Aceasta lotiune de cartofi simpla dar deosebit de eficienta poate inlocui vopselurile scumpe pentru par. Afla reteta si instructiunile de folosire

Un articol de Maya

Incaruntirea si albirea parului se numara printre cele mai detestate probleme cosmetice, atat in randul femeilor, cat si al barbatilor. Principalul motiv consta in faptul ca firele albe te fac sa pari mai in varsta decat in realitate. In prezent, tot mai multe persoane incep sa incarunteasca inca din preajma varstei de 30 de ani. Exista mai multi factori care contribuie la albirea parului, dintre care cei mai frecventi sunt predispozitiile genetice, stresul excesiv, lipsa de somn, si alimentatia CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com

Cum poti sa-ti accesezi dosarul electronic de sanatate?

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

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

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

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

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

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

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

„Matricea de securitate se elibereaza la solicitarea pacientilor de catre medici in baza actului de identitate al acestora. Parola de acces este personalizata de fiecare pacient, este strict confidentiala, fiind un element de securitate cunoscut numai de pacient, si se utilizeaza in

cadrul DES atat pentru cardul national de asigurari de sanatate, cat si pentru matricea de securitate”, prevede actul normativ citat.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sursa: avocatnet.ro

---

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

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

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

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

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

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

5. Nu cumpăra lucruri de care nu ai nevoie.

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

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

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

9. Fă economii pentru lucrurile care contează cu adevărat.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

24. Cel mai important organ sexual este creierul.

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

27. Întotdeauna alege Viața.

28. Iartă, dar nu uita.

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

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

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

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

33. Crede în miracole.

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

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

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

37. Copiii tăi au o singură copilărie.

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

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

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

41. Invidia este o pierdere de timp. Acceptă ceea ce ai deja,

nu ceea ce crezi că ai nevoie.

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

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

44. Dă-ți prioritate.

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

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

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

Sursa: andreilaslau.ro

Potrivit acestui studiu, femeile necesita de doua ori mai mult somn decat barbatii. Afla motivul!

Un articol de Calin Petru Barbulescu
Potrivit ultimelor cercetari de la Universitatea Duke, femeile ar avea nevoie sa doarma de doua mai mult decat barbatii.
Cercetatorii atrag atentia asupra faptului ca, atunci cand nu dorm suficient, femeile sunt mai predispuse la dereglari fiziologice si psihice.
Pe langa faptul ca furnizeaza argumente stiintifice pentru

nevoia femeilor de a dormi mai mult, rezultatele cercetarilor ar putea incuraja, de asemenea, o revizuire a recomandarilor medicale adresate femeilor cu risc crescut de a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

CE TEHNICA DE REDUCERE A STRESULUI FUNCTIONEAZA CEL MAI BINE PENTRU ZODIA TA?

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Fiecare semn zodiacal are proprii factori declansatori de stres, dar si o metoda eficienta de a se relaxa. Cu totii ne lovim zi de zi de stres, fie la locul de munca, fie in chestiunile financiare, familiale sau de sanatate.
Lumea moderna ne expune unui numar urias de stimuli de stres. Unele persoane se resimt mai mult decat altele atunci cand se confrunta cu situatii stresante si, la fel, unele persoane mai norocoase au parte de mai putin stres decat altele. Acest lucru sta scris si in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata cum sa iti dai jos inelul de pe deget, daca ti s-a intepenit – Video

Un articol de Calin Petru Barbulescu
Sa ne gandim ca intr-o zi vrei sa iti scoti inelul de pe deget- vrei sa joci baschet sau tenis, sa modelezi lut pentru a te relaxa, sau sa il pui bine ca sa nu il pierzi pentru ca pleci in vacanta. Il tragi de pe deget si constati ca pur si simplu nu vrea sa iasa.
Iata cum poti reusi sa il dai jos, intr-un mod foarte simplu.
Degetul umflat sau cu probleme trebuie infasurat in spirala cu o bucata de elastic. In acest fel, tesutul este strans, iar inelul va putea fi scos.
Capatul CITESTE IN CONTINUARE
https://www.youtube.com/watch?v=7aYgJT1W38M

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: secretele.com

Intrebuintari ale usturoiului! Marele secret al prevenirii bolilor!

Un articol de Maya

Usturoiul este o leguma uimitoare ce detine un spectru larg de proprietati benefice. Datorita proprietatilor sale

antibacteriene, poate fi folosit pe post de remediu naturist in tratamentul multor boli si afectiuni, printre care si ateroscleroza, gripe si raceli, si boli de rinichi. Usturoiul este inclusiv un bun adaptogen ce intareste capilarele.

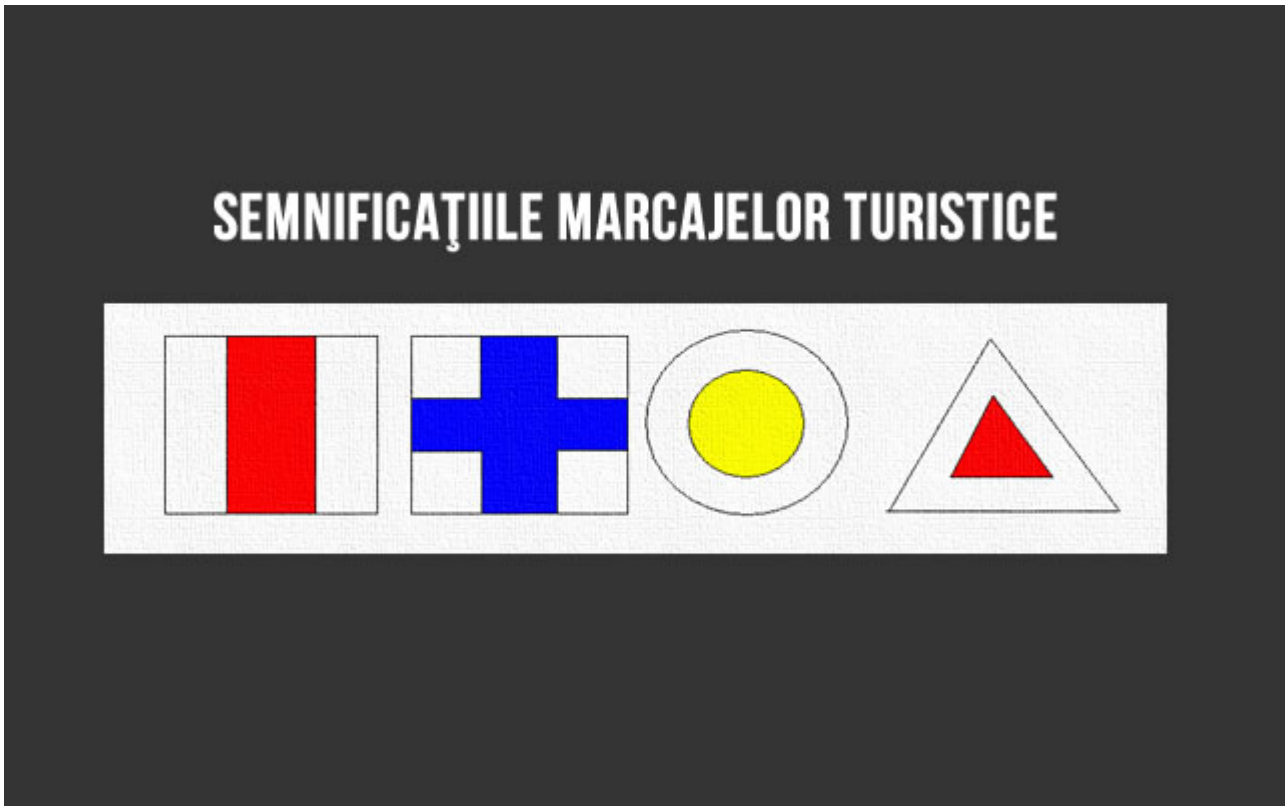
Usturoiul este o sursa bogata de germaniu, care s-a dovedit ca poseda efecte anticancerigene. De fapt, usturoiul are cel mai mare continut de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Semnificaţiile marcajelor turistice

În funcţie de particularităţile terenului pe care te afli la munte, vei gasi marcajele de mai sus pe : copaci, pietre, stâlpi ce îţi indică direcţia traseului sau plăcuţe metalice.

Semnificaţia acestora este una simplă, logică şi foarte folositoare dacă vreodată drumul tău, se va intersecta cu vreun traseu montan.



Semnificaţie din punct de vedere al formei:

Dunga- marchează traseul principal, de regula sunt trasee de creastă.

Cruce-marchează un traseu ce face legatura cu alt traseu.

Punct cu cercuri duble- traseu ce merge în cerc şi care te va scoate înapoi în punctul de unde ai plecat.

Triunghi sau punct într-un cerc alb- traseu secundar.

Culorile marchează importanţa lor şi fiecare dintre forme poate avea orice culoare.

De asemenea pentru aţi face o idee cum sunt calculaţi timpii de parcurgere a traseelor, care uneori sunt afişati pe stâlpii de marcaj, iată ce trebuie să ştii:

Teren plat sau coborâri uşoare este calculat la 4km/h.

Urcare pe traseu amenajat este calculat la 350m diferenţă de nivel/h.

Urcare pe traseu neamenajat este calculat la 250m diferenţă de nivel/h.

Coborâre pe traseu amenajat este calculat la 450m diferenţă de nivel/h.

Coborâre pe traseu neamenajat este calculat la 400m diferenţă de nivel/h.

Gradul de dificultate al traseelor este calculat în felul urmator:

Grad mic de dificultate-durata traseului de la 3 la 6 ore, diferenţă de nivel de la 300 la 700 m, efort fizic moderat, nu necesita pregătire fizică specială.

Grad mediu de dificultate-durata traseului 4-8 ore, diferenţă de nivel de la 500 la 1000 m, efort fizic susţinut pe anumite porţiuni, necesită condiţie fizică bună.

Grad mare de dificultate– durata traseului 5-9 ore, diferenţă de nivel de la 800 la 1500 m, efort fizic continuu, necesită pregătire specială şi condiţie fizică foarte bună.

Având aceste cunoştinţe şi noţiuni poţi aborda şi calcula mai bine traseele tale pe munte, astfel încât, să reduci riscurile la minim. Drum bun!

Sursa: freerider.ro

Decalogul Chomsky – Totul

despre manipulare si control in ZECE idei simple

Noam Chomsky, nascut in anul 1924, este un foarte respectat lingivst americam si profesor emerit in cadrul Instititului de Tehnologie din Massachusetts. Chomsky este deosebit de cunoscut in lumea intreaga datorita activitatii sale politice desfasurate, indeosebi in ceea ce priveste critica violenta la adresa politicii externe desfasurata de catre Statele Unite ale Americii , dar si la adresa guvernelor unor altor mari puteri.

Noam Chomsky a identificat si a explicat, prin intermediul unei formulari pe intelesul tuturor, regulile de baza ale manipularii pe care se bazeaza puterea politica in lume, reguli pe care acesta le numeste “strategii ale diversiunii.” Aceste regulii au fost sitentizate in ceea ce poate fi numit “Decalogul Chomsky”.

Decalogul Chomsky

1. Poporul trebuie sa aiba mereu mintea ocupata cu altceva decat cu problemele lui adevarate

Pentru aceasta: Sa distragi permanent atentia de la problemele sociale reale, indreptand-o catre subiecte minore, dar cu mare impact emotional.

2. Poporul trebuie sa perceapa conducatorii drept salvatori ai natiunii

Pentru aceasta: Inventeaza false amenintari, ori creeaza probleme grave, care ingrijoreaza real ai angajeaza opinia publica, iar apoi ofera solutiile.

Un exemplu: Favorizeaza insecuritatea cetatenilor, apoi guvernarea providentiala salveaza natiunea in temeiul legilor

represive cerute de popor, cu pretul limitarii propriilor libertati democratice.

3. Poporul trebuie permanent pregatit pentru mai rau

Pentru aceasta: Mecanismele propagandei “albe” (oficiala, integral asumata de guvern), “gri” (partial asumata) si “negre” (niciodata asumata) trebuie sa promoveze imaginea unui guvern in permamenta preocupat pentru ameliorarea condiţiilor tot mai sumbre ale viitorului. Politicile antipopulare dure se vor aplica gradual, pentru a se preveni ori atenua protestele sociale. In acest fel, cel mai mare rau devine suportabil daca e administrat in portii anuale, conform unui program anuntat.

4. Poporul trebuie sa creada ca si ceea ce guvernele ii pregatesc spre a trai mai rau este tot pentru binele sau

Pentru aceasta: Sa obtii acordul de moment al poporului pentru masuri economice dure din viitor. Omul se obisnuieste cu ideea si inghite tot, daca e prevenit si amanat.

5. Poporul trebuie sa aiba o gandire care sa nu-i permita sesizarea legaturii dintre cauze si efecte

Pentru aceasta: Sa te adresezi oamenilor ca si cum ar avea cu totii o gandire infantila. In felul acesta, indrepti multimile spre un tip de gandire superficiala, naiva si cu predispozitie la intoxicari informationale.

6. Poporul trebuie dezobisnuit sa problematizeze realitatea si sa actioneze sub impulsul emotiilor

Pentru aceasta: Sa faci tot timpul apel la sentimente si la reactii glandulare, nu la ratiune. Sa incurajezi reactiile emotionale, pentru ca sunt cel mai uşor de manipulat.

7. Poporul trebuie obisnuit cu satisfactii ieftine, care sa-i ocupe timpul si sa-l demotiveze in atingerea unor idealuri superioare

Pentru aceasta: Un sistem de invatamant corupt si nefunctional este instrumentul ideal de a tine cetatenii in ignoranta si a manipula opiniile colective dupa bunul-plac.

8. Poporul nu trebuie sa aiba acces la mijloace de informare completa, exacta, corecta si obiectiva

Pentru aceasta: Sa incurajezi financiar acele mijloace de comunicare in masa care indobitocesc publicul si il tin legat de emisiuni si seriale vulgare, ce trag inteligenta in jos.

9. Poporului trebuie sa-i fie indus spiritul turmei

Pentru aceasta: Sa stimulezi sentimentul individual de culpa, de fatalitate, de neputinta. Persoanele care nu mai au impulsul de a se revolta, devin o turma si sunt usor de controlat.

10. Poporul nu trebuie sa creada in existenta strategiilor si mijloacelor oficiale de manipulare

Pentru aceasta: Sa apelezi la toate cuceririle stiintelor pentru a cunoaste punctele slabe din psihologia individului si a multimilor. In acelasi timp, sa discreditezi aceste cunostinte prin mass-media, astfel ca poporul sa nu creada in mijloacele si strategiile statale de manipulare.

Sursa: e-dimineata.ro

Marimea palmelor spune multe despre personalitatea ta!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Te-ai intrebat vreodata ce indica dimensiunea palmelor despre

personalitatea ta?
Marimea palmei poate dezvalui numeroase insusiri si trasaturi de caracter. Pentru a le afla, tot ce trebuie sa faci este sa iti masori mainile in raport cu lungimea antebratelor.
Asaza degetul mare deasupra cotului si intinde larg degetele. Daca degetul mijlociu nu ajunge la incheietura mainii, palma se considera a fi mica. Daca degetul mijlociu ajunge la nivelul incheieturii, palma se considera a fi mare. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com