

Acest preparat e un remediu sigur impotriva banalelor raceli!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Multe persoane au incercat acest remediu. Intotdeauna este de ajutor. In orice caz, pentru a-ti fi de ajutor si tie, trebuie sa il bei in mod regulat, chiar daca vei sesiza o schimbare imediat dupa ce l-ai consumat prima oara. Cu alte cuvinte, cu cat bei mai mult, cu atat iti va fi mai bine.

Vezi mai jos despre ce este vorba!

Conform marturiilor multor persoane, acesta a fost printre putinele tratamente care a fost cu adevarat eficient in tratarea racelilor. Au incercat diferite [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: secretele.com

5 moduri de a elimina monturile si de a vindeca

articulatiile umflate in doar 7 zile, fara a recurge la chirurgie!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Monturile se formeaza atunci cand tesutul osos sau tesutul conjunctiv de la baza degetului mare se deplaseaza de pe pozitie. In timp, postura gresita si suprasolicitarea articulatiilor fac ca degetul mare sa se indoaie catre interior, ceea ce duce la formarea unui nodul pe articulatia acestuia, care poate fi foarte dureros.

Articulatia de la baza degetului mare preia o mare parte din greutatea corpului in timpul mersului, astfel ca monturile pot provoca dureri severe si constante. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Compresele cu miere vindeca tusea puternica si te scapa de mucozitatile din plamani intr-o singura noapte!

Un articol de Cristian Iacov

Acest remediu natural extraordinar este eficient mai ales in tratarea racelilor sau a afectiunilor de natura respiratorie. El poate elimina tusea severa, precum si excesul de mucus. Compresele cu miere te pot ajuta sa scapi de tusea neplacuta

intr-o singura noapte! Ele pot fi folosite atat in cazul copiilor, cat si la adulti.

Compresa cu miere – Reteta!

- 1 lingurita de ulei de masline
- 1 lingura de miere
- 1 lingura de faina
- 2 comprese sterile
- 1 bandaj

Instructiuni: CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Adeverinta de vechime in munca, singurul act cu care poti dovedi cat ai lucrat. Cum il obtii?

De patru ani, de cand nu se mai emit carnete de munca, salariatii au la indemana un singur document care sa ateste cat au lucrat: adeverinta de vechime in munca. Actul poate fi solicitat angajatorilor sau, daca acestia nu pot ori nu vor sa il elibereze, direct inspectoratelor teritoriale de munca.

Cartile de munca nu se mai intocmesc si completeaza incepand din 1 ianuarie 2011, data de la care evidenta muncii se realizeaza doar electronic, prin intermediul registrului general de evidenta a salariatilor (ReviSal), reglementat prin

Hotararea de Guvern nr. 500/2011. Conform acestui act normativ, fiecare angajator are obligatia de a infiinta si transmite la inspectoratul teritorial de munca un registru general de evidenta a salariatilor si de a-l prezenta inspectorilor de munca, la solicitarea acestora.

Disparitia carnetelor de munca a facut ca dovada vechimii in munca sa se poata face numai cu ajutorul unor adeverinte care sa precizeze perioadele lucrate de salariatii angajati cu contract de munca.

Cum obtii o adeverinta de vechime?

Potrivit HG. 500/2011, pentru a intra in posesia adeverintei de vechime, salariatii sau fostii salariati trebuie sa il solicite in scris de la angajator. Acesta este obligat sa elibereze documentul, dupa cum prevede art. 5 din actul normative mentionat anterior:

“La solicitarea salariatului sau a unui fost salariat, angajatorul este obligat sa elibereze un document care sa ateste activitatea desfasurata de acesta, durata activitatii, salariul, vechimea in munca, in meserie si in specialitate.”

– art.

5, HG nr. 500/2011

Aceasta obligatie a angajatorului este prevazuta si de Codul muncii, la art. 34: „La solicitarea salariatului sau a unui fost salariat, angajatorul este obligat sa elibereze un document care sa ateste activitatea desfasurata de acesta, durata activitatii, salariul, vechimea in munca, in meserie si in specialitate”.

Adeverinta se elibereaza in original sau in copie certificata, in **maxim 15 zile de cand a fost solicitata.**

Cum trebuie sa arate adeverinta de vechime?

Adeverinta de vechime in munca nu are un format standardizat, impus de legislatie, astfel ca fiecare angajator poate alege forma in care se prezinta documentul. Totusi, pentru a fi completa si pentru a oferi toate informatiile importanta, adeverinta ar trebui sa contina cel putin precizari referitoare la:

- Datele de identificare ale salariatului,
- Datele de identificare ale contractului individual de munca pe baza caruia se atesta vechimea (numarul si anul in care a fost incheiat),
- Durata activitatii salariatului,
- Functiile ocupate de salariat in perioada in care a fost angajat,
- Schimbarile suferite de contractul individual de munca, in cazul in care a fost vorba de incheierea, modificarea, suspendarea sau incetarea CIM,
- Valoarea salariului de baza, inclusiv sporuri care intra in calculul punctajului mediu anual;
- Vechimea in munca, in meserie si in specialitate,
- Perioadele de concediu fara plata
- Absentele nemotivate de la serviciu.

Un model al adeverintei de vechime in munca este disponibil in fisierul atasat acestui articol (documentul este prelucrat de pe site-ul ANOFM Dolj).

Ce se intampla daca angajatorul nu vrea sau nu poate sa-ti elibereze adeverinta?

In situatia in care angajatorul nu vrea sau nu poate elibera adeverinta de vechime din motive obiective (pierderea arhivei, incetarea activitatii etc) salariatii au posibilitatea sa solicite documentul direct la Inspectoratul Teritorial de Munca din raza caruia angajatorul isi desfasoara activitatea.

Potrivit HG nr. 500/2011, institutia este obligata sa elibereze o adeverinta din care sa rezulte elementele

continute in registru, astfel cum a fost intocmit si transmis de catre angajator, in **maxim 15 zile de cand angajatul a facut solicitarea.**

„Inspectoratul teritorial de munca in cauza elibereaza documentul, in baza registrului electronic transmis de angajator, in termen de cel mult 15 zile de la data solicitarii”, se precizeaza in HG nr. 500/2011.

Serviciul nu este, insa, gratuit, eliberarea adeverintei fiind taxata cu **20 de lei/document**, potrivit Ordinul Ministerului Muncii nr. 826/2014, actul normativ care reglementeaza tarifele si taxele percepute de ITM.

Trebuie sa stiti ca, in cazul in care angajatorul refuza, neavand motive obiective, sa elibereze adeverintele de vechime si orice alte documente calitatea de salariat a solicitantului, el poate fi amendat cu o minim 300 de lei, amenda care poate ajunge si la 1.000 de lei.

Tot ce trebuie sa faceti este sa sesizati ITM, singura institutie abilitata sa constate aceasta contraventie si sa aplice amenzile corespunzatoare.

La stat, adeverintele de vechime au format standard

Si functionarii publici isi dovedesc vechimea in munca si in specialitate tot cu ajutorul unei adeverinte , actul fiind deosebit de important in activitatea lor, in conditiile in care el este solicitat la orice concurs de ocupare a unor functii publice..

Spre deosebire de mediul privat, unde formatul documentului este lasat la latitudinea angajatorului, la functionarii publici adeverinta este standardizata, modelul ei fiind reglementat prin Ordinul Agentiei Nationale a Functionarilor Publici nr. 192/2013, in vigoare din 22 ianuarie 2013.

Documentul atesta vechimea in munca si in specialitatea

studiilor dobandite dupa data de 1 ianuarie 2011, dovada vechimii dobandite pana la 31 decembrie 2010 facandu-se, la fel ca in cazul angajatilor din sectorul privat, tot cu carnetul de munca.

Fișiere atașate:

Adeverinta de vechime – functionari publici (0,11 MB)

Adeverinta de vechime – mediul privat (0,21 MB)

Sursa: avocatnet.ro

How to calm a crying baby everytime

Sursa foto: parenting.com

Sursa: youtube.com

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

7 Common Home Repairs You Can Easily Do By Yourself

Hey my friends when it was a last time you have called a handyman for a small home fixes. Personally i was so stupid for everything around the home and i need always assistants from the handyman.

Until one day i have decided to look the best tips and advices for small home repairings that could save me time and money. I have came across Heiton Buckley and i found wonderful infographic and cool video guide for 7 of the most common home repairs.

These are the right tips for every homeowner. Take a look below and enjoy!

Here is the video tutorial

Sursa: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Also do not forget to check the infographic and learn all these easy home repairs



Courtesy of: Heiton Buckley

Sursa: worldinsidepictures.com

STUDIU: Un deget de curcuma actioneaza la fel de eficient precum o ora de antrenament fizic

Un articol de Cristian Iacov

Cu totii suntem constienti de importanta activitatii fizice, si nu exista nimic care sa poata inlocui nevoia corpului de miscare. Totusi, in mod interesant, extractul de curcuma ofera beneficii similare pentru sanatatea cardiovasculara, mai ales in randul femeilor de varsta a doua care se confrunta cu probleme de tensiune arteriala.

Din pacate, adeptii medicinei conventionale sunt complet dezinteresati de acest subiect si neglijeaza rolul curcumei in prevenirea bolilor de inima, in ciuda CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

21 Ways To Save On Your Grocery Bill

Feeding yourself and your family can be really expensive. A tight budget shouldn't mean that you can't eat well though. There are many things you can do that will help save some money on food. The more you do these things, the more you will reap the results. Some things cost more money upfront but save over the long run and some are instant money savers.

1. Buy In Season

To save the most money, buy mostly produce that is in season in your area. You'll save money and enjoy better-tasting foods. This handy guide not only tells you when it is in season, but how to cook it too!

via Cook Smarts

2. Buy In Bulk

Buying things like grains and potatoes in bulk will save you money in the long run.

via The Thrifty Couple

3. Know What To Look For

Sometimes buying fruits and vegetables is a guessing game. Is this ripe? Too ripe? This helpful guide can show you what optimal produce should look like. You'll never buy an overripe melon again.

via Life Hacker

4. Ripen Up Produce

It can be super frustrating to buy things that won't be ready to eat until next week. Learn how to store things to get them to ripen up fast here.

via Lunds and Byerly's

5. Cook It Right

Grains are a great addition to bulk up meals but they can be tricky to cook properly. Nobody wants to eat overcooked rice or beans so save yourself from throwing away food by using this guide to cook it right the first time.

via Getty Images / Brett Stevens

6. Is It Safe?

„Best by” and „sell by” dates are just a suggestion and a best guess. Don't throw away perfectly good foods because the label says so. Use a guide like this one, which can tell you what foods last forever and which ones you should err on the side of caution with.

via Still Tasty

7. Store Meats Properly

Keep your expensive meats from spoiling by storing them in the proper places in the refrigerator or freezer. Here is a helpful guide to keeping things safe.

via Getty Images / Brett Stevens

8. Give Produce The Same Consideration

Storing produce on the counter, in the crisper or in the cupboard makes a difference. Find out which foods go where with this guide.

via Design Mom

9. Use Sand

You're probably thinking this is super weird, but by storing root vegetables in sand, you can preserve them for a very, very long time. If it is good enough for farmers then it should be good enough for your kitchen.

via Gardenista

10. Put Paper Bags To Work

Not a fan of sand? You can store onions, garlic and shallots in paper bags instead.

via The Yummy Life

11. Take To The Freezer

Buying in bulk also means freezing things to make them last longer. Buy in-season fruits and freeze them using this guide as reference.

via One Good Thing By Jillee

12. Freeze Meats

Portion out your meats before freezing so that you can take out only what you need when you need it.

via Lunch in a Box

13. Make Your Own Baby Food

Baby food is crazy expensive. Puree your own and freeze it in ice cube trays for a healthy, inexpensive alternative.

via [How Sweet It Is](#)

14. Freeze Smoothie Ingredients

Freeze things like spinach and greens for making smoothies. Keep it whole or pre-puree it.

via [Popsugar](#)

15. Single-Serve Herbs

Freeze things like herbs or green onions flat then put them into an empty water bottle for storage. You can pour out just what you need and put the rest back in the freezer for next time.

via [Lunch in a Box](#)

16. Preserve Celery In The Refrigerator

Wrap celery in aluminum foil to keep your celery lasting longer.

via [Just A Little Nutty](#)

17. Avocado Knowledge

Usually you want an avocado the day you buy it. Here's how to tell if it's ripe enough.

via [Illuzone](#)

18. Store Food In Glass

Glass jars are reusable, don't get smelly like plastic, and won't warp in the microwave.

via Big Red Kitchen

19. Grow Your Own

Use the ends of the produce you buy to regrow your own. Green onion, lettuce and celery are great options that grow in only water.

via Don't Waste the Crumbs

20. Double Your Butter

Whip butter with water to make it easier to spread and last longer. Don't use it for baking though—the moisture content will make things turn out improperly.

via Call Her Blessed

21. Last-Minute Milk Use

Milk about to expire? Freeze it with some crushed Oreos for amazing iced coffee.

via Facebook / Oreo

Main Photo Source: Gardenista

Collage Photo Source: 1. Don't Waste The Crumbs 2. Getty Images / Brett Stevens 3. Design Mom

Sursa: diply.com

**Vrei sa dormi bine la noapte?
Foloseste 1-2 picaturi din**

aceste substante si vei dormi neintors!

Un articol de Maya

Tulburarile de inducere si mentinere a somnului sunt tot mai frecvente in prezent. Din fericire, exista solutii simple si eficiente pentru a le contracara.

Una dintre ele consta in citirea unei carti de fictiune, respectiv in practicarea meditatiei, pentru a stimula partile creative si vizuale ale creierului inainte de a merge la culcare. Alte persoane au reusit sa adoarma mai usor si mai repede folosind seara surse de iluminat naturale, precum lumanari sau lampi cu sare de Himalaya in CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com