

25 rubber band life hacks

https://www.youtube.com/watch?v=ZNHSt0Jb_NM

Sursa: youtube.com

CUM SA CURATAM SIMPLU, RAPID SI NATURAL TALPA UNUI FIER DE CALCAT OBISNUIT

Ne-am propus sa calcam rufe. Am trecut apasat fierul de calcat pe un cearsaf, sa zicem, si am zarit deja primele pete pe tesatura. Mirati, ne uitam la talpa lui si constatam ca este foarte murdara.

Lucrurile sunt foarte clare. Aparatul nostru, adica talpa lui, are nevoie de curatare. Problema consta in a sti cum sa procedam. Folosind produse abrazive de indepartare a resturilor ramase pe placa, dupa o "sedinta" de calcat (scrobeala, plasticul hainelor, arsura etc.), riscam sa
CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

8 SECRETE AUTO: Cum verificam corect o masina second-hand

cu transmisie automata inainte sa o cumparam

- Lasa geamurile jos si verifica pozitiile levierului
- Schimba toate vitezele manual si automat
- Merge functia Kick-down?

Daca te-ai saturat de aglomeratie, din pacate, nu avem o solutie pentru tine, ci doar sperante ca noii primari isi vor face treaba. Dar daca te-ai saturat sa apesi ambreiajul de mii de ori intr-o zi, facand muschi doar la piciorul stang, iti recomandam sa-ti cumperi cat mai repede un autoturism cu transmisie automata. Dar ca sa faci o alegere buna, iata cateva sfaturi pe care sa le urmezi cand verifici o masina second-hand.

1. Verificarea uleiului cu motorul pornit

Primul lucru pe care trebuie sa-l verifici la cutia automata, dupa ce te-ai hotarat ca masina este in regula, este uleiul hidraulic. Nivelul uleiului la o cutie automata se verifica cu motorul pornit, in Neutral, cu frana de mana trasa. Sub capota, masinile automate au o joja in plus, pentru nivelul uleiului din cutie, usor accesibila.

Cu motorul pornit, verifica nivelul uleiului cu joja, dar si culoarea pe care o are. Daca uleiul este rosiatic, transparent, curat, fara depuneri, atunci inseamna ca este in regula. Daca uleiul este negricios si are depuneri, inseamna ca unele piese prezinta uzuri. Oricum, dupa ce vei cumpara masina, nu strica sa-i pui ulei nou in cutie.

2. Atentie la scurgerile de ulei de sub masina

Tot cu motorul pornit, cu masina stationata, arunca un ochi sub masina, daca nu ai posibilitatea sa o urci pe un elevator. In dreptul cutiei automata, uita-te atent dupa scurgeri. Atat

unele mai zdravene, care lasa picaturi pe asfalt, cat si unele mai vechi, prelinse pe cutie si motor.

La fel de bine, daca ai cum, verifica si conductele hidraulice ale sistemului sub presiune, acestea trebuie sa fie lipsite de orice urma de ulei. Ultimul lucru pe care ti-l doresti este sa ai probleme cu nivelul uleiului pe care il pierzi pe undeva si te trezesti ca ti se blocheaza transmisia in mers...

3. Lasa geamurile jos si verifica pozitiile levierului

Urca-te la volan, porneste motorul si lasa geamurile din fata jos. Opreste muzica si, in liniste totala, incepe sa te joc cu levierul schimbatorului. Adica pune-l in toate pozitiile, pe rand. Din Park in Drive, in Neutral, in Reverse, dupa care ia-o de la inceput de mai multe ori. In tot acest timp, asculta sunetele pe care le face pompa hidraulica si fii atent la oscilatiile de turatie ale motorului.

Este normal sa se auda diferit, dar atata timp cat sunetele sunt uniforme, continue, fara scartaieli mari si fara zgomote metalice, totul este in regula. Daca la un moment dat auzi un sunet ca si cum ar scapa ceva, exista niste probleme in cutie. De preferat este ca aceasta verificare sa se faca alaturi de un specialist care stie cum trebuie sa se auda o cutie normala.

4. Comportament la rece

Daca ai posibilitatea, cand te duci sa vezi masina, e bine sa o verifici la rece. Adica dupa ce masina nu a mai fost pornita din ziua precedenta cel putin, cu uleiul din cutie rece. Daca sunt probleme mari in transmisie, ele sunt mai pronuntate si mai usor de identificat la rece. Urca-te la volan, porneste masina cu motorul rece si pune-te imediat in miscare. Este normal ca vitezele in modul Drive, adica automat, sa se schimbe mai greu cu motorul rece si la o turatie mai mare.

Insa vitezele trebuie sa se schimbe lin, fara sa simti o

smucitura. Dacă transmisia are mod manual de schimbare, schimbă treptele și de la levier cu PLUS și MINUS. În cazul în care se simte vreo lovitură, cât de mică, cu motorul rece, există o problemă. În mod normal, la rece vitezele se schimbă mai greu, la turatie ceva mai mare, dar la fel de lin ca la cald.



5. Plecarea mașinii de pe loc

O verificare minoră și banală, dar care spune multe, este să vedem cum pleacă mașina automată de pe loc. Cu piciorul pe frână, bagăm din Park în Drive. Ridicăm ușor pedala de frână și mașina trebuie să se pună în mișcare. Apăsăm iar frână ușor până se oprește mașina, după care iar o ridicăm și o lăsam să înainteze fără să accelerez. Sunt mașini care te lasă să introduci levierul în Drive, din Neutral, fără să apeși pedala de frână. Oprește mașina, pune levierul în N, după care, fără să apeși frână, bagă-l în Drive. Nu trebuie să simți nicio smucitură și mașina trebuie să înainteze ușor.

6. Schimbă toate vitezele manual și automat

După ce te pui la drum în test-drive, e timpul să verifici cum funcționează cutia automată la viteze mai mari. Accelerează în două moduri: mai tare și foarte încet. Cutia automată schimbă vitezele cum accelerezi. Dacă accelerezi foarte ușor, să mergi economic, vitezele se schimbă la turatie mică, de 1500-2000 rpm. Dacă accelerezi ceva mai tare, viteza se va schimba la 2000-3000 rpm. Indiferent de situație, schimbarea trebuie să se facă lin, fără să simți nimic.

Accelerează și verifică toate vitezele, atât în modul Drive, cât și în modul manual, dacă mașina are așa ceva. **ATENȚIE!** Ca să economisești carburant, dacă mașina are motor mare pe benzină, poți pacăli modul Drive să schimbe mai repede, ridicând ușor pedala de accelerație. Adică, dacă vrei ca transmisia să schimbe la o turatie mai mică, ridică ușor

pentru o secunda piciorul de pe acceleratie si cutia va trece intr-o treapta superioara. Si aici, schimbarea trebuie sa fie lina.

7. Merge functia Kick-down?

In mers, cand esti in ultima treapta de viteza, in viteza de croaziera, simuleaza o depasire. Adica baga piciorul in acceleratie pana la fund. In acel moment, trebuie sa intre functia Kick-down. Cutia simte ca tu vrei sa accelerezi brusc, asa ca va alege o treapta optima care ofera turatie mare, adica acceleratie mare. De exemplu, daca esti in a 5-a si mergi in spatele unui camion pe DN1, cand vrei sa depasesti, bagi piciorul in pedala si cutia va retrograda in viteza a 3-a la 4500-5000 rpm si masina va tasni ca din pusca. Dupa care, cand termini depasirea si ridici piciorul de pe acceleratie, turatia se reduce cand cutia schimba iar in viteza a 5-a.

8. Franarea brusca

O ultima verificare a cutiei automate presupune o franare brusca. Mergi constant cu masina in ultima treapta a cutiei si franezi brusc. Scopul este sa vezi cum se comporta transmisia cand trebuie sa retrogradeze brusc si repede multe viteze, adica din ultima treapta, in prima treapta. Schimbarea inferioara rapida trebuie sa se faca lin si fara smucituri pana cand masina se opreste complet.

In plus, o alta verificare pe care o mai poti face este sa folosesti frana de motor. Adica sa retrogradezi de la levier, fara sa apesi frana, testand astfel si cat de bine se comporta cutia la schimbari inferioare mai agresive.

Cam astea sunt cele 8 reguli de aur in verificarea unei cutii automate. Daca masina trece cu brio de aceste verificari, nu-ti mai ramane decat sa o cumperi, sa o duci la un service pentru a primi ulei si filtre noi, dupa care sa te bucuri de confortul pe care ti-l ofera o cutie automata. Daca vitezele se schimba lin si transmisia nu scoate zgomote ciudate, nu

prea sunt sanse ca sa ai probleme pe viitor cu ea. Inseamna ca fostii posesori au avut grija de ea si i-au schimbat uleiul la timp, ceea ce trebuie sa faci si tu de acum inainte.Drum bun!

Sursa: 4tuning.ro

Cum sa faci berea din ghimbir la tine acasa

Berea de ghimbir are ca efect terapeutic calmarea durerilor de stomac. Și pentru că cea din comerț conține foarte puțin ghimbir sau deloc, eu vă recomand să preparați această băutură acasă. Nu e greu deloc! Știu că abia așteptați să aflați rețeta, așa că nu mă mai lungesc cu vorba.

Carevasăzică, pentru a prepara acest răsfăț pentru papilele gustative, ai nevoie de următoarele ingrediente:

- apă plată: 2 l
- zahăr: 100 de grame
- lămâie: 1/2
- drojdie: 4 grame
- ghimbir: 50 de grame

Acum, că ai ingredientele, hai să îți spun ce poți să faci cu ele:

1. Pentru început, menționez că ai nevoie de o sticlă (nu folosi pet pentru că există riscul să pocnească și nu cred că îți dorești asta). Torni apa în sticlă, apoi adaugi drojdia, sucul stors din jumătatea de lămâie și zahărul.

2. Speli bine ghimbirul și îl dai prin răzătoare, cu tot cu coajă. Poți renunța la coajă, dar în felul acesta se pierde o parte din aromă.

3. Adaugi ghimbirul mărunțit în sticla cu apă și pui și puțină coajă de lămâie.

4. Acum vine partea distractivă: agită foarte bine sticla pentru ca toate ingredientele să se amestece.

5. Lasă la fermentat timp de 36 de ore toată minunea. Trebuie să ai grijă să folosești o sticlă puțin mai mare comparativ cu cantitatea de bere pe care vrei să o prepari ca să aibă spațiu.

Și gata! Nu îți mai rămâne decât să strecorei berea, s-o lași puțin la frigider și să o savurezi cu prietenele.

P.S. Pentru aspect și gust poți adăuga mentă mărunțită.

foto: www.crunchybetty.com și www.oneingredientchef.com

Sursa articol: blogdebere.ro

**Cum sa cresti un copil
rezistent emotional. 20 de**

tehnici simple si de efect

Anul trecut, un studiu realizat pe 1.600 de adolescenti a aratat doua trasaturi pe care le aveau in comun cei mai rezistenti din punct de vedere emotional. Acesti copii au raspuns afirmativ la aceste doua enunturi:

1. Am parinti care tin la mine
2. Am parinti care ma asculta.

Studiul, realizat in Australia de Andrew Fuller, un renumit psiholog de copii si adolescenti, a dezvaluit, astfel, de unde porneste rezistenta emotionala a copilului si ce trebuie sa-i oferi tu, ca parinte.

Oricat de mult ai incerca sa-l protejezi, la un moment dat, copilul tau va fi ranit emotional: poate va fi necajit la scoala de alti copii, ori prietenii il vor lua peste picior pentru ca nu are cel mai nou model de telefon. Copiii pot fi destul de rai, iar al tau poate ajunge sa sufere din motive care tie ti se par banale.

Tocmai de aceea, trebuie sa-l inveti cum sa fie puternic pentru a face fata mai usor provocarilor.

Iata 20 tehnici simple prin care tu iti poti ajuta copilul sa fie puternic:

1. Nu-i mai spune "Sunt ocupat! Am treaba! Nu pot acum". Pentru un copil, dragostea nu se traduce prin cadouri, ci prin timp si atentie.
2. Inchide telefonul mobil, tableta, laptopul, televizorul si ofera-i copilului tau timp de calitate, sansa unei comunicari adevarate.

3. Atunci cand ii vorbesti, priveste-l in ochi.
4. Asculta-l cu adevarat! Nu-l intrerupe, fii interesat de ceea ce spune.
5. Nu renunta la ora de povesti, inainte de somn.
6. Fii calm. Sau propune-ti sa fii mult mai calm decat esti acum.
7. Petrece timp doar tu cu el, mai ales daca in casa mai sunt si alti frati. Momentul de 1 la 1 este foarte important. Pentru ca atunci cand vine vorba despre subiecte delicate este foarte putin probabil sa vorbeasca in prezenta altor persoane.
8. Oferă-i multe imbratisari si mangaieri.
9. Zambeste-i de fiecare data cand te cheama, cand te intreaba ceva.
10. Fa-ti timp sa nu faci nimic. Stati cu totii relaxati, fara a fi presati de un program.
11. Cand lucrurile sunt complicate, nu le complica si tu mai mult. Daca ai un copil care plange nervos, pastreaza-ti calmul. Daca te enervezi, nu vei rezolva nimic. La fel si in situatiile in care esti pus in fata unui comportament mai dificil al copilului. Tu esti adultul si trebuie sa dai dovada de maturitate, maiestrie si finete in astfel de situatii.
12. Oferă libertate! Daca mergeti la restaurant, lasa-l sa-si comande singur. Incurajeaza-i independenta si fii mai mult un ghid si un observator atent, nu un conducator.
13. Scrie de mana mici biletele vesele, ori cu mesaje de afectiune sau incurajare.
14. Jucati-va pe covor, stati pe iarba. Prima si cea mai importanta punte de legatura cu copilul este prin joc.
15. Pastreaza toate cadourile pe care le primești: de la

castane, felicitari stangace, flori de camp. Pastreaza ceea ce iti daruieste si tine cadoul la vedere. Va simti ca il apreciezi mult.

16. Spune-i "Te iubesc!". Nu-ti fie teama de aceste cuvinte si, in niciun caz, jena sa iti arati sentimentele. Pana la urma, este copilul tau si el merita cel mai mult aceste cuvinte.

17. Arata-i ca-l iubesti.

18. Arata-i ca-l respecti.

19. Fii mereu acolo pentru el, la orice ora

20. Nu tipa la el, nu-l pedepsi, nu-l brusca, nu-l jigni atunci cand iti spune ca a facut ceva.

Sursa: all4romania.eu

TESTUL PRIN CARE ITI VEI DA SEAMA IMEDIAT DACA MIEREA ESTE NATURALA!

Toti ne întrebam daca exista metode prin care putem deosebi mierea contrafacuta de cea autentica. Raspunsul este: da, exista cateva secrete ale mierii si cateva mituri despre aceasta pe care trebuie neaparat sa le stim daca vrem sa ne bucuram de un produs de calitate si de beneficiile lui.

1. Mierea cristalizata este stricata. Fals!

Mierea nu se strica. Niciodata. Ea fermenteaza daca este

culeasa înainte de capacire sau este depozitata necorespunzator. Dar de regula, CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: cyd.ro
Articol relatat de: secretele.com

Ieftin și eficient! Cum se construiește un solar din țevi de plastic

Pentru un solar sau seră de mai mici dimensiuni și/sau un buget mai restrâns, o structură ridicată pe țevi de plastic (PVC) este cea mai la îndemână soluție.

Solariile din metal, lemn sau sticlă pierd uneori teren în fața celor din plastic, spun jurnaliștii de la Agrobiznes.md. Fiind un material ușor și trainic, acesta nu e predispus la mușcături și rezistă bine la substanțe chimice, umezeală sau evaporare. De asemenea, servește o perioadă îndelungată întrucât nu-i pasă de intemperiiile vremii și nu se decolorează. Problema este că modelele din comerț nu se potrivesc întotdeauna nevoilor grădinarilor ori au o structură complicată, dar instabilă în caz de vânt puternic. De aceea uneori este mai simplu să îți construiești singur o seră din țevi PVC, mai ales că nu este atât de greu cum pare la prima vedere.



Aspecte ce trebuie "bătute în cuie" înainte de a demara construcția solarului pe structură de plastic

- mărimea și suprafața parcelei;
- amplasarea serei (locul cel mai expus razelor solare);
- mărimea și suprafața viitoarei "locuințe a plantelor";
- ce culturi veți crește și în ce cantitate;
- dotarea cu sisteme de irigare sau iluminare.

Dacă vrei un solar modest cu schelet din plastic, nu vei avea mari bătăi de cap cu țevile, acestea fiind ușor de tăiat, curbat și cuplat între ele. De regulă, grădinarii optează pentru una din aceste două tipuri de țevi polimerice:

- țevi din PVC rigid – se folosesc la construcțiile drepte și simple, cum sunt serele cu una sau două pante;
- țevi din propilenă și PVC moale– se folosesc la construcțiile arcuite, sferice, semisferice sau la construcțiile suprapuse pe o bază rigidă din lemn sau șipci metalice.

Indiferent de tipul țevelor alese, vei mai avea nevoie de fittinguri pentru ramificare, îmbinare sau schimbări de

direcție. Acestea uneori se vând împreună cu țevile.

Mai întâi de toate trebuie să stabilești e tip seră dorești – demontabilă sau fixă. În primul caz elementele se vor atașa cu ajutorul fittingurilor și șuruburilor, iar în al doilea caz – se vor încleia sau suda.



Proiectul unei sere din plastic

Materialele și echipamentele necesare se aleg în funcție de tipul serei, dar se acționează după același plan comun:

- se montează rama (nu e cazul unei fundații din beton, instalația nefiind capitală);
- se assemblează scheletul din țevi (rigide sau moi);
- se acoperă sera cu polycarbonat sau folie de polietilenă (preferabil armată);
- se trece la pereții laterali și la capete;
- se instalează ușile, ferestruicile și alte accesorii (lăcate, cleme de prindere a foliei).



Cum se confecționează rama serei?

Deși nu e nevoie de fundație capitală pentru sera din plastic, fără o bază ce va asigura fixarea și rezistența carcasei nu e posibil. În continuare vom vorbi despre modelul celei mai simple sere arcuite.

Pentru bază putem utiliza:

- scânduri cu grosimea de 1,5-3 mm;
- bârne de mărimea 6 x 12,8 x 12 cm;
- țevi de PVC rigid.

Cel mai simplu ar fi să confecționezi rama din scânduri groase. Cum vei proceda?

1. Pregătește terenul pe care se va amplasa sera. Înlătură stratul de gazon existent de pe porțiunea destinată viitoareii construcții (cu jumătate de metru în plus pe fiecare parte).
2. Nivelează parcela dacă e cazul. Cu ajutorul nivelei verifică orizontalitatea suprafeței. Dacă la un interval de 2 cm diferența de înălțime depășește 5 cm atunci terenul trebuie nivelat.

3. Asamblează un cadru solid. După ce în prealabil ai stabilit mărimile serei fixează scândurile cu ajutorul a 2-3 șuruburi sau ținte zincate. Acestea vor fi de 2,5 ori mai lungi decât grosimea scândurii.
4. Măsoară rama pe diagonală. Cu ajutorul ruletei măsoară ambele diagonale ale ramei. Mărimile trebuie să coincidă, în caz contrar îndreaptă erorile.
5. Fixează bine cadrul. Ca rama să nu se deplaseze, inserează câte o bară de armătură în fiecare colț din interiorul serei.



De ce mai ai nevoie pentru asamblarea serei?

Alte materiale necesare pentru înălțarea construcției:

- bare din oțel beton cu diametrul de 10-12 mm și lungimea de 75 cm. Acestea se introduc la o distanță de 60 cm una de alta. Ca să intre ușor în pământ alege armătură de categoria A (netedă).
- țevi din PVC moale cu lungimea de cel puțin 6 m și grosimea pereților de minim 3 mm. Dacă lungimea serei depășește 6 m atunci vei mai adăuga o bucată de țeavă.

-coliere din plastic pentru crearea arcei și cleme (din aluminiu) pentru fixarea arcelor de ramă (câte 2 cleme pentru fiecare bucată de țeavă).

-folie din polietilenă armată cu lățimea de 6 m. Necesarul de folie se calculează după formula: lungimea serei (l) + înălțimea (h) x 2. Puteți adăuga un metru de rezervă.

-șipci din lemn cu lungimea de 50 cm pentru prinderea foliei de ramă.

În funcție de complexitatea serei ai putea avea nevoie de ferestruici, grinzi pentru montarea ușii, șuruburi, lacăte, balamale etc.

Norme generale pentru construirea serei din țevi PVC

E de la sine înțeles că orice proiect din țevi de plastic va varia de la caz la caz, dar planul general de acțiuni arată cam așa:

Barele din oțel beton se bat de-a lungul celor două laturi lungi ale solariului în așa fel ca afară să rămână 40 de cm, iar distanța dintre ele să fie de 50-60 cm.

Țevile din PVC se introduc în barele din oțel beton, după care se prind de ramă cu ajutorul unor cleme metalice.

Pentru stabilizarea construcției, dar și pentru a avea acces în interiorul serei, proiectează două goluri de uși pe celelalte două laturi.

Arcele se prind de o bară pe coama solariului cu ajutorul unor cleme.

Îmbracă instalația cu peliculă, distribuind-o uniform pe cele două laturi lungi. O vei prinde de ramă cu ajutorul unor șipci de lemn, începând de la capete. Treci pe cealaltă parte a solariului, întinde folia încă o dată și prinde-o așa cum ai făcut anterior.

După asta treci la capetele solarului unde vei avea surplus de peliculă. Taie excesul de folie, pliaz-o și capseaz-o de golul ușii.

Ușile și ferestruicile le învelești în folie aparte după care

le montezi în golurile proiectate. Înșurubează balamalele, iar la nevoie și un lacăt.



Sursa: Agrobiznes.md

Articol relatat de portalul expunere.com

FA ASTA SI VEI SCAPA DE DURERILE ARTICULARE SI DE PICIOARELE UMFLATE CAT AI CLIPI!

Un articol de Razvan

Durerile articulare dar si umflarea picioarelor sunt simptome foarte neplacute care genereaza la randul lor o multime de alte probleme de sanatate si nu numai. De la pierderea

mobilitatii pana la imposibilitatea de deplasare, aceste dureri sunt din ce in ce mai prezente la foarte multe persoane in ziua de azi.

Pentru a scapa de aceste conditii de sanatate, un medic specialist va recomanda doua metode extrem de simple dar foarte eficiente prin intermediul carora va veti recapata mobilitatea si nu numai.... CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

EFFECTUEAZA ACEST EXERCITIU TIMP DE 4 MINUTE PE ZI PENTRU O LUNA CA SA SCAPI DEFINITIV DE GRASIMEA DE PE ABDOMEN SI DE PE SPATE

Un articol de Maya

Rareori se intampla ca un singur tip de exercitii fizice sa poata modela intreg corpul si intr-un timp relativ scurt! Dar iata ca exista totusi unul cu adevarat eficient!

Nici eu n-am crezut ca poate fi atat de eficient, asta pana acum!

Imi place faptul ca acest exercitiu iti permite sa te adaptezi treptat la dificultatea maxima, precum si ca nu promite rezultate peste noapte, asa cum se-ntampla cu o multime de programe de antrenament care, de fapt, nu ajuta la nimic.

Azi am bifat CITESTE IN CONTINUARE

DUPA CE VEI CITI ASTA, NU VEI MAI AVEA PROBLEME CU MIROSUL URAT AL PANTOFILOR

Un articol de Razvan

Orice ai face, in timp incaltamintea capata un miros neplacut, nu prea ai cum sa eviti acest lucru. Indiferent daca porti sau nu sosete, si indiferent de tipul pantofilor, dupa mai multe purtari, apar si mirosurile nedorite.

Dar stiai ca exista un mod prin care poti scapa de aceasta problema – o pudra pregatita in casa, care absoarbe mirosul neplacut si reimprospateaza incaltamintea?

Vezi mai jos cum sa o prepari – este atat de simplu si foarte util, mai ales ca sezonul cald **CITESTE IN CONTINUARE**