

Советы

Где искать счастье? В деньгах? В любви? В путешествиях? Жизнь дарит нам радость разными способами – и один из них заключается в созидательной деятельности, которая приносит удовольствие. Проще говоря, счастлив тот, кто любит свою работу.

Не всегда удаётся делать лишь то, что нравится. Даже устроившись на работу мечты, женщины каждый день возвращаются домой, чтобы вымыть гору посуды и готовить на всю семью. Но ведь существуют же и те, кто проводит время на кухне с улыбкой. И отличаются они не врождёнными чертами характера, а подходом к процессу. Сайт artpsiholog.ru публикует советы для тех, кто желает превратить готовку в удовольствие.

Автоматизация производства

Конечно, не всем по карману дорогостоящие комбайны, тестомешалки и прочие чудеса техники. Но практически каждая хозяйка может позволить себе миксер, блендер или электромясорубку. Не нужно также заполнять все кухонное пространство аппаратурой – просто подумайте о том, за каким вспомогательным процессом вы проводите больше всего времени, и делегируйте его автомату. Одна из важнейших кухонных покупок – это посудомоечная машина. Конечно, не самое дешёвое удовольствие, но сколько оно сэкономит времени и сил! Если любите выпечку – купите тестомешалку, если семья обожает котлеты – обзаведитесь электромясорубкой. В общем, постарайтесь максимально облегчить себе труд, высвободив энергию для кулинарного творчества.



К плите – с удовольствием

Как организовать работу на кухне, чтобы она приносила больше радости и меньше усталости

Запасы

У каждой хозяйки обязательно должны быть запасы круп, специй, орехов, сухофруктов и прочих ингредиентов долго хранения. Вдруг на вас внезапно нападёт кулинарное вдохновение? Если

есть вспомогательные продукты, достаточно купить в ближайшем магазине основной продукт – мясо, рыбу или овощи – и готовить в своё удовольствие. А представьте себе, если вы начнёте метаться по всей округе в поисках десяти продуктов из списка? И так каждый раз? Ко времени готовки уже весь запал

пойдет. Сделайте процесс интересным и приятным – отправляйтесь на крупные рынки или в мегамаркеты на выходных, пополняя свои запасы волшебных зелий и специй, ищите новые и необычные. И тогда готовка превратится в настоящее волшебство. Это может стать и существенным пунктом экономии – к

примеру, сухофрукты на рынке на развес стоят примерно в два раза дешевле, чем фасовка в небольшом магазине.

Баночки и коробочки

Чтобы не запутаться во всём этом богатстве, создайте себе стройную систему хранения – красивые банки для круп, коробочки для специй с подписями, мешочки для трав. Чтобы всё было в пределах видимости, чтобы ничего не надо было искать. В шкафчики с опрятными рядами баночек приятно заглянуть: открываешь дверцу – и глаз радуется.

Учитесь творить

Чтобы готовить с удовольствием, нужно уметь экспериментировать. Для этого нужно не зубрить рецепты, а изучать сочетание продуктов, их взаимодействие и поведение в разных условиях. Во-первых, так у вас меньше шансов расстроиться из-за ошибки в рецепте – они встречаются в Интернете довольно часто. А во-вторых, процесс творчества куда увлекательнее, чем просто повторение чужих-то рекомендаций.

Ищите новое

Далеко не все необычные рецепты – дорогие и несъедобные. Изучайте сайты и кулинарные традиции других стран, старайтесь постоянно вносить свежие идеи в семейное меню. Рутинная работа убивает вдохновение, поэтому нужно учиться разбавлять её рецептом нового пирога или салата. И самое главное – если женщина готовится с удовольствием, домохозяйка с таким же удовольствием кушают её блюда. Они наполняются благодарностью за заботу и любовь, вложенную в пищу, а женщина становится счастливее, глядя на умиротворенные лица сытой семьи.

Частные объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Требуются» – на стр. 13

Услуги

*Ворота, заборы (профлист, ковка), решётки, двери, навесы, крыши. Т.: 8-912-805-21-06.

*Кровельные работы. Монтаж сайдинга. Т.: 8-912-805-46-35.

*Кровля крыш. Фасады. Недорого. Т. 43-40-24.

*Ремонт крыш бикростом. Т.: 43-18-29, 8-909-747-78-52.

*Кровля гаражей бикростом. Т. 43-30-86.

*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-951-461-50-34.

*Крыши, мансарды, пристройки, бани. Т. 8-912-805-21-03.

*Кровля крыш. Т. 8-922-238-23-99.

*Кровля (бикрост, унифлекс). Т.: 43-42-87, 8-909-747-78-48.

*Заборы. Ворота. Навесы. Козырьки. Т. 43-12-14.

*Заборы из сетки рабицы и профнастила. Ворота откатные, распашные. Качественно. Т. 43-30-86.

*Ограждение садовых участков. Ворота. Калитки. Т. 43-10-66.

*Заборы. Ворота. Навесы. Беседки. Т. 43-19-21.

*Заборы, ворота, навесы, теплицы, козырьки. Т. 45-09-80.

*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.

*Заборы (евроштакет, профлист, рабица). Ворота. Навесы. Теплицы. Т. 45-06-67.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Недорого. Т. 43-40-24.

*Ограждение садовых участков. Скидки. Т. 45-46-35.

*Каркасные домики, вагончики, бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Баки. Хозблоки. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Ограждение садовых участков. Недорого. Т. 43-40-24.

*Заборы, ворота откатные, навесы, беседки, ограды, теплицы. Т. 8-982-332-31-57.

*Ворота, заборы (профлист, ковка). Навесы. Решётки. Теплицы. Балконные рамы. Металлоконструкции. Т.: 45-27-10, 8-912-805-27-10.

*Ворота (гаражные, откатные), решётки, двери, навесы, лестницы, остекленные балконы, обшивка. Т. 8-900-082-94-72.

*Сварка. Ворота, заборы, навесы. Т. 8-904-801-17-72.

*Теплицы усиленные. Доступно. Т. 43-19-21.

*Теплицы усиленные: 3х4 – 12000 р., 3х6 – 14500 р. Т. 45-40-50.

*Бани. Т. 8 (3519) 45-21-03.

*Бани-бочки. Сайт: bania.do.am (6+). Т. 45-46-35.

*Бетонные работы. Дорожки. Площадки. Отмопки. Т. 8-919-117-60-50.

*Отделка балконов. Баня под ключ. Т. 28-10-28.

*Отделка балконов. Т. 8-951-128-76-26.

*Отделка бань. Т. 8-968-117-70-39.

*Установка замков, вскрытие. Гарантия. Т. 43-35-34.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Сантехника. Канализация. Разводка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомёры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Сантехник. Т. 45-20-95.

*Сантехработы. Т. 8-908-936-30-50.

*Внутренняя отделка квартир, садов. Большой опыт работы. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32.

*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

*Откосы. Недорого. Т. 43-19-50.

*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.

*Линолеум. Ламинат. Замена пола и т. д. Т. 8-908-703-90-88.

*Натяжные потолки. Т. 45-20-95.

*Ремонт квартир. Т. 8-982-339-69-46.

*Домашний мастер. Т. 43-20-95.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.

*Кухни, шкафы-купе на за-

каз. Качественно, недорого. Т.: 8-912-312-21-68, 8-908-048-53-03.

*Перетяжка мебели. Быстро. Дёшево. Качественно. Т. 8-908-579-65-44.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Электрик. Недорого. Т. 8-904-975-47-35.

*Электрик. Ремонт бытовой техники на дому (в т. ч. электроплиты и духовки). Т. 8-951-789-41-80.

*Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.

*Электроработы. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электрик. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.

*Электромонтажные работы. Т. 43-21-08.

*Электрик. Т. 43-12-05.

*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников. Бесплатные консультации. Т. 8-904-975-76-69.

*Ремонт холодильников и «Атлант». Т. 43-61-34.

*«Рембытхолод». Пенсионерам скидка. Т. 28-04-81.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т. 45-53-95.

*Качественный ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Телемастер. Гарантия. Т.: 46-00-94, 8-908-086-00-94.

*Телеантенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.

*ТВ-антенны! Т. 43-15-51.

*Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.

*Триколор ТВ, обмен. Пр. Ленина, 104. Т.: 46-10-10, 299-000.

*Ремонт холодильников, стиральных машин. Т.: 22-54-65, 8-950-732-6635.

*Ремонт холодильников и стиральных машин. Т.: 27-00-52, 8-951-456-5115.

*Ремонт стиральных машин и холодильников. Т.: 31-90-80, 8-963-097-3954.

*Ремонт стиральных машин и холодильников. Т.: 43-42-87, 8-904-975-6150.

*«РемТехСервис» – ремонт стиральных машин, холодильников, водонагревателей и др. бытовой техники. Т.: 43-80-15, 8-964-249-28-22.

*«РемБытМастер». Ремонт стиральных машин и водонагревателей. Т. 8-963-477-44-19.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-477-42-26.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-095-31-71.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-094-08-44.

*Ремонт автоматических стиральных машин, водонагревателей. Вызов бесплатный. Выезд за город. Т. 8-909-097-38-51 (Андрей).

*Ремонт бытовой техники. Выезд. Т. 8-9000-65-85-05.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-758-19-57.

*Оперативно, без выходовных, «ГАЗели» высокие, тент. Переезды. Грузчики. Т.: 43-10-90, 8-908-811-03-03.

*«ГАЗели», грузчики в любое время. Т. 46-03-82.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.

*«ГАЗель» недорого, грузчики – 150 р. Т. 8-950-745-40-19.

*«ГАЗель». Переезды. Т. 8-912-805-18-17.

*«ГАЗель». Т. 8-908-586-78-50.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

*«ГАЗель», от 180 р. грузчики. Т. 8-906-872-21-91.

*Грузоперевозки. Т. 45-35-99.

*«ГАЗель». Т. 8-982-358-87-52.

*Грузоперевозки, профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*Переезды. Оперативно. Т. 8-951-124-71-10.

*«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.

*Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.

*Благоустройство мест захоронений. Выкладка плиток. Без предоплаты. Т. 8-908-588-89-01.

*Ремонт. Обои, покраска. Т. 8-908-065-03-01.