!

Consumand apa la masa nu faci altceva decat sa diluezi sucurile gastrice iar astfel digestia devine foarte proasta.
Consumand apa imediat dupa masa faci cam acelasi lucru.
Apa se bea cu **minim** 20-30 min **inainte de masa.**

6. Laptele este cel mai bun GOL (la fel si pepenele doar gol).

Nu se amesteca cu nicun aliment, exceptie face painea integrala insa nu in exces.

7. Nu combinam fructele acide cu cele dulci in acelasi timp.

Cele acide (portocala, marul,fructele de padure etc) se pot combina intre ele insa cele dulci se consuma un singur fel odata.(doar banane sau doar pere etc.)
Asadar cum mancam corect ?

B) Combinatiile BUNE

1. Proteinele animale le combinam

cu LEGUME sarace in amidon:

(in special cele verzi si cele bogate in apa patrunjel,spanac,rosie,castravete,ardei,broccoli,varza etc)

2. La fel GRASIMILE se asociaza foarte bine si ele cu legumele usoare.

3. Alimentele bogate in AMIDON(paste,cartof,paine,porumb,orez etc) se completeaza excelent cuLEGUMINOASELE(fasole, mazare, linte,bob, naut)

4. Consuma DOAR pe stomacul gol: Fructele si Laptele iar cand mananci pepene nu il combina cu alt fruct.

5.Tot ce este dulce DOAR pe stomacul gol !

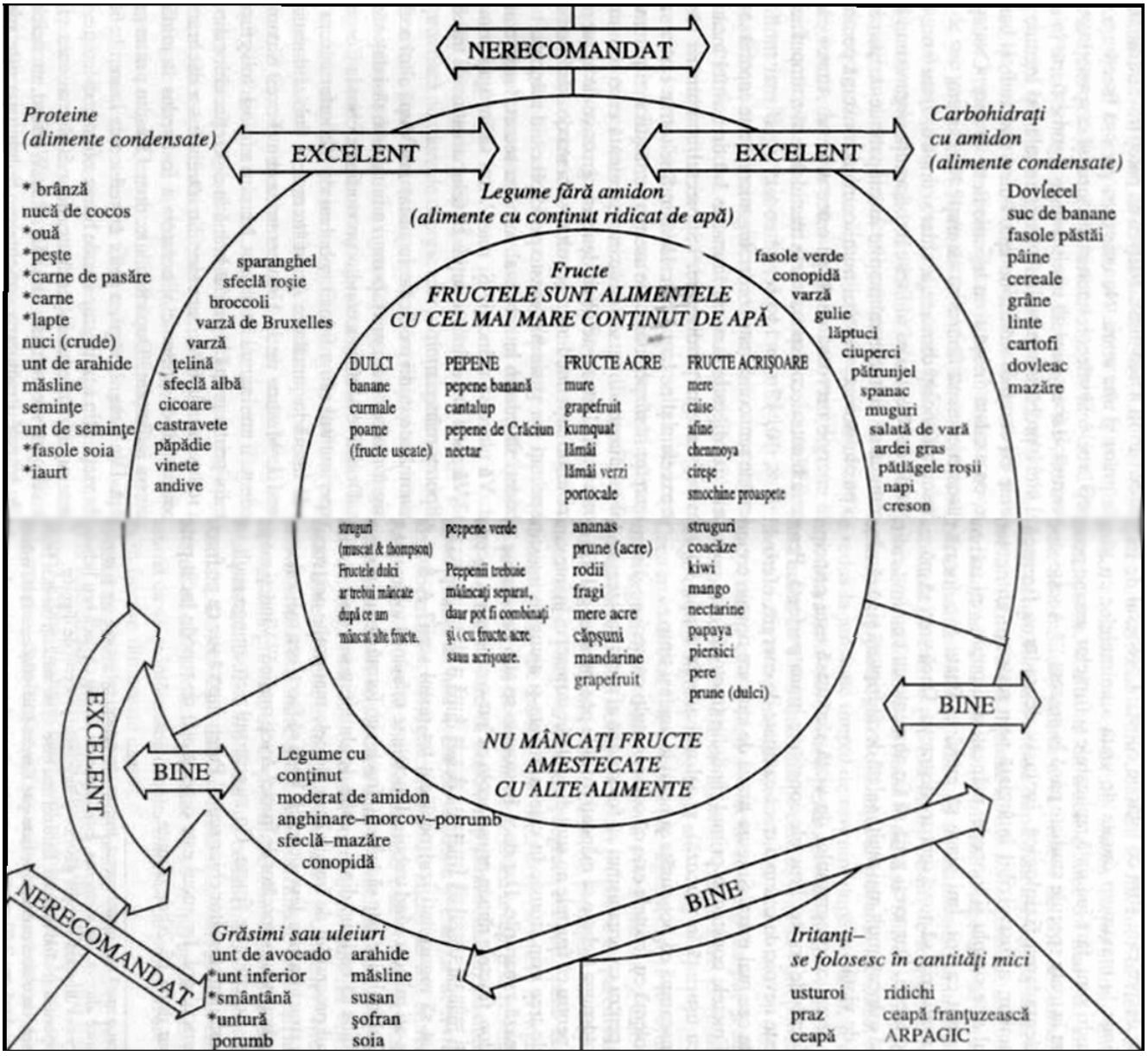
Renunta la desert DUPA MASA ! Asa cum am mai spus zaharul de orice tip inhiba puternic enzimele responsabile cu digestia.RETINE Desertul(fie el un fruct) e un obicei foarte nesanatos care strica grav calitatea digestiei si totusi este atat de practicat peste tot. Decat desert mai bine mananca manacare pana nu mai poti. Daca totusi simti nevoia de dulce dupa mancare inseamana ca nu ai dat corpului alimentele de care avea nevoie vezi Dieta tipurilor de metabolism.

4. Si eu ce mai mananc?

Probabil ca te intrebi acum cum ai putea sa-ti organizezi mancarea in decursul unei zile pentru a te incadra in ceea ce inseamna Cobinatia corecta a alimentelor.

Depinde de ce tipul tau de metabolism.

Schema 2



Tine cu incredere cont de aceste reguli de fiecare data cand mananci si iti garantez ca dupa masa te vei simti mai implinit si mai energic, nu te vei balona niciodata, iti vei inbunatati sanatatea generala si iti intaresti organismul pe termen lung deoarece elimini una din principalal cauze ale bolilor cronice sau bolile stilului de viata.
Sursa: vindecatorul.wordpress.com

Celebrele leacuri ale călugarilor ruşi! Scapi de orice boală, ÎN MOD NATURAL

In urma cu sute de ani, manastirile ortodoxe din Rusia erau celebre si cautate nu doar pentru „rugul aprins” al credintei lor, ci si pentru „bolnitele” in care erau tratati, cu leacuri stravechi, oamenii amarati si bolnavi.

Un astfel de asezamant este Manastirea samordino, intemeiata de Sfantul Ambrozie, un loc renumit pentru invataturile duhovnicesti si inalta traire a slujitorilor ei. Inchisa de comunisti, manastirea si-a redeschis portile, si odata cu ele, si tezaurul cu leacuri vechi, populare, la care ne bucuram sa va facem partasi.

Raceala, gripa, tuse, dureri de gat, bronsita, pneumonie
– Se scot din pamant radacini de nalba, se curata de coaja, apoi se dau pe razatoare si se amesteca cu putina apa pentru a se obtine o pasta ca un piure. Se ia cate o lingurita la 2 ore. intr-o singura zi, raceala „e gata”.
– Mancati zmeura, cate o jumatate de cana – dimineata si seara. Leacul este util mai ales impotriva febrei si a lipsei de pofta de mancare, care insotesc raceala sau gripa.
– impotriva tusei persistente, beti cate de 2 pahare de suc proaspat de morcovi pe zi
-Dureri in gat. Se piseaza 8 catei de usturoi intr-un mojar, se adauga 8 lingurite de otet de mere si se amesteca bine. Se pune la rece cateva ore. Se adauga 2 linguri de miere de padure (de mana), si se amesteca din nou. Se iau 2 lingurite de preparat, se tin in gura cat mai mult posibil, apoi se inghit cu inghitituri mici.

– Boli de piept. Din suc de varza rosie cruda, amestecat cu zahar, se face un sirop foarte bun pentru toate bolile de piept.
– Pentru bolile de plamani, luati in fiecare zi 2-3 linguri de dulceata de trandafiri sau miere amestecata cu petale maruntite de trandafiri.

Afectiuni ale ficatului

– Mancati mamaliga din faina de hrisca. Hrisca se poate consuma si „cruda”, daca e lasata in apa, cel putin 12 ore.
– O lingura de radacini uscate si zdrobite de agrise se pun pe foc intr-o cana de apa, timp de 10 minute (inlocuiti apa evaporata). Cand s-a racit, strecurati si luati 4-5 linguri de decoct pe zi.
– Peste o lingura de frunze de agrise se toarna o cana de apa clocotita. Lasati sa se infuzeze 15 minute, strecurati. Beti 1-2 cani pe zi.

Calculi biliari, dischinezie biliara

– O jumatate de pahar de suc proaspat din frunze si radacina de patrunjel se bea dimineata, pe stomacul gol.
– Zeama proaspat stoarsa de ridiche neagra. Se bea pe stomacul gol, cate o jumatate de pahar – un pahar pe zi.

Constipatie

– Consumati cat mai des vinete sau urzici fierte.
– Mancati salata de macris sau beti ceai de macris.
– Ceai de pulbere de radacina de lemn-dulce (o jumatate de lingurita la o cana de apa). Se bea o ceasca de ceai pe zi. Tinctura de lemn-dulce, se ia o lingurita de extract diluat intr-un pahar de apa, de 2 ori pe zi (nu mai mult de 3 saptamani).
– Beti dimineata, pe stomacul gol, un pahar de zeama de varza murata.
– Beti zilnic compot de fructe uscate: prune, smochine, stafide, mere, caise. Se spala bine, se pun la fiert in apa rece cat sa le acopere, la foc mare, se indeparteaza spuma, apoi se fierb la foc mic, cu capac, 10-15 minute. Se trage vasul de pe foc si se lasa la infuzat, cu capac, cel putin 3 ore. Din acest compot se mananca o cana sau doua in fiecare zi. La o cana se adauga o lingurita de miere.

Reumatism, dureri articulare

– Beti zilnic 2-3 pahare de suc proaspat, obtinut din coacaze rosii sau negre.
– Balsam pentru articulatii dureroase: luati mai multe coji de oua (spalate si uscate), maruntiti-le si puneti-le intr-un borcan. Peste ele turnati otet de mere, cat sa le acopere, apoi inchideti vasul ermetic. Lasati-le la macerat doua zile. Se pastreaza la rece si intuneric. Se maseaza zonele dureroase ale articulatiilor, de 2-3 ori pe zi, pana cand durerea dispare.
– Se rade radacina de hrean si se pune intr-o carpa, pe zona dureroasa, lasandu-se cat se poate suporta. Se inlatura inainte ca pielea sa se inroseasca.

Insuficienta renala, calculi renali

– Fiertura de fulgi de ovaz. intr-un litru de apa se fierb 5 linguri de fulgi de ovaz. Se lasa preparatul sa se raceasca, se strecoara si se bea de-a lungul zilei.
– „Must” de fructe de porumbar, sau ceai de fructe si flori de porumbar. Se pun la infuzat o lingura de fructe zdrobite sau 2 linguri de flori de porumbar intr-o cana de apa clocotita. Dupa 15 minute se strecoara. Se beau 2-3 cani pe zi.
Sau fierbeti 4 linguri de fructe de porumbar zdrobite, in jumatate de litru de apa, timp de 3 minute. Dupa ce compozitia s-a racit, strecurati si beti leacul de-a lungul zilei. * Mancati in fiecare zi coacaze negre sau rosii, proaspete sau sub forma de suc.

Dureri menstruale

– Se pun pe abdomen comprese cu otet de mere.

Anemie, epuizare, oboseala

– Ceai de busuioc – o lingura de planta verde, zdrobita, se opareste cu o cana de apa clocotita. Se lasa la infuzat 30 de minute, apoi se strecoara. Se beau 2 cani pe zi.
– Mancati dulceata de nuci verzi – 2 linguri pe zi.

– Boabe de orz incoltit, cu miere. Se pun boabele la incoltit,

se usuca, se macina si se amesteca cu miere. Se iau 2 linguri pe zi.
– Se adauga in mancarea celui bolnav (o data pe zi) un sfert de lingurita de coaja de ou, uscata si pisata.

Rani, arsuri

– Dovleacul ras sau morcovii rasi si aplicati pe arsuri sau pe rani impiedica aparitia basicilor, usureaza durerile si grabesc vindecarea.

Pentru intarirea memoriei si a concentrarii

– Se beau doua-trei pahare de suc proaspat de coacaze negre pe zi, la care se adauga si o lingurita de suc de lamaie si un praf de scortisoara.

Pentru intarirea imunitatii

– Morcov ras. Se iau de doua ori pe zi, intre mese, cate doua linguri de razatura, amestecate cu o jumatate de lingurita de miere.

Paraziti intestinali

– 100 g seminte de dovleac curatate de coaja, crude, se piseaza si se amesteca cu putina apa si miere. Se administreaza o data pe zi, 3-4 zile la rand.
– Decoct de telina – se fierb 3 linguri de telina maruntita, intr-un litru de apa, 10 minute. Se strecoara si se bea.
– Suc proaspat de varza – se bea cate o jumatate de pahar pe zi, pe stomacul gol.

Insomnie

– Se bea seara, cu 2 ore inainte de culcare, o cana cu infuzie de musetel.
Sursa: sanatoszidezi.ro

SIMPLU – Cum sa pui pilota in cearsaf in 90 sec

2 Pasi:

1. Intoarceti cersaful pe dos. Puneti pilota deasupra. Rasuciti-le impreuna ca pe o clatita
2. Intoarceti capetele cearsafului pe fata astfel incat pilota sa ramana in interior. Tineti de capete si scuturati astfel incat sa se intinda. Gata

Mai jos video:

Sursa video: YouTube.com

---

3 Great Exercises to Help You Get the Perfect Behind

It’s impossible to imagine a having a beautiful figure overall without the presence of a beautiful behind. The good news is that you don’t need to go to the gym all the time to achieve this – you can manage it just as easily by doing a workout at home, provided it’s the right one.

All you need for this however is a pair of dumb-bells (or heavy books), a yoga mat, and a strong enough desire for self-improvement.

This particular exercise scheme to get the perfect behind was

developed by fitness trainer Angela Lee, who suggests that you should maintain it for thirty days.

Timetable:

The numbers in each box indicate the number of reps you should do for each day that the scheme lasts. You should do the workout in bursts lasting for 2-3 minutes, with a break of 1 minute imbetween. The workout should never take longer than about 11 minutes ever day. And don’t ignore the days when you should be resting – your muscles need time to regain strength.

1. The basic exercise

This involves doing just ordinary squats. Place your feet shoulder-width apart, keep your back straight and bend your legs at the knee to form a sitting position low to the ground, with your arms outstretched. The most important thing here is to find a good balance and place your body weight on both feet as a whole rather than any one part of them.

2. The exercise with dumb-bells

For this exercise you need to stand straight, with your legs placed slightly wider than shoulder-width apart and facing outward. Holding a dumb-bell in both hands and keeping your back and your arms straight, do the same squat into the sitting position as in the basic exercise. First use lighter ones, then gradually replace them with three- or four-kilogram

ones. If you feel excessive tiredness after a few reps, slowly place the dumb-bells on the floor and use lighter ones.

3. The complex exercise

Stand up straight, with your legs placed slightly further apart than the width of your shoulders. Keeping your back straight and with your hands placed on the back of your head (and your fingers laced together), perform the squatting exercise. Make sure you that your feet are pointing out slightly and not directly lined up with your knees. Don’t push against your neck with your hands, and don’t lean your head forward. You should be able to feel that you are exercising the muscles in your back. You shouldn’t be able to see your elbows in your peripheral vision.

Sursa: brightside.me

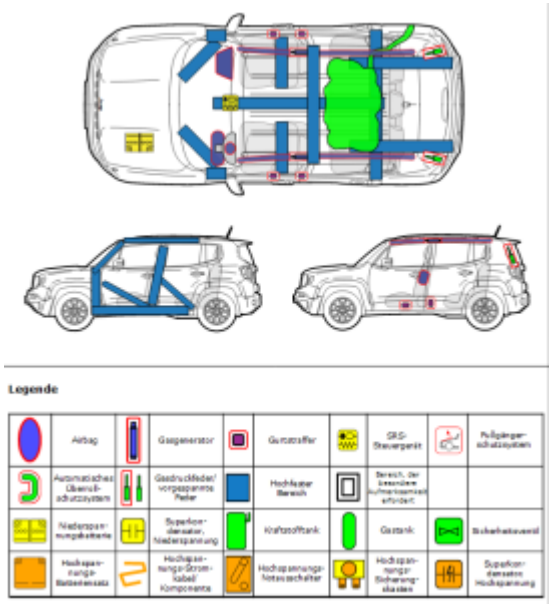
Toți șoferii sunt obligați să aibă asta în mașină! Amenzile încep de la 1000 de lei



O nouă prevedere legislativă le impune șoferilor români să aibă întotdeauna la ei o fișă. Această fișă se mai numește și “cartea de salvare a autoturismului”. De reținut este că trebuie să fie obligatoriu printată color și în format A4. “Cartea de salvare a autoturismului” este necesară forțelor speciale dacă intervin în cazul unui accident rutier. Legea a intrat în vigoare, iar amenda incepe cu 1000 lei.



Fișa obligatorie a mașinii sau “cartea de salvare a autoturismului” este o schiță care prezintă concis mecanismul în detaliu al mașinii, localizare airbag-urilor, conductele de combustibil și tot ceea ce nu se observă la prima vedere.
Va rugam sa luati in considerare faptul ca nu toti producatorii furnizeaza carti de salvare pentru modelele de autoturisme mai vechi, produse de ei si care sunt dotate cu airbaguri. Producatorii care nu ofera inca carti de salvare vor incepe sa faca acest lucru.



Fiecare autoturism are sisteme de siguranță, ramforsări menite să rezite unui impact, airbag-uri care se pot declanșa accidental, sau conducte de combustibil poziționate în locuri mai mult sau mai puțin vizibile, instalație electrică, etc. Echipa de descarcerare care se deplasează la fața locului în condițiile în care ai fost angajat într-un accident rutier are nevoie de această fișă pentru ca încercând să te scoată teafăr din mașină ar putea să-ți pună viața în pericol dacă nu știe unde sunt poziționate toate aceste dispozitive.
Mai jos aveti o lista cu Link direct catre pagina de descarcare a cartilor de salvare pentru cateva modele auto. Click pe marca masinii dumneavoastra pentru a descarca si printa cartea de salvare a autoturismului.

Pentru a descarca cartile de salvare, va rugam sa va referiti la homepage-urile site-urilor web ale producatorilor. Continutul, precum si macheta acestora raman in responsabilitatea producatorilor. Acest lucru se aplica si la dimensiunea fisierelor, care este, in anumite cazuri, foarte mare (va rugam sa luati in considerare acest aspect atunci cand doriti sa deschideti/tipariti respectivele fisiere).

Nota: Va rugam sa verificati modelul/tipul informatiilor precum si imaginile autoturismelor din continutul cartilor de salvare pentru a fi siguri ca respectivele carti de salvare sunt cele corespunzatoare autovehiculului dumneavoastra.
O carte de salvare indica intotdeauna numarul maxim de airbaguri disponibile pentru un anumit model sau serie de modele. Nu conteaza daca autoturismul nu este complet echipat cu numarul total de airbaguri complementare indicate in cartile de salvare.

Coloana “multi-lingvistica”/denumire” indica faptul ca respectiva carte de salvare la bord este deja disponibila in

alta limba precum si denumirea sub care o poti gasi pe un site corespunzator.

Marca	Link catre cartea de salvare	Multi lingvistica/denumire	Observatii
ABARTH	Descarca Cartea de Salvare	DA/”supplements/useful documents”	
ALFA ROMEO	Descarca Cartea de Salvare	DA/”supplements/useful documents”	
AUDI	Descarca Cartea de Salvare	DA / „Rescue Data Sheets of all Audi vehicles”	Link direct catre cartile de salvare modele AUDI
BMW/MINI	Descarca Cartea de Salvare	DA/”Emergency information for BMW and Mini”	Link direct catre cartile de salvare modele BMW/MINI
CHEVROLET	Descarca Cartea de Salvare	DA/”Rescue Information”	Pentru descarcarea cartilor de salvare, apasati imaginea de sub „Rescue Information”

Marca	Link catre cartea de salvare	Multi lingvistica/denumire	Observatii
CITROEN	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungsdatenblätter”	Link direct catre lista cu modele Citroen. Alegeti modelul dorit si descarcati cartea de salvare
CS-Reisemobile	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungskarte”	Alegeti modelul dorit si descarcati cartea de salvare
CHRYSLER	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungsdatenblätter”	Varugam sa procedati cu atentie. Exista doua link-uri de unde puteti descarca cartile de salvare.
DACIA	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungsdatenblätter”	Link direct catre cartile de salvare pentru modelele DACIA

Marca	Link catre cartea de salvare	Multi lingvistica/denumire	Observatii
DAIHATSU	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungsdatenblätter”	Link direct catre cartile de salvare pentru modelele DAIHATSU
Dethleffs (Wohnmobil)	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungskarten”	Link direct catre cartile de salvare modele anul 2015. Pentru restul modelelor, va rugam verificati meniul din partea stanga
DODGE	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungsdatenblätter”	Link direct catre cartile de salvare pentru modelele Chrysler, Jeep si Dodge.
E-WOLF	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungskarte”	

Marca	Link catre cartea de salvare	Multi lingvistica/denumire	Observatii
FIAT	Descarca Cartea de Salvare	DA/”supplements/useful documents”	
Fiat professional	Descarca Cartea de Salvare	DA/”supplements/useful documents”	
FORD	Descarca Cartea de Salvare	DA / „Rettungsdatenblätter”	Documentatie disponibila in limba romana
HONDA	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungsdatenblätter”	Link direct catre pagina de descarcare a cartilor de salvare pentru modele auto Honda
HYUNDAI	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungsdatenblätter, pdf”	

Marca	Link catre cartea de salvare	Multi lingvistica/denumire	Observatii
INFINITI	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungsdatenblätter”	Link direct catre cartile de salvare modele INFINITI (cartile de salvare se descarca automat la accesarea link-ului)
ISUZU	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungsdatenblätter”	
JAGUAR	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungsdatenblätter”	
JEEP	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungsdatenblätter”	
KARABAG	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungskarte”	

Marca	Link catre cartea de salvare	Multi lingvistica/denumire	Observatii
KIA	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungsdatenblätter”	
LADA	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungskarten”	Link direct catre fisierul pdf care contine cartile de salvare pentru modelele LADA
LAND ROVER	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungsblätter”	
LANCIA	Descarca Cartea de Salvare	DA / „select a model”	
LEXUS	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungsdatenblätter”	
LUIS	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungskarten”	

Marca	Link catre cartea de salvare	Multi lingvistica/denumire	Observatii
MAYBACH	Descarca Cartea de Salvare	DA / „Rettungskarte Pkw”	Link direct catre cartile de salvare Mercedes-Benz, Maybach si Smart. Pentru Maybach, cartea de salvare este la pagina 188!
MAZDA	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungskarten”	
MERCEDES	Descarca Cartea de Salvare	DA/ „Rettungskarte Pkw”	Paginile 141 – 199!
MITSUBISHI	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungsdatenblätter”	
NISSAN	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungsdatenblätter”	Link direct catre fisierul pdf care contine cartile de salvare pentru modelele Nissan

Marca	Link catre cartea de salvare	Multi lingvistica/denumire	Observatii
OPEL	Descarca Cartea de Salvare	DA/ „Rescue information”	Pentru descarcarea cartilor de salvare, va rugam sa accesati butonul situat sub „Rescue Information”. Cartile de salvare sunt disponibile in limba romana!
PEUGEOT	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungskarte”	
PORSCHE	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungsdatenblätter”	
RENAULT	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungskarten”	

Marca	Link catre cartea de salvare	Multi lingvistica/denumire	Observatii
SAAB	Descarca Cartea de Salvare	DA / „Rescue information”	Pentru descarcarea cartilor de salvare, va rugam sa accesati butonul situat sub „Rescue Information”.
SEAT	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungsdatenblatt”	
SKODA	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Leitfaden Retten und Bergen pdf”	Link direct catre fisierul pdf care contine cartile de salvare!
SMART	Descarca Cartea de Salvare	DA / „Rettungskarte Pkw”	Link direct catre pagina de download in pdf. Cartile de Salvare pentru modelele SMART le gasiti la paginile 191 – 199

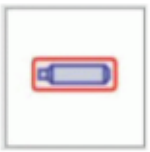
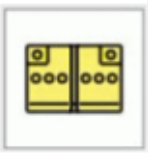
Marca	Link catre cartea de salvare	Multi lingvistica/denumire	Observatii
SSANGYONG	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungsdatenblätter”	
SUBARU	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Informationen für Rettungsdienste”	
SUZUKI	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungskarte”	
Tesla	Descarca Cartea de Salvare	DA/ „Quick Reference Guides”	
Think City	Descarca Cartea de Salvare	DA/ „Rettungskarten”	
TOYOTA	Descarca Cartea de Salvare	NU / „Rettungsdatenblätter”	
VW	Descarca Cartea de Salvare	NU/ „Rettungsdatenblätter”	

Marca	Link catre cartea de salvare	Multi lingvistica/denumire	Observatii
VOLVO	Descarca Cartea de Salvare	NO / „Rettungsdatenblätter”	

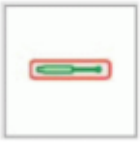
In randurile de mai jos, puteti sa gasiti codurile aferente simbolurilor (un tabel cu traducerea acestora) care poate fi utilizat in cadrul cartilor de salvare germane.

Codurile aferente simbolurilor:

Carte de Salvare la Bord – Semnificatii Simboluri (RO)

	Airbag		Rigidizare caroserie		Unitate de comanda
	Generator de gaz		Senzor mecanic		Baterie
	Pretensionare centuri de siguranta		Pretensionare centuri de siguranta		Rezervor de combustibil

Carte de Salvare la Bord – Semnificatii Simboluri (RO)

	Rezervor de gaz (NGT/LPG)		Valva de siguranta (sistemul NGT/LPG)		Protectie la rasturnare
	Componente cu tensiune ridicata		Cablaje/componente cu tensiune ridicata		Punct de deconectare tensiuni ridicate
	Baterie cu tensiune ridicata		Amortizoare cu gaz sub presiune		

Sursa: infoaccidente.wordpress.com

---

8 Secret Android Functions 90% of Users Don’t Know About

There probably isn’t a person now who hasn’t got an absolutely indispensable smartphone in their pocket. However, despite this fact, there aren’t many people out there who know about all the incredible things these devices are actually capable of.

We at **Bright Side** would like to end this vicious circle and tell you about 8 of the most fascinating features of Android.

The easiest way to save your battery power



© pixabay

If you choose a black or simple dark background for your screen, the automatic pixel highlighting will turn off, and you'll notice that your device keeps its charge for much longer. This feature isn't available for all Android devices yet, but it's already implemented on most Samsung smartphones and tablets. Give it a try!

Text-to-speech



© pixabay

Not only can you read this article but you can also listen to it if you have an Android device. So if you prefer to hear incoming information rather than see it, go to Settings -> Accessibility and turn on the Text-to-Speech Output option.

Smartphone remote control



© pixabay

Just go to Settings -> Security -> Device administrators, and check the boxes next to Android Device Manager, *Remotely locate this device,* and *Allow remote lock and erase*. Now if you lose your smartphone, you can locate and block it without losing your data via this website.

Turning on Guest Mode



© pixabay

If you would like to temporarily give your phone to another person yet keep your personal data confidential, use Guest Mode. Swipe down from the top with two fingers, and touch the user icon on the upper right. The *Add guest* icon will appear, and you'll be able to choose which actions the person handling your smartphone will be allowed to take.

Screen magnifier



© pixabay

People with poor eyesight often have no idea how much this feature can help them. Just go to Settings -> Accessibility -> Magnification gestures. Then you'll be able to zoom in on any part of the display just by tapping it.

Hotspot mode



You needn't buy a separate 3G modem or a router to use the Internet on different devices because your smartphone can do this easily. Go to Settings -> Tethering and portable hotspot, and turn on *Portable WLAN hotspot*. That's it!

Control your smartphone with head movements



© pixabay

There are situations when you just have to use your gadget but your hands are otherwise occupied or it’s just too cold outside to take your warm gloves off. However, there’s a solution for this! After installing a free app called EVA Facial Mouse you’ll be able to control your Android device with movements of your head! The detailed guide on installation is here.

A secret game

Starting with Android 2.3 Gingerbread, Google puts a small secret present for users into all their devices. However, finding it may prove to be quite difficult. Here are instructions on how to do it despite the odds. First, go to Settings and choose About phone or About tablet. Quickly tap *Android version* several times, and when a small marshmallow shows up on the screen, quickly tap it again, and a special mini-game will open. You haven’t found it yet? Well, what are you waiting for?

Sursa: brightside.me

---

4 Simple Exercises to Get the Perfect Belly in Just 4 Weeks

Making your belly fit and flat isn’t that hard – you only need to eat healthy, which is an important part of getting in shape, and do a set of simple exercises regularly.

We at **Bright Side** are sure you can achieve great results if you try!

Photo credit: POPSUGAR Photography

Preview photo credit rolloid.ne

Sursa: brightside.me