

Cum comanzi pe Amazon, din Romania si cat costa

Cum comanzi pe Amazon din Romania – Pasi simpli pentru a face comenzi pe Amazon explicati pe intelesul tuturor.

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 dezgheața 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 vaporoză, 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 tomonic, 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 extravagantă, 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. Închiriază 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

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

Viziunea tibetană asupra educației copiilor

Iată câteva sfaturi pentru educația unei persoane depline și autosuficiente care își respectă părinții. Tibetanii sunt un popor înțelept de la care putem învăța lucruri utile.

Reguli de bază în educația tibetană

Cel mai important este să nu existe umilire și pedeapsă fizică. Unicul motiv pentru care copiii sunt bătuți este că ei

nu se pot apăra și nu pot răspunde.

Prima perioadă: până la 5 ani

Copilul este ca un rege, căruia nu i se interzice nimic, cel mult i se poate atrage atenția la altceva. Atunci când copilul face ceva periculos, părintele face o față speriată și emite un sunet tulburat. Copilul înțelege perfect un astfel de limbaj.

În această perioadă în copil se dezvoltă activitatea, curiozitatea și interesul pentru viață. El încă nu este capabil să formeze lanțuri logice mari. Spre exemplu dacă el sparge o vază scumpă, el nu-și dă seama că părinții au muncit mult pentru a o cumpăra, respectiv pedeapsa pentru asta el o va percepe pur ca pe un act agresiv nejustificat.



A doua perioadă: de la 5 la 10 ani

Copilul este ca un "sclav". Lui i se dau sarcini și se cere insistent îndeplinirea lor, cu pedeapsă ulterioară în caz de neîndeplinire (fără violență fizică). În această perioadă se dezvoltă activ intelectul.

Copilul trebuie să învețe să înțeleagă și să prevadă reacția oamenilor la faptele sale. Respectiv el va putea să evite situațiile negative și să creeze relații frumoase cu cei din jur. În această perioadă copilul trebuie să aibă parte de cât mai multe cunoștințe noi.

A treia perioadă: de la 10 la 15 ani

Comunicarea cu copilul trebuie să fie de la egal la egal. Consultați-vă cu el despre chestiunile importante, oferiți-i ocazia să ia decizii de sine stătătoare și încurajați-l să manifeste inițiativă.

Educația propriu-zisă se face cu atenție, voința părinților se

explică, se sugerează, se sfătuiește. Dacă ceva nu vă place, arătați-i copilului urmările negative ale faptei sale, fără a-i interzice asta în mod direct.

Ultima perioadă: după 15 ani

Respectați-vă copilul, după 15 ani e târziu să începeți a-l educa. Tot ce puteți face este să culegeți roada pe care ați semănat-o.

Ce urmări poate avea nerespectarea acestor reguli?

- Suprimarea personalității copilului îi distruge dorința de activitate, interesul pentru viață și dezvoltarea intelectuală. Copilul se poate obișnui că forța brută și constrângerea sunt unicele instrumente funcționale.
- Dacă după 5 ani veți continua să îl răsfățați pe copil, riscați să creșteți un om infantil, incapabil să muncească de sine stătător și în general să aibă mișcări sufletești de valoare.
- Dacă după 10 ani veți continua să-l abordați pe copil ca pe un prunc, riscați să creșteți o persoană neîncrezută, dependentă și supusă oricăror influențe din exterior.
- Dacă nu îl veți respecta pe copil după 15 ani, el vă va părăsi la prima ocazie, iar relația nu va mai putea fi restabilită vreodată.

Sursa: perfect-ask.com

Cele mai vechi metode de manipulare prin care poti influenta oamenii!

Pentru a castiga increderea celor din jur, multe persoane au invatat sa se foloseasca de cele mai vechi trucuri psihologice. Testate in studii de specialitate, tehnicile s-au dovedit a avea o influenta nebanuita, scrie themindsjournal.com

Metoda Benjamin Franklin

Legenda spune ca Benjamin Franklin a vrut sa castige increderea unui om care nu-l placea. El i-a cerut imprumut o carte rara, la inapoierea acesteia multumindu-i cu mare gratie si aratandu-se extrem de recunoscator. Ca rezultat, barbatul, care inainte nu il placea, i-a devenit bun prieten.

Oamenii de stiinta cred ca aceasta tehnica functioneaza pentru ca persoana care face respectiva favoare se simte magulita si incepe sa creada ca meriti ajutorul sau

Tinteste sus: cere mai mult decat te astepti sa primesti

Atunci cand doresti sa obtii ceva, incepe prin a cere mai mult, varianta ce va fi probabil respinsa. Apoi cere ceva mai putin, adica lucrul pe care l-ai dorit la inceput. Persoana respectiva se va simti rau pentru ca te-a refuzat prima data, chiar daca nu era rezonabila cererea ta, si se va simti obligata sa te ajute. Oamenii de stiinta au testat acest principiu si au constatat ca functioneaza in cele mai multe cazuri.

Retineti numele oamenilor din jur

Dale Carnegie, autorul cartii „Cum sa iti faci prieteni si sa devii influent“, este de parere ca folosirea numelui celui caruia i te adresezi este extrem de importanta. Acesta spune ca numele unei persoane este cel mai dulce sunet pentru aceasta. Numele este partea centrala a identitatii noastre, iar auzirea acestuia ne face mult mai inclinati sa simtim o

conexiune cu persoana care l-a pronuntat.

Oglindeste comportamentul interlocutorului

Oamenii cu aceasta abilitate sunt considerati a fi cameleoni. Ei incearca sa castige increderea celor din jur prin copierea comportamentului acestora. Cercetatorii au studiat tehnica si au constatat ca da rezultate. Acestia sunt de parere ca metoda ii face pe oameni sa se simta validati, le creste stima de sine, devenind mai increzatori in persoana din fata lor, scrie Adevarul.

Cere favoruri unei persoane in momentul in care aceasta este obosita

Cand cineva este obosit devine mult mai sensibil la tot ceea ce i se spune, fie ca este vorba de o declaratie sau o cerere. Motivul este acela ca atunci cand suntem obositi, nivelul de energie mintala scade. Este posibil sa nu primesti un raspuns concret, decizia sa fie amanata pentru a doua zi, insa deoarece oamenii tind sa-si tina cuvantul, psihologic vor fi tentati sa accepte ceea ce le-ai cerut.

Repeta ceea ce auzi, oferindu o confirmare interlocutorului

Una dintre cele mai usoare modalitati in care ii poti influenta pe cei din jur este empatia. O metoda eficienta prin care poti face acest lucru este repetarea a ceea ce acestia spun. Studiile au aratat ca atunci cand terapeutii s-au folosit de ascultarea reflexiva, oamenii si-au exprimat mult mai usor emotiile si au relationat mai bine.

Da din cap, aproband ideile exprimate de persoana careia vrei sa ii castigi increderea

Oamenii de stiinta au descoperit ca atunci cand oamenii dau din cap in timp ce asculta ceva sunt mai susceptibili sa fie de acord cu ce aud. De asemenea, este firesc ca interlocutorul sa faca acelasi lucru. Este de inteles, deoarece oamenii practica imitarea gesturilor, in special cele pe care le considera pozitive. Deci, daca vrei sa fii foarte convingator, da din cap in mod regulat pe tot parcursul conversatiei.

Interlocutorul va incepe sa iti imite gestul si sa fie de acord cu ceea ce spui.

Sursa: caplimpede.ro

Cele mai bune 37 de site-uri cu care vei învăța ceva nou

Uită de cursuri scumpe, audiențe înfundate și rezultate lamentabile.

Aceste site-uri și aplicații sunt dedicate unei game variate de subiecte din domeniul științei, artei și tehnologiei.

Ele te vor învăța totul, de la gătitul cartofilor prăjiți până la crearea aplicațiilor în node.js, și în cele mai multe cazuri – absolut gratuit!

Acum nu ai nicio scuză pentru a nu dobândi o nouă abilitate și multiplica cunoștințele.

Poți învăța interactiv, în ritmul propriu și fără a vă părăsi casa. Este greu să îți imaginezi ceva mai simplu.

Cursuri online

edX – Cursuri online de la cele mai bune universități din lume

Coursera – Cele mai bune cursuri online gratuite din lume

Coursmos – Micro cursuri în orice moment și pe orice suport

Highbrow – Abonament la cursuri, la ora convenabilă

Skillshare – Lecții online și proiecte pentru dezvoltarea

creativității

Curious – Extinde-ți abilitățile cu ajutorul cursurilor video

lynda.com – Studiază tehnologiile, creativitatea și afacerile

CreativeLive – Lecții gratuite de creativitate de la experții de frunte din lume

Udemy – Dezvoltă aptitudini reale și utile online

Învăță să programezi

Codecademy – Curs gratuit și interactiv de programare

Stuk.io – Învăță programarea de la zero

Udacity – Obține o diplomă, recunoscută de liderii industriei

Platzi – Streaming video cu lecții de design, marketing și programare

Learnable – Cel mai bun mod de a învăța programarea web

Code School – Află cum să programezi în practică

Thinkful – Dezvoltă-ți cariera prin sesiuni 1 la 1

Code.org – Începe să înveți astăzi cu o practică ușoară

BaseRails – Învăță Ruby on Rails și alte tehnologii web

Treehouse – Învăță aplicații HTML, CSS, aplicații pentru iPhone și multe altele

One Month – Învăță cum să programezi și să creezi aplicații web într-o lună

Dash – Învăță să dezvolți site-uri cool

Învăță să lucrezi cu datele

DataCamp – Tutoriale online și cursuri de lucru cu date

DataQuest – Învăță să lucrezi cu datele în browser

DataMonkey – Dezvoltă-ți abilitățile analitice într-un mod simplu și interesant

Învăță o limbă nouă

Duolingo – Învăță limbi străine gratuit

Lingvist – Învăță o limbă nouă în 200 de ore

Busuu – Comunitate gratuită pentru învățarea limbilor străine

Memrise – Memorează cuvintele cu ajutorul cardurilor

Extinde-ți cunoștințele în toate domeniile

TED-Ed – (*Tehnologie Divertisment și Design*) Sunt o serie de conferințe globale, organizate pentru a răspândi “ideile care merită promovate”

Khan Academy – Vizitează o vastă bibliotecă de conținut interactiv

Guides.co – Aici găsești cea mai mare colecție de ghiduri online

Squareknot – Ghiduri utile pas cu pas

Learnist – Învăță după un conținut foarte bine selectat

Prismatic – Învăță lucruri interesante pe baza recomandărilor sociale

Bonus

Chesscademy – Învăță gratuit să joci șah

Pianu – Un nou mod de a învăța interactiv pianul online

Yousician – Profesorul tău personalul de studiere a chitarei în format digital

Sursa: lifter

Sursa: eustiu.com

How to Choose a Safe Seat in 7 Means of Transport

Taking any transport, in most cases we think about comfort during the trip. Yet we shouldn't forget about safety because every vehicle has seats where we most probably won't get hurt in an accident.

Bright Side collected for you a list of such seats in 7 various means of transport, the safety of which was determined on the basis of different studies and statistics.

7. Car



- **Safe seats:** in the back seat behind the driver and in the middle since this part of the car is least deformed in a front-to-front crash.
- **Dangerous seats:** next to the driver because in an accident they reflexively try to dodge, and the person sitting next to them will be in danger.

6. Minibus



- **Safe seats:** located against the direction of travel

since there are fewer chances of hitting your head on the back of the chair with sudden braking.

- **Dangerous seats:** next to the windows and doors as broken glass can cut you in an accident. As in a car, it's better to avoid seats next to the driver.

5. Trolley bus



- **Safe seats:** in the right row on the aisle (in case of right-hand driving) since the oncoming transport moves on the left, and there are fewer chances to get hurt. The seats in the middle of the cabin, located with their backs in the direction of travel, are also considered safe.
- **Dangerous seats:** as in minibuses, it's better to avoid seats next to windows and doors in order not to suffer from glass shards.

4. City bus



- **Safe seats:** rightmost seats in the middle of the cabin, located in the direction of travel, as they're farther than the rest from oncoming traffic.
- **Dangerous seats:** the first two rows of seats as foreign objects and fragments often get in through the huge windshield. The same applies to the places next to the windows and doors. The back row of seats is dangerous in case of a hit from behind.

3. Train



- **Safe seats:** closer to the middle of the carriage. It's better to choose the 5th or 6th carriage, one closer to the middle of the train, as in a collision the first and last carriages either deform or go off the rails.
- **Dangerous seats:** seats in the direction of travel as there are fewer chances you'll fall down with a sudden braking.

2. Ship



- **Safe seats:** deck and cabins located closer to it since the upper part of the ship is the last to sink.
- **Dangerous seats:** the lower cabins since in the case of a hole they're flooded from all over, and it's much more difficult to get out.

1. Plane



Experts still cannot agree in which part of the plane the safest seats are located. Yet most experts say **the back of the plane is less dangerous** than the first rows at the front.

Yet the most important thing is to stay calm, remember the safety principles, and follow the rules of the road and behavior on public transport. In this case, the probability of getting into an accident will be reduced to a minimum.

Based on materials from buffalo.edu, livescience.com, popularmechanics.com, mchs22.ru

13 April Fools' Day Pranks Everyone Will Remember For a Long Time

If you love kidding others and wait for April Fools' Day to do it „legally,” this article is just for you. For those who don't like pranks: read this to learn what you'd better avoid this day.

Bright Side found for you 13 rather harmless, yet funny, jokes which you can play at home, among friends, or even at work.

Caramel shower



© Movieclips/youtube.com

For this prank, you'll need caramel candies without filling. While your „victim” is still sleeping, unscrew the shower head, put a candy in it, and carefully put it back. But, please, don't do it if you know the person is allergic.

Apples with a surprise



© instructables.com/

It's hard to tell onions from apples at first sight,

especially if they're covered with caramel. This is why you'd better avoid caramel apples on April Fools' Day. Yet if you want to make them yourself, you're welcome.

Aquarium in the desk



© imgur.com

Has your colleague been dreaming of an aquarium? Make their dream come true: wrap a desk drawer with waterproof film, throw some stones inside, add water, and add a toy or even a real fish...as long as you're ready to take care of them later.

„Explosive cake”



© all4tubekids/youtube.com

No explosive materials. For this cake, you'll need an empty cereal box, a balloon, adhesive tape, and a generous portion of whipped or another cream. Make a cake out of these ingredients, and ask your „victim” to cut it.

Mayo doughnuts



© blazeypress.com

If your roommates like stealing your food, April Fools' is the perfect day to break them of this habit. Buy a box of mouthwatering donuts without filling and a jar of mayonnaise, and then use a confectionery bag to fill them.

A can that won't open



© imgur.com

Treat your friend with a can of cola or other soda, having turned the pull tab in advance so that the can won't open. An attentive person will quickly guess what's wrong, but it's still funny, isn't it?

Fake stash



© mothers-home.com

Cut off the corner of a banknote (you can use fake money from a game set instead of spoiling real ones), attach a funny picture or note to it, put it in a book, and leave in plain view. Someone will be disappointed!

Fake spider



© instructables.com

Most of us are afraid of these creatures, so toilet paper with a realistically painted spider will surely make those who use it scream.

Nightmare on the ceiling



© liveluvcreate.com

A suspended ceiling in the office is a great chance to scare

your colleagues. Replace one of the ceiling tiles with a scary picture from *The Ring* or *The Grudge*, and wait until your „victims“ scream...or beat you.

Voice-controlled toaster



© doseng.org

How it works: stick a “voice-controlled“ note to the office toaster or coffee machine, and spend a nice morning watching people screaming at this “naughty“ technology.

A living printer



© shariv67/twitter.com

If your neighbor has an unprotected wireless printer, send a note to print that looks as if the printer itself wrote it. They’ll be surprised!

A chair for the busiest person ever

If you have a spare toilet bowl and a colleague who constantly complains about the lack of a spare second at work, this prank is just for you. Don’t forget such details as toilet paper, air freshener, and a toilet brush.

A toilet bowl that cannot be used



© elaegypt.com

Finally, one of the classic "toilet jokes" you can try at your own risk. To do this, you'll need clear food film and, of course, a toilet bowl. Raise the seat, wrap the toilet with the film, return the seat to the initial position, wait for the most inattentive "victim," and be ready to clean the mess a little bit later.

Preview photo credit elaegypt.com

Based on materials from Bored Badger/ youtube

Sursa: brightside.me

Cum sa neutralizezi un isteric

Oricine s-a confruntat la un moment dat cu un sef care urla si jigneste, cu un vecin care asculta muzica tare, cu un copil care nu mai stie sa zica decat „nu”. Agresivitatea celor din jur nu e un lucru usor de abordat. Dar nici imposibil. Iata cateva idei de lupta dreapta.

Va suna familiar? „Sefa mea nu era multumita niciodata de nimic. Nu stia nici ea ce vrea, nu dadea pe afara de

competenta, dar simtea nevoia sa isi manifeste autoritatea tipand ca o descreierata.

Sigur, era firma ei, noi eram angajatii ei, a se citi «sclavii ei pe plantatie», si inghiteam tipetele cu resemnare. Unii dintre noi au plecat, altii chiar s-au imbolnavit. Eu am plecat acum un an si aud ca si azi e la fel. Dar pur si simplu nu stiam cum sa o abordez pe isterica aia.“

Orice animal, in natura, pus in fata agresiunii, are o reactie de tip fight or flight. Adica sta si se lupta cu agresorul, daca isi calculeaza corect fortele, sau fuge, pentru ca agresorul este prea puternic.

La fel se intampla si in lumea relatiilor noastre sociale. Uneori, stam si gestionam situatia, parlamentam cu cel tafnos; alteori, induram o perioada si apoi o luam la sanatoasa. Agresivitatea interumana e complicata si are multe forme.

Azi, nu mai e vorba despre furat mancarea sau femeia maimutei dominante, ci de statut, de respect etc. Pierzi lucruri simbolice, dar esentiale pentru confortul tau personal si in lume...

Daca esti criticat dur de fata cu colegii, nici vorba sa ramai... zen. Statutul tau social e afectat pe o perioada de cateva zile, poate chiar mai mult.

Dar daca vrei sa neutralizezi cate un isteric sau vreo isterica, e cazul sa inveti cateva tehnici de comunicare eficienta si asertiva dezvoltate de psihologul american Preston Ni, specialist in comunicare.

Fii calm!

Rar un atac te lasa linistit. De obicei iti ridica nivelul adrenalinei, cortizolului (hormon de stres) si te face sa vezi rosu. Sau te face sa intri in pamant de rusine si culpabilitate...

Reactia noastra la agresivitate este influentata de multe lucruri: de felul cum am gestionat situatii similare in trecut, de biologia creierului nostru (unii sunt mai sensibili, mai reactivi, altii, mai putin).

De multe. Cert e ca trebuie, pe cat posibil, sa ramanem calmi. Cu cat esti mai calm, cu atat mai bine poti stapani situatia. **Daca te enervezi, nu raspunde pana cand nu ai numarat in gand pana la 10. Sau 20.**

Cati nu au dat drumul la ceea ce le venea pe moment sa spuna si au regretat ulterior?! Emotiile puternice, furia, in speta, iti pot dezorganiza comportamentul si poti pierde mai mult decat castigi racorindu-te.

Daca ai numarat pana la 20 si tot vezi rosu, iesi afara, respira adanc, fa tot ce poti pentru a-ti regasi calmul. Nu actiona cand esti provocat de celalalt, deci, furios.

Evita, daca poti

Nu te angaja in orice lupta. Nu orice meci merita efortul. Daca la rand, la supermarket, trece in fata ta un badaran, gandeste-te de doua ori daca e necesar conflictul. Alege-ti luptele inteligent. **Forta psihica e pretioasa si nu trebuie risipita pe orice fleac.**

Ai nevoie de ea pentru lucruri mai importante. Cazul unui amic de-al meu: „Intr-o vreme, eram pus pe harta cu oricine, eram un fel de justitiar al acestei lumi strambe.

De la soferii tampiti si pana la vanzatoarele incompetente sau copiii lenesi, eu trebuia sa corectez defectele tuturor.

Ajunsesem la un fel de epuizare. Totul ma calca pe nervi. Totul era aiurea. Sotia mea mi-a spus ca ii este frica de reactiile mele in cele mai nevinovate situatii. Ca exageram si eram pe marginea nebuniei. Asta m-a trezit.

Am fost la o terapeuta cognitivista. Ea m-a invatat sa ma

relaxezi, sa las sa treaca de la mine. Foarte bine am facut, pentru ca, altfel, cred ca faceam vreo boala cardiovasculara."

In locul agresorului

Nu mereu si nu pentru a-i justifica agresiunile, dar poate sa ajute. Daca intelegi ca nervii sefului au la baza o mare presiune din partea celor de mai sus decat el, daca intelegi ca maimutarea baiatului adolescent din vecini vine din lipsa unui model parental corect si bun, e posibil sa nu te mai enervezi asa de tare.

Cu alte cuvinte, **nu o lua in nume personal**. Fii empatic, sigur, dar cu cei care merita empatie. Daca e doar o reactie de moment si nu o agresivitate constanta, poate ca merita sa fie intelesi o data...

Inca ceva: daca esti calm, poti fi tu cel conciliant, care se concentreaza pe rezolvarea problemei si poate aduce, din nou, pacea in acea relatie (de familie ori profesionala).

Nodul in papura

Un tip de agresivitate special este al celor critici, carora nu le place nimic, desi nici ei nu stiu cum ar fi fost mai bine. „Mi s-a cerut un raport, am lucrat cu mare grija la el, seful meu mi-a zis ca e incomplet si trebuie refacut.

L-am intrebat ce anume vrea sa caut, sa completez, dar mi-a zis ca e ocupat si ca trebuie sa-mi dau singura seama, altfel sunt incapabila. Poftim, reactie!"

Sunt destui cei care se concentreaza pe ceea ce lipseste, pe critici, pe defecte. Asa e personalitatea lor. Nu sunt oameni usor de abordat si, daca nu pot fi evitati (ca, de, sunt sefi, de pilda), este bine sa comunici cu ei cat mai clar.

Si, eventual, in scris. Deseori, acestia sunt schimbatori si nu recunosc ca nici ei nu stiu prea bine ceea ce trebuie facut. Atitudinea lor e una agresiva pentru a masca lipsa lor

de siguranta.

Dialogul civilizat

Agresor: „Raportul acesta nu e nici pe departe ceea ce voiam de la tine“.

Raspuns: „Te-ai gandit exact ce doresti de la acest raport?“.

Agresor: „Esti incompetenta“.

Raspuns: „Daca imi vorbesti asa, nu mai stam de vorba. Cel mult, revin mai tarziu. Am dreptul la respect“.

Fii pozitiv si constructiv, dar mai ales fii axat pe fapte. Nu fi defensiv si nu iti cere scuze pentru ceva ce nu ai facut. Adesea, scuzele in exces intaresc agresivitatea celuiilalt, care isi vede astfel confirmat punctul de vedere.

Atrage atentia asupra comportamentului nepotrivit al celuiilalt, fa-l sa fie constient de el. O alta tehnica: schimba subiectul: „Apropo, celalalt raport despre subiectul X...“ In felul acesta, distragi atentia de la subiectul fierbinte si preiei fraiele comunicarii. Unde se poate...

Atentie la semnale

Dupa ce cunosti o persoana si vezi ca e artagoasa, e bine sa precizezi limitele de la inceput, sa-i corijezi comportamentul, in raport cu tine, de timpuriu. Primele interactiuni dintre oameni se continua de obicei pe acelasi ton.

Daca incep de pe pozitii de dominat-dominator, au toate sansele sa se continue tot astfel, deci **fii atent la rolul tau in acea relatie.** Daca este un caracter dominant, evita personajul daca nu ai forta sa-l pui la punct.

Drepturi fundamentale

Vedem multe femei care suporta agresivitate domestica. Multi

angajati jigniti zilnic. Multi studenti care suporta nepolitetea secretarelor. De ce?

Poate pentru ca nu sunt constienti de drepturile lor fundamentale. Poate ca ele ar trebui repetate ori scrise cu litere mari pe frigiderul familiei ori al departamentului.

1. Dreptul fundamental de a fi tratat cu respect.
2. Dreptul de a-ti exprima sentimentele, opiniile, dorintele.
3. Dreptul de a stabili propriile prioritati.
4. Dreptul de a spune „nu“ fara sentimentul de culpabilitate.
5. Dreptul de a obtine valoarea pentru care platesti.
6. Dreptul de a exprima opinii diferite de ale celorlalti.
7. Dreptul de a te apara daca esti amenintat fizic ori mental, ori emotional.
8. Dreptul de a-ti crea viata pe care o doresti.

Sursa: psychologies.ro