

Cum să-ți alegi anvelopele!

Sfaturi pentru siguranța ta!

Anvelopele sunt unele dintre cele mai importante componente ale unui autoturism.

Legislația în vigoare nu prevede o perioadă de timp, în care trebuie să avem anvelope de iarnă pe autoturism, însă acest lucru depinde de condițiile meteorologice. Astfel, șoferii trebuie să aibă cauciucuri de iarnă doar când circulă pe drumuri acoperite cu zăpadă, gheață sau polei, indiferent de perioadă calendaristică.

În funcție de perioada în care pot fi folosite, anvelopele pot fi de vară, de iarnă sau all season.

Anvelope de vară



Pot fi folosite la temperaturi de peste 7 grade C, în cea mai lungă perioadă din an. Folosirea acestora pe timp de vară oferă siguranță maximă în timpul condusului, iar distanța de frânare obținută este mai mică decât a unei anvelope de iarnă sau all season. Fiind proiectate să reziste la temperaturi ridicate și având în componență un material compozit de cauciuc rigid, aceste anvelope oferă aderență și manevrabilitate foarte bună pe carosabil umed și uscat.

Anvelope de iarnă



Realizate dintr-un material mai moale, anvelopele de iarnă își păstrează proprietățile la temperaturi de sub 7 grade C, oferind aderență bună chiar și în condiții de carosabil acoperit de noroi, zăpadă sau gheață. Compoziția lor chimică oferă nu numai un contact bun cu carosabilul, dar și

performanțele de frânare vor crește, în sezonul rece.

Anvelopele all-season



Anvelopele all-season, propuse de producători ca soluție intermediară, au avantajul costului inițial mai mic în comparație cu două seturi diferite de anvelope. Puteți folosi acest tip de anvelope în cazul în care locuiți într-o regiune în care temperaturile, în timpul iernii, nu scad sub temperatura de -5 grade C. Aceste anvelope îmbină calitățile anvelopelor de vară și a celor de iarnă, însă, în condiții extreme, sunt inferioare celor destinate unui singur sezon.

Vă invităm să aflați cum alegeți anvelopa potrivită autoturismului.

Cel mai sigur mod de a afla dimensiunea corectă a anvelopelor de pe autoturismul dumneavoastră este să consultați cartea de identitate, unde sunt specificate dimensiunile standard pentru fiecare model de autoturism. Neținând cont de aceste dimensiuni, există riscul ca autoturismul să nu treacă ITP-ul sau, în cazul unui accident, să nu puteți fi despăgubit, deoarece nu respectați indicațiile constructorului.

Alegerea anvelopelor potrivite pentru autoturismul dumneavoastră depinde de mai mulți factori, cum ar fi: vremea în regiunea în care locuiți și circulați, stilul de conducere, tipul de autoturism condus și bugetul dumneavoastră.

Mai departe, vom învăța cum să interpretăm simbolurile de pe anvelopă.



195: Lățimea benzii de rulare a anvelopei, măsurată în milimetri.

65: Raportul dintre înălțimea secțiunii transversale a

anvelopei și lățimea benzii de rulare a acesteia. 65 înseamnă ca înălțimea reprezintă 65% din lățimea benzii de rulare (65% din 195).

R: Radial, construcția radială a carcasei anvelopei.

B: Bretea, construcție bretea a carcasei anvelopei.

D: Diagonală, construcție în diagonală a carcasei anvelopei.

15: Diametrul cercului interior în inch, exact dimensiunea pe care se potrivește anvelopa.

91: Indice de încărcare. Indică sarcina maximă măsurată în livre, pe care o poate susține o anvelopă la presiunea optimă de umflare. Sarcina maximă măsurată în livre și kilograme este menționată în două locuri pe flancul anvelopei.

V: Indice de viteză. Reprezintă viteza maximă la care este proiectată să ruleze în siguranță o anvelopă. Este stabilit de către producătorii auto peste viteza maximă constructivă a mașinii.

TUBELESS: Anvelopa fără camera de aer. Anvelopele moderne de uz normal nu mai folosesc camere de aer pentru etanșeizare, ci un strat de cauciuc sintetic la interior care ia locul acesteia.

DOT: Indică faptul că anvelopa este în conformitate cu Department of Transportation (DOT)

ND: Țară de fabricație

PDV9: Codul fabricii

INHR: Codul dimensional

4312: Săptămâna și anul fabricației – săptămână 43 din anul 2012.

M + S: Marcajele pentru noroi (MUD) și zăpadă (SNOW). Indică

faptul că anvelopa este, conform regulilor europene, o “anvelopă de zăpadă”.

RFT, ROF, DSST, SSR, SST, XRP, RUNFLAT: specificații ce desemnează anvelopele runflat. Acestea beneficiază de flancuri laterale întărite, care îi permit șoferului să ruleze în continuare deși anvelopa a survenit avarii, care ar fi oprit alte vehicule din cauza unei pene.

Mai jos v-am pregătit câteva sfaturi legate de anvelope, pentru a prelungi viața acestora și a fi în siguranță:

- Verifică presiunea din anvelope cel puțin o dată la doua săptămâni (când anvelopa este rece);
- Verifică specificațiile producătorului privind presiunea din anvelope, în funcție de stilul de condus și greutatea totală a autoturismului;
- Durata medie de viață a unei anvelope este de 5 ani. Verifică eventualele semne de îmbătrânire, crăpături și data de fabricație;
- Verifică periodic geometria roților, pentru a evita uzura neuniformă a anvelopelor;
- Adâncimea minimă legală a canelurilor este de 1,6 mm, însă recomandăm ca anvelopele să se schimbe la adâncimea de 2,5 mm;
- Recomandăm rotirea anvelopelor pe axe, pentru o uzură uniformă;
- Când schimbați anvelopele de vară, schimbați-le pe toate patru cu cele de iarnă;
- Ia în calcul indicii de greutate de pe anvelopă și nu încarcă autoturismul mai mult decât permite;
- Ia în calcul indicii de viteză de pe anvelopa și nu rula

cu o viteză mai mare decât este permis;

- Uzură neuniformă a anvelopelor are o cauză, așa că trebuie mai întâi găsită această cauză și ulterior schimbate anvelopele;
- Utilizarea roților de urgență (rezervă) se face până la primul service, la viteza maximă specificată pe acestea sau în cartea de service;
- Nu folosi anvelope de vară la temperaturi de sub 7 gr C și anvelope de iarnă la temperaturi de peste 7 gr C. Compoziția fiecărui tip de anvelopă îi permite să fie eficientă în funcție de temperatură și suprafața de contact. Utilizându-le necorespunzător, acestea își pierd proprietățile dinamice și nu oferă securitate.

Sursa: norauto.ro

**„Centrala verde” cu compost –
cea mai ieftina sursa
naturala de caldura si
energie**

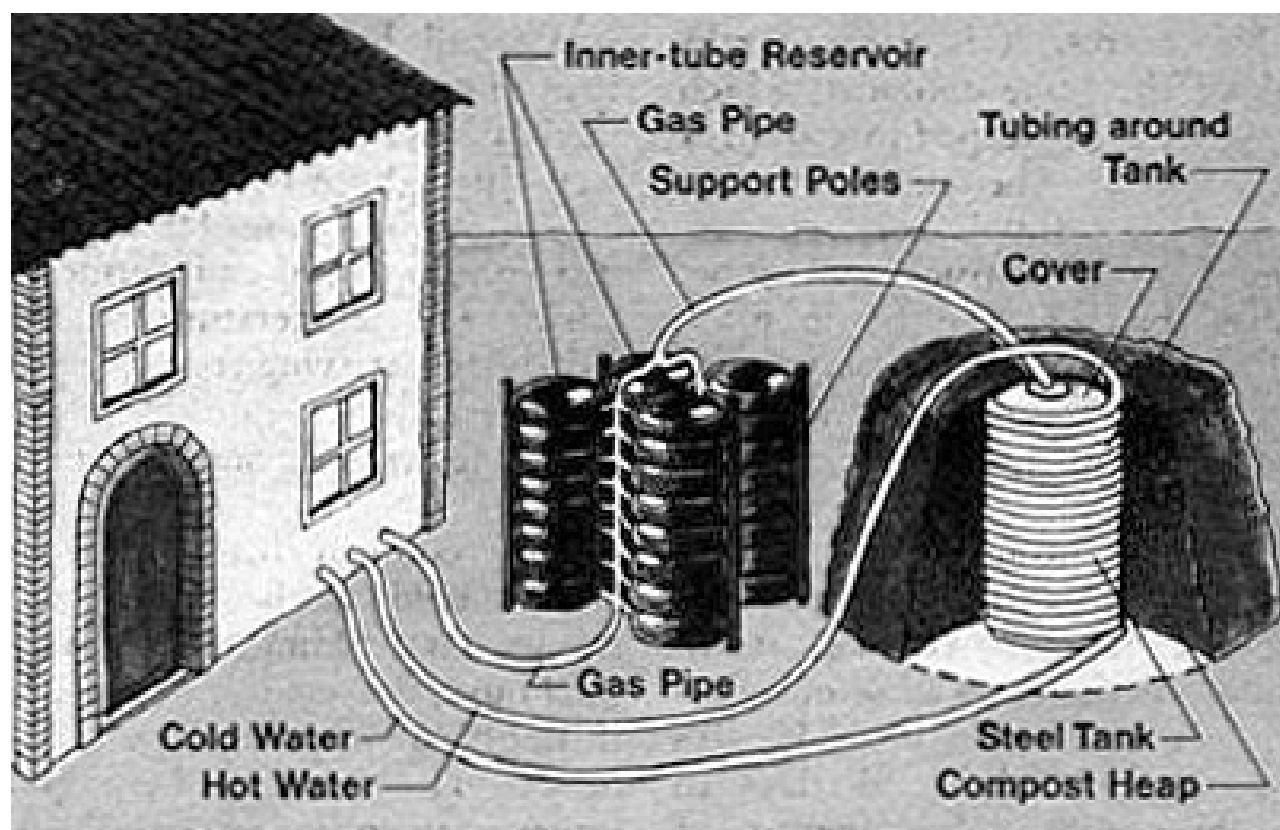
Centrala verde cu compost

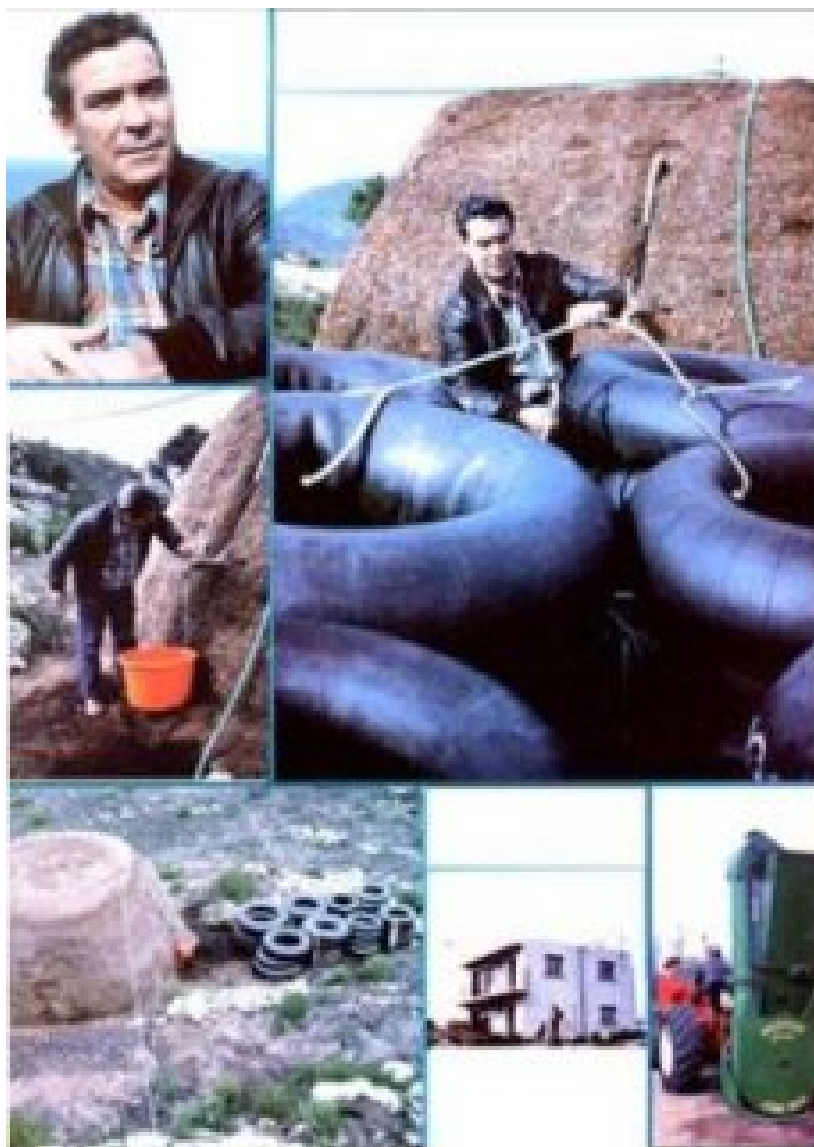
inventata de francezul Jean Pain in anii '70 este o sursa naturala independenta de energie termica si gaz natural, pe care si-o poate construi oricine, cu o minima investitie. Ingeniosul sistem este construit ca un generator pe baza fermentarii naturale a compostului si poate furniza unei ferme cu suprafata de 1500 mp intreaga caldura, gazul metan si electricitatea necesare pentru iarna pe o perioada de 12-16 luni.

0 metoda vizionara

Compostul este un amestec de lemn verde tocat cu frunze cu tot pana la dimensiunea aschiilor si inmuia bine cu apa, care are proprietatea de a genera caldura; pe baza acestei proprietati Jean Pain a construit, dupa multe incercari de

variante, o movila din resturi de lemn tocat intr-o forma circulara, asemanatoare unei pile electrice, cu diametrul de 5 metri si inaltimea de 2,5 metri. Unele surse dau dimensiuni mult mai mari, de 10 x 6 metri. In orice caz, importante sunt forma cilindrica si un raport de $\frac{1}{2}$ intre inaltime si diametru.





Materialul folosit la compost este nepretentios, crengi de copaci si de tufisuri, adica exact ceea ce ramane de la curatarea padurilor si a perdelelor forestiere pentru intinerire! Conditia de baza este ca lemnul sa fie verde, nu uscat. Se pot folosi esente de foioase pentru ca genereaza o mai buna fermentare decat rasinoasele.

Construirea

Resturile de lemn si frunzele se toaca pana la dimensiunea unor aschii cu o grosime de pana la 5 mm. Atentie, o dimensiune mai mica a aschiilor produce intotdeauna o tasare mai puternica a stratului de compost, eliminarea unei mari parti de aer si, in consecinta, reducerea posibilitatii de fermentare!

Baza gramezii de compost trebuie sa fie plana si acoperita de o folie din plastic care se foloseste la amenajarea iazurilor, pentru a nu permite apei sa se scurga in sol. Materialele folosite la constructie sunt: circa 100 de metri de teava maleabila din plastic pentru conducerea apei in interiorul movilei, o pompa pentru circulatia apei, un rezervor metalic solid de 4 mc pentru biogaz cu conducta de metal pentru colectarea gazului si o plasa de sustinere a compostului (care poate fi un gard de otel obisnuit).



Constructia se poate ridica in circa sase ore de munca sustinuta, daca se utilizeaza mijloace mecanizate.

Peste folia asezata pe pamant se monteaza circular gardul de sustinere si apoi se trece la umplerea spatiului cu lemnul tocat, concomitent cu asezarea in spirala, de jos in sus, in jurul rezervorului de biogaz, a conductei pentru apa calda. In centrul constructiei se aseaza rezervorul pentru biogaz, care trebuie sa fie situat cu capatul de sus la limita superioara a movilei si cu cel de jos la cel putin un metru deasupra bazei movilei, pentru a i se asigura incalzirea constanta. Pe timpul construirii si in urmatoarele patru zile se uda din belsug

fiecare strat de lemn adaugat si tasat, astfel incat sa aiba o umiditate de cel putin 70%. Cea mai frecventa greseala care duce la esec este tocmai umiditatea prea mica a amestecului de lemn, care intarzie producerea compostului.

Compostul pentru rezervorul de biogaz trebuie prelucrat si inmuiaat in apa cu cel putin doua luni inainte de construirea „centralei”. Rezervorul trebuie sa aiba un volum de aproximativ 4 mc din care trebuie asigurat un spatiu liber pentru acumularea gazului.

Odata terminata constructia, conducta de apa si teava de biogaz se racordeaza la instalatiile de incalzire si la terminalul de gaz dorit. Biogazul se poate utiliza, dupa o filtrare prealabila de impuritati, la bucatarie ori la alimentarea autovehiculelor cu motoare adaptate, prin stocare in butelii speciale. Noi recomandam consultarea si acreditarea acestei activitati de catre institutiile specializate.

Este bine ca intreaga constructie sa se acopere cu un strat din baloti de paie peste care se poate aseza, bine legata, o folie de plastic cu gauri de aerisire pe latura verticala, pentru a o feri de intemperiiile sezonului rece – vant puternic, ploi, zapada, ger.



De retinut!

– Trebuie avut în vedere faptul ca procesul de fermentatie are nevoie de o perioada cuprinsa între 70 si 90 de zile, asa ca trebuie sa terminati lucrarea cu cel puțin trei luni înainte de inceperea iernii!

-Unii specialisti recomanda adaugarea gunoiului de grajd, care accelereaza fermentatia si maresta concentratia biogazului.

-Ati remarcat, desigur, constructia „centralei” bio sub forma unei pile electrice; butelia de biogaz in centru, inconjurata de o manta de compost care ii asigura caldura necesara formarii biogazului. Ei bine, aceasta caldura se poate recupera prin apa circulata in interiorul mobilei, care ajunge la o temperatura de 60-65 de grade Celsius si cu un debit de 4 litri/minut, suficienta pentru nevoile casnice ale unei gospodarii precum incalzirea pe timp de iarna a unei suprafete de 1500 mp si utilizarea la bucatarie si la baie.

-Cantitatea de biogaz produsa in rezervor poate ajunge la 300-400 mc pe toata durata de functionare.

-La sfarsitul duratei de viata a instalatiei, compostul se poate utiliza ca cel mai bun ingrasamant natural pentru gradina. De aceea, aceasta instalatie este recomandata fermelor si mai ales agricultorilor care isi strang toamna gunoiul de grajd in gradini pentru a fermenta fara folos pana in primavara; folosind aceasta inovatie ei pot exploata la maximum posibilitatile pe care le ofera aceasta resursa naturala gratuita in loc sa o lase sa-si piarda degeaba una dintre cele mai importante calitati pe care o ofera natura – aceea de a produce caldura!



Sursa: 100construct.ro

Cum Să-ți Alegi un Ceas. Ghidul Complet pentru Bărbați

De mult timp, ceasul a încetat să mai fie doar un accesoriu util. Mai ales pentru bărbați, ceasul este astăzi un statement înainte de toate. În funcție de ceasul pe care îl ai la mână, de cât de bine îl îngrijești sau cum l-ai asociat cu ținuta, cineva își poate da seama de stilul tău de viață, de statutul social și de gusturile și preferințele tale.

Așa că alegerea ceasului poate să fie, brusc, ceva mai

complicată decât îți imagineai. La ce să te uiți? Ce ar trebui să știi? Ți-am pregătit un ghid cu câteva direcții de care să ții cont dacă ești în căutarea unui ceas și nu știi de unde să începi.

Cum să îți alegi un ceas. 4 lucruri de care să ții cont

Până să te gândești la orice altceva, cel mai important lucru este să îți placă ceasul respectiv. Dacă nu te reprezintă sau nu îți reflectă personalitatea, stilul și statutul, atunci orice alte caracteristici ale ceasului, indiferent de calitatea sau bugetul alocat acestuia, pot să fie nepotrivite în imaginea de ansamblu.

Dacă ai bifat deja lucrurile de mai sus, atunci iată la ce să te uiți atunci când îți alegi un ceas:

#1. Mecanismul

Nu degeaba mecanismul este numit și „inima ceasului”. El este responsabil pentru determinarea orei, minutului și a secunde. În principiu, există două tipuri de ceasuri, în funcție de mecanismul după care funcționează.

• Ceasuri electronice sau Quartz



La rândul lor, ceasurile electronice cunosc mai multe derivații. Există ceasuri Quartz clasice, care funcționează pe baterie, dar există și Quartz speciale de tip solar. Le vei regăsi sub denumirea de Eco-Drive la brandul Citizen sau Seiko

Solar la brandul Seiko.

Care sunt principalele diferențe? Mecanismele solare au o durată de viață a bateriei de până la șase ori mai mare, în timp ce o baterie obișnuită durează între un an jumătate și doi ani. În cazul ceasurilor care funcționează pe bază de mecanism solar, cadranul ceasului este un panou fotovoltaic care înmagazinează lumina solară printr-un acumulator.

Brandul Seiko, de exemplu, mai produce și un mecanism numit Kinetic, care înglobează principiul mecanismului automatic cu beneficiile unui mecanism Quartz. Ceasurile automate au capacul din spate din geam, prin care poți vedea cum se învâрте o contragreutate care acționează un dinam și care, la rândul lui, produce electricitate și încarcă un acumulator.

În general, un mecanism de tip Quartz este mult mai rezistent la șocuri și este, prin excelență, cel mai precis mecanism pentru un ceas.

• Ceasuri mecanice



Ceasurile mecanice sunt și ele împărțite în mai multe categorii: există ceasuri manuale – care funcționează prin întoarcerea frecventă a roțiței, dar și automate. Acestea din urmă funcționează prin mișcarea naturală a încheieturii purtătorului, nemaifiind necesară întoarcerea manuală.

#2. Carcasa



E recomandat să fie din oțel inoxidabil, pentru că are calitatea cea mai ridicată. Și oțelul poate fi de mai multe feluri, cel mai bun fiind oțelul 316 L; câteva branduri care produc ceasuri numai din acest tip de oțel sunt, de exemplu, Tissot, Junkers, Zeppelin, Citizen și, parțial, Seiko.

Carcasa poate fi și din alamă sau din alamă cu spatele din oțel – acestea din urmă sunt recomandate în mod special alergicilor.

#3. Geamul



Geamul ceasului poate fi din trei tipuri de materiale.

- Plastic. Este cel mai slab calitativ, pentru că se zgârie foarte ușor, însă vestea bună este că se poate polisa.
- Cristal mineral. Nu se sparge, dar se zgârie, este mult mai dur decât plasticul, însă nu se polisează.
- Cristal safir. Este cel mai indicat deoarece are cea mai mare transparență, poate fi tratat cu antireflex și este cel mai rezistent. Brandul care folosește la toate ceasurile cristal safir este Tissot.

#4. Cureaua sau brățara



O primă categorie de curele sunt cele din piele. Atenție la calitatea acestora. Curelele pot fi din materiale de calitate inferioară cum ar fi vinilul, dar și de calitate medie – partea din spate din piele naturală, iar partea din față din imitație de piele – și, nu în ultimul rând, de calitate superioară: piele naturală 100%. Aceasta este și cea mai elegantă alegere.

De asemenea, există o altă categorie de curele, cele din silicon. Ceasurile care au curele din silicon au avantajul că sunt antialergice, se spală ușor și arată foarte bine.

A treia categorie de curele o reprezintă curelele velcro sau textile, de tipul celor făcute cunoscute de brandul Daniel Wellington. Acestea sunt foarte bune pentru că se pot spăla, lucru foarte important pentru un ceas care, pe termen lung, acumulează foarte multe bacterii dacă nu este constant îngrijit.

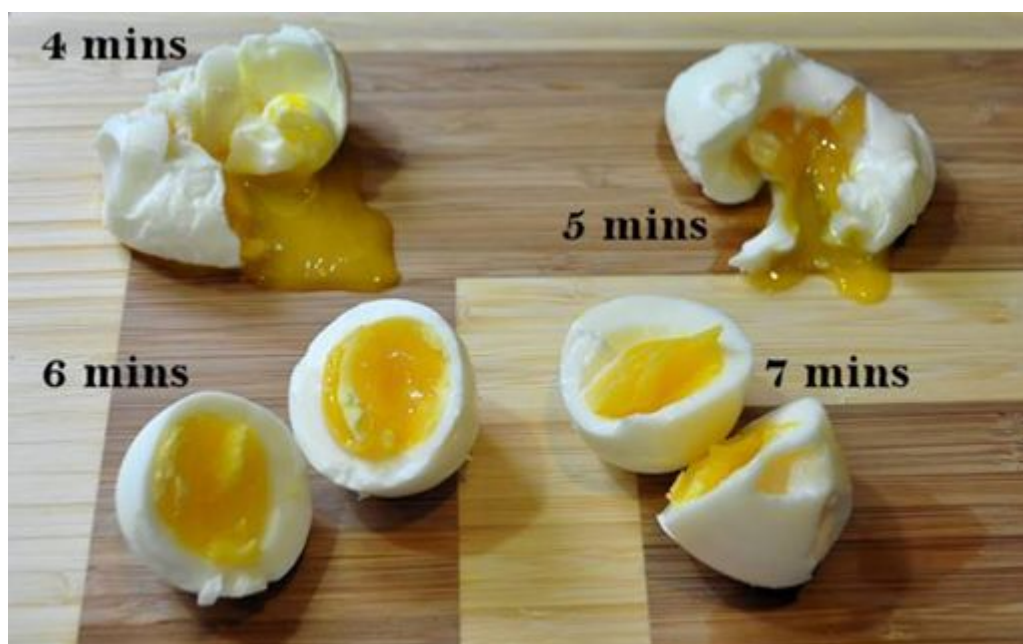
Brățările sunt metalice și se poartă, în general, pe ceasuri casual, de zi cu zi. Ele se deteriorează mai greu și sunt cele mai viabile, inclusiv în ceea ce privește prețul.

Sursa: watchshop.ro

Kitchen Hacks You Should Know!

1. Perfect hard boiled eggs every time:

Place eggs in pot of cold water and bring the water to a boil. Immediately turn off the heat. Let the eggs sit in the water for the allotted time then move them to a bowl with cold water for 2 minutes.



2. How to get more juice from citrus fruit?

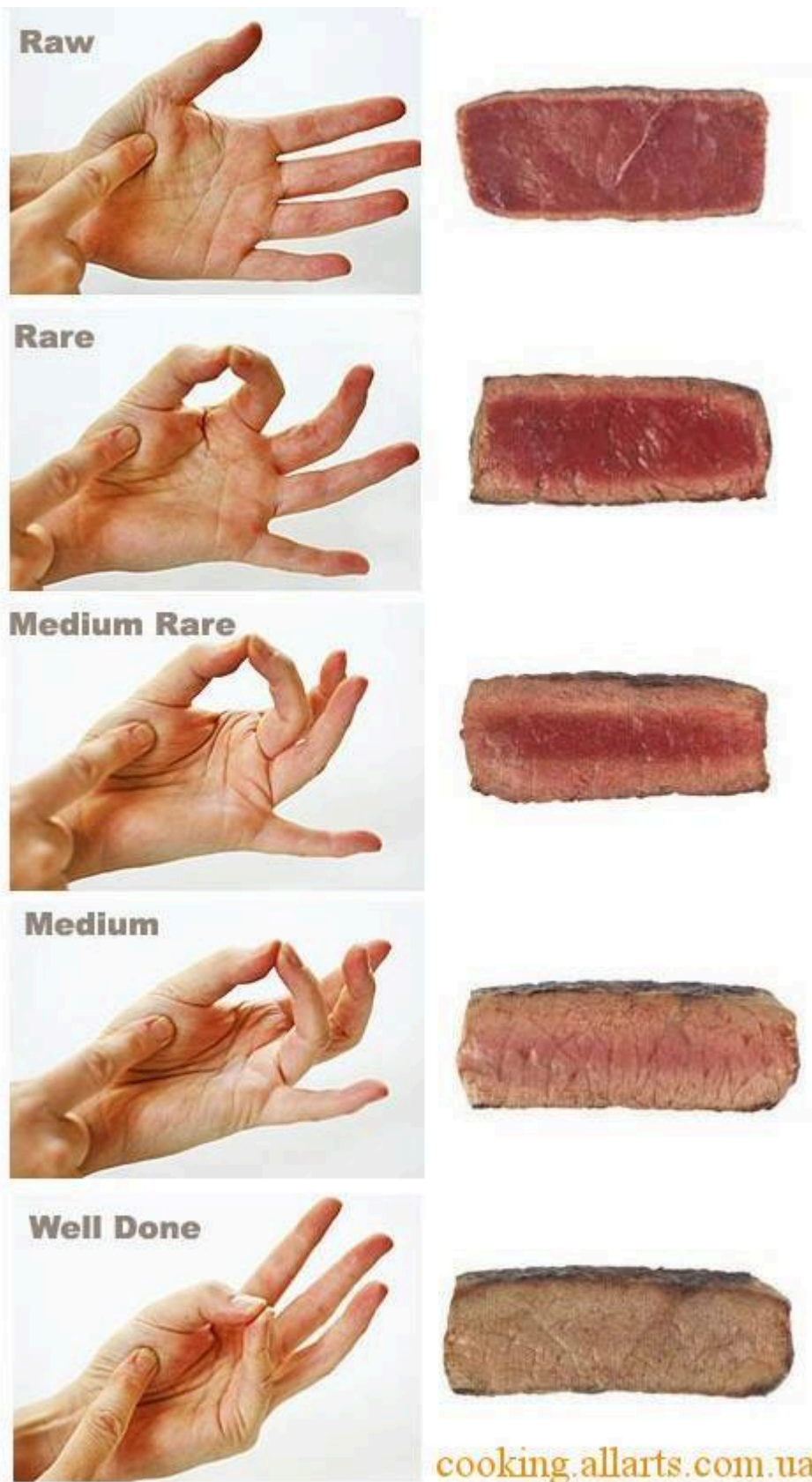
Steps:

1. Place the citrus fruits in the microwave.
2. Heat on high for 20-30 seconds.
3. Remove from the microwave.
4. Leave to sit for about half a minute.
5. Cut the citrus fruit in half and squeeze. The juice will flow easily.



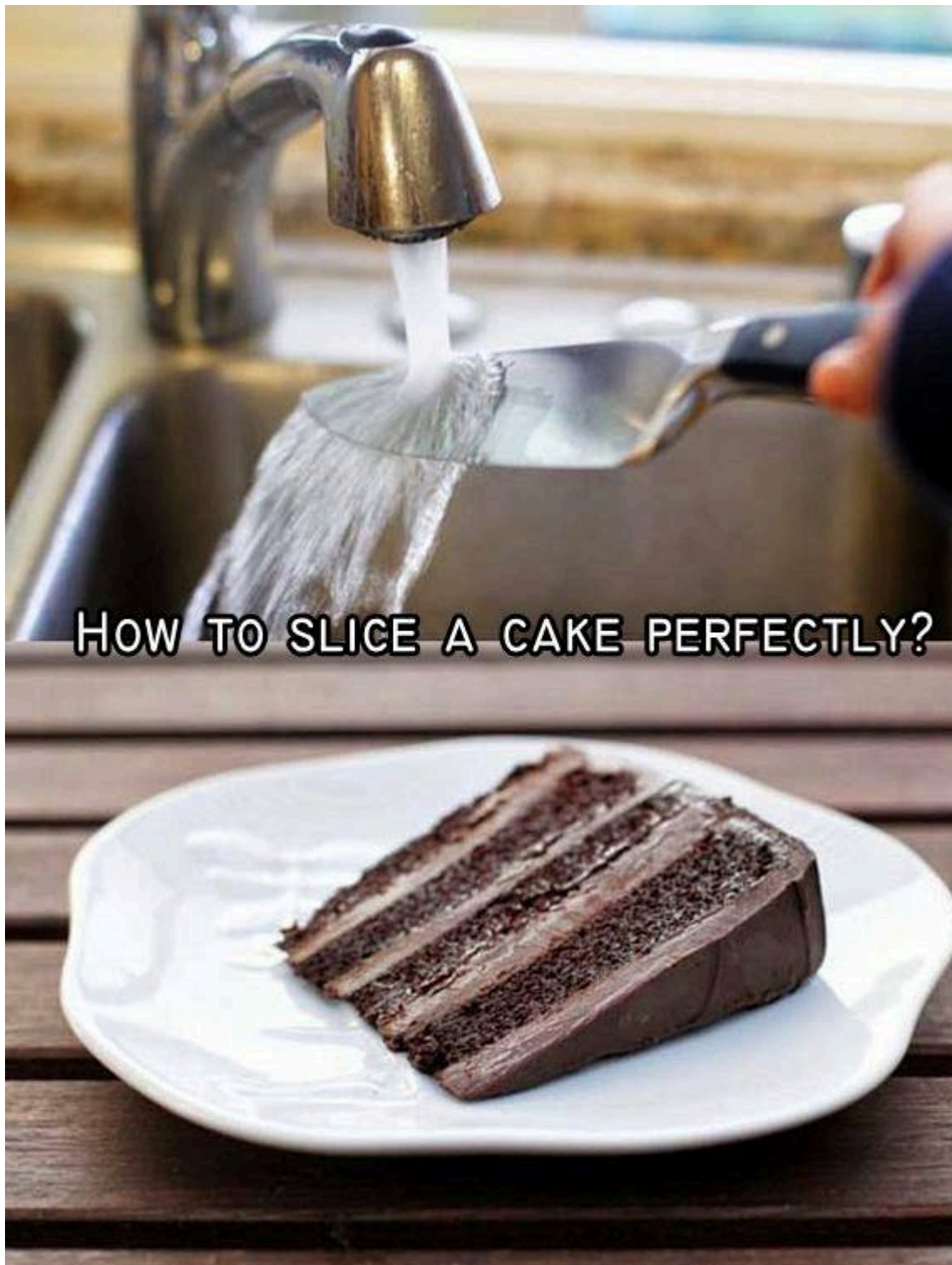
HOW TO MAKE LEMON MORE JUICY?

3. The Finger Test to Check the Doneness of Meat.



4. A perfect slice:

Before you end up with a plate full of big cake crumbs, run a knife under hot water before cutting into the cake.

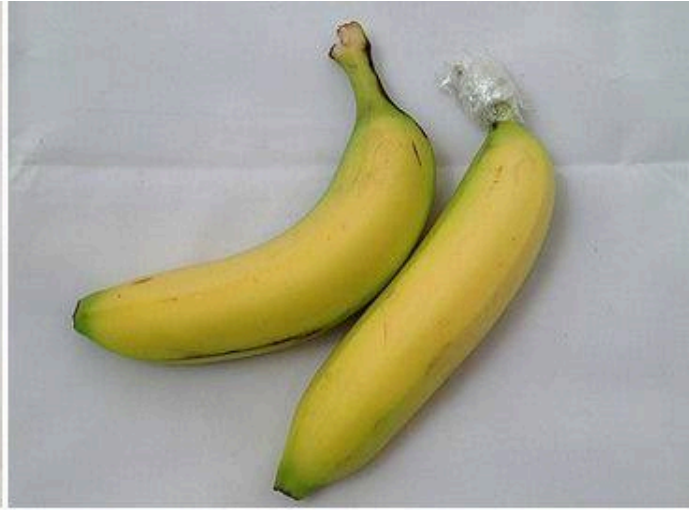


HOW TO SLICE A CAKE PERFECTLY?

5. Give bananas a longer life.

Keep bananas fresher, longer by wrapping the end of the bunch with plastic wrap. Better yet, separate each banana.

The plastic wrap blocks ethylene gases from releasing out of the stem, consequently ripening the fruit too fast



HOW TO KEEP BANANA FRESH LONGER?



6. Use baking soda for easy-to-peel hard-boiled eggs.



7. How to prevent dough stick on hand without flour your hands?

TIP #50:
WORKING WITH DOUGH

When working with dough, don't flour your hands; coat them with olive oil to prevent sticking.

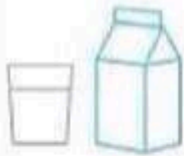


PICTURETHERECIPE.COM

8. Feel hungry during bedtime? 10 healthy bedtime snacks for you.

10 Healthy Bedtime Snacks

1



A warm glass of milk
(plain milk - not sweetened!)

2



Plain oatmeal with banana

3



Apple slices with almond butter

4



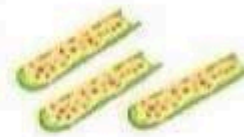
Whole grain crackers
with turkey and cheese

5



A banana with peanut butter

6



Hummus with celery
and red pepper strips

7



Black beans with shredded
cheese and avocado

8



Whole grain toast with peanut
butter or a slice of cheese

9



Whole grain toast
with a hard-boiled egg

10



An orange and
some cashews



9. How to Clean and Season a Cast Iron Pan?

Materials:

Cast iron pan

1 raw potato, sliced in half

2 tbsp salt

1-2 tbsp cooking oil with a high smoke point (flax, grapeseed and peanut oils work well)

paper towels

Wooden or metal flat-edged spatula

Methods:

1. Sprinkle the salt into the pan.
2. Using the flat side of the potato, scrub the salt into the surface of the pan.
3. Use a slightly damp paper towel to wipe the salt from the pan.
4. Once the salt has been removed and the pan is dry, pour in the oil.
5. The surface should be lightly coated in oil, with no excess oil pooling anywhere.
6. Wipe out all of the excess oil before placing in the oven.
7. Preheat oven to 400 degrees F.
8. Place it in the oven at 400 degrees F for one hour.
9. Allow the pan to cool and wipe out any excess oil that may be left behind.

Ps: Re-season the pan once every 15-20 uses, or whenever you start to notice foods sticking more and/or the seasoning wearing away.



10.The Correct Way to Cut a Mango



11. Heating your pizza with a cup of water prevents the crust from getting chewy. However, you can also apply this hack to any leftovers to prevent food from drying out.



Put a small amount of water in a glass when you microwave your pizza to keep the crust from getting chewy

12. Add marshmallows to your brown sugar to keep it soft:

The molasses in brown sugar can evaporate over time, but a couple of marshmallows will keep it moist.



13. Best Way To Shuck Corn On The Cob.



14. How to determine if an egg is fresh?

EGG FRESHNESS

REFERENCE CHART

1	FRESH EGG Less than a week old	fresh from the hen's behind!
2	GOOD EGG About 10 days old	Average supermarket quality
3	FAIR EGG Three weeks old	Best for hard-boiling because they're easiest to peel!
4	BAD EGG A month old or older	Don't eat it!

15. How to clean a blender fast?

Step 1: Add soap into blender.

Step 2: Add water

Step 3: Turn on the blender and whirl the mixture

Step 4: Rinse the blender with running water.

Step 5: DONE!



16. How to cut watermelon for little fingers?

Step 1: Cut the watermelon in half.

Step 2: Take one half and place it cut side down. Cut it into sections approximately 1 to 1.5 inches thick.

Step 3: Rotate the melon 90° and repeat, creating 1 inch squares in the skin.

Step 4: Toss the end pieces that are mostly or all skin and rind. Then pick up the pieces and eat.

Step 5: Enjoy!



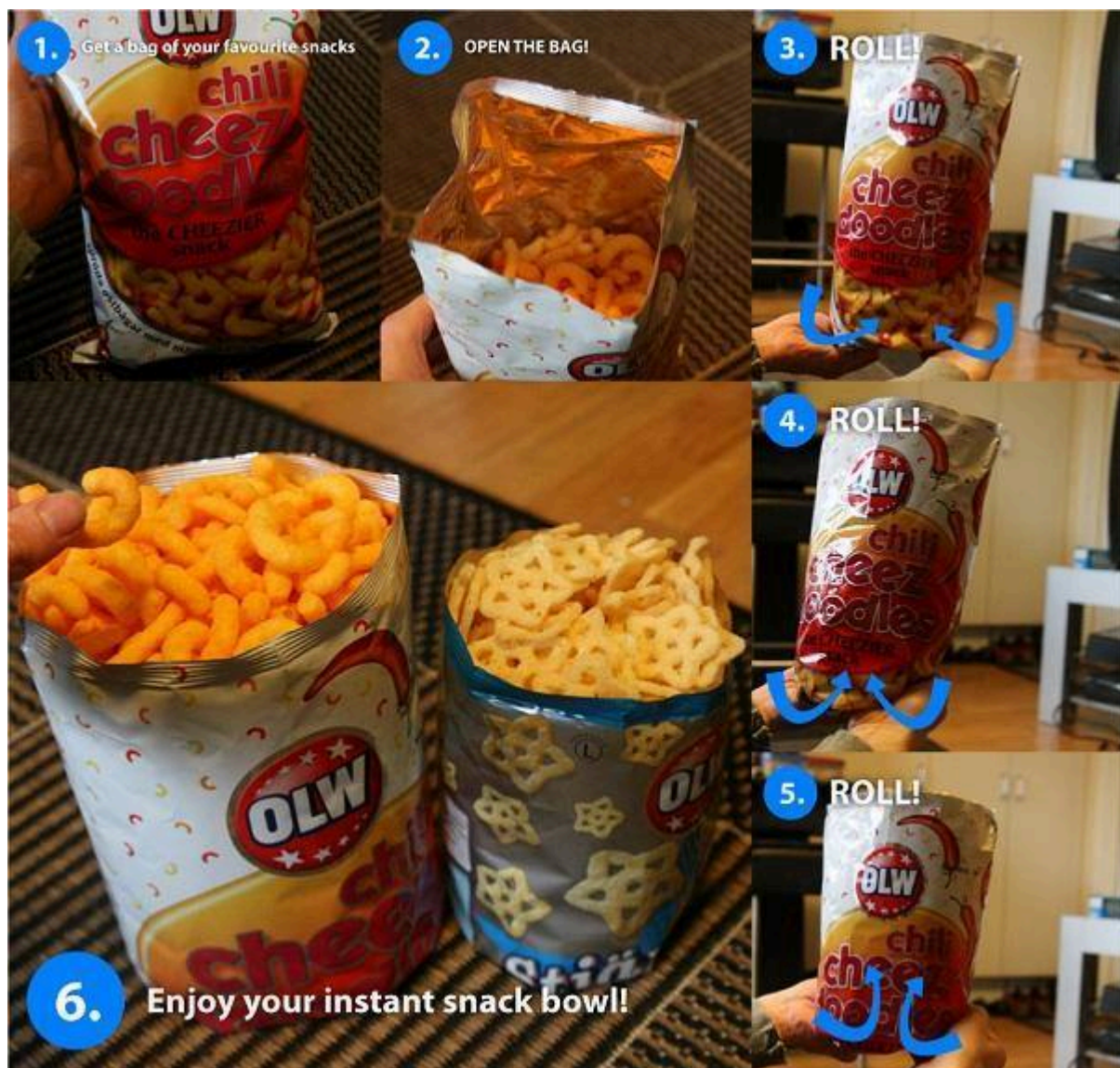
17. How to cook vegetables correctly.



VEGGIE COOKING Cheat sheet

VEGETABLE	BOILED	STEAMED	MICROWAVE
 Asparagus	Not recommended	8-10 min	2-4 min
 Beetroot	30-60 min	40-60 min	9-12 min
 Bok choy	Stalks for 3 - 4 min Leaves for 1 - 1 ½ min	Stalks for 6 min Leaves for 2 - 3 min	2-4 min
 Brussels sprouts	Bring to boil and simmer for 5-7 min	8-10 min	4-6 min
 Broccoli (cut into florets)	4-6 min	5-6 min	2-3 min
 Cabbage (shredded)	5-10 min	5-8 min	5-6 min
 Cauliflower	4-6 min	3-5 min	2-3 min
 Carrots (sliced)	5-10 min	4-5 min	4-5 min
 Corn on the cob	5-8 min	4-7 min	1 ½ - 2 min
 Eggplant (sliced)	Not recommended	5-6 min	2-4 min
 Beans	6-8 min	5-8 min	3-4 min
 Mushrooms	Not recommended	4-5 min	2-3 min
 Peas	8-12 min	4-5 min	2-3 min
 Capsicum	Not recommended	2-4 min	2-3 min
 Potatoes (cut)	15-20 min	10-12 min	6-8 min
 Spinach	2-5 min	5-6 min	1-2 min
 Zucchini	3-5 min	4-6 min	2-3 min

18. Another trick to impress anyone.



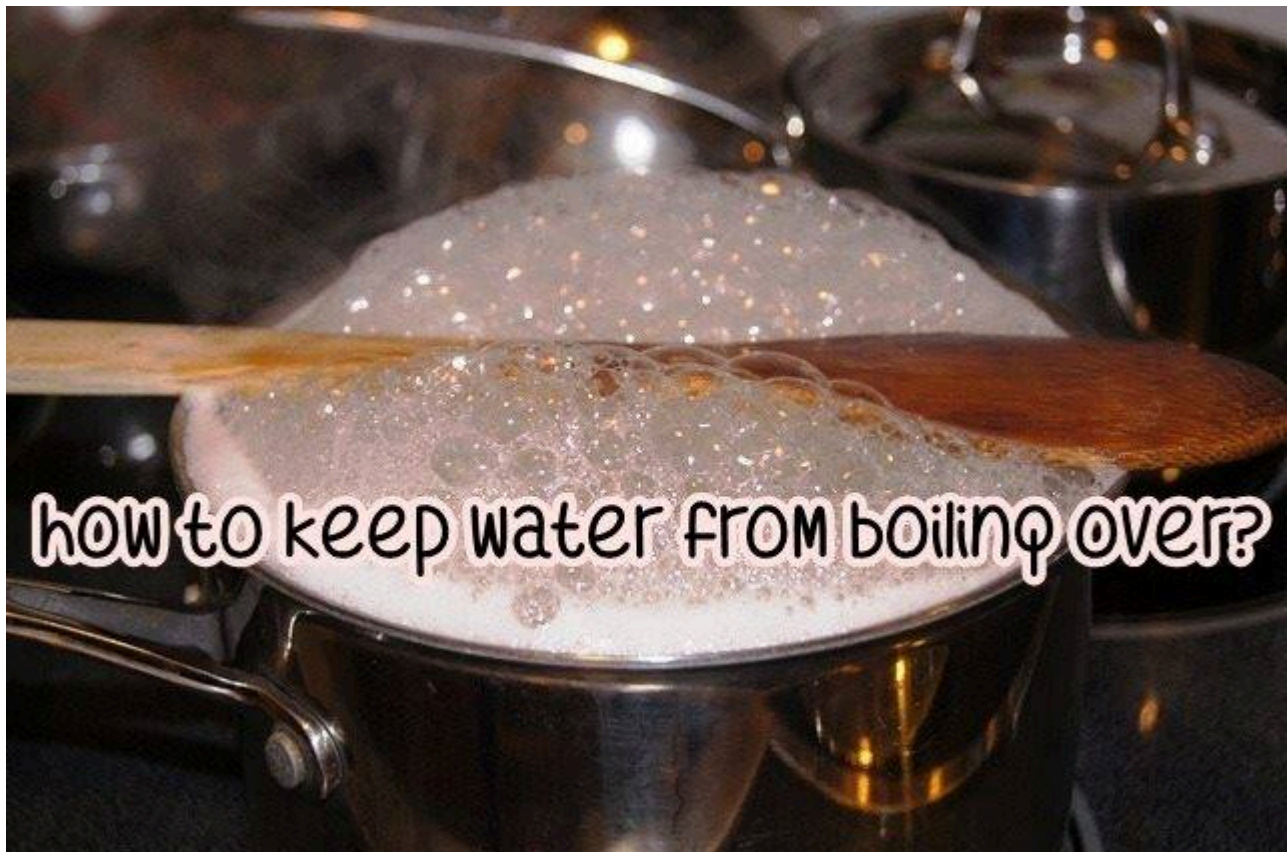
19. Don't Have Any Eggs?
Replace It With These In Baking Cakes!



20. How to Keep Water From Boiling Over?

When you put a pot of water on, put a wooden spoon over the top of the pot. If it starts to boil up too high, the spoon will pop the bubbles and keep it from boiling over as quickly, meaning you have more time to get back and turn the heat down.

You could use something metal, but you'd have to remove it with an oven mitt because it will become very hot (unlike wood, which won't transfer as much heat).



21. Recycled Bottle Caps to Seal Plastic Bags



22. How to heat 2 bowls in 1 microwave?

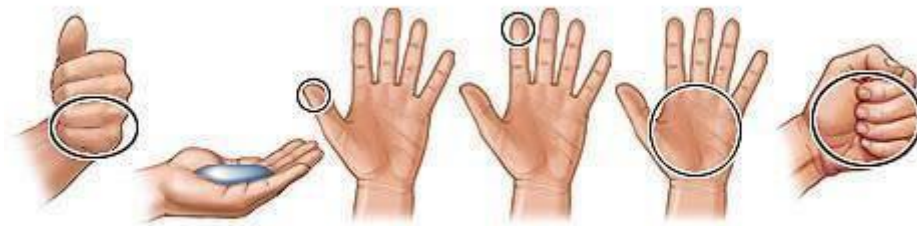


23. How to cut many cherry tomatoes in seconds?

1. Place all cherry tomatoes on a plate.
2. Place another plate on top of the cherry tomatoes.
3. Slice it with sharp knife at the gap between 2 plates.
4. DONE!



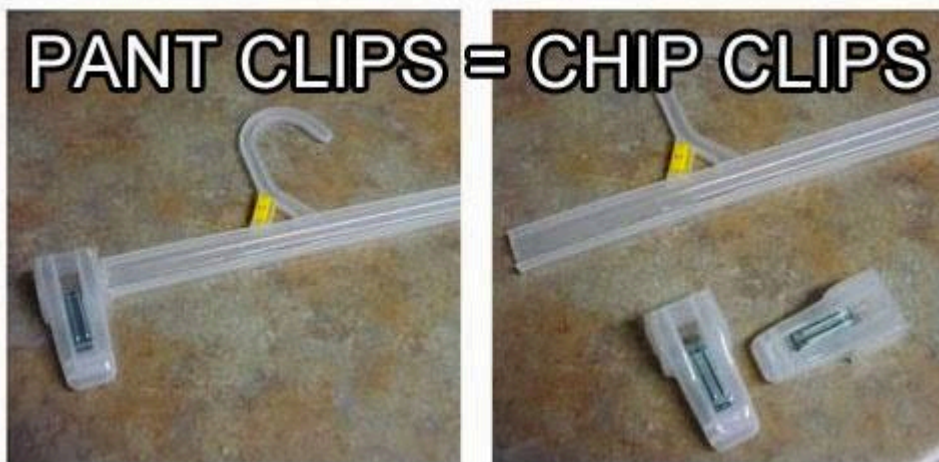
24. How to measure ingredients with your hand?



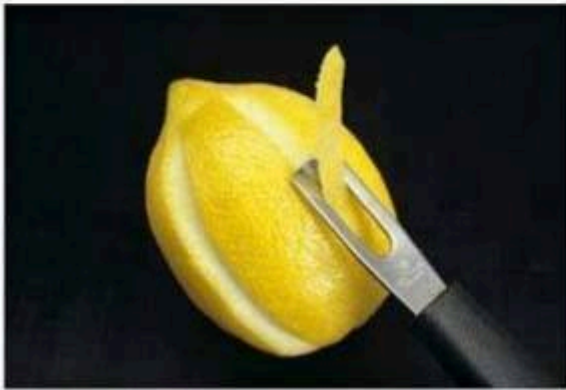
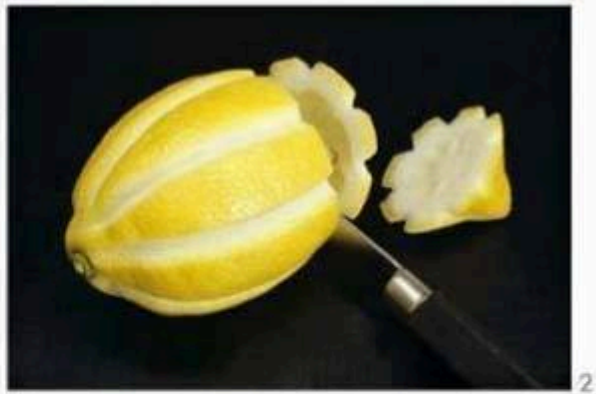
$\frac{1}{2}$ cup	1 oz	1 Tbsp	1 tsp	3 oz	1 cup
-------------------	------	--------	-------	------	-------

© Healthwise, Incorporated

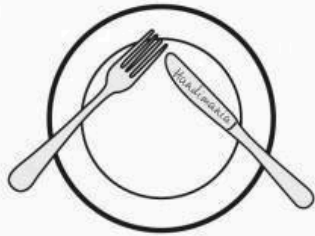
25. Reuse the hanger, pant clips become chip clips.



26. How to peel lemons in style.



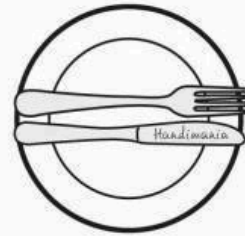
27. Table manners you should know.



Pause



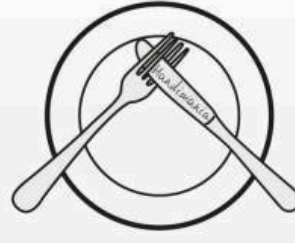
Ready for a
second plate



Excellent



Finished



Don't like

28. How to set a table?

THE PROPER WAY TO SET A TABLE



Breakfast



Lunch



Dinner



European



Formal



Banquet or Brunch

© 2000/2001

29. Use a clothes pin to make chopsticks foolproof.



30. How to cook pasta quickly?

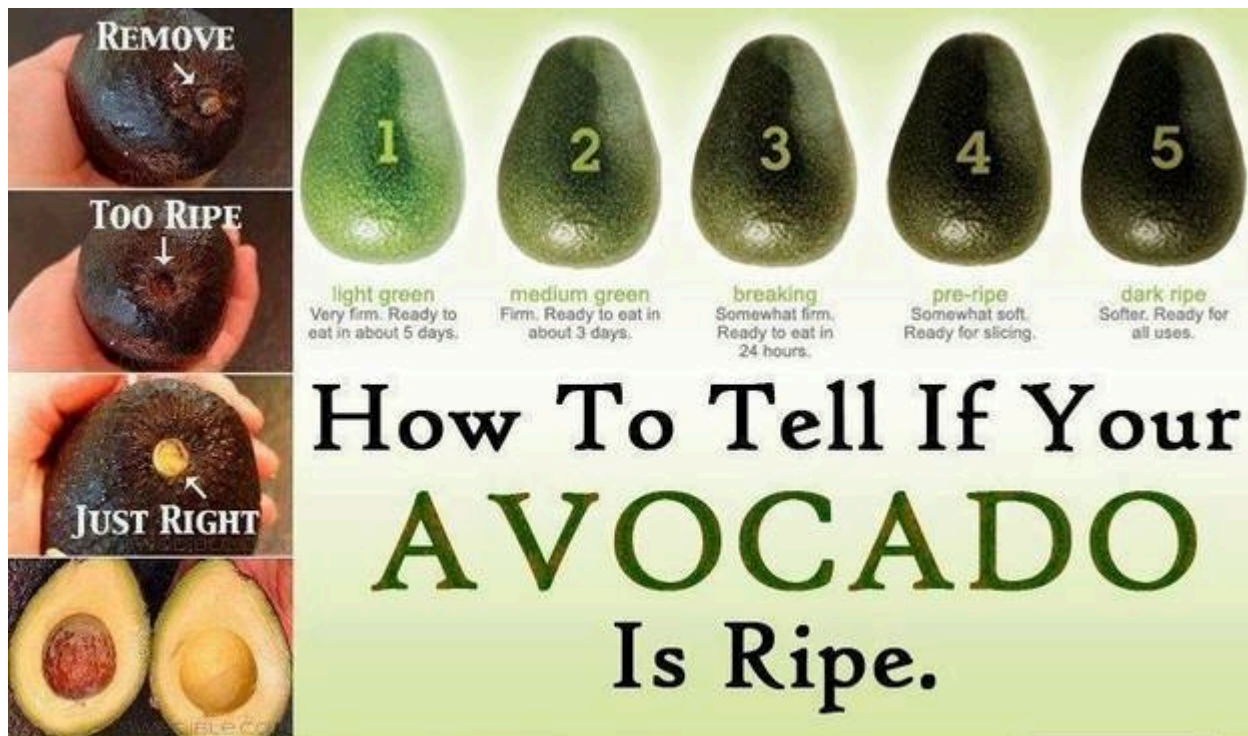


Pre-soak pasta and it will cook in about 60 seconds.

31. How to Tweak Chocolate Chip Cookies to Your Favourite



32. This tip will help you pick the correct Avocado!



33. To refrigerate or not.

Refrigerate

APPLES
BEANS
BERRIES
BROCCOLI
CARROTS
CELERY
CHERRIES
EGGPLANT
GRAPES
JALAPENOS
LEAFY GREENS
ZUCCHINI

Room Temp

AVOCADOS
APRICOTS
BANANAS
CITRUS
GARLIC
KIWI
MELONS
ONIONS
PEARS
PEACHES
PINEAPPLE
POTATOES

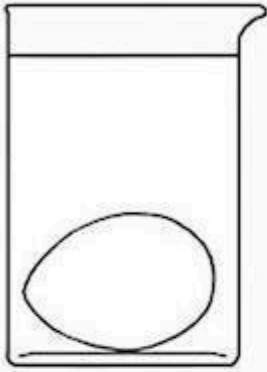
34. You can use it as your checklist of drinks you have yet to try.



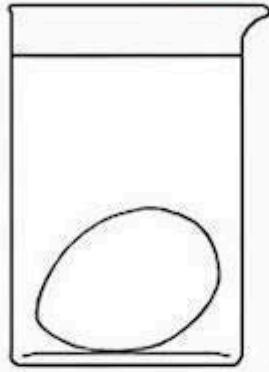
35. How to test the freshness of the eggs.

TESTING EGG FRESHNESS

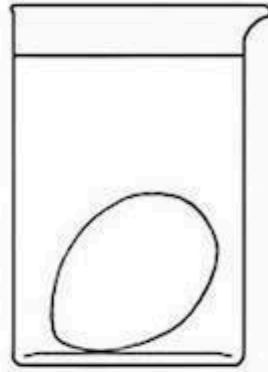
If it floats, toss it!



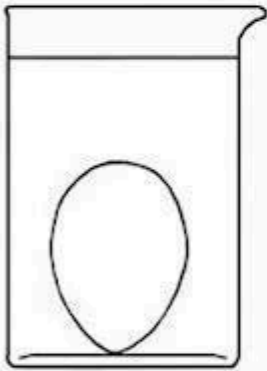
1-3 days



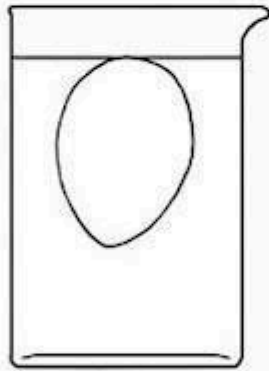
4-6 days



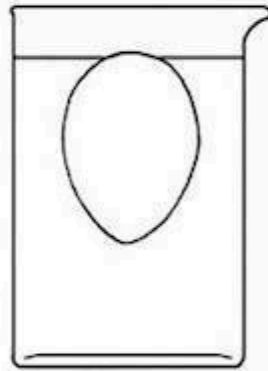
7-9 days



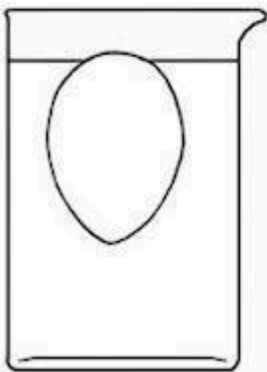
10-12 days



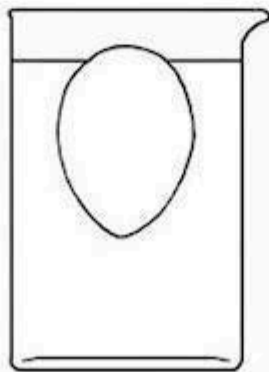
13-15 days



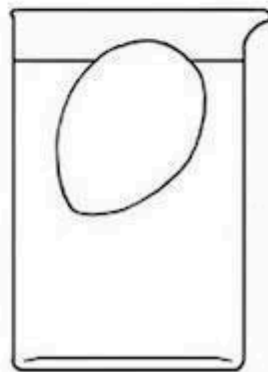
16-18 days



19-21 days



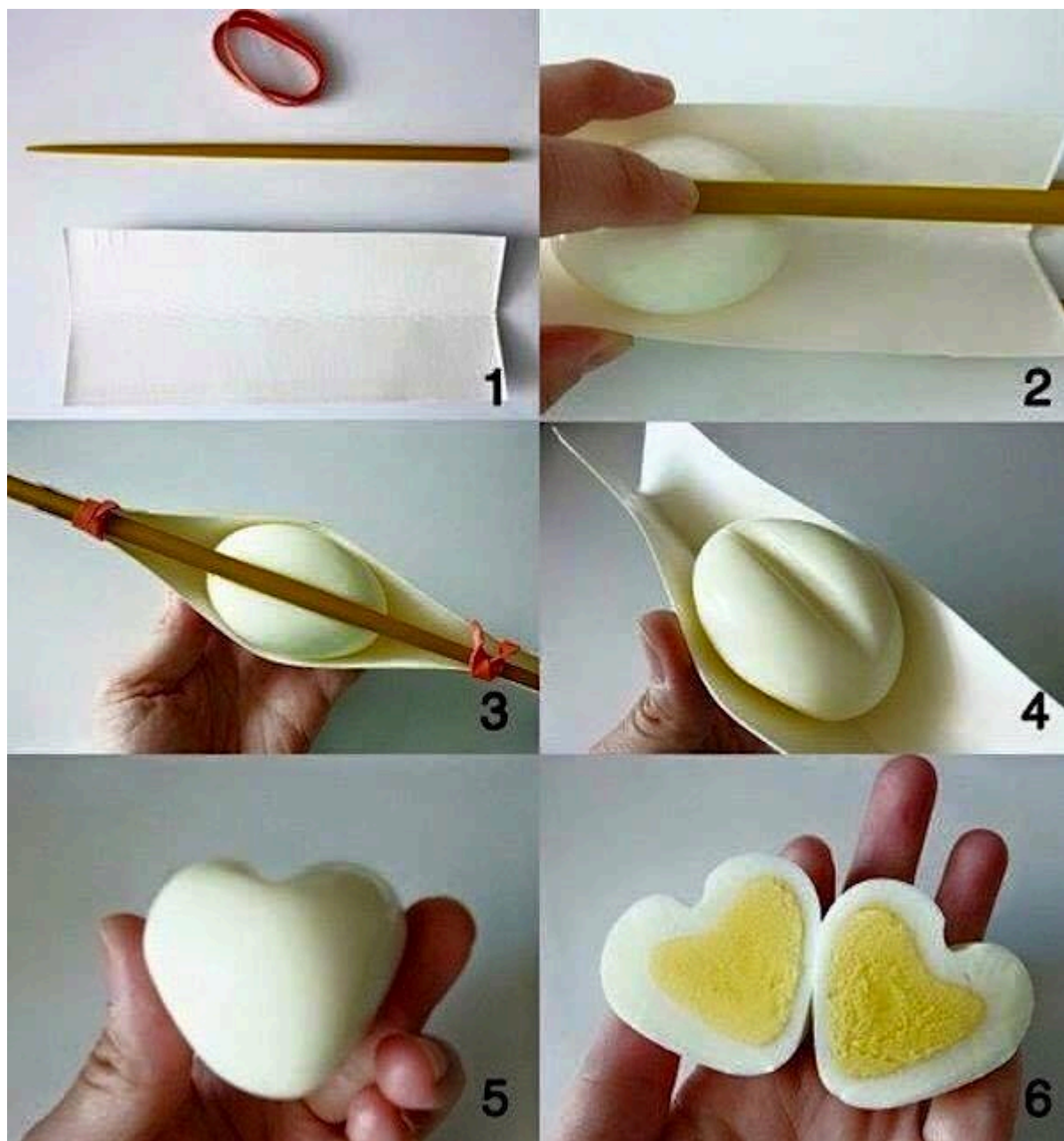
22-24 days



25-26 days



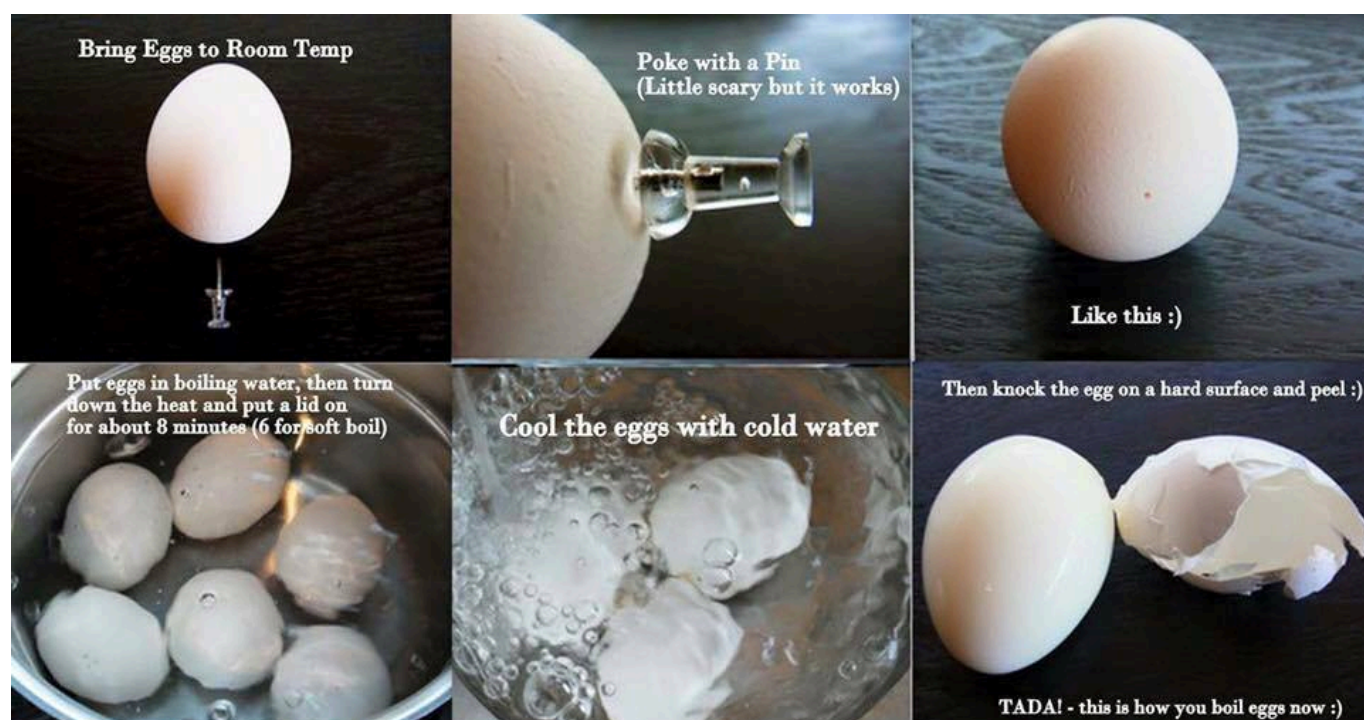
37.



38.

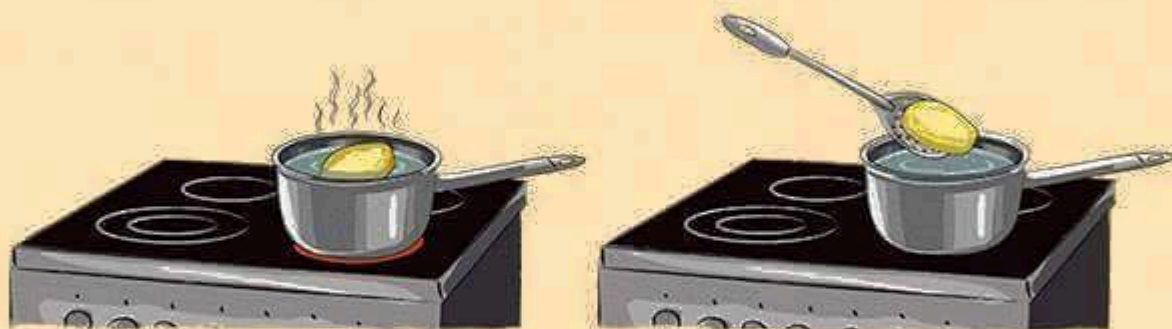


39.



40.

IF YOU OVER-SALTED SOME SOUP



Toss in a peeled potato and continue cooking for a couple of minutes.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

41.

HOW TO CLEAN A BLENDER



Pour water in the blender, add some dish soap and turn it on.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

42.

A CONVENIENT WAY TO STORE HERBS



Chop the herbs and make
ice cubes with some oil.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

43.

TO MAKE YOUR LEFTOVER PIZZA SMELL GOOD THE NEXT DAY



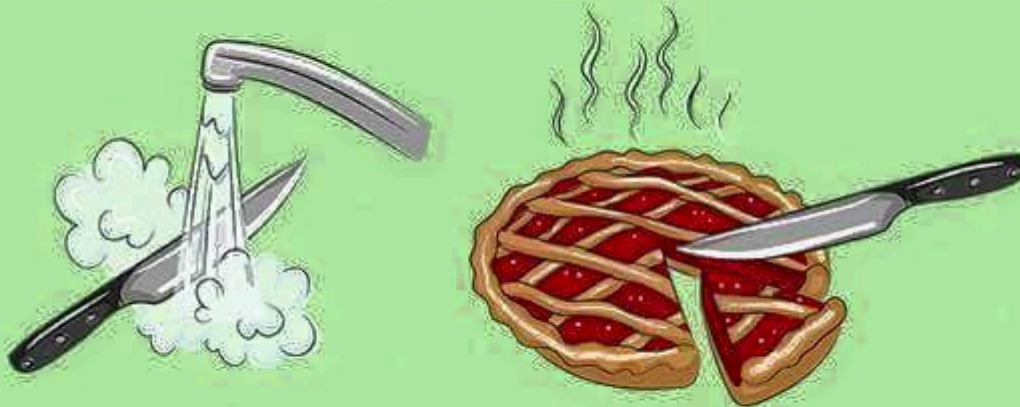
Reheat it in a pan instead of a microwave.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

44.

HOW TO CUT A HOT PIE



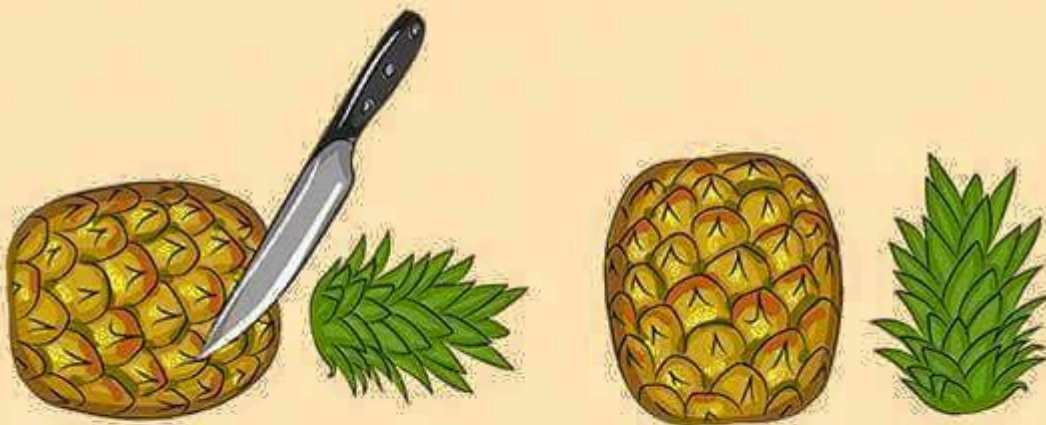
Put a knife under a stream of hot water.

©ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

45.

HOW TO MAKE A PINEAPPLE RIPEN QUICKLY



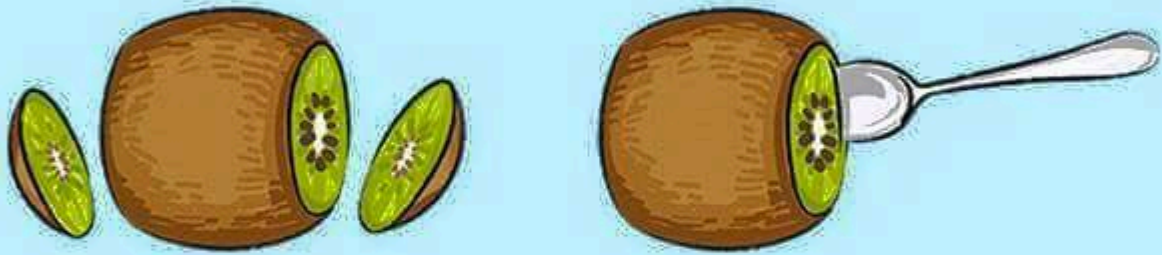
Cut off the stem and crown of the pineapple
and leave it upside down.

©ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

46.

HOW TO EASILY PEEL A KIWI



Cut both ends off the kiwi, slip a spoon next to the skin and turn in a circle.

© ASTKHAIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

47.

HOW TO STORE CITRUS FRUIT FOR A LONGER TIME



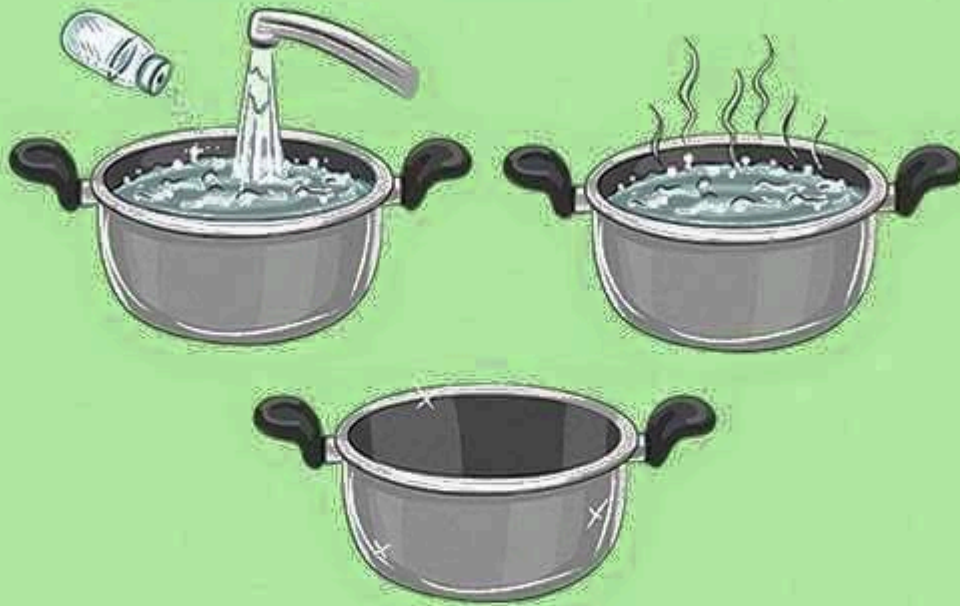
Keep it at room temperature and not in the fridge.

© ASTKHAIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

48.

HOW TO CLEAN A POT



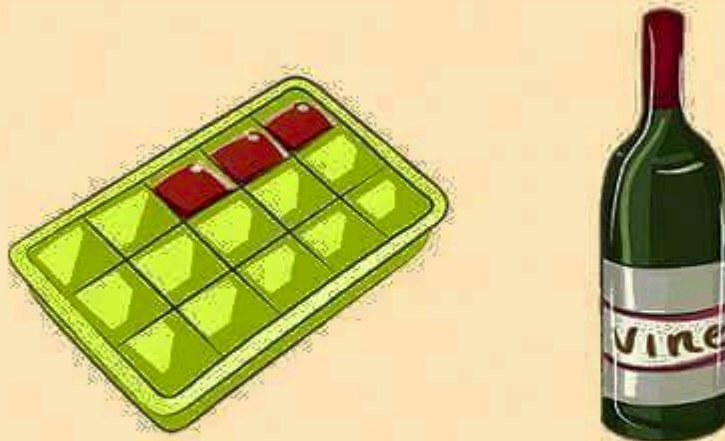
Sprinkle 2-3 tablespoons of baking soda on the bottom, pour some water in, and then bring to the boil.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

49.

WHAT TO DO WITH LEFTOVER WINE



Pour it into an ice cube tray and use it for cooking.

© ASTKHIK.COM

BRIGHTSIDE.ME

50.



51.

5 Types of Onions

Shallot

Subtle flavor, sweet with a little spiciness, great for an egg dish, vinaigrette, garnish.

White Onion

Crunchiest, high water content, sharpest, large, mostly used in Mexican cooking.

Red Onion

Mild, best eaten raw, crisp, adds color to guacamole, salsa, pickling, sliced in salads, on burgers, in sandwiches.

Sweet Onion

Vidalia and walla walla, thick layers, frying, onion rings, baked gratin, French Onion Soup.

Yellow Onion

Sharp and spicy which mellows when cooked, caramelizes well because of the high sugar content.

fivelittlechefs.com

More hacks: <http://www.elitereaders.com/tag/hacks/>
Sursa: facebook.com

Discursul celebru al lui Kurt Vonnegut la MIT in 1997

Acest discurs celebru a fost prezentat ca discurs de inceput al lui Kurt Vonnegut in fata studentilor care au absolvit

Institutul de Tehnologie din Massachusetts în 1997. Sunt sfaturi minunate, dar se pare ca nu au fost scrise de Vonnegut. Totusi sunt sfaturi foarte bune.

„Doamnelor si domnilor absolventi ai promotiei '97:

Dacă v-aş putea da doar un sfat pentru viitor, ar fi despre crema de protectie solară. Beneficiul utilizării ei a fost dovedit de către oamenii de ştiinţă, în timp ce restul recomandărilor nu au o bază mai solidă decât propriile experienţe confuze. Aceste sfaturi vi le voi explica acum.

– Bucuraţi-vă de puterea şi frumuseţea tinereţii voastre, atât timp cât viaţa nu îţi place, ea trece. Crede-mă, peste 20 de ani te vei uita la fotografiile de acum cu un sentiment pe care, pur şi simplu, în acest moment nu-l poţi înţelege. Te vei gândi cât de multe oportunităţi au fost deschise în faţa ta şi cât de minunat arătai.

– Nu cântăreşti atât de mult precum îţi pare.

– Nu-ţi face griji pentru viitor! Sau, bine, fă-ţi griji, dar află că sunt la fel de inutile ca şi încercarea de a rezolva o ecuaţie de algebră utilizând guma de mestecat. Necazurile cu adevărat neplăcute din viaţa ta sunt cele care nu te lasă să dormi la ora 4 dimineaţă, într-o obişnuită zi de marţi.

– Fă în fiecare zi câteva din lucrurile care te sperie.

– Cântă.

– Tratează cu blândeţe inimile celorlalţi oameni.

– Nu te certa cu cei care sunt indiferenţi faţă de inima ta.

– Nu uita să te speli pe dinţi.

– Nu-ţi pierde timpul fiind invidios, uneori eşti în faţă, alteori în spate. Cursa este lungă şi, în cele din urmă, lupti doar cu tine însuţi.

- Ține minte complimentele pe care le primești, dar uită insultele. Și dacă reușești acest lucru, spune-mi și mie cum ai făcut-o.
- Păstrează scrisorile vechi de dragoste, aruncă extractele bancare vechi.
- Întinde-ți periodic corpul.
- Nu te simți vinovat dacă nu știi ce vrei să faci cu viața ta.
- Cei mai interesanți oameni dintre cei pe care îi cunosc, la 22 de ani habar nu aveau cum vor să-și trăiască viața, iar unii dintre cei mai interesanți oameni pe care îi cunosc nu știu nici la 40 de ani ce vor de la viață.
- Consumă calciu. Ai grijă de genunchii tăi, le vei duce lipsa când se vor îmbolnăvi.
- Poate te vei căsători, poate că nu. Poate vei avea copii, poate nu. Poate vei divorța la 40 de ani, dar poate vei dansa fericit la cea de-a 75-a aniversare a căsniciei tale. Orice-ai face, nu te lăuda prea tare, dar nici nu te certa. Alegerea ta, ca și a celorlalți, este la jumătate.
- Bucură-te de corpul tău, folosește-l cum poți și nu te teme de ce cred alții despre asta. Corpul – cel mai frumos instrument pe care îl vei avea vreodată.
- Dansează, chiar dacă unicul loc în care o poți face este apartamentul tău.
- Și, te rog, nu citi reviste despre viața frumoasă, doar te vor face să te simți dezgustător.
- Fii mulțumit de frații și surorile tale. Ei sunt cea mai bună legătură cu trecutul și cei, care, cel mai probabil vor fi alături de tine în viitor.

- Înțelege că prietenii vin și pleacă, dar sunt câțiva valoroși pe care trebuie să îi păstrezi.
- Depune toate eforturile pentru a depăși granițele geografice și ale vieții, pentru că atunci când vei fi mai în vârstă vei avea cea mai mare nevoie de oamenii pe care îi cunoșteai când erai mic.
- Locuiește o perioadă într-un megapolis, dar părăsește-l înainte de a te transforma într-o persoană dură. Locuiește pe o insulă, dar pleacă de acolo înainte de a deveni o persoană slabă de fire. Și, în general, călătorește.
- Acceptă unele adevăruri inevitabile: prețurile vor crește, politicienii își vor înșela mereu soțiile. Și tu vei îmbătrâni și, când o vei face, îți vei imagina că atunci când erai tânăr, prețurile erau rezonabile, politicienii erau nobili și copiii își respectau bunicii.
- Apropo, respectă-ți bunicii, nu știi niciodată când vor pleca pentru totdeauna.
- Nu te baza pe faptul că cineva îți va asigura traiul. Poate ai propriile fonduri sau poate ai un soț/soție bogată, dar nu ești niciodată sigur de momentul în care el/ea poate pleca.
- Nu experimenta foarte mult cu părul tău, pentru că în momentul în care vei avea 40 de ani, va arăta ca la 85.
- Cu toții vom pleca într-o zi, dar este important să rezistăm până la final, crezând în ceva. Este cea mai mare provocare, pentru că ni se pare că nu există ceva în care merită cu adevărat să credem.
- Credeti-ma, in legatura cu crema de protectie solara"

Sursa: devorbacutine.eu

Cum sa vorbesti cu un copil furios: 17 fraze de care copilul are mare nevoie sa i le spui

Toti copii au momente de iritare, chiar de manie. Iar comportamentul lor este perfect normal. Insa, nu toata lumea stie cum sa controleze atacurile de furie ale copiilor. Mai mult decat atat, acest comportament este aliment si prelungit de anumite fraze spuse de parinte.

Cresterea frumoasa si armonioasa a copilului este precum o calatorie. Astfel ca, pentru astazi, m-am gandit sa ne oprit putin asupra frazelor de care copilul chiar are nevoie sa le auda de la tine! Mai ales atunci cand este suparat.

Data viitoare cand ne confruntam cu o criza de suparare, putem folosi una dintre urmatoarele afirmatii, in functie de situatie :

1. In loc de: "Nu mai trage de... / nu mai arunca cu"

Poti folosi: "Ai aruncat cu jucariile si ma gandesc ca nu iti mai place sa te joci cu ele. Asta s-a intamplat?"

Imagineaza-ti aceasta tehnica drept o usa mica ce elibereaza sentimentele copilului, astfel incat emotiile / plictiseala starea lui sa nu se manifeste sub forma de conflict. Aceasta tehnica de comunicare activa iti permite tie, acum, sa te intelegi cu copilul fara sa te enervezi si sa **afl**i **exact** motivul comportamentului sau.

Dar este un exercitiu minunat pentru toate situatiile similare ce vor urma. Astazi arunca o jucarie, maine are un ton nepotrivit, poimaine refuza sa mearga la cursurile de inot. Intotdeauna este un motiv care influenteaza comportamentul.

Poate arunca jucariile prin casa intrucat s-a plictisit de ele.

Poate ai vorbit prea mult la telefon sau ai avut de scris la laptop si are nevoie de atentia ta.

De la "inaltimea" noastra, lucrurile par intr-un fel. Prin ochii copilului, insa, lucrurile se vad altfel. Iar tehnica de mai sus ii permite copilului sa-si exprime sau sa-si reformuleze gandurile altfel. Metoda are rezultate aproape de fiecare data. Pentru ca, odata verbalizate frustrarile sau nemulțumirile **parintele intelege motivul real, iar nevoia copilului este rezolvata.**

2. In loc de: "Copiii mari nu plang / tipa sau Baietii cuminti nu plang / tipa"

Poti folosi: "Si noi, oamenii mari, ne mai simtim asa uneori. Inteleg de ce esti trist / nemulțumit / suparat"

Sa fim seriosi! Si pe noi ne mai bufneste plansul uneori, enervati la culme de un coleg sau un sef uracios. Si noi ne enervam zilnic pe situatii pe care altii le-ar numi prostesti, dar care pentru noi conteaza. Atunci cand cineva ne spune ca ne consumam degeaba sau ca motivul supararii noastre e copilaresc nu ne ajuta cu nimic.

Din contra! Ne face sa nu mai vorbim – cel puțin nu cu acea persoana – si sa acumulam frustrare si mai mare, pentru ca nu suntem ascultati si intelesi. Faptul ca cineva iti neaga supararea nu inseamna ca ea a trecut, nu?

Acelasi lucru se intampla si cu copiii. Intr-adevar, problemele lor comparativ cu ale noastre sunt infime. Dar in acel moment este un lucru important pentru ei si trebuie sa fim cel puțin empatici.

3. In loc de: "Inceteaza cu plansul!"

Poti folosi: "Si eu ma lovesc uneori si ma doare tare! Hai sa exersam ragetul si sa punem stapanire pe durere"

Este o tehnica pe care o folosesc in ultima vreme cu Luca (3 ani si 7 luni). Ii place un serial difuzat de Disney Junior – "Garda Felina" – in care personajul principal, un pui de leu, a mostenit un raget puternic, cu ajutorul caruia sperie dusmanii si alte pericole.

Astfel, pentru ca a "vazut" puterea ragetului si pentru ca nu ii vorbesc despre lucruri abstracte, greu de imaginat pentru el – cum ar fi "gestionarea emotiilor noastre" – folosesc acest truc atunci cand se mai supara sau este chiar nervos.

Si am mai aflat ceva important! Studiile arata ca atunci cand ne lovim ne ajuta sa eliberam un strigat de durere. Tipatul intrerupe mesajul de durere care ajunge la creier. Astfel, cand copilul se loveste, l-ar putea ajuta sa strige de durere, decat sa se abtina.

4. In loc de: "Sa nu indraznesti sa (ma) lovesti!"

Poti folosi: "Inteleg ca esti suparat, dar nu te voi lasa sa (ma) lovesti. Nu facem rau, indiferent cat suntem de suparati!"

Este cel mai bun mesaj pe care il poti transmite copilului: ii recunosti emotia, ii accepti starea si ii confirmi ca este normal ceea ce simte. Insa, impulsul sau intentia de a lovi / a face rau nu este acceptata. Atunci cand este furios, ori se loveste, din instinct copilul vrea sa faca rau celui de langa el, sa sufere si celalalt. Insa, cu aceasta fraza il ajuti sa separe furia de actiune. Si ii va fi de foarte mare ajutor si pe viitor.

Cele mai periculoase 12 cuvinte pe care le poate auzi un copil de la parintii lui

5. In loc de: "Spala-te pe dinti acum!"

Poti folosi: "Vrei sa-i spalăm dintii ursulețului și apoi pe ai tăi?" sau "Vrei sa gadilăm mai întâi maselele sau dintii din fata?"

Dacă ai un copil mic sau prescolar știi, deja, foarte bine că simpla rutină este foarte obositoare. Copilul va lua orice situație pentru a-și impune controlul, pentru a face ca el. Iar răzvrătirea de acum este asupra activităților banale din rutină cotidiană: spălătul, îmbrăcatul, strânsul jucăriilor, statul la masă, adormitul.

Te va ajuta să vii cu opțiuni ("mai întâi ursulețul și apoi tu?") sau să transformi activitatea într-un joc amuzant ("sa gadilăm maselele").

6. In loc de: "Ori mănânci tot, ori te duci în camera ta și te culci flamând"

Poti folosi: "Cum putem face ca această mâncare delicioasă să ajungă în burtică?"

În chestionarul pe care l-am lansat în urmă cu scurt timp (și pe care îl mai poți completa **AICI** dacă ai 2 minute la dispoziție), dintre cei 1.568 de părinți participanți, mulți ne-au spus că **mâncarea este una dintre problemele mari** care generează discuții în casă.

Și, pentru că problema nu se rezolvă chiar atât de ușor, îți recomand aceste articole:

Când copilul nu mănâncă. Cele mai frecvente greșeli ale părinților

Copilul e topit după dulciuri? Cum îl ajuti să renunțe fără să-l obligi

Transforma situațiile tensionate cu copilul în glume. 22 de fraze fermecate

7. In loc de: “Camera ta este un dezastru! Nu iesi de aici pana nu pui totul la loc”

Poti folosi: “Ce ai spune daca am face putina ordine in acest colt de camera. Te voi ajuta”

In loc sa te concentrezi pe cei 10-12-14 metri patrati de dezordine – o sarcina descurajanta si pentru tine – atrage copilul oferindu-i o noua perspectiva a lucrurilor: un colt de camera. Iata, un colt de camera este destul de usor de curatat, nu? Si, astfel, ai sanse mult mai mari sa il faci sa colaboreze cu tine.

Apoi, daca folosesti si o clepsidra, un timer sau chiar alarma de la telefonul tau, faceti o mica intrecere, sa vedeti cate jucarii puteti strange in 5 minute.

Nu doar ca iti vei atinge obiectivul: de a face curat in camera, dar totul se va realiza cu calm si relaxare pentru amandoi, chiar daca vorbim despre curatenie. Este metoda ideala de care aveti nevoie amandoi!

8. In loc de: “Hai! Trebuie sa plecam acum! Imbraca-te odata!!!”

Poti folosi: “Ce trebuie sa faci / de ce ai nevoie pentru a fi gata de plecare?”

Permite-i copilului sa se pregateasca de rutina zilnica in ritmul sau. Tu stii bine ca este mereu pe fuga si contratimp, ca ai nevoie de 3 minute sa te machiezi, 2 sa te imbraci, 5 sa mananci si inca 1 sa iesi pe usa. Copilul tau nu iti va urma niciodata programul, mai ales cand este atat de agitat si cand copilul se simte nepregatit, luat pe sus.

Astfel, dimineata – mai ales – repeta-i programul: mancam pana la ora ... sau pana suna alarma de pe telefon. Apoi ne luam rucsacul, ne incaltam si plecam. Spune-i din timp sa se gandeasca daca ar dori sa ia cu el o jucarie si care este aceea. Alegeti de seara hainele sau alege-i tu seara doua variante de haine, iar dimineata lasa-l sa se imbrace cu una

dintre cele doua optiuni.

Aici am un truc: pentru ca Luca a inceput gradinita acum doar 4 luni, dimineata inca este o perioada sensibila pentru el. Mi s-a intamplat sa nu aud mereu alarma, ori sa o mai aman, astfel ca m-am trezit in situatia in care sa fiu nevoita sa-l grabesc. Si a fost dificil. Dezbracatul de pijamale si imbracatul in hainele de gradinita ajungea sa dureze chiar si 15-20 de minute!

Asa ca am un truc pe care am de gand sa-l mai folosesc doar pentru o scurta perioada de timp: il imbrac cu hainele pentru gradinita inainte sa se trezeasca. M-am cronometrat si nu imi ia mai mult de **3 minute** sa il dezbrac de pijamale si sa ii pun apoi toate hainutele pe el. Abia dupa aceea il trezeam.

Am mereu grija ca hainele lui si ale mele sa fie pregatite de seara, la fel si rucsacul.

9. In loc de: "Nu mai tipa"

Poti folosi: "Incearca sa imi spui cu vocea ta normala. Cand tipi nu inteleg ce zici"

Copiilor le place galagia. Ce facuta de ei, desigur. Astfel ca ajung sa comunice tipand. De asemenea, tipetele sunt nelipsite dintr-o cliza de furie. Tocmai de aceea, asigura-te ca ii comunici copilului tau – in ambele situatii – ca mesajul il vei intelege atunci cand va folosi vocea lui normala. Rugandu-l sa repete folosind o voce calma, normala, il vei invata ca asa se procedeaza, indiferent de vulcanul de stari care este in interiorul nostru.

10. In loc de: "Nu te mai plange"

Poti folosi: "Te ascult. Putem gasi o solutie impreuna?"

Din nou, tehnica face ca responsabilitatea sa fie in mana copilului. Tu esti un ghid, iar copilul este cel care isi cauta singur solutii, incurajat de atitudine ta intelegatoare.

11. In loc de: "De cate ori trebuie sa repet acelasi lucru?"

Poti folosi: "Observ ca nu m-ai auzit prima oara. Iti voi spune din nou si apoi te voi ruga sa-mi repeti"

Prin aceasta metoda te asiguri ca mesajul tau a fost ascultat si inteles de copil. Coboara la nivelul lui, foloseste o voce calma atunci cand ii formulezi aceasta rugaminte.

„De cate ori sa-ti spun?!” 10 cauze de ce nu ne asculta copiii

10 sfaturi de la cel mai cunoscut pediatru ucrainean, dr. Komarovskii

12. In loc de: "Du-te la tine in camera"

Poti folosi: "Raman aici pana cand esti pregatit de o imbratisare"

Mai sunt situatii cand, de nervi, iti vine sa ii spui copilului sa plece la el in camera. Insa, izolarea ii transmite mesajul ca este ceva rau cu el. Oferă-i spatiu pana cand este pregatit, asigura-l ca esti langa el, iar mesajul pe care i-l transmitti astfel este de siguranta.

13. In loc de: "Ma faci de rusine"

Poti folosi: "Hai sa mergem intr-un loc mai ferit si sa rezolvam problema asta"

Sentimentul de rusine iti apartine in totalitate. Insa, aici nu mai este vorba despre tine. Este vorba despre el, despre sentimentele sale. In acelasi timp, voi doi sunteti o echipa! Tu ai grija de el, el are grija de tine. Astfel ca incearca sa nu atragi atentia asupra comportamentului sau nepotrivit atunci cand sunt si alte persoane de fata. Rusinea si vinovatia nu vor face decat sa incurce si mai mult situatia. Prin aceasta tehnica ii transmitti ca, indiferent de ceea ce face, esti acolo sa gasiti o rezolvare, fara sa il faci de rusine.

14. In loc de: “Esti imposibil!”

Poti folosi: “Acum treci printr-un moment dificil. Te inteleg. Hai sa vedem cum putem rezolva impreuna”

Separa reactia copilului tau de sentimentele sale! Atunci cand si noi trecem prin momente dificile ne comportam mai putin frumos tocmai cu cei la care tinem cel mai mult. Pentru ca, in prezenta lor ne simtim in siguranta sa ne lasam prada emotiilor. Secretul nu este decat al mentinerii echipei, sprijinului. “Hai sa vedem ce solutii putem gasi **impreuna!**” ajuta mai mult decat o critica sau o etichetare a comportamentului.

15. In loc de: “Nu pot discuta cu tine acum”

Poti folosi: “Incep sa ma enervez. Ies din camera 1 minut sa ma linistesc si apoi ma intorc sa vorbim”

Invata copilul faptul ca supararea este normala. Nu putem controla sentimentele si emotiile, dar putem controla modul in care reactionam in fata lor. Iar copilul invata mult prin observare. Astfel ca situatiile acestea, din viata reala, sunt cea mai buna lectie.

16. In loc de: “Opreste-te sa mai spui NU!”

Poti folosi: “Inteleg ca nu vrei asta. Hai sa vedem ce putem face / lua diferit”

Atunci cand copilul refuza ceva sau iti spune NU!, iar tu ii raspunzi ca il intelegi, el se va linisti rapid. Pentru ca stie faptul ca tu **l-ai inteles**. In loc sa va certati pe **Da** si **Nu**, va concentrati pe o solutie. Este mult mai simplu si vei observa ca atitudinea rigida a copilului se va schimba rapid. S-a simtit ascultat, a vazut ca se incearca o solutie noua, nu este ignorat, sentimentele si vocea sa conteaza

17. In loc de sa suspini si sa-ti dai ochii peste cap

Poti folosi contactul vizual, aminteste-ti rapid lucrurile pe care copilul tau le face bine si zambeste-i

Cum sa obtii pasaportul pentru copil in numai 2 ore

Daca va pregatiti sa plecati cu copilul din tara si nu aveati programata aceasta iesire, atunci sigur veti intra putin in panica. Pentru ca aveti nevoie de un pasaport pentru copil.

Iata, insa, ca puteti apela la varianta pasaportului temporar, pentru care nu trebuie sa asteptati 1 luna, ci 2-3 ore, in functie de cat este de aglomerat.

Din momentul in care am inceput sa calatorim cu Luca i-am facut doar pasaport temporar. Din doua motive: pentru rapiditate si pentru faptul ca nu stiam exact cum va iesi poza. Am ajuns la a treilea pasaport temporar, ultimul scos chiar pe 1 august.

Am asteptat doar doua ore, ceea ce a fost un bonus. Este **IMPORTANT** de stiut ca ambii parinti trebuie sa mearga cu copilul atunci cand se face pasaportul, intrucat ambii parinti trebuie sa semneze documentele in momentul in care i se face poza copilului. La eliberare este suficient doar unul dintre parinti cu documentul sau de identitate si certificatul de nastere al copilului. Iar daca unul dintre parinti nu poate veni, atunci este **OBLIGATORIE** o procura notariala.

Iata ce documente ai nevoie pentru pasaportul temporar al copilului minor cu domiciliul in Romania:

Cererile pentru eliberarea pașapoartelor simple temporare se

depun personal de către solicitanți, în țară, la serviciile publice comunitare pentru eliberarea și evidența pașapoartelor simple în a căror rază de competență au domiciliul sau, după caz, reședința, iar *în străinătate*, la misiunile diplomatice și oficiile consulare ale României.

În cazul în care solicitantul pașaportului simplu temporar nu se poate prezenta la serviciul public comunitar pentru eliberarea și evidența pașapoartelor simple de la domiciliu sau reședință, cererile pentru eliberarea pașapoartelor simple temporare ***pot fi depuse la cel mai apropiat serviciu public comunitar pentru eliberarea și evidența pașapoartelor simple.***

- certificatul de naștere al minorului, în original;
- document(e) de identitate ale părinților sau al unuia dintre părinți, al reprezentantului legal sau, după caz, al persoanei împuternicite, aflate în termen de valabilitate, în original;
- dovada achitării taxelor și a tarifului suplimentar pentru emiterea pașaportului, completate pe numele minorului, în original; **Taxa totală este de 219 lei** și o puteți achita la orice ghisei al Poștei Române din țară.. La poșta veți completa un formular în numele copilului și trebuie să aveți la îndemână contul de trezorerie al prefecturii de care aparțineți conform buletinului. De exemplu, noi am făcut pașaportul la Ilfov și am folosit contul de trezorerie al Prefecturii Ilfov. Plata se mai poate face și online, cu mențiunea că trebuie să printați extrasul de cont din care să se vadă tranzacția.
- pașaportul anterior al minorului, dacă acesta există.
- în situația în care cererea pentru eliberarea pașaportului simplu temporar este formulată de un singur părinte/reprezentant legal/persoană împuternicită, aceasta trebuie însoțită, după caz, și de:

– *procură specială sau declarația privind acordul celuilalt părinte, în original, ori duplicat de pe actul original pentru*

procura specială și declarația celuilalt părinte, autentificate și eliberate începând cu data de 1 ianuarie 2013;

– procură specială, pentru cererile formulate de persoana împuternicită, în original, sau duplicat de pe actul original pentru procurile speciale autentificate și eliberate începând cu data de 1 ianuarie 2013;

– hotărârea judecătorească de încredințare a minorului, rămasă definitivă și irevocabilă, ori hotărârea judecătorească în temeiul căreia părintele exercită singur autoritatea părintească, rămasă definitivă și irevocabilă sau rămasă definitivă pentru procesele începute cu data de 15 februarie 2013, în original;

– hotărâre judecătorească rămasă definitivă și irevocabilă ori hotărâre judecătorească rămasă definitivă pentru procesele începute cu data de 15 februarie 2013 prin care instanța a suplinit acordul celuilalt părinte pentru eliberarea pașaportului, în original;

– actul de desemnare a reprezentantului legal, numai pentru cererile formulate de acesta, în cazul minorilor care la data punerii sub interdicție nu se află sub ocrotirea părinților;

– act de deces al părintelui, pentru cererile formulate de părintele supraviețuitor ori pentru cele formulate de persoana împuternicită de acesta, în original;

– documente emise de instituția care organizează studiile sau concursul, documente emise ori avizate de o autoritate administrativă română cu competențe în domeniu sau, după caz, documente emise ori avizate de o autoritate medicală română, din care să rezulte perioada și statul sau statele în care se vor desfășura studiile, concursurile oficiale ori tratamentul medical, în original, pentru cererile formulate de unul dintre părinți, chiar dacă nu există acordul celuilalt părinte, numai pentru situațiile prevăzute la art. 17¹ alin. (1) lit. e) din Legea nr. 248/2005, cu modificările și completările ulterioare;

NOTĂ:

- documentele se depun de către ambii părinți/un singur părinte/reprezentant legal/persoana împuternicită;
- cererea este însoțită și de 2 fotografii color identice

ale minorului, având dimensiunile 3,5 x 4,5 cm, numai pentru situațiile în care acesta nu este prezent la depunerea cererii;

- *documentele emise de instituția străină care organizează studiile sau concursurile ori care urmează să efectueze tratamentul medical trebuie să fie însoțite de o traducere legalizată;*
- *la ridicarea pașapoartelor minorilor cu vârsta sub 14 ani este necesară prezentarea certificatului de naștere al minorului, în original, alături de actul de identitate al părintelui/persoanei imputernicite prin procură specială să ridice documentul, în original.*
- *hotărârile judecătorești pronunțate în străinătate trebuie să fie însoțite de o traducere legalizată și să îndeplinească condițiile prevăzute de lege pentru recunoaștere și punere în executare.*

CAT DUREAZA SA FACI UN PASAPORT TEMPORAR?

Pentru achitarea taxelor – dacă mergi la o posta vei sta, în medie, 30-40 de minute. Dacă faci operațiunea online, doar câteva minute

La ghiseul de pasapoarte poți sta între 20 și 50 de minute, în funcție de câte persoane ai în față. La Ilfov nu există bonurile de ordine, astfel ca se sta la coada tradițională. Pentru fiecare persoană care intră în birou funcționarul petrece în jur de 10-15 minute (mai ales dacă sunt și frați, ori un copil care nu dorește să stea la poza)

Pentru eliberarea pasaportului temporar mai durează alte 2-3 ore.

0 vacanta de vara placuta si eficienta cu copilul. 7 secrete de organizare

Cu copiii in vacanta. Cum sa ai o calatorie reusita cu masina

Fii cu ochii in patru! Topul celor mai frecvente accidente la

copii pe timpul verii

Alte recomandari:

- evita imbracamintea alba si tine cont de faptul ca in poza se va vedea doar capul si doar foarte putin din piept.
- sa ai la tine un pieptan
- mergi cu copilul dimineata, pentru ca atunci are rabdare mai multa si este mai cooperant
- sa ai la tine o gustare, insa nu una care pateaza.
- poti lua si o jucarie mica, dar care nu face galagie.
- nu ii face baie pe cap cu o seara inainte, mai ales daca stii ca are un somn agitat si se trezeste cu parul valvoi.
- nu conteaza cum va iesi in poza! Tine minte ca este doar un document pe care il folosesti doar de 2-3 ori pe an.
- noi am pastrat vechile lui pasapoarte (chiar daca sunt taiate intr-un colt) pentru ca sunt o mica amintire.
- in calatorii, pe langa pasaport sa aveti cu voi si certificatul de nastere. Nu este obligatoriu, dar o recomandare foarte utila.

Sursa: centruldeparenting.ro

Trucuri de frumusețe care îți fac viața mai ușoară în 5 secunde

Poate nu știai, dar când te machiezi, faci anumite greșeli care îți fac viața mai grea. Vezi câteva trucuri de frumusețe

care îți fac viața mai ușoară în 5 secunde.

Aplică vaselină pe încheieturi înainte de a folosi parfumul preferat, ca să dureze mai mult aroma.

Fă-ți buzele mai groase folosind peste ruj un concealer (corector) deschis pe mijlocul buzelor, vertical. Amestecă bine culoarea cu degetele și aplică un lipgloss rozaliu peste.

Ai ochii obosiți? Folosește un fard deschis de pleoape sau un creion de ochi beige deasupra și sub sprâncene, apoi amestecă-l în fond de ten ca un corector. Vei avea un efect de ochi luminoși și odihniți fără straturi de corector.

Când folosești contur de ochi, aplică negru numai pe pleoapa de deasupra ochiului, în timp ce dedesubt vei aplica în colțul exterior contur maro și în colțul interior, lângă nas, un creion deschis, care să îți deschidă mult ochii și să ai privirea luminoasă.

Desenează semnul hashtag # în colțul exterior al pleoapelor pentru un efect de smokey eyes rapid. După ce ai desenat cu creion contur de ochi, amestecă bine culoarea, astfel încât să arate ca un fard de pleoape. Este rapid și rezistent și nu greșești niciodată forma dacă începi astfel.

Pentru un efect de gene false, aplică un strat de mascara obișnuit, aplică pudră pentru bebeluși pe gene și abia apoi aplică al doilea strat de rimel. Genele tale vor părea uriașe și foarte dese.

Folosește spumă de ras ca să scapi rapid de petele de fond de ten de pe bluze și gulere.

Scapă imediat de cearcăne aplicând corectorul în formă de triunghi cu vârful în jos, nu doar pe zona vineție de sub ochi. Odată amestecată culoarea, aspectul general va fi mult mai luminos și mai natural decât dacă ai ochii înconjurați de o piele prea albă.

Sursa foto: femeie pudră

Cum sa-ti infiintezi firma din fata calculatorului

Datorită unei invenții a trei tineri specialiști în IT din Cluj, orice persoană din România își poate înființa o firmă din fața calculatorului sau direct de pe telefonul mobil, în doar câteva minute, reducându-se cu peste 90% întreg procesul birocratic.

Proiectul, pe care tinerii l-au numit „Fă-ți firmă în 5 minute!”, se desfășoară în mediul virtual, pe platforma [approd.ro](#), în cadrul căreia a fost implementat un sistem care generează toate documentele de care are nevoie viitorul antreprenor pentru înființarea firmei.

Restul de 10% rămas din lanțul birocratic este constituit din depunerea tuturor documentelor la Registrul Comerțului, însă inventatorii programului afirmă că în curând și acest mic detaliu va putea fi rezolvat odată cu deschiderea instituțiilor statului la inovațiile din sfera privată.

Tot ce trebuie să facă persoanele care vor să își înființeze un SRL, SRL-D sau PFA în mediul virtual, este să își creeze un cont pe [approd.ro](#), să introducă datele de identificare ale sale, denumirea preferențială a firmei (platforma atenționează dacă acea denumire este înregistrată deja sau nu), datele de identificare ale asociaților, capitalul social, sediul firmei, codurile CAEN și va primi, în doar câteva minute, prin e-mail, toate documentele gata completate pe care nu trebuie decât să le semneze și să le depună la sediul Registrului Comerțului.

„Cu toate că Statul român a investit foarte mulți bani în informatizarea instituțiilor, prin care se dorea reducerea birocrăției, constatăm că birocrăția nu numai că nu s-a redus, dar este tot mai mare de la an la an. De altfel, birocrăția stufoasă este și principalul motiv pentru care mulți oameni renunță la demersurile pentru înființarea unei firme sau, în cel mai bun caz, plătesc sume foarte mari ca altcineva să se ocupe de acest lucru. Platforma pe care am realizat-o eficientizează cu peste 90% procesul birocratic – așa cum se întâmplă de foarte mulți ani în țările occidentale – și sperăm ca în viitorul apropiat întreg procesul să se facă din fața unui calculator sau telefon mobil și să eliminăm și acel singur drum pe care viitorul antreprenor trebuie să îl facă până la Registrul Comerțului pentru depunerea actelor.

Ar fi extraordinar pentru România și este foarte realizabil acest sistem de înființare de firmă 100% online, în 5-10 minute. Ne dorim și sperăm că vom avea oportunitatea să îl implementăm dar pentru asta avem nevoie de puțină deschidere din parte instituțiilor. Înființarea unei firme este primul pas în proiectul pe care îl derulăm, iar în funcție de deschiderea Statului, vom putea continua cu automatizarea și a altor instituții cu un grad ridicat al birocrăției”, declară Raul Pop, unul dintre inventatori.

Cine sunt cei trei tineri care se luptă pentru reducerea birocrăției din România?

Îi cheamă Raul Pop, Mihai Negrean și Alin Vlasin și toți trei au fost colegi la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, la specializarea IT. După multe experiențe neplăcute cu instituțiile statului, în care au fost practic descurajați să își urmeze visul avut încă din facultate, acela de a deveni antreprenori, cei trei tineri au gândit și au materializat un sistem care automatizează procesele birocratice.

După succesul pe care l-au avut cu proiectul „Fă-ți firmă în 5 minute!”, aceștia vor să implementeze un sistem asemănător și

în relațiile cu alte instituții ale statului și să contribuie major la eficientizarea birocrăției din România.

Sursa: dailybusiness.ro

Casa Verde Plus 2016. Dacă-ți izolezi termic locuința, vei putea cere statului până la 40.000 de lei

Persoanele fizice care vor să-și izoleze termic locuința vor putea cere de la stat o sumă nerambursabilă de până la 40.000 de lei, în cadrul programului „Casa Verde Plus 2016”, se arată într-un proiect de act normativ al Ministerului Mediului, Apelor și Pădurilor (MMA).

Regulile din acest an pentru participarea în programul denumit, pe scurt, „Casa Verde Plus” sunt incluse într-un *Proiect de ordin MMA pentru aprobarea Ghidului de finanțare a Programului privind efectuarea de lucrări destinate eficienței energetice, beneficiari persoane fizice*. Acesta a fost publicat marți în **dezbatere publică** și, pentru a se aplica, are nevoie doar de aprobarea ministrului mediului.

Prin intermediul programului „Casa Verde Plus”, statul vrea să încurajeze **folosirea materialelor izolatoare pentru a reduce consumul energetic al clădirilor**, cu scopul de a îmbunătăți calitatea mediului. Bani nerambursabili vor fi acordați **persoanelor fizice** atât pentru casele unifamiliale nou-construite, cât și pentru renovarea celor deja existente.

Concret, persoanele înscrise în program vor putea cere o **sumă de până la 40.000 de lei**, care va fi acordată sub forma unei prime de eficiență energetică. Respectându-se această limită, în proiect se face referire atât la o finanțare de maximum 80 de lei pe metru pătrat pentru achiziția și montarea materialelor de izolare termică a pereților exteriori și izolarea interioară a acoperișului, cât și la una de cel mult 120 de lei/mp izolat și finisat.

Fiecare solicitant va putea să ceară o **singură primă de eficiență energetică**, pentru o singură casă, iar eventualele costuri suplimentare, ce vor depăși finanțarea nerambursabilă, vor fi suportate de către acesta. Cheltuielile eligibile vor cuprinde atât **achiziția de materiale**, cât și **serviciile de manoperă**, inclusiv taxa pe valoarea adăugată aferentă acestora.

Sesiunile de înscriere în programul „Casa Verde Plus” vor fi stabilite și apoi anunțate public de către Administrația Fondului pentru Mediu (AFM). Cererile cetățenilor vor fi acceptate în limita fondurilor programului, în ordinea înregistrării.

Atenție! O locuință unifamilială va fi considerată orice casă deținută de o persoană sau o familie, urmând să fie luate în calcul și locuințele cu cel mult două nivele supraterrane și două unități locative (deținute de persoane diferite, dar neconstituite în asociație de proprietari).

Cine se va putea înscrie în „Casa Verde Plus”

Persoanele fizice se vor putea înscrie în programul guvernamental dacă sunt **cetățeni români** sau cetățeni ai Uniunii Europene ori ai Spațiului Economic European (cu domiciliul stabil în România), se arată în proiectul MMAP.

Alte condiții sunt ca solicitanții să fie ori **proprietari/coproprietari ai locuinței** ce urmează să fie renovată, ori **proprietari ai terenului** pe care-și vor construi noua casă izolată termic. De asemenea, conform documentului citat, celelalte condiții de participare vor fi:

- solicitantul să fie titularul autorizației de construire pentru casa pentru care se solicită prima de eficiență energetică sau să dețină autorizația de construire prin preluarea acesteia la momentul dobândirii proprietății terenului, pentru construirea clădirii;
- construcția și terenul să nu facă obiectul unui litigiu în curs de soluționare în instanță, unei revendicări potrivit unei legi speciale sau dreptului comun, unei proceduri de expropriere pentru cauză de utilitate publică;
- solicitantul să aibă plătite taxele, impozitele, amenzile și contribuțiile către bugetul de stat și bugetele locale;
- în activitatea desfășurată anterior începerii proiectului să nu fi fost condamnat pentru infracțiuni împotriva mediului.

„Nu este eligibil solicitantul care deține în proprietate un imobil format din teren cu una sau mai multe construcții, dintre care unele părți sunt comune, iar restul sunt proprietăți individuale, pentru care se întocmesc o carte funciară colectivă și câte o carte funciară individuală pentru mai mult de două unități individuale, apartamente – locuințe, aflate în proprietate exclusivă, care poate fi reprezentată de locuințe și spații cu altă destinație, după caz”, este explicat în proiectul de ordin aflat în dezbatere publică.

De reținut este că proiectele de izolare termică vor putea fi acceptate dacă izolația pentru exterior a fațadei și cea de interior a acoperișului va avea **o grosime de minimum 15 cm** și va fi constituită din aceste **materiale**: cânepă, lână, vată minerală bazaltică, vată minerală, plută, perlit, celuloză,

paneluri structurale termoizolante pe bază de oxid de magneziu, tencuieli fără compuși organici volatili, adezivi fără compuși organici volatili, vopsele și amorse fără compuși organici volatili. Totodată, materialele enumerate vor trebui folosite pentru **toată suprafața fațadei și a acoperișului**, iar proiectul de izolare termică va trebui să fie implementat în România.

Lista actelor necesare va include și un proiect tehnic

Cetățenii care vor dori să se înscrie în programul „Casa Verde Plus”, pentru a obține finanțarea nerambursabilă de maximum 40.000 de lei pentru **izolarea unei case noi**, vor trebui să depună la AFM un dosar de finanțare constituit din următoarele documente:

- cererea de finanțare;
- actul de identitate al solicitantului (copie);
- autorizația de construire valabilă la data depunerii dosarului (copie legalizată), plus, dacă este cazul, documentul din care rezultă preluarea autorizației de construire (copie legalizată);
- extrasul de carte funciară pentru informare (privind terenul pe care se construiește casa), emis cu cel mult 30 de zile înainte de data depunerii dosarului de finanțare (original);
- un proiect tehnic care să prezinte în mod explicit lista de cantități și tipul materialelor folosite, precum și care să ateste respectarea regulilor privind materialele de izolație și grosimea izolației (original);
- pentru situația în care autorizația de construire a fost obținută pentru un proiect care nu prevedea utilizarea materialelor enumerate mai sus, solicitantul va depune dispoziția de șantier pentru schimbarea soluției tehnice (original), verificată de verificatori autorizați,

- însoțită de memoriu tehnic justificativ, note de renunțări, liste de cantități suplimentare, secțiuni și piese desenate de modificare a soluției tehnice;
- certificatul de atestare fiscală privind obligațiile de plată către bugetul de stat, emis pe numele solicitantului, de către organul fiscal teritorial (original);
 - certificatul de atestare fiscală privind impozitele și taxele locale și alte venituri ale bugetului local, emis pe numele solicitantului, de către autoritatea publică locală de la domiciliul solicitantului (original);
 - certificatul de atestare fiscală privind impozitele și taxele locale și alte venituri ale bugetului local, emis pe numele solicitantului, de către autoritatea publică locală în a cărei rază teritorială va fi implementat proiectul, în situația în care domiciliul solicitantului este diferit de adresa de implementare (original);
 - o declarație pe propria răspundere;
 - adeverința privind existența contului bancar al solicitantului finanțării, emisă de o bancă comercială, sau extrasul de cont;
 - pentru imobilele deținute în coproprietate se va depune o declarație notarială, semnată de toți coproprietarii, referitor la faptul că nu vor depune cerere pentru același imobil (original);
 - certificatul de cazier judiciar emis pe numele solicitantului, eliberat de către organul teritorial al Ministerului Afacerilor Interne (original).

În cazul izolării **unei locuințe unifamiliale deja existente**, dosarul de înscriere va trebui să conțină următoarele:

- cererea de finanțare;
- actul de identitate al solicitantului (copie);
- extrasul de carte funciară pentru informare (privind construcția), emis cu cel mult 30 de zile înainte de data depunerii dosarului de finanțare (original);

- certificatul de performanță energetică a clădirii, emis cu cel mult 30 de zile înainte de data depunerii dosarului de finanțare (copie legalizată);
- proiectul pentru autorizarea executării lucrărilor de construire, verificat de un verficator autorizat (original);
- certificatul de atestare fiscală privind obligațiile de plată către bugetul de stat, emis pe numele solicitantului, de către organul fiscal teritorial (original sau copie legalizată);
- certificatul de atestare fiscală privind impozitele și taxele locale și alte venituri ale bugetului local, emis pe numele solicitantului, de către autoritatea publică locală de la domiciliul solicitantului (original sau copie legalizată);
- certificatul de atestare fiscală privind impozitele și taxele locale și alte venituri ale bugetului local, emis pe numele solicitantului, de către autoritatea publică locală în a cărei rază teritorială va fi implementat proiectul, în situația în care domiciliul solicitantului este diferit de adresa de implementare (original sau copie legalizată);
- o declarație pe propria răspundere;
- o adeverință privind existența contului bancar al solicitantului finanțării, emisă de o bancă comercială, sau extrasul de cont;
- pentru imobilele deținute în coproprietate se va depune o declarație notarială, semnată de toți coproprietarii, referitor la faptul că nu vor depune cerere pentru același imobil (original);
- certificatul de cazier judiciar emis pe numele solicitantului, eliberat de către organul teritorial al Internelor (original).

Dosarele de înscriere vor trebui depuse (într-un singur exemplar, în plic sigilat) **fie direct la sediul AFM, fie prin poștă**, cu confirmare de primire, adresa fiind Splaiul

Independenței, nr. 294, corp A, sector 6, cod poștal 060031, municipiul București. Lipsa unui document, prezentarea acestuia într-o altă formă decât cea solicitată sau ieșirea sa din perioada de valabilitate vor fi egale cu **respingerea dosarului de finanțare**.

Atenție! Proiectul de ordin NU se aplică momentan. Pentru a intra în vigoare, acesta trebuie să fie aprobat și publicat în Monitorul Oficial.

Sursa: avocatnet.ro