



Если Вы не знаете как подступиться к форуму, где - чего искать и как - куда писать, тогда ознакомьтесь с правилами и инструкцией по форуму, их не много и они очень просты.

1. Прежде всего, если Вы пришли в первый раз, - **давайте познакомимся** с Вами на странице

[Знакомства](#)

.

2. На любой странице сайта, под каждым рецептом есть ссылка - **Обсудить на форуме**. Если у Вас появилось желание обсудить кулинарный рецепт или прокомментировать его Вы можете смело жать на эту ссылочку и по ней попадёте на форум в соответствующий раздел обсуждения, например обсудить блюда можно по ссылкам:

[Первые блюда](#) | [Вторые блюда](#) | [Салаты](#) | [Закуски](#) | [Пицца, Пироги](#) | [Выпечка](#) | [Торты](#)

|

[Рыбные блюда](#)

|

[Напитки, Десерты](#)

Возможно у Вас есть собственные коронные или просто любимые кулинарные рецепты, здесь же (на форуме) **Вы можете их разместить** для остальных пользователей.

- А если рецепт и качество фотографий будет выполнен в стиле самого сайта, тогда самые лучшие рецепты будут размещены и на основном сайте.

3. **Как закачать фотографии? Для этого Вы должны быть зарегистр**

ированы

это можно сделать на странице

регистрации

- 4. - Введите свой логин и пароль и войдите на форум или сайт, как зарегистрированный пользователь, либо по ссылке под каждым рецептом на сайте.
 - Выберите интересующую Вас тему и в ней, либо продолжайте тему, либо создайте свою, нажав по кнопке - **Новая тема.**
 - Здесь же, Вы можете **загрузить свои фотографии и файлы**. Максимальные размеры фотографий **499X499 px.** с размером не более **50кб** и файлы в форматах **zip, txt, doc, gz** размером не более **120Кб**.
- 5. О том, **как загружать фотографии** на форум можно [почитать здесь](#)
- 6. О том, **как редактировать** (уменьшать, обрезать и т.д.) **фотографии** можно [почитать здесь](#)
 - Если Вы не умеете работать с изображениями (уменьшать, обрезать и т.д.) **воспользуйтесь сторонними сервисами**, которые сделают это всё за Вас, а Вам останется только разместить на нашем форуме ссылки на обработанные фотографии. Это можно сделать, например, на одном из сторонних бесплатных сервисов типа - www.radikal.ru
- 7. **Посмотреть и разместить советы** по кулинарии и не только по ней, можно на странице [Полезные Советы](#).
- 8. А если Вам хочется **просто пообщаться** и поделиться любыми новостями, то сделать это можно на странице [Обо всём](#).
- 9. Ищите способы ухода за кожей ? Вам сюда - [Уход за кожей лица и тела](#)
- 10. Хотите похудеть - здесь - [Худеем вместе](#)
- 11. У Вас проблемы со здоровьем или есть чем поделиться? - [Здоровье](#)
- 12. Вы не любите мясо. знаете вегетарианские рецепты? - [Рецепты вегетарианской пищи](#)
- 13. О наших детках - [Наши дети](#)
- 14. Ну конечно же - [ОН + ОНА](#)
- 15. Любителям садоводства сюда - [Садоводство](#)

16. Духовная пища здесь - [Стихи, рассказы](#)

Вообщем ещё много всего интересного - следите за форумом, он постоянно обновляется и новые темы постоянно добавляются! Если **есть вопросы** лично к владельцу сайта - можно написать ему (вернее ей - Ольге) письмо в разделе

[Контакты](#)

или сделать это по внутренней почте из своего

[профиля](#)

Приятного времяпрепровождения Вам, на нашем форуме! 😊