

Cum sa vindeci sinuzita cu 2 combinatii naturale uimitoare

Simptomele sinuzitei acute sunt : congestie nazala, secretie abundenta, senzatie de presiune in zona sinusurilor, dureri de cap, febra, presiune in urechi, pierderea gustului si lacrimarea ochilor.

Dupa cateva zile de la aparitia infectiei, pot sa apara sentimentele de epuizare si oboseala. Simptomele sinuzitei cronice sunt foarte asemanatoare iar in cazul in care nu sunt tratate, ele pot dura ani.

In afara disconfortului creat pacientului, mai ales atunci cand este severa, aceasta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Cum sa fotografiezi o eclipsa de soare

foto: Alex Conu

Prima eclipsă de Soare a anului 2015 are loc **vineri, 20 martie 2015**. Din păcate pentru noi, zona de totalitate eclipsei se află în nordul Oceanului Atlantic și Înghețat, totuși va fi vizibilă parțial și din Romania. **Gradul de acoperire al Soarelui va fi de peste 50%** (în functie de localitatea în care

locuiești). Urmatoarea eclipsa parțială de Soare va mai putea fi observată din România doar în 2020 și va avea un grad de acoperire redus, de aproximativ 10%.

Eclipsa va debuta în vestul României la ora 10:40, penumbra Lunii deplasându-se de la vest la est – nord-est. La ora 10:56 eclipsa va fi în desfășurare în întreaga țară. **Maximul eclipsei se va produce în jurul orei 11:55**, valoarea exactă depinzând de locația observatorului.

În **București**, Astroclubul București organizează, cu această ocazie, pe platoul din fața intrării în Baneasa Shopping City (intrarea în zona cu restaurante), o sesiune de observații prin telescop însoțite de explicații oferite de membrii Astroclubului București.

Alte sesiuni de observații sunt organizate în: **Alba Iulia** (esplanada obeliscului lui Horea, Cloșca și Crișan), **Baia Mare** (complexul astronomic Baia Mare), **Bârlad** (Muzeul Vasile Pârvan), **Bistrița** (Pietonal Liviu Rebreanu), **Bumbești Jiu**, **Cluj Napoca** (Observatorul Astronomic al Universității Babeș-Bolyai), **Sfantu Gheorghe** (Tein Coffe & Tea House), **Sighetu-Marmației** (Colegiul Național Dragoș-Vodă), **Târgoviște** (Piața Tricolorului) și **Timișoara** (Piața Axente Sever nr 1).

Animația de mai jos, realizată de siteul astro-info.ro ne arată cum va fi eclipsat soarele vineri:



Sunt puțini cei care se uită la o eclipsă de Soare fără a încerca să o fotografieze. E nevoie însă de mai mult decât aparatul de fotografiat pentru a face asta. Iar trepiedul, diversele obiective, filtre sau telecomenzi sunt doar începutul, cei cu adevărat pasionați folosind chiar lunete pentru realizarea fotografiilor dorite.

Echipamentul necesar pentru a fotografia o eclipsa de Soare

Filtrul solar

Când fotografiați eclipse parțiale de Soare sau Soarele în general nu uitați niciodată de utilizarea filtrului solar. Fără acesta, obturatorul și cip-ul camerei vor avea de suferit. Și mai ales există pericolul să orbiți. **Nu priviți/fotografiați NICIODATĂ Soarele prin instrumente optice fără un filtru special destinat acestui scop.** Dacă eclipsa este totală, cu câteva fracțiuni de secundă înainte de totalitate va trebui scos acest filtru și va fi repus la loc imediat după totalitate.

Pentru fotografierea fazei totale a unei eclipse de Soare avem nevoie de focale mai lungi. 600mm ar fi ideal probabil.

Filtrele se pot achiziționa de la magazinele de specialitate, care comercializează echipament astronomic (Astromagazin, Astroshop, Telescop Expert etc.).

Unele sunt sub forma de folie (Baader Folie filtru solar de exemplu) și pot fi decupate în funcție de nevoi, pentru a se potrivi obiectivului tău.

Camera foto

Probabil cea mai comună opțiune pentru fotografierea eclipselor sunt aparatele foto **DSLR sau SLR** (pe film), dar aparatele foto **mirrorless** vin și ele din urmă.

Important e să fie un **aparat foto care să îți permită control manual**, astfel ca tu să setezi atât valoarea diafragmei cât și timpul de expunere.

Obiectivele

Multe site-uri, bloguri sau chiar și cărți despre astrofotografie vor preciza faptul că datorită mărimii lor aparent mici pe cer, Soarele și Luna sunt greu de surprins

fără un obiectiv cu distanță focală lungă. Lucrurile nu sunt însă neapărat îngrijorătoare nici dacă ai un wide în loc de tele. Rezultate frumoase se pot obține în toate cazurile, important e să fii creativ, chiar și în cazul fotografiei astronomice.

Toate obiectivele sunt capabile să captureze aspecte unice ale unei eclipse, trebuie să știi însă ce și când să folosești, în funcție de rezultatul final la care aspiri.

Obiectivele grand-angulare (wide) și fisheye

Aceste obiective oferă posibilitatea de a captura cadre scenice, mai artistice, în care vei arăta atât eclipsa cât și elemente terestre, cum ar fi diverse clădiri, peisaje urbane, oceanul, un orizont distant etc.

Nu uita însă ca pentru fotografierea eclipselor solare este OBLIGATORIE folosirea unui filtru solar pentru a reduce lumina și radiațiile periculoase.

Obiectivele wide sunt de asemenea ideale pentru a înregistra o expunere multiplă a eclipsei respective, prin luarea unei imagini o dată la fiecare 5 sau 10 minute, astfel încât la final să obții în fotografie o înlănțuire a Soarelui în diversele faze ale eclipsei.

Dacă realizezi și o fotografie cu peisajul respectiv în care are loc eclipsa, fie el urban, montan etc. iar ulterior realizezi un montaj, rezultatul final poate fi cu adevărat impresionant.





foto: Cristina Țintă

Obiectivele fixe de 40 sau 50mm

Mai puțin utilizate în fotografierea propriu-zisă a eclipselor, pot fi utile însă pentru surprinderea unor detalii precum proiecția unei eclipse pe o coală de hârtie sau ecran. Nu uita de asemenea să observi umbrele de sub copacii din apropiere, atunci când are loc o eclipsă de Soare. Frunzele și ramurile vor acționa ca un fel de cameră obscură, proiectând mici sori pe pământ.



foto: Cristina Țintă

Teleobiectivele (100-1000mm)

Probabil cele mai populare obiective pentru fotografierea eclipselor. Teleobiectivele cu o focală moderată sunt foarte bune pentru a captura expunerile unice care înregistrează

progresul unei eclipse , în timp ce teleobiectivele lungi te pot ajuta cu succes să capturezi coroana solară , margelele lui Bailey sau efectul inelului de diamant. (în cazul eclipselor totale)

De asemenea , obiectivele tele cu focale lungi sunt utile în înregistrarea unor detalii de suprafață , cum ar fi petele solare.



foto: Cătălin Beldea



foto: Mihai Curtașu

Teleconvertorul

Pentru a mări focala, puteți atașa un teleconvertor. Unul 2x este chiar recomandat, în acest caz, în special dacă deții un teleobiectiv cu focală moderată (100-300mm).

Cum rămâne cu telescoapele ?, vei spune . Ei bine , un telescop este de asemenea mare ajutor în fotografierea eclipselor de Soare, mai ales dacă ți-ai propus să obții cadre cu proeminențele solare, coroana sau cromosfera . În oricare dintre cazuri, nu uita de filtrele solare !

Când se folosește un telescop , **montura** este de asemenea un element de bază, fiind de preferat utilizarea unei**monturi ecuatoriale**.



foto: Alex Conu



foto: Cătălin Păduraru

Declanșatorul flexibil/telecomanda

Un accesoriu extrem de important în fotografierea eclipselor, care vă ajută să preîntâmpinați mișcarea imaginilor datorată apăsării butonului declanșator, mai ales la focale foarte lungi.

Trepiedul

Trepiedul este un alt accesoriu de bază în acest caz, fiind indicat unul de calitate, care să susțină cu ușurință greutatea unui body și a unui teleobiectiv, chiar dacă vorbim de o eclipsă parțială și vom fotografia cu timpi de expunere foarte scurți.

Setări recomandate pentru a fotografia o eclipsa de Soare

- **focalizarea manuală:** este recomandat să focalizați manual („la infinit”), deoarece sistemul AF al aparatului poate fi mai ușor păcălit în acest caz, astfel că vei obține rezultate mai bune setând expunerea și focalizând manual.
- **fomatul fotografiilor:** RAW (sau **RAW+JPG**)
- Pentru reglarea manuală a parametrilor de expunere:
 - optează pentru o **valoare ISO cât mai redusă** (ISO 100)
 - alege o **diafragmă cât mai închisă** (ex f/16)
 - setează un **timp de expunere cât mai scurt** (aceștia variază însă în funcție de fazele eclipsei și de ce îți dorești să evidențiezi; mai jos ai un tabel orientativ, valabil și pentru fotografia digitală); cel mai bine însă, pentru a evalua corect expunerea, realizează câteva cadre de test și fă ulterior ajustările, consultând bineînțeles și histograma afișată.

F/ Stop	Partial Phases (ND4)*	Diamond Ring	Baily's Beads	Promi- nences	Inner Corona	Middle Corona	Outer Corona	Land- scape	Sky
ISO 100 Film									
2	1/8000	1/4000	—	1/2000	1/250	1/125	1/30	1/15	2
2.8	1/4000	1/2000	1/8000	1/1000	1/125	1/60	1/15	1/8	4
4	1/2000	1/1000	1/4000	1/500	1/60	1/30	1/8	1/4	8
5.6	1/1000	1/500	1/2000	1/250	1/30	1/15	1/4	1/2	16
8	1/500	1/250	1/1000	1/125	1/15	1/8	1/2	1	32
11	1/250	1/125	1/500	1/60	1/8	1/4	1	2	64
16	1/125	1/60	1/250	1/30	1/4	1/2	2	4	128
ISO 400 Film									
2	—	—	—	1/8000	1/1000	1/500	1/125	1/60	1/2
2.8	—	1/8000	—	1/4000	1/500	1/250	1/60	1/30	1
4	1/8000	1/4000	—	1/2000	1/250	1/125	1/30	1/15	2
5.6	1/4000	1/2000	1/8000	1/1000	1/125	1/60	1/15	1/8	4
8	1/2000	1/1000	1/4000	1/500	1/60	1/30	1/8	1/4	8
11	1/1000	1/500	1/2000	1/250	1/30	1/15	1/4	1/2	16
16	1/500	1/250	1/1000	1/125	1/16	1/8	1/2	1	32

Eclipsa totală de Soare din 20 martie 2015 va fi observată de astronomul român **Cătălin Beldea**. Acesta va participa la o **expediție de observare a eclipsei din avion, denumita EFLIGHT 2015**. Te vom ține la curent cu observațiile lui Cătălin, iar după revenirea în țară ne-am propus să organizăm o proiecție cu fotografiile realizate.

Eclipsele de Soare și Lună sunt evenimente spectaculoase și rare de aceea reprezintă un gen al astrofotografiei mai des abordat și de cei care nu fac asta neapărat în mod constant. Așadar, **te îndemnăm să ieși la fotografiat iar vineri, după eclipsă, așteptăm fotografiile tale pe [blog@f64studio.ro](http://blog.f64studio.ro) sau pe Facebook, unde vom realiza o galerie.**

Sursa: <http://blog.f64.ro>

Cum faci singur-singurel un hamac de senzatie

Sa cumperi un hamac, din Romania, e o prostie. Alea din plasa, vandute pe DN-uri, sunt mici si incomode. Cele din Carrefour se rup instantaneu. Am mai gasit prin Metro unele, care te rulau ca pe o sarmaluță, odată așezat in ele. Asa ca, la cererea unei proprietare de **casuta de vara**, am decis sa fac singur un hamac. Si mi-a iesit la fix.

Ce cumperi:

1. – o bucata de burete (Metro – 40 de lei) de 1m x 2m. Cat un pat de o persoana.
2. – trei metri de folie de solar (Bricostore – 20 de lei), lata de un metru, model tub.
3. – metraj de draperie, de unde vrea pula ta (Republicii – 40 de lei). Minim 5 metri, la latimea standard, de 1.60.
4. – coarda ca de alpinism si carabine (Baumax – 30 de lei). Eu am luat 10 metri de coarda si 4 carabine.
5. – ață rezistentă, nu obisnuita (langa Hale – 10 lei). Am luat 10 metri, am folosit 6.
6. – ace de cusut foarte mari (langa Aroma – 5 lei)
7. – teava rectangulara de 20mm diametru. Ai nevoie de doua bucăți de un metru fiecare, dar nu le gasesti asa scurte (Dedeman – 15 lei teava de 6 metri).

Te duci la orice croitor, sa-ti faca din cele doua bucăți de metraj un tub cu lungimea de 2.5 metri si latimea de un metru, cu cusaturi triple pe fiecare parte (10 lei). Bagi buretele in folie, si folia in metraj. De ce toată chestia asta? Pentru că atunci cand ploua pe hamac, sa nu se ude si buretele, ci numai materialul textil, si sa se usuce rapid.

Cum nici o croitorie din Ploiesti n-o sa-ti coasa la masina tiv-uri cu ață groasa, prin material gros, ceva ce include si cinci centimetri de burete, coși manual doua tivuri largi, la ambele capete ale hamacului. De-asta ti-ai luat ață rezistentă și ace mari. O să dureze să faci cusături duble, de mână, dar nu vrei sa-ti vezi copilul cazut in cap, nu?

Prin tivuri introduci cele doua tevi rectangulare, care nu vor permite hamacului sa se curbeze, cand te așezi pe el. Prin țevi introduci corzile de alpinism, la capetele carora faci ochiuri unde atașezi carabinele.

Cumparaturile le-am facut pe durata unei saptamani, cand ajungeam in zona vizată, cu alte treburi. Cusutul manual, taiatul tevilor si montajul corzilor si carabinelor au reprezentat toata munca fizica si au durat, impreuna, maxim doua ore.

Vei obtine un hamac perfect plan, care poate fi ancorat de orice chestie solida, fie ea un stalp vertical sau o balustrada orizontala. Da, va costa cat un hamac din comert, dar va fi:

- – mai usor de montat – cine a fost pe munte stie cat de usor creezi un cuplaj cu o carabina: o singura miscare, cu o singura mână.
- – mai comod – hamacul nu se strange in jurul corpului tau, e ca un pat plutitor
- – mai mare – n-am vazut in comert vreun hamac atat de lat si de lung, M încape în el cu încă doua prietene.
- – mai rezistent – am testat hamacul cu două persoane, care, impreuna, cântareau peste 110 kg. Nici macar n-a pâraît.

Have fun.

Sursa: <http://bogdanstoica.ro>

Tehnica negociere Rosu sau Negru?

În esență, această tehnică de negociere este foarte simplă, însă este foarte eficientă. Este mai mult un tips and tricks aplicat de obicei de către agenții de vânzări pentru finalizarea vânzării. Această tehnică mai este cunoscută în limbajul NLP ca „falsă alegere”.

Atunci când întrebi pe cineva:

„Ai vrea să mergem la un film?” (Poți primi un răspuns de genul: Aș vrea, dar nu am timp!)

„Ai vrea să mergem în parc?”

„Îți place această mașină”?

„Te-ai hotărât să-l cumperi”? etc

Aceste întrebări nu sunt foarte convingătoare pentru că îi dai posibilitatea interlocutorului să „scape” foarte rapid. Punând asemenea întrebări „îți forțezi” interlocutorul să răspundă cu da sau nu. Partea afectivă sau partea logică a celui cu care discuți se va grăbi să-ți dea un răspuns care nu-ți este foarte convenabil.

Tehnica Roșu sau Negru sugerează o alternativă. Practic, nu-l mai întrebi dacă-i place roșu, ci-l întrebi: „Cum ai prefera să fie, roșu sau negru?” „Ai prefera să mergem în parc astăzi sau mâine?” sau „Ați prefera să plătiți în avans 20% sau 50 %?”

Practic, înainte ca interlocutorul să se decidă, îi sugerezi să aleagă între două variante. În acel moment, inconștient, partenerul va fi forțat să gândească în alți termeni. El atunci se va gândi: Este mai bine roșu sau negru? Este mai bine acum sau mâine?

Această tehnică este eficientă pentru că punând o asemenea întrebare vei sări voit peste întrebarea dacă vrea sau nu, și-l întrebi cum vrea, când vrea sau ce vrea exact. Este foarte puțin agresivă și funcționează. Interlocutorul tău va încerca să găsească cea mai bună variantă, cumva îl treci, fără să-și dea seama, peste a vrea sau nu și îl întrebi de care vrea. Pleci de la premisa că el sau ea vrea lucrul respectiv. De obicei, când pui o asemenea întrebare, dacă vrea roșu sau negru, în mod automat și el pleacă de la premisa că vrea. Mai jos veți găsi o serie de exemple despre cum pot fi aplicate:

Exemple în viața de zi cu zi în familie / cuplu:

1. Dragul meu vrei să mergem în parc astăzi sau mâine?
2. Crezi că ar fi mai bine să-mi cumpăr o pereche de pantofi roșii sau negri?
3. Când crezi că ar fi mai bine să mergem în concediu, în luna iulie sau în luna august?
4. În weekendul următor m-am gândit să mergem undeva. Unde ți-ar plăcea mai mult, la mare sau la munte?

Exemple în vânzări:

1. Preferați profilul roșu sau cel negru?
2. Preferați livrarea imediată sau în 4-5 zile?
3. Doriți 4 sau 6 bucăți?
4. Doriți să plătiți cash sau prin bancă?
5. Când ați mai vrea să revin cu un telefon, la sfârșitul săptămânii sau la începutul săptămânii viitoare?

Exemple la serviciu:

1. Când ai dori să ne ocupăm de acest raport, astăzi sau

mâine?

2. Câți potențiali clienți contactăm astăzi, 30 sau 40?
3. Facem comunicatul de presă astăzi sau mâine?
4. Unde ai prefera să mergi astăzi, la trezorerie sau la administrația financiară?
5. Când facem comanda la papetărie, de dimineață sau după amiază?

Ca orice tehnică, are limitările ei și nu este obligatoriu să funcționeze întotdeauna. De exemplu, este posibil să nu prefere nici roșu, nici negru. Este bine chiar și atunci când preferă verdele, de exemplu. Dacă vrem să punem la îndoială eficiența acestei tehnici putem spune: dar dacă omul nu vrea deloc, ce facem? Practic în condițiile în care el nu știe ce vrea sau este nehotărât, o asemenea tehnică are scopul de a-l ajuta să se decidă, de a-l testa, de a-l determina să ia o decizie.

Vă sfătuiesc să o aplicați, este elegantă, eficientă și cu beneficii multiple. Sunt cuvinte oarecum magice care determină interlocutorul, partenerul sau cumpărătorul să se hotărască. Nu puține sunt situațiile în care agenții de vânzări sunt foarte convingători, ei duc vânzarea aproape până la capăt numai că nu reușesc să smulgă „DA-ul final”. Presupune că ți-a spus da și intră pe un detaliu de formă, printr-o întrebare cu două variante.

Aș vrea să rețineți că oamenii se hotărăsc mai ușor când expui două variante. Paradoxal, cu cât le expui mai multe variante din care ei să aleagă, cu atât probabilitatea ca ei să se hotărască scade. Adică, nu trebuie să sugerezi 4 sau 5 variante, pentru că nu vrei reuși să-l faci să se decidă.

Sursa: <http://www.marian-rujoiu.ro>

Mai citește: 35 tehnici de negociere

Intrebări bune puse de negociatori experimentati

In acest video aflatii tips & tricks despre cum puteti negocia mai bine. Vedeti prin exemple care este puterea intrebărilor si aflatii ce tip de intrebări puteti pune pentru a fi mai persuasivi.

In viata nu primești ce meriti, ci primești ceea ce negociezi!

Sursa: <http://www.traininguri.ro>

Sursa foto: <http://www.newschannel.ro>

Sursa video: www.YouTube.com

Vezi si: 35 tehnici de negociere

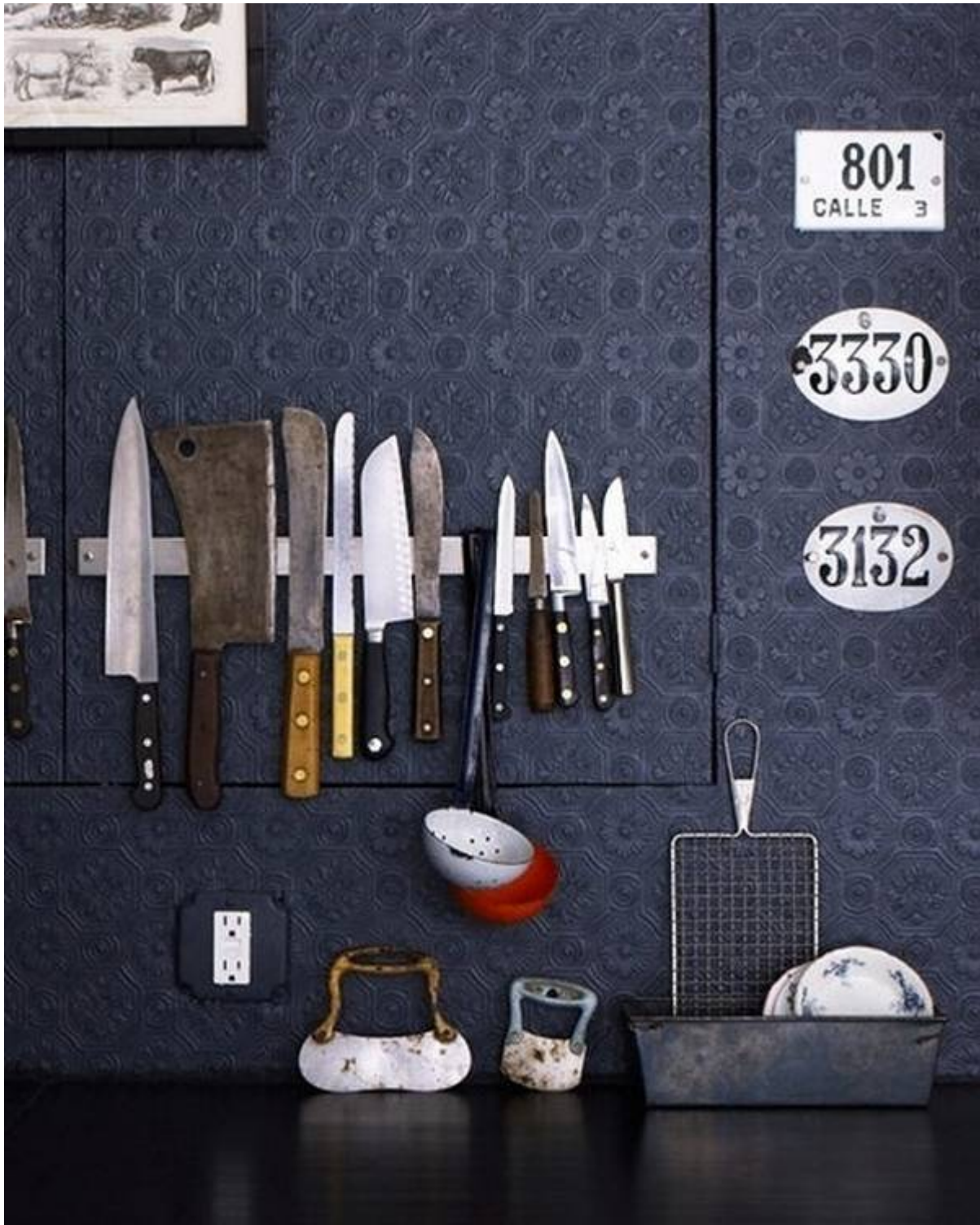
20 Clever DIY Home Organization Ideas

Organizing home is an interesting job to do, but sometimes it

could be very difficult. But don't worry!! There are many clever and interesting ideas to organize home. For home organization you can use very different stuffs to help and you can put them in a different place in the house. So, if you have a problem with organization in the home you must see Top Dreamer's 20 clever diy home organization ideas, which follow below. Look at them and let's organize home stuffs!

Use the Magnetic Rack to Organize Knives

source



Use Tension Rod to Hang Spray Bottles Under Your Sink

source



Organize Pot Lids with Magazine Rack

source



Hang Pots and Pans on the Ceiling

source



Deep Kitchen Drawer Will organize your Utensils Vertically

source



Attach Undershelves in a Cabinet to Take Advantage of Vertical Space

source



Use Pant Hangers to Organize Your Boots

source



Labeled Hangers for Similar Clothing Items

source



DIY Home Organization Ideas: Shoes Rack

source



Functional and decorative shoe storage

source



Create a Home Journal

source



DIY Twine Stand

source



Mason jar craft storage

source



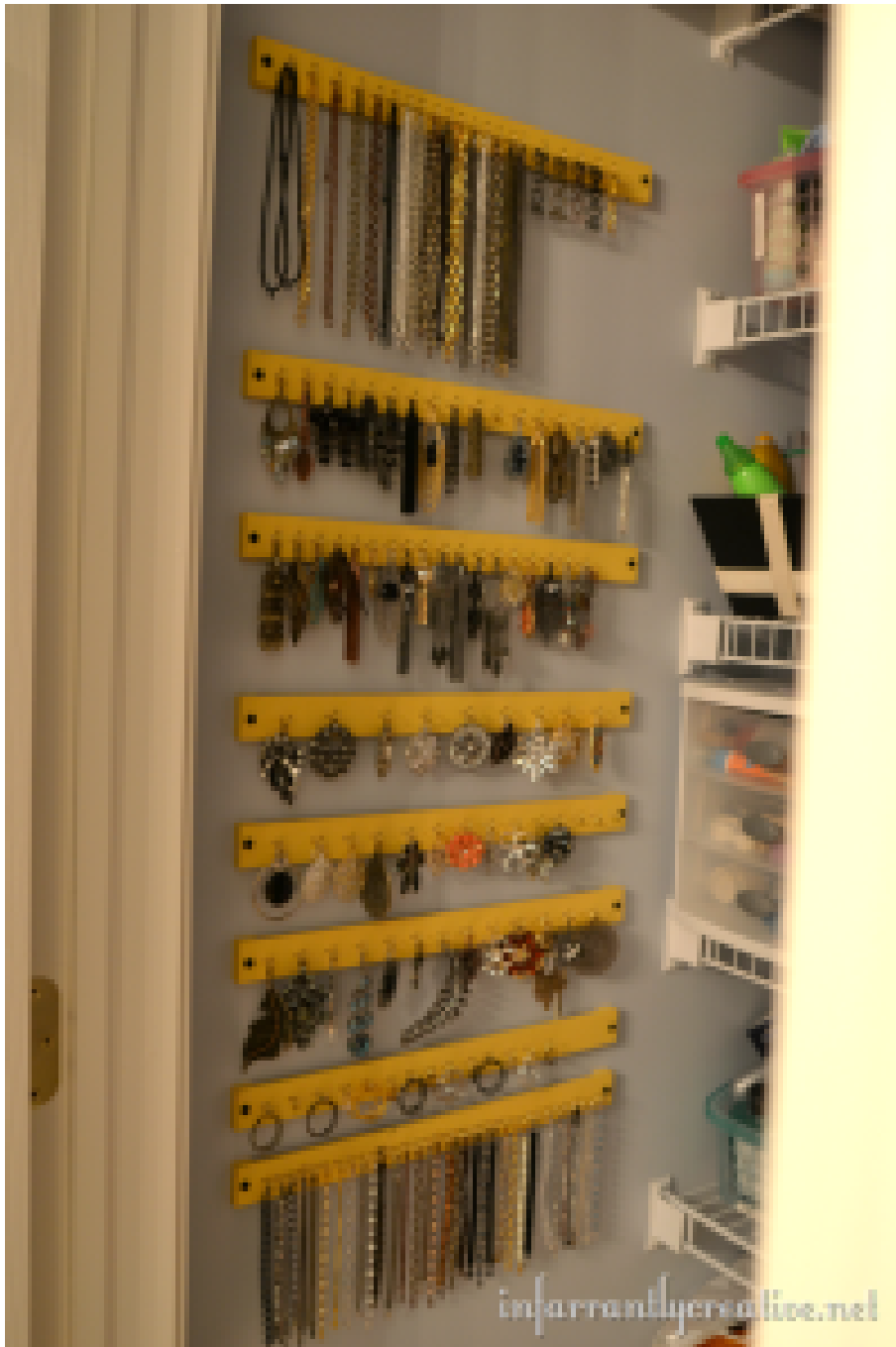
Super organized craft room

source



Hanging Jewelry Organizer

source



Practical Book Storage

source



Nailpolish Storage Idea

source



Store Matching Sheets in Pillowcases.

source



Store Appliances Easily Using a PVC Pipe

source



Make-up Magnet Board

source



Sursa: <http://www.topdreamer.com>