



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 пх.**

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! 😊