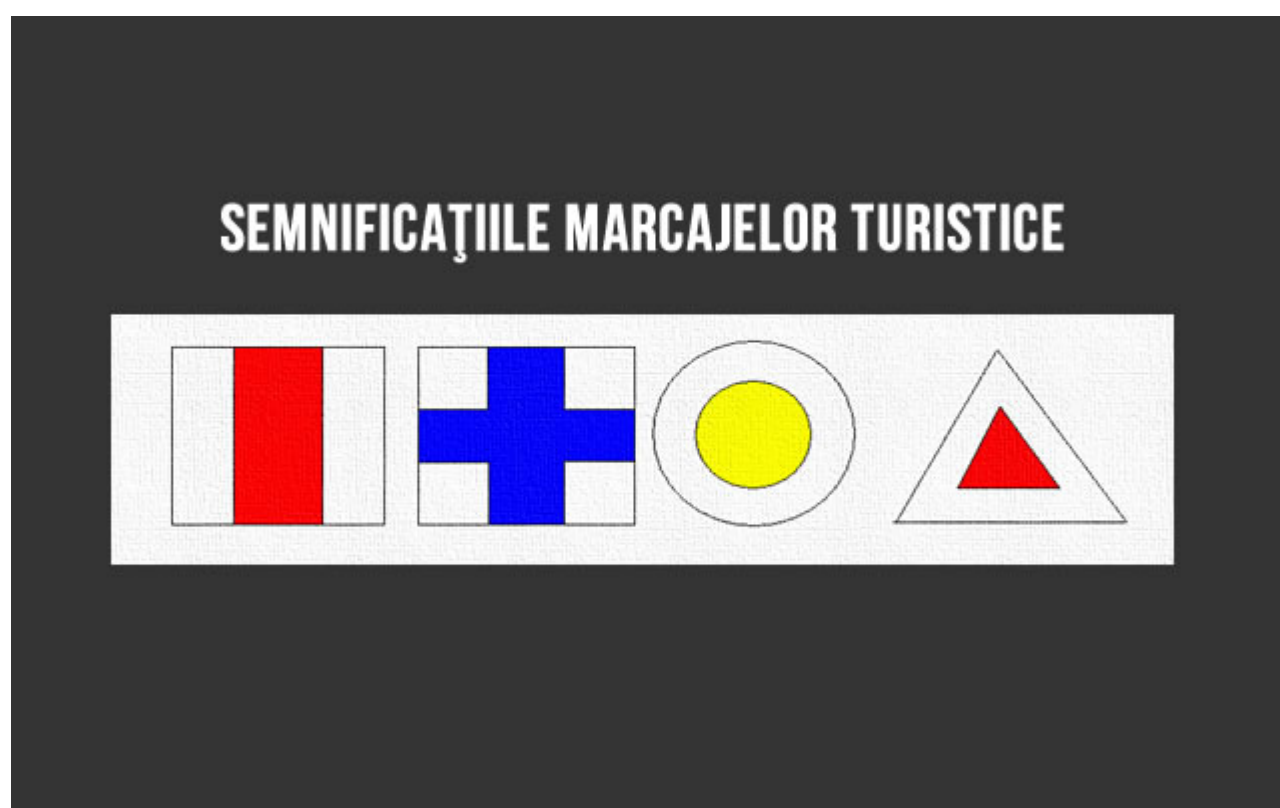


Semnificațiile marcajelor turistice

În funcție de particularitățile terenului pe care te afli la munte, vei găsi marcajele de mai sus pe : copaci, pietre, stâlpi ce îți indică direcția traseului sau plăcuțe metalice.

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



Semnificație 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 și care te va scoate înapoi în punctul de unde ai plecat.

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

Culorile marchează importanța lor și fiecare dintre forme poate avea orice culoare.

De asemenea pentru ați face o idee cum sunt calculați timpii de parcurgere a traseelor, care uneori sunt afișati pe stâlpii de marcaj, iată ce trebuie să știi:

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

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

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

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

Coborâre pe traseu neamenajat este calculat la 400m diferență 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, diferență 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, diferență de nivel de la 500 la 1000 m, efort fizic susținut pe anumite porțiuni, necesită condiție fizică bună.

Grad mare de dificultate— durata traseului 5-9 ore, diferență de nivel de la 800 la 1500 m, efort fizic continuu, necesită pregătire specială și condiție fizică foarte bună.

Având aceste cunoștințe și noțiuni poți aborda și calcula mai bine traseele tale pe munte, astfel încât, să reduci riscurile la minim. Drum bun!

Sursa: freerider.ro

Remediu din popor care vindeca infertilitatea!

Un articol de Maya

Vesti bune pentru femeile care nu pot avea copii, in ciuda tuturor eforturilor de a ramane insarcinate: exista un remediu popular care echilibreaza hormonii si inlesneste conceptia. Cand vine vorba de probleme de infertilitate, femeile sunt dispuse sa incerce aproape orice! Instinctul matern si dorinta de a-si intemeia o familie le face sa nu mai stea pe ganduri cand vine vorba de o procedura care ar putea da rezultate, chiar daca acea procedura implica tratamente hormonale foarte agresive sau CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Un remediu vechi pentru a trata „apa la genunchi”

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Va prezentam mai jos un remediu verificat, care vine in ajutorul celor suferinzi de boala numita in popor ” apa la genunchi”.

Ingrediente

- o mana de boabe de fasole;
- o punga cu apa inghetata de 2-3litri;
- 1 bucata de material din bumbac;
- 1 bucata de material din panza;
- 1 bucata de material din lana;

Mod de folosire

In fiecare seara, inainte de culcare, ia o mana de boabe de fasole si pune-le la fiert. Dupa fierbere, mai lasa-le la foc timp de 15 minute. Strecoara-le si apoi lasa-le CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Albeste-ti dintii in doar patru minute cu ajutorul acestui amestec

Un articol de Maya

Consumi in mod frecvent ceai, cafea, tigari si mancaruri procesate? Afla ca acestea reprezinta principala cauza pentru care dintii nostri devin galbeni si foarte sensibili. Din fericire pentru noi, iata ca exista o solutie naturala pentru a rezolva aceasta problema.

Este vorba despre un amestec alcatuit din curcuma si ulei de cocos!

Praful de curcuma (turmeric) este binecunoscut in primul rand

datorita utilitatii in bucatarie, unde serveste drept condiment pentru prepararea diferitelor feluri CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata de ce se recomanda sa adaugi scortisoara la cafeaua de dimineata!

Un articol de Cristian Iacov

Exista multe motive pentru se recomanda sa consumi zilnic scortisoara.

Cel mai indicat este sa consumi bautura descrisa aici dimineata. Adauga pur si simplu la cafeaua de dimineata si putina scortisoara, dupa plac.

Orientativ, se recomanda sa incepi cu un sfert de lingurita si sa cresti treptat doza.

1. Intareste sistemul imunitar

Este suficient sa adaugi un sfert de lingurita de scortisoara la o portie de cafea fierbinte pentru ca organismul sa capete o rezistenta sporita la virusuri si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Decalogul Chomsky – Totul despre manipulare si control in ZECE idei simple

Noam Chomsky, nascut in anul 1924, este un foarte respectat lingvist american si profesor emerit in cadrul Institutului 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 reguli au fost sintetizate 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 permanenta preocupat pentru ameliorarea conditiilor 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 usor 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

**„VA ROG, DISTRIBUITI!
TRATAMENTUL DE MAI JOS MI-A**

SALVAT TATAL DE LA ARSURI DE GRADUL III”

Am gasit aceasta postare pe pagina de Facebook a Gabrielei Ionescu. Nu am testat-o, dar ...cel putin teoretic, are o logica. In speranta ca acest tratament, va putea sa ajute pe cineva, l-am postat aici.

„In 1980 tatal meu a fost surprins de explozia unui bidon cu motorina care i-a provocat arsuri de gradul III la cap, gat si maini. Fiind iarna, avea un pulover pe gat care a ars impreuna cu pielea, lasandu-i venele gatului expuse. Nu mai avea piele pe fata, par pe cap si urechile erau arse pe jumatate. Dupa 2 saptamani de chin in spital capul ii era, citez : « o mare coaja de sub care supura puroi ».

Dupa cele 2 saptamani de chin, tatal meu si-a intalnit salvatoarea : o batrana care a convins-o pe mama ca leacul ei ii va aduce inapoi chipul sotului. Mama si un unchi l-au rapit (fara exagerare) pe tata din spital si l-au dus acasa unde batrana s-a si mutat pentru 2 saptamani.

Mi-am sunat astazi tatal care mi-a dictat cu galsul tremurand de emotie reteta . M-a rugat sa precizez ca « nu ii doare, dimpotriva, tratamentul le ia durerea ». Stiu ca multi vor fi reticenti, insa eu nu as fi putut trai impacata stiind ca exista un tratament care pe tatal meu l-a facut CA NOU in aproximativ 2 luni iar eu nu l-am facut public ! I-a crescut carnea la loc, i-au crescut urechile, i-au crescut barba, parul, unghiile i-au picat si i-au crescut la loc de 2 ori ! Iar singura urma pe care o mai poti vedea astazi este pielea putin incretita pe gat, sub urechi, acolo unde acum 35 ani i se vedeau venele !

Tin sa precizez faptul ca de cand ma stiu pragul nostru a fost calcat de oameni care veneau plini de speranta sa isi ajute

ruđele, copiii, iar mama le pregatea si le arata cum sa aplice tratamentul iar ei plecau covarsiti de recunostinta.

Reteta este urmatoarea (cantitatile pot fi inmultite in functie de cat este de mare suprafata arsa) :

- 200 grame ceara de albine pura ! (de la apicultori care sa va garanteze ca nu exista nimic altceva in ceara decat ceea ce au produs albinele)
- 200 grame unt de vaca proaspat NESARAT (mama recomanda sa fie facut in casa din lapte proaspat)
- 200 ml ulei de floarea soarelui
- 2 cepe albe

Intr-un vas curat se pun impreuna la foc mic ceara, untul si uleiul. Cand se topesc toate se adauga ceapa taiata marunt (ca pentru mancare). Se lasa la foc foarte mic pana cand ceapa devine aurie (ea va incepe sa fiarba in amestecul de ulei, unt si ceara). Aveti grija sa nu ardeti ceapa ! Cand ceapa e aurie se stinge flacara.

Arsurile se vor spala cu multa grija cu ceai de pelin si fasa sterila. Atentie : se inmoaie fasa in ceai, se spala rana, apoi fasa se arunca si se foloseste alta. NU introduceti in ceai fasa cu care ati spalat deja rana. Dupa ce arsura este curatata cu ceaiul de pelin, se lasa cateva minute pana se usuca rana bine.

Mai departe se va aplica pe arsuri tratamentul in urmatorul mod : se ia fasa sterila de colturi si se inmoaie in tratamentul caldut (daca e rece se incheaga de la ceara). Veti observa ca adera la fasa si incepe imediat a se intari. Aplicati cu grija pe arsura fasa astfel inmuiata (si in totalitate inmuiata). Continuati pana cand toata rana e acoperita.

IMPORTANT de stiut: fasa inmuiata NU se va lipi de rana datorita ingredientelor pe care le contine. Mai mult, datorita caldurii corpului si a stratului de vata care va fi asezat

peste ea se va mentine unsuroasa si va hidrata si regenera carnea si pielea.

Dupa ce toate ranile sunt acoperite cu fasa inmuata in tratament, peste ea se va aplica un strat de vata care va avea rolul de a mentine caldura necesara regenerarii . Dupa ce corpul va fi acoperit de stratul de vata, peste vata se va folosi un nou strat de fasa curata care va mentine vata si fasa cu tratament la locul lor.

Acest pansamanet se va mentine 24 de ore dupa care va fi inlocuit urmarind exact aceiasi pasi, de la spalarea cu ceai pana la securizarea cu ultimul strat de fasa. In momentul in care pansamentul se da jos tatal meu spune ca nu e dureros pentru ca tratamentul este extrem de emolient . La stratul de fasa cu tratament va adera carnea moarta care se va indeparta astfel cu usurinta si fara durere.

De asemenea, pe dedesuptul carnii arse va incepe procesul de regenerare a celulelor, ceea ce va provoca mancarimi. Mancarimea e semn bun.

Tratamenul ramas de la aplicare se poate pune la rece si poate fi refolosit la urmatoarea pansare, prin incalzire.

In speranta ca tratamentul va alina suferinta celor ce trec prin momente de neimaginat, ma pun la dispozitia voastra daca aveti intrebari sau nevoie de ajutor.

Insanatosire grabnica, suntem cu gandul la voi !"

Sursa: facebook.com

Sursa foto: informatii-medicale.com

REMEDII DINTR-UN SINGUR INGREDIENT CARE ALUNGA INSECTELE DIN LOCUINTA (FARA CHIMICALE)

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Nu cred ca exista cineva care sa se impace cu prezenta paianjenilor si a altor insecte in locuinta. Daca ai descoperit de curand semne ale unei infestatii cu paianjeni, gandaci, sau alte insecte, nu-i cazul, totusi, sa intri in panica – exista o multime de moduri naturale de a le eradica. Poti tine paianjenii la distanta utilizand doar produse de uz casnic.

Iata cateva modalitati complet naturale de a alunga insectele.

1. Foloseste cedru

Esenta lemnului de cedru alunga in mod natural CITESTE IN
CONTINUARE

Sursa: secretele.com

RENUNTA LA PENSETA SI INVATA CUM SA ITI PENSEZI SPRANCENELE CU ATA IN MAI

PUTIN DE 5 MINUTE

Un articol de Maya

Chiar si cele mai frumoase sprancene au nevoie de intretinere si aranjare ocazionala, dar care e cea mai potrivita tehnica pentru aceasta? Folosirea pensetei, epilarea cu ceara? Ai idee?

Ceea ce vei afla mai jos pur si simplu te va lasa fara cuvinte – pensarea sprancenelor in cateva momente cu ajutorul atei!

Aranjarea sprancenelor cu penseta este o metoda aparent sigura de aranjare a sprancenelor, insa folosirea pensetei creste riscul ca firele smulse sa creasca ulterior pe sub piele daca
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Daca ti-ai patat hainele favorite cu grasime, atunci acest articol este pentru tine!

Un articol de Cristian Iacov

Cu ceva timp in urma mi-am cumparat o camasa pentru a merge imbracat in ea la un eveniment. Eram atat de incantat de ea, incat de abia asteptam sa o port. Am avut mare grija de ea, parca presimteam ceea ce avea sa se intample.

Cu o seara inainte de eveniment, am hotarat sa o probez inca o data. Si cum stim bine ca : de ceea ce iti este frica nu

scapi, fetita mea de 4 ani s-a napustit asupra mea pentru a ma imbratisa. Surpriza! Avea mainile pline de grasime si astfel frumoasa mea camasa s-a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com