

Iata rezultatul uimitor al folosirii pastei de dinti pe unghiile vopsite cu oja!

Un articol de Maya

Mentinerea unghiilor naturale in stare impecabila poate fi o sarcina dificila, mai ales atunci cand unghiile se pateaza sau se decoloreaza ca urmare a folosirii lacului pentru unghii. Dar o vloggerita specializata pe metode de infrumusetare si probleme de stil de viata a descoperit recent un mod foarte eficient de a elimina aceste pete incapatanate.

Metoda presupune folosirea de pasta de dinti cu efect de albire!

In unele cazuri, unghiile ies la lumina de la prima curatare cu pasta de **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 însuși.

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 "dezastu", 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

Toarna sare si otet din vin

alb peste tigaia imbacsita si lasa miracolul sa se intample!

Un articol de Maya

Cititorii nostri stiu foarte bine ca ne place sa prezentam tot felul de ponturi utile in bucatarie.

Dar, desi ne place sa gatim si sa testam tot felul de retete, la final ramane ce ne displace cel mai tare – spalatul si curatatul vaselor.

Cu cat gatesti mai mult, cu atat vei avea de curatat mai multe vase. Din fericire, exista un truc simplu si rapid prin care sa cureti vasele, oricat de murdare ar fi.

Vezi despre ce este vorba!

Daca ai o tigaie lipicioasa si extrem de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Exerciții pentru picioare frumoase

Pentru a subția picioarele

În picioare, cu mâinile în șolduri, îndoaie piciorul drept și du genunchiul spre piept, cât mai sus posibil. Repetă de 30 de ori apoi schimbă piciorul.



Pentru a îngroșa picioarele

Acest exercițiu dezvoltă mușchii gambei, de aceea nu este recomandat persoanelor scunde. Cu mâinile la ceafă, mergi pe vârfuri. Din când în când oprește-te și fă câte o genuflexiune. De asemenea, trebuie menționat că genuflexiunile repetate frecvent duc la o ușoară dezvoltare a coapselor. Așa că, dacă îți dorești coapse mai proeminente, trebuie doar să faci genuflexiuni.



Pentru alungirea picioarelor

Depărtează picioarele astfel încât să fie la nivelul umerilor și apleacă-te în față. Cu mâna stângă atinge piciorul drept și invers fără a îndoi genunchii. Repetă exercițiul de 10 ori. La ultima aplecare încearcă să atingi solul cu palmele, fără să îndoi genunchii, și menține poziția 5 secunde. Ridică-te ușor în poziția de start, relaxează-te un pic, apoi repetă tot exercițiul încă o dată.

După câteva zile vei observa o nouă formă a picioarelor tale, mai sexy și mai frumoase.

Sursa: frunza-verde.ro

15 motive pentru care ar trebui să consumăm țelină în fiecare zi

Țelina este fără îndoială una din cele mai cunoscute și mai sănătoase vegetale din lume. Țelina are un conținut redus de

calorii și spre deosebire de alte legume fiecare parte a acesteia poate fi consumată. Având o aromă ușor sărată poate fi folosită în diferite feluri de mâncare pentru un plus de savoare.

❌ Potrivit www.healthyfoodhouse.com, în afară de gustul deosebit, țelina este o sursă importantă de vitamine și minerale esențiale. Este bogată în acid folic și potasiu, dar și în vitamina C, esențială pentru întărirea sistemului imunitar.

De ce ar trebui să consumați țelină în fiecare zi?

Tratează infecțiile urinare

Țelina facilitează eliminarea pietrelor din organism și tratează infecțiile urinare, grație proprietăților antiinflamatorii și diuretice.

Îmbunătățește sănătatea articulară

Cercetările au demonstrat că țelina poate trata afecțiunile inflamatorii precum guta, artrita, reumatismul datorită proprietăților antiinflamatorii. Pentru a ameliora simptomele neplăcute ale acestor afecțiuni se recomandă să consumați un pahar de suc de țelină în fiecare zi.

Reduce inflamația

După cum am menționat anterior, țelina are proprietăți antiinflamatorii. Cel mai important compus este luteolina.

Reglează tensiunea arterială

Țelina are un conținut ridicat de potasiu, care reduce tensiunea arterială. În plus, conține fenolftaleină, eficientă în a relaxa țesutul muscular din jurul arterelor.

Reduce colesterolul

Fenolftaleina este de asemenea foarte eficientă în reducerea colesterolului rău din organism. Pentru a vă bucura de beneficii, medicii recomandă să consumați cel puțin două

tulpini de țelină în fiecare zi.

Previne cancerul

Compușii din țelină luptă împotriva mai multor tipuri de cancer. Luteolina împiedică dezvoltarea celulelor canceroase, iar poliacetilena detoxifică întregul organism.

Accelerează pierderea în greutate

Dacă vreți să slăbiți trebuie neapărat să integrați țelina în dietă. O tulpină de țelină nu are decât 15 calorii și de aceea puteți mânca oricât de multă doriți. În plus, datorită conținutului ridicat de fibre, vă veți simți sătul mai mult timp.

Este un diuretic natural

Țelina este un diuretic natural puternic grație conținutului ridicat de sodiu și potasiu. Este eficientă în eliminarea substanțelor toxice din corp și în echilibrarea fluidelor din corp.

Ameliorează simptomele menstruale

În țelină există aproximativ 50 de compuși eficienți în ameliorarea simptomelor neplăcute precum balonarea, migrenenele și durerile abdominale.

Reduce stresul

Puteți combate stresul natural utilizând țelină, care este bogată în magneziu. Substanța calmează sistemul nervos și îmbunătățește calitatea somnului.

Soluționează problema respirației urât mirositoare

Igiena orală incorectă, dar și bacteriile sunt cauze ale respirației urât mirositoare. Mestecați o bucățică de țelină și veți scăpa rapid de această problemă.

Îmbunătățește digestia

Țelina este unul din alimentele foarte bogate în apă și cu un conținut ridicat de fibre insolubile și de aceea favorizează tranzitul esențial.

Protejează sănătatea oculară

Nutrienții din țelină previn degenerarea maculară. În plus, o singură tulpină de țelină conține 10% din doza zilnică recomandă de vitamina A, esențială pentru sănătatea ochilor.

Are proprietăți anti-îmbătrânire

Este o legumă bogată în antioxidanți puternici, dar și în vitaminele A, C, E și nutrienți esențiali. Vitamina E hrănește și hidratează pielea, iar antioxidanții protejează tenul de substanțele periculoase din mediul exterior.

Crește libidoul

Țelina stimulează apetitul sexual, conținând două substanțe eficiente în acest sens, androstenol și androstenon.

Sursa: frunza-verde.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

Afla cum poti trata picioarele reci si circulatia proasta

Un articol de Calin Petru Barbulescu

De-a-lungul timpului corpul devine mai sensibil si se poate imbolnavi mai repede, circulatia proasta reprezentand una dintre primele problemele care apar. Vasele de sange slabite si statul pe scaun prelungit sunt factorii principali care contribuie la o circulatie proasta. Primul simptom care apare este cel al picioarelor reci. Acesta nu necesita atentie medicala urgenta, insa indica faptul ca e nevoie de o schimbare in modul de viata.

Pentru aceasta conditie de sanatate, inca o data, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Semne ale unui vagin nesanatos si cum sa il vindeci

Un articol de Maya

Vaginul are acizi naturali si include bacterii benefice, care tin la distanta infectiile si pastreaza pH-ul la un nivel normal. Asa cum saliva este creata cu scopul de a ajuta curatarea cavitatii bucale, mici cantitati de substante sunt secretate de vagin, pentru ca acesta sa se mentina curat.

Infectiile sau iritatiile vaginale apar atunci cand aceste conditii normale sunt destabilizate. Este foarte important sa stii cum sa iti ingrijesti vaginul, astfel incat sa il mentii sanatos.

Inflamarea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com