5 lucruri pe care trebuie să le ai în rucsac atunci când mergi la munte

Au început deja să apară temperaturile de peste 30 de grade, așa că nu mai e mult până vom putea face și primele drumeții montane din 2016. În acest articol, încercăm să vă ”echipăm” cu câteva informații, sperăm noi de ajutor.

Mai jos, descoperim 5 lucruri pe care orice excursionist trebuie sau este foarte indicat să le aibă în rucsac atunci când pleacă la munte.

1. Pe munte, pot apărea multe situații neprevăzute, iar o mini-trusă medicală este mereu de ajutor. Două reguli trebuie urmărite: să ne asigurăm că apa nu ajunge în interiorul trusei și aceasta să fie dintr-un material care să protejeze produsele, unele dintre ele casante, din interior. Recomandăm să aveți în trusă calmante ca algocalmin, paracetamol, aspirina, antinevralgic; medicamente de digestie ca triferment, furazolidon, smecta; stimulente energice cum ar fi glucoza, calciul; medicamente pentru alergii cum ar fi claritina, flonidan etc.

Luati si unguente ca tetraciclina și diclofenac, primul pentru diverse răni care se pot infecta, al doilea pentru dureri și alte probleme musculare și articulare. Apa oxigenată, betadina, sprayul de arsuri, compresele sterile, fașa de tifon, fașa elastică, plasturii, penseta și rola de leucoplast completează această trusă a excursionistului.

Cei mai prevăzători pot adăuga și un ser antiviperin, care este însă dificil de procurat și cu o valabilitate redusă.

Toți însă trebuie să aibă grijă să ia la ei și o folie de supraviețuire. Această bucată de aluminiu a salvat o mulțime

de vieți pe munte.

2. Pe lângă problemele medicale, o altă mare problemă a călătorilor pe munte este întunericul. Din cauza situațiilor neprevăzute care apar în timpul unei ture montane ori din cauza calculării greşite a timpilor de deplasare, întârzierile la întoarcere fac deseori necesară deplasarea pe întuneric înspre baza muntelui. Astfel, este imperios necesară folosirea unor astfel de **lanterne** de înaltă performanță, în care poți avea cu adevărat încredere, datorită tehnologiei inovatoare folosite. Iar pentru că spațiul în rucsac e limitat, iar greutatea fiecărui lucrușor contează într-o tură montană, trebuie să știți că există lanterne cu performanțe bune (recomandarea noastră ar fi să aibă peste 500-700 de lumeni, pentru a fi capabile să ilumineze la peste 150 de metri depărtare) cu dimensiuni reduse și greutăți de circa 100 de grame.



O lanterna puternica, de peste 1000 de lumeni, aleasa de noi de pe acest site.

3. Hainele de munte care permit o bună respirație a corpului sunt obligatorii, însă mai importante s-ar putea dovedi

banalele ațe și ace de cusut și de siguranță. Ruperea hainelor este un accident frecvent pe munte, astfel încât aceste mărunte lucruri vă pot salva la greu.

4. Uneori, chiar dacă nu ne-am propus, e nevoie să facem focul pe munte. Ar fi bun un primus, însă nu toată lumea are așa ceva la el. Totuși, în orice bagaj are loc o brichetă și câteva lumânările de tip pastilă. Puteți lua și câteva pastile de aprins focul (găsiți, la folie, în zona de grădină din mai toate supermarketurile de la noi). Dacă nu sunt în folia de plastic în care le-ați cumpărat, aveți grijă să puneți aceste pastile într-o pungă, pentru a le proteja de umiditate.



5. Încheiem lista noastră cu un accesoriu foarte util, credem noi. Obișnuim adesea să facem sute de poze cu telefonul pe munte. Uneori, facem atât de multe încât descărcăm aparatul și uităm cât de mult avem nevoie de telefon în caz că avem nevoie de ajutor. Pentru a evita aceste situații, vă propunem să luați la voi un acumulator extern, iar, pentru ture mai lungi, și un încărcător solar.

Sursa: greatnews.ro

Cum sa-ti luminezi camera timp de o luna cu un cartof

Un articol de Calin Petru Barbulescu
Stiai ca daca folosesti un cartof, poti sa iti luminezi camera timp de o luna?
Cercetatorii au descoperit ca atunci cand cartofii sunt gatiti timp de 8 minute, se pot transforma in baterie care sa produca de 10 ori mai multa energie decat energia pura!
Profesorul de stiinta si de agricultura, Haim Rabinovitch, si echipa sa, au descoperit ca folosirea feliilor de cartofi, puse intre un catod din cupru si un anod din zinc, care sunt conectate cu un fir, poate lumina CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com

Sursa video: youtube.com

Prepara-ti propriul inlocuitor natural pentru Viagra folosind doar 2 ingrediente

Un articol de Razvan

Pentru a-ti prepara acasa propriul inlocuitor natural pentru Viagra, ai nevoie de doar doua ingrediente disponibile in orice magazin alimentar. Aceste doua ingrediente sunt afrodisiace foarte puternice.

Viagra este un medicament destinat barbatilor, a carui actiune consta in cresterea functiei erectile si a performantei

sexuale. Nu sunt multi cei care stiu ca acest medicament poate fi preparat si acasa.

Ingredientele necesare pentru prepararea acestui afrodisiac:

• Pepene verde CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secrtetele.com

Daca stii sa raspunzi corect la toate aceste 5 intrebari, esti fara indoiala un geniu!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Daca vrei sa iei o mica pauza de la activitatile tale obisnuite, iti recomandam sa incerci acest test de logica alcatuit din cinci intrebari.
La final iti oferim raspunsul la fiecare intrebare in parte, dar nu trisa! Incearca mai intai de unul singur ca sa vezi cat de bine stai cu gandirea logica:
1. Un criminal a fost condamnat la moarte. I se ofera, insa, sansa de a alege modul in care va muri. Are trei posibilitati la indemana, putand alege oricare dintre urmatoarele trei camere: CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

24 Life Hacks From 100 Years Ago That Are Still Useful In Today’s Society

1. How to pull out long nails.



2. How to kill a tree stump.



3. How to make a simple gate latch.



4. How to make corks fit.



5. How to make a fire extinguisher.



6. How to make a water fountain for chicks...



7. How to adjust a door.



8. How to cool wine without ice.



9. How to clean an oil painting.



10. How to extract a splinter.



11. How to treat squeaky boots.



12. How to remove a tight ring from the finger.



13. How to clean bottles.



14. How to measure with coins.



15. How to draw a circle without compasses.



16. How to keep a paint brush handle clean.



17. How to pick up broken glass.



18. How to separate glass tumblers.



19. How to light a match in the wind.



20. How to tell the points of the compass with a watch.



21. How to revive cut flowers.



22. How to judge the freshness of a lobster.



23. Three useful knots.



24. How to stop a runaway horse.



Sursa: 9gag.com

---

7 Fantastic Pieces Of Advice For Taking Photos On The Beach

1.
Raise your chin,
straighten your shoulders – and smile!



2.
Put your legs together
and raise yourself up on your tiptoes.
This strikes a more impressive pose
and makes your legs look longer.



3.
Cross your legs, hold in your stomach,
straighten your back and place your hands
on your waist for a very flattering shot.



4.
When lying on a deck chair,
try to simply rest on your elbow rather
than spread all of your body weight on it.
Also, keep your knees together.



5.
If you're taking a photograph in profile,
be careful not to stoop.



6.
Do not stoop when you're taking a shot
sitting down either. In fact, avoid stooping
even when you're not taking a photograph!



7.
If you're taking a shot close up,
it's better to take it with your face and
body slightly turned away from the camera,
and with your chin somewhat raised.



Sursa: 9gag.com

The Complete Guide to Photography for Beginners



NEW TO PHOTOGRAPHY? HERE ARE SOME BASICS TO HELP YOU GET STARTED...

A PHOTOGRAPH'S EXPOSURE AFFECTS HOW IT LOOKS; ITS SHAPE, FORM, TEXTURE, AND COLOUR.



Over-exposure = too light and 'washed out'.

Under-exposure = too dark.

Wide aperture: portraits, close ups.

Small aperture: group or team shots of people, landscapes and scenery.

2 SHUTTER SPEED

THE SHUTTER SPEED SETTING ON YOUR CAMERA CONTROLS THE LENGTH OF TIME THAT LIGHT IS ALLOWED IN THROUGH YOUR LENS AND ONTO YOUR IMAGE SENSOR.



3 ISO

ISO CONTROLS THE SENSITIVITY OF YOUR CAMERA TO LIGHT.

Higher ISO setting:
- Creates the sensitivity to light
- More noise

Lower ISO setting:
- Decreases sensitivity to light
- Less noise



METERING MODES...

HOW TO OPTIMISE EXPOSURE BY MEASURING THE BRIGHTNESS OF YOUR SUBJECT.

CANON

- EVALUATIVE METERING
- PARTIAL METERING
- SPOT METERING
- CENTRE WEIGHTED AVERAGE METERING

Spot metering takes a reading from a 'spot' of the image.
- Zooms in/excludes ~3% of the total scene.
- Useful for high-contrast scenes or backlit subjects.

Partial metering takes a reading from a larger circular area.
- Usually measures up to 13% of the total scene.
- Useful for portraits of people or similar distance items from your lens.

Centre-weighted metering gives priority to the centre portion of the photograph.
- Takes a reading less than partial metering (~3%) centred/focus.
- Useful when your subject is in the centre of your photograph.

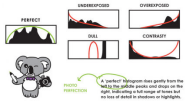
Evaluative metering is the default setting on most cameras.
- Uses the whole frame to assess the appropriate metering.
- Useful when elements are at different distances away from your lens.

NIKON

- MATRIX
- SPOT
- CENTRE WEIGHTED

HISTOGRAMS

A **HISTOGRAM** IS A GRAPH THAT REPRESENTS THE RANGE OF BRIGHTNESS IN AN IMAGE.



SHOOTING MODES

CANON	NIKON
MANUAL	MANUAL
APERTURE PRIORITY	APERTURE PRIORITY
SHUTTER PRIORITY - Tv MODE FOR THIS PAGE	SHUTTER PRIORITY
PROGRAM	PROGRAM



Program auto exposure = You set the ISO. The camera sets the shutter speed and aperture.

Aperture priority = You set the ISO and aperture. The camera sets the shutter speed.

Shutter priority = You set the ISO and shutter speed. The camera sets the aperture.

Manual mode puts you in the driver's seat – it gives you full control of the exposure triangle: the ISO, aperture and shutter speed.

DEPTH OF FIELD

DEPTH OF FIELD REFERS TO **WHAT IS IN AND OUT OF FOCUS** AS YOU LOOK AT AN IMAGE



WHITE BALANCE ALLOWS YOU TO **CONTROL THE APPEARANCE OF THE COLOURS** IN YOUR PHOTOGRAPHS. IT TELLS THE CAMERA WHAT THE AMBIENT LIGHT IS LIKE WHERE YOU'RE PHOTOGRAPHING.



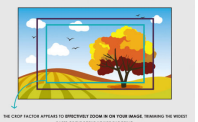
FOCAL LENGTH

FOCAL LENGTH IS THE **DISTANCE BETWEEN** THE CONVERGENCE POINT IN YOUR LENS AND THE IMAGE SENSOR IN YOUR CAMERA.



CROP FACTOR

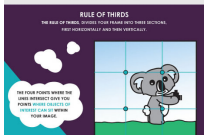
THE CROP FACTOR IS THE **RATIO OF A CAMERA SENSOR'S SIZE** RELATIVE TO A FULL FRAME SENSOR.



THE CROP FACTOR APPEARS TO **EFFECTIVELY ZOOM IN ON YOUR IMAGE**, TRIMMING THE WIDEST PARTS OF THE SCENE YOU'RE SHOOTING.

RULE OF THIRDS

THE **RULE OF THIRDS** DIVIDES YOUR FRAME INTO THREE SECTIONS, FIRST HORIZONTALLY AND THEN VERTICALLY.



TRIANGLES

TRIANGLES IN YOUR PHOTOGRAPHY WORK TO GROUP TOGETHER POINTS OF INTEREST AND CAN BE USED TO 'FRAME' YOUR SUBJECT.

THE GOLDEN TRIANGLE SPLITS THE FRAME OF YOUR IMAGE INTO THREE TRIANGLES, EACH CONTAINING THE SAME ANGLES, TO GIVE A COMPOSITION THAT IS PLEASING TO THE EYE.



LEADING LINES

LEADING LINES CARRY OUR EYES THROUGH THE PHOTOGRAPH, HELPING TO CREATE DEPTH AND DIMENSION AND **DRAW YOUR VIEWER INTO YOUR IMAGE.**

ELEMENTS LIKE **ROADS, RIVERS, PATHWAYS, SHORELINES, ROCKS, TREES AND TALL GRASSES.**



BALANCE

A PHOTOGRAPH IS SAID TO BALANCE WHEN THE ELEMENTS WITHIN IT CARRY EQUAL VISUAL WEIGHT. YOU CAN ACHIEVE BALANCE IN YOUR IMAGES USING:



Sursa: 9gag.com

Cum verifici daca ouale sunt proaspete? Acest test iti va fi de ajutor!

Un articol de Razvan

Daca nu ai bunici la tara, care sa iti poata furniza alimente proaspete, atunci cumparaturile in supermarket sau piata sunt inevitabile, insa exista intotdeauna incertitudinea ca produsele alimentare de pe rafturi sunt intotdeauna proaspete? **Iata mai jos un test simplu, care poate fi facut acasa, care sa verifice prospetimea oualor cumparate…**
Vei avea nevoie de un castron adanc din sticla, niste apa si cateva secunde.

Mai intai, toarna apa in castronul din sticla. Pune oul in
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

CARE ESTE GREUTATEA IDEALĂ ÎN

FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

- Trebuie să știi că greutatea ideală depinde de la o persoană la alta. Dacă te compare cu prietenii sau cu rudele, riști fie să te mulțumești să ai câteva kilograme în plus, fie să vrei să slăbești exagerat de mult, potrivit medicalnewstoday.com. În tabelul de mai jos vezi care este greutatea ideală în funcție de vârstă și înălțime.

Înălțime	Greutatea ideală pentru 18 – 34 de ani	Greutatea ideală pentru persoanele peste 35 de ani
1,30 m	41 – 54 kg	45 – 59 kg
1,50 m	44 – 58 kg	49 – 62,5 kg
1,55 m	46 – 59 kg	50 – 64,8 kg
1,58 m	47 – 62 kg	52 – 67 kg
1,61 m	48,5 – 64 kg	54 – 69 kg
1,64 m	50 – 66,6 kg	55 – 71,2 kg
1, 67 m	51,7 – 68 kg	57 – 73,4 kg
1.70 m	53,5 – 70,3 kg	59 – 75.7 kg
1,73 m	54,8 – 72,5 kg	60.7 – 78 kg
1,76 m	56,6 – 74,3 kg	62,5 – 80,7 kg
1,79 m	58,5 – 76,6 kg	64,4 – 83 kg
1,82 m	61,6 – 81 kg	68,5 – 88 kg
1,85 m	63,5 – 83,4 kg	70,3 – 90 kg

- Dacă ai mai puține kilograme decât ar trebui, mergi la medic și vezi dacă nu cumva ai o problemă de sănătate. După ce ai exclus această posibilitate, poți încerca să îți îmbogățești dieta cu nutrienți care te-ar putea ajuta să te îngrași.
- Dacă ai o greutate normală, înseamnă că ai și o sănătate bună. Pentru a rămâne așa, este important să ai o dietă echilibrată, bazată pe fructe și legume, și să faci mișcare 30 de minute în fiecare zi.

- Dacă ai kilograme în plus, trebuie să iei unele măsuri pentru a reveni la o greutate normală. Excesul de greutate crește riscul apariției bolilor cardiovasculare, de accident vascular și de diabet. În acest caz, mișcarea este foarte importantă și ar trebui să a alimentație sănătoasă, bazată pe multe fructe și legume.

Sursa: radiofxnet.com

Expresia si fizionomia chipului tradeaza totul despre tine: Afla ce indica trasaturile faciale despre personalitate!

Un articol de Maya

Forma fetei si profilul facial sunt primele lucruri pe care le remarcam la o persoana atunci cand o vedem pentru prima oara. Fizionomia este o stiinta care se ocupa cu interpretarea caracteristicilor umane pornind de la aspectul fizic. Denumirea provine din greaca veche, in al carei lexic physis inseamna natura, iar gnosis cunoastere, iar stiinta fizionomiei a fost mentionata pentru prima data de catre Aristotel in scrierile sale. Invatatul grec sustinea ca asemanarile unei persoane cu CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com