

интересно знать

Полезные мелочи

которые помогут поддерживать в доме красоту и порядок

Уборка — рутинное и неинтересное занятие, которое часто к тому же занимает много времени. Чтобы облегчить и разнообразить этот процесс, раз и навсегда навести в доме идеальный порядок и красоту, а потом поддерживать их только легкими экспресс-набегами, стоит воспользоваться крутыми гаджетами.

С ними можно сэкономить место, время и свои деньги, а также сделать интерьер гораздо чище и красивее.

Удобные корзины для хранения продуктов в холодильнике

Такое приобретение позволит сохранить в холодильнике больше свободного места. Эти корзины с держателями очень удобно закреплять на полочке, хотя их можно ставить и прямо на нее. Внутри помещаются любые продукты, а в зависимости от размера, иногда и напитки. С такой внутренней организацией холодильника в нем появляется гораздо больше места для хранения, а все продукты разложены по категориям, что очень красиво, удобно и экономично.

Полезный совет: корзины с держателями можно применять не только для наведения порядка в холодильнике. Они отлично поместятся в кухонных шкафах или помогут навести порядок на рабочем столе, благодаря тому, что бумаги и канцелярия будет храниться в корзинах, закрепленных на столешницу.

Компактная и вместительная вешалка



С такой порядок в одежде будет гарантирован.

Очень удобно под рукой иметь дополнительное место для размещения вещей. Такая компактная и стильная вешалка, которая изготовлена из нержавеющей стали, крепится прямо на стену в любом удобном месте. В собранном виде она представляет

собой обычную небольшую полоску металла, но при выдвижении на нее можно повесить около десяти вешалок с одеждой. Ее можно разместить в спальне, гардеробной или коридоре. В холле ее очень удобно использовать для размещения верхней одежды гостей, когда сразу требуется дополнительное место.

Стиральная машинка для обуви

Полезная вещь для качественной, быстрой и легкой чистки обуви.

Внутри стиральной машинки для обуви находится специальный барабан, по центру которой расположены щетки средней жесткости с направленными в разные стороны ворсинками. Внутрь сразу помещается несколько пар обуви, так что за один раз с экономией воды и времени можно сразу постирать все грязное. Обувь качественно очищается в полностью собранном виде: с зашнурованными шнурками и закрытыми замками. В машинку можно добавить немного любого моющего средства это поможет убрать любые загрязнения.

Корзина для слива

Корзина для слива с крючком на присоске — это отличный способ устроить улучшенный и более организованный порядок на кухне. С ее помощью можно избавиться от надоедливой проблемы с забитым сливом, поскольку все операции по промыванию или смыванию частиц еды можно выполнять через нее: все крупные кусочки задержатся, после чего их можно с легкостью отправить в мусорное ведро. Помимо этого в корзину для слива очень удобно очищать овощи и фрукты, чтобы обрезки не разлетались по всей кухне, а продукты после этого можно было сразу промыть под водой. Также это нехитрое приспособление можно использовать для хранения кухонных губок, мыла или тряпочек, где они будут намного лучше сохнуть, занимать мало места и не портить общий эстетичный вид столешницы.

Подставки для перемещения мебели

Очень удобное изобретение, которое поможет убраться даже в самых труднодоступных уголках квартиры.

Хоть уборка в труднодоступных местах проводится не так часто, она вызывает неприятные ассоциации и требует немалых усилий и времени. Приходится переставлять мебель туда и обратно, что зачастую невыполнимо в одиночку. Чтобы избежать таких неприятностей и порчи настроения, можно воспользоваться помощью специальных подставок. В наборе с ними идет небольшой домкрат, посредством которого можно приподнять тяжелую мебель без усилий и завести под нее подставку с колесиками. Так нужно повторить для каждого из четырех углов мебели, после чего ее можно будет с легкостью передвинуть, а потом поставить на место.

Силиконовая ваза на холодильник



Оригинальное и красивое решение, которое украсит помещение.

Это необычное изобретение способно украсить не только холодильник. Добавить красоты можно стене, окну, плитке, зеркалу в ванной комнате или любым другим деталям интерьера. Ваза представляет собой небольшой квадратик силикона, который крепится непосредственно на вертикальную основу в виде стены или холодильника, с выпуклой частью в виде вазочки. Внутрь можно залить немного воды и поставить небольшой букетик цветов. Смотрится очень живо и оригинально.

Полезный двухсторонний скотч

Полезная штука для выполнения самых разных задач в доме.

Ничего особенного в прочном двухстороннем скотче нет, но это не мешает ему быть крайне полезным дома. Приклеив его в ванной комнате, можно компактно и с удобством разместить зубные щетки и пасты. На кухне небольшой кусочек скотча способен удерживать шумовки и лопатки в удобном месте над плитой или сбоку холодильника в незаметном месте. На кусочке скотча также можно разместить отвертки и другие инструменты в гараже или на рабочем месте. Применений масса: всего одна покупка, а сколько пользы.

животного происхождения. Их количество желательно ограничить. А вот продукты с ненасыщенными жирами в составе (орехи, растительные масла, лосось, авокадо) лучше добавить в ежедневный рацион, они принесут организму только пользу.

Повышают уровень холестерина

Насыщенные жиры действительно могут повысить уровень холестерина в крови, а полиненасыщенные жирные кислоты (содержатся в семечках подсолнуха, соевых бобах, тыквенных семечках, тунце, грецких орехах), наоборот, снижают его.

Все жиры одинаковые

Обычно жиры объединяют в одну группу, но разные типы существенно отличаются друг от друга. Насыщенные жиры (содержатся в продуктах животного происхождения, пальмовом масле) откладываются в подкожный жир на проблемных зонах. Но наиболее опасными на сегодняшний день являются трансжиры (маргарин, фастфуд, сладости и некоторые переработанные продукты) — именно они ведут к проблемам с сердцем и сосудами, к ожирению и сбоям в работе эндокринной системы. Поли- и мононенасыщенные жиры благоприятно влияют на сердце и быстро усваиваются организмом.

Страницу подготовила
Марина Джумакаева

к вашему столу

Мини-пиццы в булочках

Булочки несладкие (например для хот-догов) - 2 шт.
Буженина - 200 г
Сыр моцарелла - 100 г
Помидоры черри - 6 шт.
Перец болгарский - 1 шт.
Оливки (без кост.) - 10 шт.
Соус томатный - 2 ст. ложки
Базилик сушеный - 1 ч. ложка
Петрушка - 1-2 веточки

Подготовить все необходимые ингредиенты. Духовку включить для разогрева до 180 градусов.

Буженину нарезать кубиками. Болгарский перец очистить от семян и нарезать квадратиками. Оливки нарезать колечками. Помидоры черри разрезать пополам.

С булочек срезать верхушки и удалить мякиш. Смазать булочки изнутри томатным соусом. Выложить в булочки нарезанную кубиками буженину.

Сверху распределить болгарский перец и оливки. Добавить сушеный базилик. Сыр натереть на крупной терке и посыпать булочки сверху.

Выложить булочки с начинкой на противень и отправить в нагретую до 180 градусов духовку на 10-15 минут.

Готовые мини-пиццы в булочках достать из духовки, украсить листиками петрушки и подавать в горячем виде.



Летний салат с черешней и сыром фета

Филе индейки - 150 г
Черешня - 50 г
Сыр фета - 50 г
Масло оливковое - 1,5 ст. л.
Салат листовой - 1 пучок
Сок лимонный - 1,5 ст. л.
Базилик красный - 1-2 стебля
Соль - 2 щеп.
Перец черный - 2 щеп.
Семена кунжутные - 1 щеп.

Филе индейки (можно заменить курицей) промыть, удалить пленки, полить лимонным соком, присыпать солью и молотым черным перцем, оставить на 10 минут для маринования. Обжарить индейку в течение 10 минут на гриле или сковороде, смазав ее маслом.

Листовой салат или пекинскую капусту промыть, нарезать и выложить на тарелки. Нарезать обжаренное филе индейки небольшими кусочками. Также выложить на зеленую основу. Добавить нарезанную черешню.

Сыр фета нарезать кубиками, в хаотичном порядке выложить к остальным ингредиентам.

Салат с индейкой, черешней и сыром фета практически готов. Осталось его только присолить, поперчить, выложить промытые листья красного базилика и сбрызнуть оливковым маслом. Перед подачей слегка присыпать салат кунжутными зернами.



помоги себе сам

Мифы о жирах

Что нужно знать о продуктах с высоким содержанием жиров

Несмотря на то, что ученые и диетологи несколько лет назад полностью реабилитировали жиры, многие до сих пор с опаской относятся к этому компоненту пищи.

Одних пугает калорийность продуктов с высоким содержанием жиров, другие опасаются, что жирную пищу необходимо исключить из меню во время диеты.

Употребление жирных продуктов ведет к набору веса

Безусловно, если регулярно есть продукты с высоким содержанием жиров в больших количествах, то вы наберете несколько килограммов, но отсутствие меры в любом случае приведет к лишнему весу. Однако, заменив простые углеводы на правильные жиры, можно потерять вес, даже если калорийность рациона останется прежней. Кроме того, эксперты, основываясь на последних данных, считают, что человеку необходимо увеличить количество здоровых жиров в рационе до 20 процентов. Раньше считалось, что 10 процентов вполне достаточно, но эти данные устарели. Не приносят пользу

Жиры являются важнейшим компонентом рациона: они помогают работе мозга, регулируют важнейшие процессы в организме, выработку гормонов и температуру тела. Их недостаток сказывается на внешности. Если у вас тусклые волосы, сухая кожа и ломкие ногти, то вполне возможно, что организм получает недостаточно жиров.

Жиры вредны

Как и углеводы, жиры делятся на те, которые полезны организму, и те, которые вредны. Насыщенные или твердые жиры чаще всего встречаются в переработанной пище и в продуктах

