

Scapa de Guta folosind un amestec de ingrediente naturale

Un articol de Cristian Iacov

Guta este o forma destul de complicata a artritei. Aceasta conditie de sanatate este infasurata in mister si de obicei trecuta cu vederea de catre persoanele care nu au avut de-a face cu aceasta boala. Din pacate, durerile pe care le provoaca sunt destul de greu de suportat si cei care sufera de aceasta boala o stiu foarte bine!

Guta este provocata de cristlizarea acidului uric din singe, ce apare ca urmare a deseurilor in exces prelucrate de rinichi si revarsate in sange. Atacurile de guta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

14 ponturi esentiale pentru o pagina Facebook atractiva

Te-ai hotarat sa pui pe picioare o pagina de companie pe Facebook – sau poate doresti sa o eficientizezi deja pe cea existenta. Avand in vedere ca Facebook are peste 1,4 miliarde de utilizatori activi global si 8,3 milioane in Romania, este o miscare pe care multi o considera esentiala.

Daca insa te astepti ca like-urile, lead-urile si clientii sa

vina fara aproape niciun efort, vei fi dezamagit(a). Sansele de a genera vanzari ca urmare a pagini de Facebook sunt destul de mici, mai ales daca nu setezi o pagina usor de inteles, placut de urmarit si dinamica.

Vom incerca sa iti oferim cateva sfaturi „de la firul ierbii”, atat din experienta personala (pagina Facebook a Wall-Street.ro se apropie de 100.000 de like-uri si o intretinem activ) cat si a expertilor din piata locala si internationala.

1. Urmareste ce fac alte pagini

In prima faza, sfatul nostru este de a intra pe Facebrands.ro, cauta domeniul tau de activitate si urmareste cateva zile sau cel putin fa „scroll down” in paginile cel mai bine intretinute. Invata de la concurenta. Vezi ce fac ei si incearca sa vii cu ceva in plus; vino cu idei adiacente, proprii.

De exemplu, daca vinzi biscuiti, poate ar fi util sa urmaresti pagina Oreo – atat international cat si pe Romania.

2. Pune o poza de profil usor de recunoscut

Vei dori ca fotografia de profil a paginii tale de business sa fie usor de recunoscut (si placuta) de fani.

O idee ar fi chiar sa faci un poll cu fanii paginii/clientii tai si sa le dai de ales ce logo este cel mai interesant sau chiar sa oferi premii pentru cei care iti vin cu un logo personalizat.

Poza poate fi orice, de la logo-ul companiei pentru un brand major (sau „cu priza”) pana la o fotografie cu chipul tau daca reprezinti o firma de consultanta. A fi usor de recunoscut este important si cresc mult sansele de a fi gasit in Facebook

Search. Alege gandindu-te bine, intrucat imaginea aceea apare langa toate update-urile Facebook Page-ului tau dar si in comentarii.

3. Alege un cover photo interesant

Urmatorul pas, vei avea nevoie de un cover photo atractiv, cu atat mai mult cu cat aceasta fotografie ocupa cel mai mult spatiu si este cea mai vizibila. Asigura-te ca alegi una de calitate inalta si care, eventual, sa atraga comentarii de la clienti.

Pentru a optimiza marimea, poti folosi, de exemplu, acest instrument.

4. Optimizeaza descrierea de la poza de profil si de la cover photo

In functie de scopurile tale pe Facebook, ar trebui sa incluzi link-uri catre website-ul tau in descrierea pozelor de profil si de cover. Ele duc la cresterea sanselor ca oamenii sa intre de pe Facebook pe pagina business-ului tau.

De asemenea, de anul trecut Facebook permite magazinelor online sa introduca buton de „Shop Now” – este foarte important sa il activati.

Asigura-te ca link-urile de pe fotografii sunt prescurtate – puteti folosi Goo.gl, de exemplu, adaugand parametri UTM acestora, pentru a fi sigur ca functioneaza.



5. Bonus! Integreaza fotografiile

Ne-a atras atentia pagina de Facebook a Coca-Cola (inainte de Craciun). Poti coordona imaginea de profil cu cover photo

pentru un efect interesant si care, automat, atrage atentia intr-un mod pozitiv. Joaca-te cu ele – de aceea exista programe de editare.



6. Big data

Probabil nu o sa fie atat de „big” la inceput, insa trebuie sa poti urmari care sunt postarile care atrag cel mai mult trafic, click-uri si asa mai departe. Prin Google Analytics poti urmari ponderea traficului care vine din retele sociale, din cautari sau organic. Este esential sa instalezi pe site, fie blog, fie magazin online, tracker pentru Analytics si, constant, sa urmaresti tendintele.

7. Completeaza sectiunea „About” cu informatii de baza

Nu uita de una dintre cele mai importante sectiuni – cea „Despre”. Un preview al ei este in partea stanga a paginii, sub poza de profil, si este unul dintre primele locuri unde se uita oamenii imediat ce intra si „scaneaza” cu privirile pagina. Vizitatorii pot dori apoi sa intre sa citeasca mai mult, dand click pe butonul „About”.

Optimizeaza sectiunea prin descrieri succinte, dar clare, acest lucru maximizand posibilitatea ca cei care intra pe pagina ta sa dea si like.

8. Posteaza fotografii si videoclipuri in timeline

De ce fotografii si videoclipuri? Deoarece este dovedit ca acestea sunt cel mai atractiv continut pe Facebook, conform unui studiu realizat de Quintly. Alt motiv pentru a posta

acest tip de update-uri este deoarece vei dori ca aplicatiile tale „Photos” si „Videos” – care sunt aplicatii adaugate automat in fiecare Facebook Page – sa fie populate cu fotografii si videoclipuri.

Din experienta noastra, fotografiile si videoclipurile proprii „prind” mult mai bine decat preluarile, asa ca nu neglija deloc continutul 100% propriu, insotit de o descriere cat mai buna.

9. Posteaza continut divers

Nu te limita doar la fotografii si videoclipuri, altfel vei observa ca pagina ta sufera un declin in reach si engagement (cei doi factori pe care „trebuie sa stai cu ochii” constant). Chiar daca fotografiile si videoclipurile sunt cele care atrag cel mai mult, prea multe ar putea dauna.

Incearca sa oferi un mix intre ele si text sau chiar audio. Impartaseste continut si link-uri de pe alte pagini si site-uri, posteaza oferte si asa mai departe. Asigura-te ca fotografiile sunt de dimensiuni agreate de Facebook, altfel ar putea aparea prea mici in feed-urile oamenilor, avand un aspect deranjant.

10. Postari lead si non-lead

Chiar daca scopul tau ar fi acela de a genera lead-uri din Facebook si, ulterior, vanzari, nu ar trebui ca orice update sa fie unul de promovare al business-ului tau, al produselor si/sau serviciilor tale. Asigura-te ca ai un balans sanatos intre postarile lead si cele non-lead.

Este dovedit de asemenea ca cele **non-lead genereaza, in medie, mai mare interactiune pe Facebook**, lucru care creste sansele de a aparea in News Feed-urile oamenilor si deci a atrage mai

multe like-uri si vanzari.

Atunci cand pui link catre un produs al tau, asigura-te ca il plasezi inainte de a cincea linie scrisa – de acolo, Facebook trunchiaza mesajul, nemaifiind vizibil „din prima”. In acest fel, fanii nu vor trebui sa apese „see more” pentru a vedea link-ul. Vezi exemplul de mai jos.



11. Determina frecventa cea mai buna a postarilor

Probabil unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie sa le iei in considerare atunci cand iti faci strategia pe Facebook ar trebui sa fie frecventa postarilor si orele cu cel mai mare engagement.

Prin aceasta decizie afectezi, in final, succesul paginii tale. Atentie insa la multiplele taisuri ale acestei strategii. Daca postezi prea des, poti risca sa inunzi feed-urile oamenilor si, in final, sa pierzi fani. Daca postezi doar o data pe saptamana sau de 3-4 ori, dar cu continut plictisitor sau doar auto-promotional, risti ori sa nu apari in destule feed-uri, ori sa primesti unlike.

Mai mult, daca postezi prea des, **Facebook ar putea sa „iti cupleze” postarile si doar una sa fie vizibila in feed-uri**, asa ca este util sa treaca cel putin cateva zeci de minute intre ele. Experimenteaza cu diferite frecvente si timing, uita-te apoi la performantele anumitor postari si, dupa cateva luni in **Facebook Insights**, poti decide o strategie coerenta.

Desi nu exista o reteta care sa se potriveasca oricarui business, recomandarea noastra este sa aveti minim o postare pe zi, evitand pranzul sau orele in care, in general, lumea se afla in miscare, la volan.

12. Foloseste-te de instrumentele oferite de Facebook

Facebook este, din pacate, un rau necesar; de acest rau este insa util uneori sa ne folosim. Poti plati ca anumite postari care „au prins” cel mai bine sa fie promovate contra cost, astfel incat sa atinga mai multe persoane, anumite grupe de oameni selectati de tine in functie de target-ul business-ului tau.

De asemenea, nu ezita sa programezi postari pe Facebook, fie direct din retea fie dintr-un instrument de publishing extern, precum Social Inbox. Programarea postarilor iti permite sa economisesti timp pentru managementul paginii Facebook.

Totodata, o facilitate mai putin cunoscuta este aceea de a „expira” anumite postari, la o ora aleasa de tine. Aceasta facilitate poate fi excelenta in cazul unor postari care ti-ai dori sa dispara dupa o anumita perioada de timp – in cazul unui concurs, de exemplu, care la o anumita data expira si nu mai este relevant. Facilitatea aceasta poate fi accesata din tab-ul **„Publishing Tools”** din partea superioara a Paginii Facebook.

13. Pastreaza in top postarile importante

Atunci cand postezi continut pe Pagina de Facebook, postarile mai vechi coboara constant in Timeline. Uneori insa, vrei sa evidentiezi mai clar un anumit anunt. Nu uita ca poti sa „pin-uiesti” postarea astfel incat sa ramana sus, chiar daca postezi, constant, ulterior. Poti sa folosesti postari pinned ca modalitate de a promova ceva anume, evenimente care au loc la o anumita data ulterioara sau anunturi importante ulterioare. Nu poti avea decat o postare pin-uita.

14. Monitorizeaza si raspunde la comentarii

Interactioneaza cu fanii si raspunde nevoilor. Nu sterge comentarii care critica, raspunde-le. Poti monitoriza si raspunde comentariile prin sectiunea „Notifications”, deasupra paginii. Desi nu este necesar sa raspunzi la fiecare comentariu, ar trebui in mod clar sa monitorizezi conversatiile si, daca este nevoie, chiar sa le cenzurezi daca limbajul devine prea „colorat”.

Aici, mai multe informatii despre cum sa actionezi pe marginea comentariilor.

Pe langa aceste sfaturi, citeste-le si pe cele oferite chiar de Facebook, aici.

Pe langa acestea, este esential sa incluzi plug-in-uri sociale pe pagina business-ului tau si sa monitorizezi, constant, interactiunile care au loc pe retea.

Succes!

Sursa foto: Alexey Boldin_Shutterstock

Sursa articol: wall-street.ro

Exercitii simple pentru calmarea rapida a durerilor

de ceafa!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Daca iti petreci fiecare zi la birou in fata calculatorului, cu siguranta ca stii deja pe pielea ta cat de problematica poate deveni suprasolicitarea gatului.

Centrul de reabilitare medicala „Master physical” a conceput o serie de exercitii destinate remedierii durerilor de gat si de ceafa survenite in urma suprasolicitarii musculaturii si a vertebrelor coloanei cervicale.

Iata cum poti scapa de dureri:

Exercitiul 1:

- Pozitia de pornire este fie asezat pe scaun, fie pozitia „drepti”. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Star Wars For Dummies

Sursa foto: en.wikipedia.org

STAR WARS

• FOR DUMMIES •

MAJOR CHARACTERS • ORIGINAL

		
PRINCESS LEIA ORGANA	LUKE SKYWALKER	HAN SOLO
• REBEL ALLIANCE LEADER • LUKE SKYWALKER'S TWIN SISTER • DARTH VADER'S DAUGHTER • HAN SOLO'S GIRL FRIEND • FEMINIST ICON	• REBEL ALLIANCE HERO • PRINCESS LEIA'S TWIN BROTHER • DARTH VADER'S SON • JEDI	• SMUGGLER • CAPTAIN OF THE MILLENNIUM FALCON • REBEL ALLIANCE LEADER • PRINCESS LEIA'S BOYFRIEND
		
R2-D2	C-3PO	CHEWBACCA
• SERVED PRINCESS AMEELIA BLAKE & LIA'S BOTH MOTHERS • ANAKIN SKYWALKER'S (AKA DARTH VADER) AND LUKE SKYWALKER'S • REBEL ALLIANCE HERO • BEST FRIEND TO C-3PO	• WALKED TALK FROM Droids • PARTS BY ANAKIN SKYWALKER • PROTOCOLD DROID • REBEL ALLIANCE HERO • BEST FRIEND TO R2-D2	• SMUGGLER • COPILOT OF THE MILLENNIUM FALCON • REBEL ALLIANCE HERO • SPECIES: WOOKIEE • BEST FRIEND TO HAN SOLO
		
DARTH VADER	YODA	OWI-WAN KENOBI
• ALSO KNOWN AS ANAKIN SKYWALKER • POWERFUL JEDI TURNED SITH LORD • SECRETLY MARRIED BLINME AMEELIA & CATHERINE LIA & LIA • GALACTIC EMPIRE LEADER • LEAD THE EMPIRE'S BRADICATION OF THE JEDI	• JEDI GRAND MASTER • SERVED ON THE JEDI COUNCIL • HELPED TRAIN LUKE TO BECOME A JEDI	• JEDI MASTER • MENTORED BOTH ANAKIN & LUKE SKYWALKER TO BECOME JEDS • WAS KILLED BY DARTH VADER
		
DARTH SIDIOUS	BOBA FETT	LANDO CALRISSIAN
• ALSO KNOWN AS EMPEROR PALPATINE • SITH LORD • HE STORMED THE SITH & DESTROYED THE JEDI ORDER • WAS ONCE THE GALACTIC REPUBLIC LEADER • CREATED DARTH VADER • GALACTIC EMPIRE LEADER	• FLEARED BOUNTY HUNTER • PERSON WHO WAS USED TO CREATE THE GRAND ARMY OF THE REPUBLIC CLONE TROOPERS • HIRED TO CAPTURE HAN SOLO	• SMUGGLER TURNED CLOUD CITY BASSON ADMINISTRATOR • REBEL ALLIANCE GENERAL • LOST THE MILLENNIUM FALCON IN A BET TO HAN SOLO • HELPED RESCUE HAN SOLO • AFTER HE WAS CAPTURED BY BOBA FETT

MAJOR CHARACTERS • NEW

		
REY	FINN	POE DAMERON
• SCANDINAVIAN ABANDONED ON THE PLANET JAKKU	• STORMTROOPER HAVING AN EXISTENTIAL CRISIS • JOINED THE RESISTANCE IN THEIR STRUGGLE AGAINST THE FIRST ORDER	• RESISTANCE WING PILOT
		
BB-8	CAPTAIN PHASMA	KYLO REN
• POLYASTROTECH ROLLING DROID	• COMMANDS THE FIRST ORDER'S LEGIONS OF STORMTROOPERS	• DARK WARRIOR STRONG WITH THE FORCE • COMMANDS FIRST ORDER HUSIONS
		
SUPREME LEADER SNOKE	MAZ KANATA	
• SUPREME LEADER OF THE FIRST ORDER	• FEMALE PRATE • OWNED A CATTLE WHICH PLAYED HOST TO TRAVELLERS, SMUGGLERS AND OTHER BUST B&P	

WHO YOU WON'T SEE IN STAR WARS: THE FORCE AWAKENS

		
DARTH VADER	THE EWOKS	JAR JAR BINKS
• MOST ICONIC VILLAIN EVER • ULTIMATE DECEASED DAD	• A MOUNTAIN-GATED TROOP BEAR GUARDIAN	• GUNGAN SENATOR • CLUMSY WELL-MEANING • WIDELY HATED

PLOT HINTS STAR WARS: THE FORCE AWAKENS

		
THE LIGHTSABER GOT A MAKEOVER	THERE ARE NEW, DEADLIER DANDERS	REY FIGHTS A MAJOR BATTLE
		
THE GALAXY IS STILL AT WAR		

Sursa: 9gag.com

A pus banda adeziva peste o vaza si a rezolvat problema care da bataie de cap tuturor!

Un articol de Maya

Poate ca acest truc nu este util in aceasta perioada a anului, dar cu siguranta va fi de folos la primavara, cand vei vrea sa iti infrumusetezi casa cu niste aranjamente florale!

Nu te vei mai confrunta niciodata cu problema buchetului care sta intr-o parte, ori de cate ori il asezi in vaza!

Vezi mai jos trucul!

Vei avea nevoie de:

- Vaze
- Flori
- Banda adeziva/ scoci

Mai intai, trebuie sa pui banda adeziva pe vaza, exact ca in foto de mai sus.

Acum poti pune florile

<https://www.youtube.com/watch?v=j4azPLnjY6U>

Sursa video: youtube.com

Sursa articol: secretele.com

GENIAL! Arde o frunză de dafin în cameră. Mai eficient decât toate calmantele

Ai o viață agitată, stresată și ești mereu în mișcare? Probabil ai acumulat o multime de stres, iar asta îți poate afecta în timp și sănătatea. Tensiune, nervozitate, stres, toate acestea dispar cu ajutorul unei plante, respectiv dafinul.

Ai nevoie de doar o frunză de dafin uscată ca să scapi de toate acestea. Pune-o într-o scrumiera sau pe o farfurie și las-o să ardă ușor, notează RTV.net. Zece minute mai târziu, camera va fi plină de fum parfumat și cu efect terapeutic.

Este dovedit științific că frunzele de dafin prin ardere, elimină substanțe care ajută la relaxarea omului.

Sursa: onlinereport.ro

Subțiază-ți abdomenul în

numai 24h, cu ajutorul acestor 24 de ponturi

Un articol de Maya

Daca vrei sa scapi rapid de surplusul de greutate si de grasimea de pe abdomen in doar 24 de ore, atunci iti oferim aceste 24 de ponturi, care iti vor veni numaidecat in ajutor.

1. Incepe-ti ziua cu un ceai de ghimbir. Acesta va accelera digestia, prevenind in acelasi timp balonarea.

2. Consuma, la micul dejun, o omleta din albus.

3. Mananca o banana. Este bogata in potasiu, care regleaza retinerea apei din corp.

4. Taie din lista ta ceapa, sfecla, conopida, porumbul, spanacul si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Elimina toate toxinele din

organism în 48 de ore – Plan de detoxifiere peste weekend

Un articol de Razvan

Daca resimti oricare dintre problemele de sanatate enumerate mai jos, e semn ca organismul tau are mare nevoie de detoxifiere. Iata un plan eficient cu o durata de 48 de ore.

Lista semnelor ca organismul are nevoie de detoxifiere:

- Oboseala permanenta
- Lipsa de energie
- Constipatie
- Depresie
- Supraponderalitate
- Probleme de somn
- Disfunctii sexuale
- Dureri de cap cu debut subit
- Dureri inexplicabile
- Probleme dermatologice/Reactii alergice

Detoxifierea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Umezeste-ti buzele cu un plic de ceai si rezultatele vor fi uimitoare!

Un articol de Razvan

In ultimele saptamani, aceasta reteta a facut adevarate furori pe internet, starnind reactii de uluire si adunand numeroase

recenzii pozitive. Daca te confrunti si tu cu astfel de probleme pe timpul sezonului rece, nu ezita sa incerci si tu aceasta metoda rapida si eficienta, care necesita nici mai mult nici mai putin decat un plic de ceai!

Pune-o in aplicare si nu vei mai avea nevoie de balsamuri pentru buze si alte produse de ingrijire similare.

Reteta pentru regenerarea rapida a buzelor CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Misterioasa Miere care distruge toate Bacteriile si Agentii Patogeni care o Ating

Un articol de Cristian Iacov

Cercetatorii australieni au redescoperit, recent, un leac pentru toate bolile bacteriene, care pare sa existe doar intr-un colt al lumii si anume in Noua Zeelanda.

Misterioasa miere poarta numele de Miere de Manuka si este disponibila in magazinele naturiste din orice colt al lumii, insa recent s-a descoperit cat de eficienta poate fi in tratarea problemelor create de agentii patogeni. Acesta miere a fost folosita de populatia indigena ca medicament cu mult timp inainte de a se face aceasta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com