

Planta uimitoare care poate vindeca fibromialgia, insomnia, infertilitatea, si multe alte afectiuni

Un articol de Maya

Ai auzit de ginsengul siberian? Din pacate, nu multi oameni stiu de aceasta planta. Aceasta planta cu proprietati energizante puternice a fost aproape uitata. Dar daca suferi de oboseala cronica, trebuie neaparat sa afli cateva lucruri despre aceasta planta perfect sigura pentru consum. De fapt, ea era candva utilizata pe scara larga de catre sportivii si cosmonautii rusi pentru a dobandi un plus de putere si rezistenta fizica, precum si echilibru.

Ginsengul siberian a castigat [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: secretele.com

Cum poti afla, online, daca angajatorul ti-a declarat contributiile sociale?

Contribuabilii care vor sa fie la curent cu propria situatie fiscala au la dispozitie, de la sfarsitul anului 2014, Spatiul privat virtual. Acesta este un instrument online care permite persoanelor fizice sa afle, printre altele, situatia contributiilor sociale declarate de catre angajatori. Astazi,

AvocatNet.ro va prezinta un scurt ghid referitor la obtinerea acestui document prin intermediul Spatiului privat virtual. Din decembrie 2014, Fiscul permite tuturor persoanelor fizice **sa-si verifice online propria situatie fiscala**. In acest sens, contribuabilii pot sa se inregistreze in **Spatiul privat virtual** (SPV), fiind necesara inclusiv o aprobare electronica (verificarea numarului de inregistrare a unei decizii anuale de impunere) sau o aprobare la un ghiseu al Fiscului.

Unul dintre documentele ce pot fi obtinute prin SPV este **situatia contributiilor sociale declarate** (sanatate, pensii, somaj) de catre angajatori. Acest act poate fi procurat rapid prin urmare unor pasi simpli.

Nota: In cadrul acestui ghid sunt oferite informatii pentru persoanele care se autentifica in SPV cu nume de utilizator si parola. Mai multe informatii despre cum pot persoanele fizice sa obtina acces la acest serviciu al Agentiei Nationale de Administrare Fiscala (ANAF) gasiti in **acest articol**.

1. Inainte de orice, trebuie sa va autentificati in SPV cu **numele de utilizator si parola** folosite la inregistrare. Butonul „**Autentificare Username**” poate fi gasit in coltul din dreapta sus al site-ului ANAF. (Dati click pe poze pentru marire.)



2. Dupa apasarea butonului, sunteti redirectionat catre pagina

in care puteti introduce numele de utilizator si parola. Apasati „Autentificare” si vi se cere un **cod unic de siguranta**. Introduceti codul si apasati inca o data „Autentificare”. (Codul unic de siguranta este transmis automat pe adresa de e-mail pe care ati folosit-o la inregistrarea in SPV si este valabil timp de 300 de secunde.)



The image shows the ANAF login page. At the top is the ANAF logo and the text 'Agenția Națională de Administrare Fiscală'. Below this is the heading 'Autentificare username si parola'. A text label reads 'Cod de siguranta receptionat la adresa de e-mail declarata, de la adresa Autentificare.SpatiuPrivat@anaf.ro'. There is a text input field for the security code. A red arrow points to the 'Autentificare' button.

3. Odata ajuns in pagina de start a SPV, folositi meniul din stanga paginii pentru a ajunge in zona de **cereri**.



The image shows the ANAF SPV dashboard. The top navigation bar includes 'Spatiu privat', 'Utilizator curent: [redacted]', and 'Instrument autentificare: User si Parola'. A left sidebar menu contains 'Mesaje', 'Solicitari', 'Declaratii', 'Profil utilizator', 'ANAF - RSS', and 'Termeni si conditii'. The 'Solicitari' menu item is highlighted with a red box. The main content area is titled 'Adeverinta de venit' and contains a list of bullet points describing the service.

4. Pentru a obtine documentul cu situatia declararii contributiilor fiscale de catre angajatori, selectati la tipul documentului „**D112Contrib**” (prescurtarea vine de la contributiile sociale conform datelor declarate in Declaratia fiscala 112 pe care o depun angajatorii). Apasati „Trimite”.

Mesaje

Adauga solicitare:

Cod Identificare Fiscala

Tip Document

Luna Raportare

An Raportare

Trimite

5. Veti fi informat ca cererea a fost inregistrata in sistem si ca raspunsul poate fi gasit in sectiunea de **mesaje** din meniul din stanga paginii.


Agenția Națională de Administrare Fiscală

Spațiu privat

Mesaje

Utilizator curent: - Instrument autentificare: [User și Parola](#) [Deconectare](#)

- Bine ați venit în Spațiul Privat Virtual! Serviciul online care permite vizualizarea și consultarea situațiilor dumneavoastră fiscale și care vă dă posibilitatea să interacționați cu autoritățile fiscale online, să cereți și să transmiteți informații și documente într-un mod simplu și eficient.
- Serviciul Spațiul Privat Virtual este disponibil acum pentru persoanele fizice din toată țara.
- Pentru a beneficia de utilizarea serviciului Spațiul Privat Virtual în condiții optime, vă rugăm consultați secțiunea [Termeni și condiții](#).
- Prin Spațiul Privat Virtual pot fi depuse online Declarația 200 de venit, Declarația 220 privind venitul estimat/norma de venit și Declarația 230 privind redirectionarea a 2% din impozitul pe venit. Toate detaliile le găsiți la secțiunea "Declarații", meniul "Instrucțiuni".
- Pentru a sesiza orice problemă de natură fiscală, necorelări de date, inadvertențe față de sumele de plată afișate, etc. accesați [link-ul](#) aferent Formularului de asistență prin email.
- Pentru verificarea autenticității și integrității documentelor emise de Ministerul Finanțelor Publice, urmăriți [instrucțiunile](#) pentru validarea semnăturii și [descărcați](#) certificatul autorității de certificare MFP.

6. In sectiunea de mesaje gasiti o lista cu toate documentele pe care le-ati solicitat prin intermediul SPV, cu data si ora la care au fost afisate. Pentru a salva documentul care va intereseaza, apasati butonul „PDF”. Odata salvat in calculator, fisierul pdf poate fi consultat pentru a afla ce contributii sociale au declarat angajatorii la stat si pentru ce perioade de timp.

Mesaje

Documente electronice disponibile:

Elimina Filtre

Mesaje

1

CIF	Tip Document	Id Solicitare	Data Afisare	Descarcare document	Detalii
	--TOATE--				
████████	SOLICITARE	██████	05.08.2015 13:08:24	PDF	raport D112Contrib pentru CNP ████████
████████	SOLICITARE	██████	05.08.2015 11:43:45	PDF	Nota obligatiilor de plata pentru CNP ████████

Documentul contine, mai exact, numele contribuabilului, denumirea si CUI-ul angajatorului, venitul brut lunar si cuantumul lunar al contributiilor declarate (somaj, sanatate, pensii).

Important! Prin intermediul SPV, persoanele fizice mai pot obtine situatia obligatiilor fiscale de plata, nota obligatiilor de plata si adeverinta de venit. Totodata, acest serviciu permite completarea online a declaratiilor fiscale 200, 220 si 230.

Rectificare (06.08.2015): Intr-o varianta anterioara a acestui articol era precizat ca este vorba de situatia platii contributiilor sociale de catre angajatori. De fapt, este vorba de situatia contributiilor sociale declarate de catre angajatori.

Sursa: avocatnet.ro

Mergi desculț cu scopul de a vindeca organele vitale

Un articol de Cristian Iacov

Exista anumite puncte pe talpi si palme care sunt asociate cu toate organele vitale din organism. Prin stimularea acestor puncte, noi de fapt „masam” organele interne si astfel imbunatatim fluxul de energie care trece prin ele, devenind mult mai sanatosi si mai plini de viata.

Citeste mai jos cum poti stimula aceste puncte!

Cu mult timp in urma, oamenii obisnuiau sa umble desculț pe pietre, iarba si nisip, prin urmare procesul de vindecare se desfasura in mod natural.

In corpurile CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Daca Folosesti Asta, Nu vei mai Dezvolta Cancer de San – Deodorant Stick Facut in Casa

Un articol de Cristian Iacov

Stilul de viata modern ne face dependenti de produsele cosmetice. Este normal sa folosim zilnic un deodorant dupa ce ne-am facut dus, inainte de a merge la serviciu, cu scopul de a preveni aparitia mirosului neplacut de transpiratie.

Din pacate, aceste tipuri de produse contin, in mare parte, substante chimice nocive care pot cauza aparitia multor probleme de sanatate, printre care cancerul de san. Nu mai este nici un secret faptul ca deodorantele sunt cele care provoaca aparitia CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Reteta care te scapa de kilogramele in plus intr-un timp foarte scurt

Un articol de Maya

Esti la mijlocul verii si tot nu ai scapat de kilogramele in plus? Vrei in continuare sa scapi de excesul de grasime? Vrei sa te simti atragatoare si sexy? Citeste mai departe si vei afla o metoda eficienta de a scapa de depozitele de grasime suparatoare intr-un timp foarte scurt!

Cele dintre voi care cred ca este imposibil sa slabesti rapid si sa revii la forma corporala dorita la timp pentru a-ti putea etala costumul de baie preferat trebuie sa incercati neaparat aceasta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Imbunatateste-ti postura,

scapa de durerile de spate si slabeste fara sa te infometezi utilizand un simplu exercitiu japonez

Un articol de Cristian Iacov

Majoritatea viseaza la un mod cat mai usor si rapid de a pierde in greutate, iar noi in mod constant ne spunem ca este imposibil. Pare prea simplu ca sa fie adevarat!

Cu toate acestea, in ultimii 10 ani, un medic japonez, dr.Fukutsudzi, ajuta femeile sa piarda in greutate intr-un timp record. Cel mai interesant lucru este ca metoda sa de slabit este fara dieta sau exercitii epuizante si fara sa scoti bani din buzunar si pe langa slabit, te vei alege si cu o postura naturala a corpului dar si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Acesta Este Cel mai Puternic Antibiotic Natural Realizat Doar Din 2 Ingrediente!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Acest antibiotic natural are un puternic efect anti-inflamator care ucide toate bacteriile si posibilele cauze ce pot determina aparitia multor boli.

Avantajul acestui medicament este ca, spre deosebire de antibioticele de sinteza, nu are efecte secundare asupra sistemului digestiv, fiind 100% natural si sigur.

Iata despre ce este vorba.....

Curcuma (turmericul) este primul ingredient din acest antibiotic, el continand un material activ pentru tratamentul a peste 150 de caracteristici CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa-ti reglezi nivelurile hormonale si sa topesti grasimea

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Exista o multime de nutritionisti si entuziasti de fitness care proclama cu vehementa ideea ca „o calorie este o calorie”.

Acestia iti vor explica in termeni vagi (indiferent daca le ceri sau nu parerea), ca tot ce conteaza este sa reduci aportului caloric, indiferent de ceea ce mananci.

Dupa ce petreci, insa, ceva timp facand cercetari in domeniul nutritiei si experimentand diverse regimurile alimentare, iti dai seama pe loc ca aceste afirmatii sunt departe de a fi adevarate. De fapt, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

5 exercitii pentru picioare care alina durerile de spate, de sold si de genunchi in doar 20 de minute

Un articol de Maya

Orice proces de vindecare porneste de la temelie, si la fel stau lucrurile inclusiv in cazul picioarelor. Desi poate poate parea ciudat, tonusul general al picioarelor poate influenta sanatatea generala in multe moduri. Membrele inferioare lucreaza din greu in fiecare zi, chiar si pentru miscarile cele mai obisnuite. Sunt de departe cele mai sollicitate segmente ale corpului.

Picioarele ne tin in echilibru si ne pun in miscare, asa ca daca le acorzi importanta cuvenita, ele te pot ajuta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa ne imbracam corect – coduri vestimentare decodate

Fiecare are un stil vestimentar pe care il abordeaza in viata de zi cu zi, fie el clasic, sport, boem sau eclectic. Si daca in cele mai multe cazuri ne putem imbraca asa cum ne simtim mai bine, adaptat situatiei si locului in care mergem, ce ne facem cand pe invitatie la un eveniment descoperim ca se impune si un dress cod.

De multe ori nici nu am auzit vreodata termenii, dar sa mai si stim ce presupune. Prin urmare, am incercat sa descifram codurile vestimentare pe care le putem gasi pe invitatiile la evenimente sociale. Tot ce va mai ramane de facut acum este sa dati o 'fuga' pana in primul magazin online de incredere si sa plasati comanda.

White tie

Acesta este cel mai formal cod vestimentar si probabil ca nu sunt foarte multe evenimentele de acest gen. Este cerut foarte rar in zilele noastre la baluri sau evenimente cu caracter oficial. Pantru doamne se impun rochiile lungi, elegante, din materiale pretioase, pantofi cu toc foarte elegati, bijuterii opulente si un clutch la fel de elegant. Coafura este intotdeauna una eleganta, cu parul ridicat, in niciun caz lasat liber.

Barbatii trebuie sa poarte obligatoriu frac, camasa si vesta albe, papion alb, pantofi eleganti din cea mai buna piele, chiar lacuita. Ca si accesorii un ceas de buzunar de calitate si o floare alba la butoniera sunt cele mai potrivite. Cateva reguli dupa care domnii ar trebui sa se ghideze: vesta sa nu fie mai lunga decat partea din fata a fracului, dar sa acopere partea de sus a pantalonilor, mansetele camasii (neaparat cu butoni) trebuie sa se vada se sub maneca fracului.



Black tie

Este tot un cod formal, dar putin mai relaxat decat white tie. Pentru femei raman castigatoare rochiile lungi, elegante, dar sunt acceptate si rochiile de cocktail din materiale pretioase (matase, organza, brocart, tafta) mai ales cand pe invitatie se specifica optional sau preferat. Bijuteriile raman in zona eleganta, dar nu trebuie sa fie opulente. Pantofii sau

sandalele cu toc, eleganti si un plic de ocazie sunt in continuare alegerile potrivite, insotite intotdeauna de o pedichiura impecabila.

Barbatii pot purta in continuare frac, dar nu mai este nevoie de vesta, de data acesta putand lasa la vedere braul din talie, iar papionul este negru. Pantofii alesi vor fi iarasi eleganti, din piele de calitate. Atunci cand pe invitatie se specifica optional, barbatii pot imbraca si un costum negru sau gri inchis, din stofa fina, cu camasa alba si cravata neagra. Acest dress code este destinat nuntilor formale, anumite receptii sau baluri, premiere de opera sau teatru.



Cocktail attire

Desi v-ar putea parea un cod relaxat, informal, cocktail attire este in fapt un cod vestimentar semi-formal. Deci nu vom purta jeans sau tinute casual. Rochiile de lungime medie (unde va in zona genunchiului) vor fi din materiale fine: matase, tafta sau dantela. Little black dress (rochiata neagra) este o optiune potrivita pentru doamne, in special cand evenimentul are loc seara, dar nu trebuie sa va feriti nici de culori sau imprimeuri.



O alta optiune pentru tinuta de cocktail este o fusta clos sau creion, de lungime medie, combinata cu un top elegant. Purtati o poseta mica de mana sau un plic elegant la tinuta de cocktail si pantofi sau sandale cu toc sau balerini daca alegeti o tinuta mai lejera. Bineinteles acestia trebuie sa fie in stare impecabila si din materiale de calitate, eventual cu accente metalice. Barbatii pot alege costume in culori inchise (negru, gri, bleumarin), camasi in culori deschise sau chiar pantaloni si sacou in culori diferite. Pantofi eleganti, din piele, pantofii sport nefiind o optiune pentru acest dress

code.

Business

Atunci cand codul vestimentar cerut este business cei mai multi dintre noi probabil se gandesc la un costum cu camasa si cravata pentru barbati si un deux-piece cu fusta/pantaloni si taior. Nu este gresit, insa trebuie sa stiti ca acest cod vestimentar difera de la o situatie la alta si de la o companie la alta, atunci cand vine vorba de cum ne imbracam la birou. Haideti sa vedem care ar fi variatiile acestui cod:

- **Business formal** – acest cod vestimentar poate fi diferit de ceea ce purtati la birou zi de zi. Poate fi solicitat atunci cand participati la un eveniment corporate cum ar fi o conferinta, cina oferita de companie sau decernarea unor premii in mediul de afaceri. In acest caz barbatii trebuie sa poarte costume cu pantaloni si sacou de culoare inchisa, cu o camasa eleganta si cravata de matase. Pantofii trebuie sa fie pantofi de piele, cu siret, de culoare inchisa, insotiti intotdeauna de sosete inchise la culoare.



Femeile vor purta fie un deux-piece elegant cu camasa, fie o rochie office cu un taior. In ceea ce priveste accesoriile, nu purtati bijuterii mari, opulente, ci doar unele mici, discrete, din materiale de calitate. Purtati pantofi eleganti, cu tocuri medii sau mai inalte care nu lasa sa se vada degetele de la picioare. Atunci cand purtati fusta sau rochie, stilul business formal impune purtarea dresurilor.



- **Business profesional** – similar codului business formal, acest cod vestimentar este impus in medii profesionale, in companii care activeaza in domeniul finantelor,

contabilitate sau banci. Diferenta fata de codul formal este aceea ca nu trebuie sa imbracati cel mai bun costum pe care il aveti sau cei mai eleganti pantofi. Se accepta si pantaloni si sacou de culori diferite, cu camasa si cravata pentru barbati.



Femeile vor ramane tot in zona clasica cu fusta dreapta sau pantolon cu taier, camasa sau bluza fara decolteu, in culori neutre pantofi cu toc.



- **Business casual**, intalnit si sub denumirea **smart casual** – acesta este singurul cod vestimentar din categoria business unde puteti renunta la costum. Barbatii pot purta camasi cu gulerul prins cu nasturi (button-down shirt), chiar cu imprimeuri (nu purtati camasi inflorate totusi, acestea nu sunt destinate decat cel mult tinutelor de vacanta), sacouri sport, lejere sau chiar cardigane sau pulovere peste camasa. Camasa purtata fara cravata este potrivita, descheiata la primul nasture de la gat, ba chiar si un tricou polo, clasic, fara imprimeuri. Si pantofii sunt mai putin eleganti, insa nu va incaltati in tenisi sau adidas si in niciun caz sandale. Nici bermudele nu sunt o optiune pentru mediul business, oricat de casual ar fi acesta.

<i>Tinute business casual pentru barbati</i>		

Pentru femei codul vestimentar business casual se traduce prin rochii mai colorate sau cu imprimeuri, fuste in A, bluze sau pulovere, insa cu un decolteu decent si in niciun caz cu bretele. In mediul business, chiar si casual, indicat este sa purtati macar maneca scurta. Pantofii cu toc pot fi inlocuiti

cu balerini, iar pantalonii pot avea o croiala mai stramta si a caror lungime se poate opri deasupra gleznei.



Surse: EmilyPost, StyleCaster, Glamour Drops, Brides in Style

Sursa: reduceri.co