

«КОММУНАЛКУ» СПАСУТ НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для «излечения» хронически больного российского ЖКХ нужны современные прорывные технологии. Они есть, причём отечественные. Эти инновации уже успешно работают в других регионах. И они должны прийти на калужскую землю.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАЧАЛОСЬ

Российская коммунальная сфера никогда не была успешной. «Коммуналка» как была, так и осталась самой проблемной и самой критикуемой отраслью. Даже главный «коммунальщик» страны министр Михаил Мень признал: «Нашу сферу любить не будут никогда».

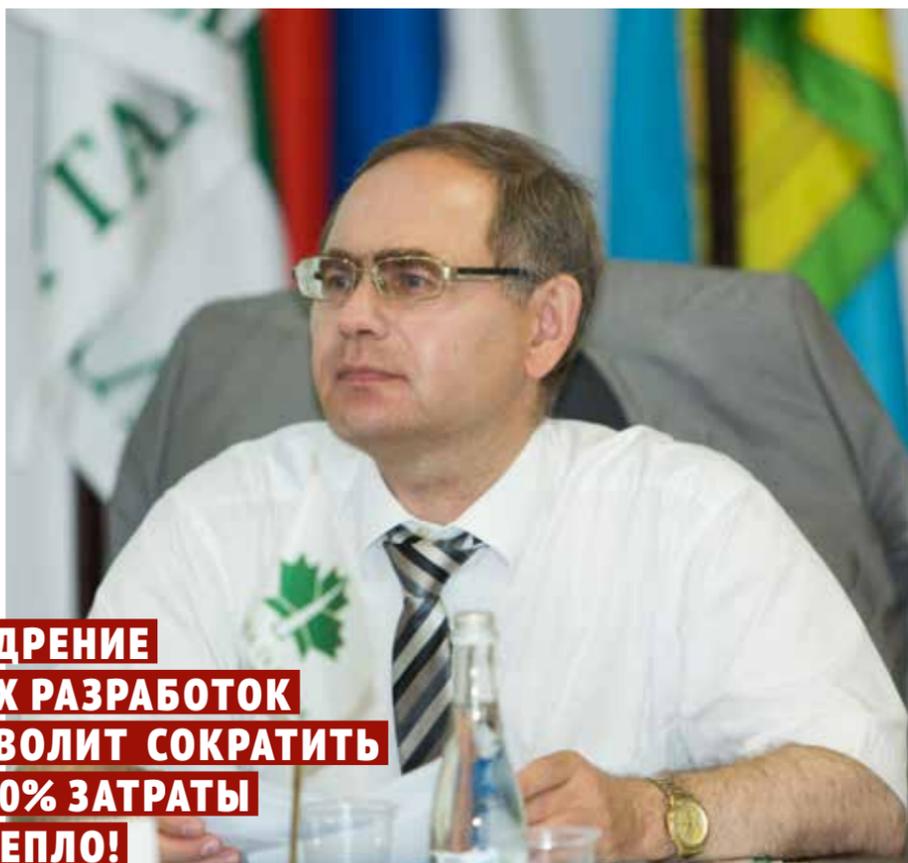
Но сегодня появилась надежда на «оздоровление» отрасли. Позитивные сдвиги есть. Так, например, ввод лицензирования управляющих компаний (далее – УК) многоквартирных домов помог изгнать из данной сферы 20% недобросовестных компаний.

Этот процесс продолжится. Общее количество коммунальных фирм будет уменьшаться. В прошлом году в Калужской области 20 компаний ушли с рынка. Остались 152 УК, которые, как утверждает ГЖИ (государственная жилищная инспекция), «стремятся работать качественно».

Сейчас инспектор ГЖИ может оштрафовать на 300 тысяч рублей жуликоватую УК. А ещё по жалобам жильцов ГЖИ может изгнать с населенных мест проворовавшихся или профнепригодных управленцев домами.

НЕ ЛОЗУНГИ, А ЗАКОНЫ-СТИМУЛЫ!

Три года назад я начал работу в Калужской области с исследований в области устойчивого развития Калуги и Обнинска. И тогда, и сейчас я был и остаюсь убеждённым сторонником «умных» городов и новейших технологий в коммунальной сфере. У нас нет другого выбора, кроме как идти в русле передовых мировых тенденций.



**ВНЕДРЕНИЕ
ЭТИХ РАЗРАБОТОК
ПОЗВОЛИТ СОКРАТИТЬ
НА 30% ЗАТРАТЫ
НА ТЕПЛО!**

Но давайте обратим свой взор в сторону отечественного ЖКХ. Сегодня по уровню развития технологий мы отстаем от промышленно развитых стран на десятки лет. Технологически российская «коммуналка» так и осталась на уровне 50-х годов прошлого века.

СПРАВКА

Наша система теплоснабжения «дышит на ладан». По данным Минэнерго, 68% теплосетей имеют 100-процентный физический износ. Аварийность на магистральных сетях с 2008 по 2013 год выросла на 45%. У нас громадные финансовые издержки. А потери тепла в три раза выше, чем в Финляндии, которую можно сравнить с Россией по климату.

В последнее время начались позитивные ЖКХ-процессы в целом по стране, в т. ч. и в Калужской области. Внушает оптимизм внимание моих коллег-депутатов к передовым отечественным разработкам по оптимизации потребления тепловой энергии многоквартирными домами. Вне-

дрение этих разработок позволит сократить на 30% затраты на тепло. Надо решительнее вводить эти новшества, отлично показавшие себя в других регионах.

У нас, в России, есть достижения в области мониторинга, диспетчеризации и управления ЖКХ-услугами. Внедрение беспроводных датчиков водо-, газо- и электроснабжения позволяет сократить до десяти (!) раз расходы на ОДН, а коммунальные платежи – на 30%.

И ещё один важный аспект: установка этих датчиков позволит поставить надёжный заслон любителям залезть в карман своих соседей через «скручивание» коммунальных счётчиков, а также жуликам из управляющих и ресурсных компаний.

Так что же мешает этим волшебным технологиям прочно войти в нашу жизнь? Главная причина – это полное отсутствие стимулов на законодательном уровне для внедрения новейших ЖКХ-технологий.

России срочно нужны прорывные законы в сфере ЖКХ. И это важная и почётная задача для нас, депутатов.

Депутат Законодательного собрания Калужской области Александр БЫЧКОВ

КОММУНАЛЬНЫЙ ОМБУДСМЕН

У всех нас есть законные коммунальные права. На тепло в квартире зимой. Чистую воду из крана. Свет в тёмное время суток перед входом в подъезд. Благоустроенный двор без мусора.

Эти права нарушаются. Их надо защищать. К тому же наши жилищно-коммунальные организации должны находиться под постоянным общественным контролем. Ещё нам, собственникам жилья, надо иметь представление о коммунальном, жилищном и гражданском праве.

Самостоятельно разобраться в этих юридических дебрях крайне затруднительно. И надо иметь в виду, что жилищное законодательство быстро меняется, а профессиональные услуги юристов стоят немало. И если вдруг кому-то из нас понадобится обратиться в суд, то часто мы оказываемся беспомощными перед хитрым изворотливым ответчиком из коммунальной сферы.

В этой ситуации нам не обойтись без опытного, доброжелательного и знающего эксперта. Такой специалист должен обладать серьёзными знаниями в отрасли ЖКХ и большим опытом работы в судах. А ещё иметь известность и авторитет.

Я рад, что в рядах калужского регионального отделения партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ



такой человек есть.

Это Надежда Ефремова – член Бюро Совета регионального отделения партии, председатель Совета местного отделения партии в Бабынинском районе, депутат Совета городского поселения «Поселок Воротынский» муниципального образования «Бабынинский район».

Надежда Игоревна хорошо известна жителям Калужской области. Она председатель «Общества защиты прав потребителей Калужской области», ведущий специалист общественной организации «Фронт ЖКХ», частый гость на калужском телевидении и радио, много печатается.

Вот почему Совет регионального отделения партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ единогласно проголосовал за назначение Ефремовой Надежды Игоревны общественным коммунальным омбудсменом Калужской области и предоставил ей полномочия защищать права жителей Калужской области в жилищно-коммунальной сфере от имени регионального отделения партии.

Председатель Совета регионального отделения Политической партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Калужской области Бычков А. П.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: 27 февраля Правительство РФ постановлением № 232 отменило повышающие коэффициенты нормативов потребления тепловой энергии. Потребителям будет возвращена часть платежей. В этом большая заслуга депутата Госдумы от партии «СР» Галины Хованской.

ПОБУЖДЕНИЕ К ИННОВАЦИЯМ

ЖКХ – самая большая отрасль хозяйства и самая отсталая. Технологически мы запаздываем на несколько десятков лет! Такое состояние коммунальной сферы больно бьёт по семейным бюджетам граждан и экономике в целом. «Без внедрения современных технологий у российского ЖКХ нет шансов на выздоровление», – считает доктор экономических наук, депутат Законодательного собрания Калужской области Александр БЫЧКОВ.

В «УМНОМ» ДОМЕ ПЛАТЯТ МЕНЬШЕ, А ЖИВУТ ЛУЧШЕ

ЖКХ России – это гигант, в котором находится 1/3 основных фондов страны и работает 4 млн человек. Объём годового оборота коммунальщиков за 2016 год превысил 4,1 трлн рублей, что намного больше расходов на оборону. Этот коммунальный «монстр», как и десятки лет назад, находится в критическом состоянии. Коммунальные сети и оборудование технически давным-давно устарели, а их изношенность – предельна.

Но сегодня, хоть и с трудом, делаются попытки внедрения в «коммуналку» «умных» технологий из сферы «интернета вещей» (Internet of Things, IoT). Наша страна вместе со всем миром шагнула в эпоху «Smart» – в эпоху «умных» городов и домов, где не только комфортно и безопасно, но и дешевле жить. Закон «Smart» гласит: «Кто «умнее», тот платит меньше, а живёт лучше!» «Умное» ЖКХ позволяет существенно сократить коммунальные платежи и повысить комфорт проживания.



Такая же картина и с общедомовыми счётчиками расхода коммунальных ресурсов. Только автоматика может эффективно бороться с так называемыми «перетопами», когда температуру воды в отопительных системах жулики-поставщики сознательно превышают.

ЗАКОНОДАТЕЛИ, КАК ВСЕГДА, ОПАЗДЫВАЮТ

Программ и приказов о модернизации ЖКХ, о внедрении новейших технологий было множество. Но только недавно началась работа по созданию необходимой законодательной базы для удалённого автоматического сбора данных в сфере ЖКХ. Цель благородная – перейти на дистанционный сбор данных о потреблении ресурсов ЖКХ. Необходимые поправки к закону об энергосбережении обещают подготовить к октябрю 2017 года. Когда они заработают, пока неясно.

Ведь для передачи данных расхода электроэнергии, воды, тепла и газа надо оснастить домохозяйства счётчиками, подключёнными к интернету. Здесь тоже ясности нет. Но такие счётчики уже есть, как и действующие системы беспроводной ЖКХ-диспетчеризации. Они успешно работают. И они отечественные.

ДОБРОВОЛЬЦЕВ НАДО СТИМУЛИРОВАТЬ

Данные счётчиков можно будет легко отследить. Они будут загружаться на интернет-портал в Государственную информационную систему ЖКХ (ГИС). Через ГИС, не выходя из дома, можно будет и оплатить услуги.

Переход граждан на новые счётчики, скорее всего, будет добровольным. Но, по моему убеждению, этот процесс надо стимулировать. Как? Один из способов – льготные тарифы на ЖКХ.

Интернет-омбудсмен Дмитрий Мариничев считает, что установку новых



приборов нужно стимулировать законодательно. (<http://blog.fontanka.ru/posts/211291/>)

Я с ним солидарен – необходимо побуждение к инновациям. Внедрение новейших технологий должно стать выгодным жильцам и всей коммунальной сфере.

КАЛУЖСКОЕ ЖКХ ДОЛЖНО «ПОУМНЕТЬ»

Калужская область является проводником современных наукоёмких тех-

нологий. Этот подход надо применить и в сфере ЖКХ, которая на сегодня по техническому уровню не отвечает инновационному статусу региона. «Умные» технологии беспроводного мониторинга и диспетчеризации ЖКХ-ресурсов смогут в корне изменить ситуацию. Их надо смело внедрять, чтобы снизить коммунальные платежи и поднять на достойный уровень качество услуг в этой многострадальной отрасли.

Александр БЫЧКОВ,
доктор экономических наук

СЧЁТЧИКИ, КОТОРЫЕ НЕ ВРУТ

Да, состояние экономики тревожное. Да, бюджеты на ЖКХ сокращаются. Но внушает оптимизм то, что руководители российской коммунальной отрасли приняли решение двигаться в сторону «умных» технологий. Что это такое? Это «умные» датчики и счётчики тепла, воды, электричества и газа, показания которых не нужно переписывать на бумагу. Передача показаний происходит без участия жильцов. Автоматически.

«Умные» счётчики не врут. Попытки «манипуляций» с показаниями сразу фиксируются в режиме онлайн. И уже не нужно для ловли «фокусников» обходить квартиры. Прибор мгновенно сообщит диспетчеру: «На меня напали!»

Счетчик замеряет потребление воды в каждой квартире

Этот счётчик воды передаёт данные на несколько километров, а его аккумулятор надо менять раз в пять лет.

Регулятор расхода воды отопительной системы. С помощью «умного» дистанционного управления теплом расходы на отопление сокращаются на 30%.

Встроенный радиомодуль передает показания в интернет

КАЛУЖАНЕ ИЗМЕНЕНИЙ НЕ ЗАМЕТИЛИ

С этого года мы живём по новым ЖКХ-законам и новым платёжным документам. Мы провели опрос на коммунальную тему, в котором участвовали 107 жителей Калужской области.

- | | | |
|---|--|---|
| <p>1. Вы заметили в платёжных квитанциях какие-либо изменения в 2017 году?</p> <ul style="list-style-type: none"> Ничего не заметили59 человек (55%) Заметили и возмущены48 человек (45%) <p>2. Знаете ли Вы о лицензировании управляющих компаний?</p> | <ul style="list-style-type: none"> Да, знаем, но улучшений не заметили 107 человек. <p>3. Удовлетворены ли Вы качеством ЖКХ-услуг и работой УК?</p> <ul style="list-style-type: none"> Не удовлетворены качеством воды, тепла и размером платы за коммунальные услуги 92 человека (86%) | <ul style="list-style-type: none"> Работа УК устраивает, качество ЖКХ-услуг хорошее15 человек (14%) <p>4. Приходилось ли Вам жаловаться в ГЖИ на работу УК?</p> <ul style="list-style-type: none"> Да, но это не помогло 88 человек Не приходилось 19 человек |
|---|--|---|

НАЧИСТОТУ О СТОЧНЫХ ВОДАХ



Есть три основных источника загрязнения окружающей среды: выбросы в воздух, сточные воды и промышленные отходы. Самый губительный загрязнитель – это неочищенные промышленные и бытовые сточные воды. Их поток растёт с каждым годом, став экологической проблемой № 1. На сегодня сточная вода – наша главная экобеда.

ЖИЗНЬ НА МИНЕ

В использовании водных ресурсов у нас застарелые многолетние беды. Основная часть очистных сооружений построена в 1960–1970-е годы. Сегодня они «дышат на ладан» – и коммунальные, и промышленные.

Вот экспертное мнение президента ООО «Росэнерго-сбережение» **Игоря Медведева**: «За последние 20–30 лет ничего в этом направлении не делалось. В итоге мы живём на мине замедленного действия. Никто в водоканале не скажет, сколько протянут очистные сооружения. Если с ними что-то случится, нам грозит экологическая, гуманитарная и социальная катастрофа».

(http://businessofrussia.com/2016_1/item/1448-medvedev.html)

СПРАВКА

Производительность этих очистных сооружений канализации Калуги – 185 тысяч кубометров стоков в сутки.

Представьте себе состав из грузовых вагонов длиной 22 километра. Такой объём неочищенных стоков ежедневно принимает «Калугаоблводоканал».

А вот сколько отравы сливается в водоёмы тайно, минуя очистку, – неизвестно.

http://www.vodokanal-kaluga.ru/o_predpriyatii/obshaya_informaciya/



ОЧИСТКА С ОТРАВЛЕНИЕМ

Калужские очистные сооружения не справляются с громадным объёмом коммунальных и промышленных стоков.

(<http://kaluganews.com/news/4781/>)

Проверкой надзорных органов предприятия «Калугаоблводоканал» установлено, что иловые накопители, расположенные слева от автодороги Калуга–Авчурино, создают серьёзную угрозу загрязнения окружающей среды.

В 2015 году это «очистное» предприятие на протяжении полугода (!) сбрасывало сточные воды в Оку с превышением содержания загрязняющих веществ. Прокуратура города наложила «громкий» штраф на отравителя реки в размере... 40 тысяч рублей.

В Козельском районе авария на водоканале привела к отравлению почвы и реки Жиздры. Нечистоты загрязнили землю фосфатами, нитритами, азотом аммонийным, нефтепродуктами на площади 2000 кв. м и попали в реку Жиздру. Неочищенные стоки сбрасывались также в реки Кунову и Протву. (<http://kaluga.bezformata.ru/listnews/kalugaoblvodokanal-zagryaznil-zhizdru/49152706/>)

В Калуге неисправность подземного напорного коллектора канализационной насосной станции привела к загрязнению реки Терепец.

Справка:

Наибольшую опасность для экологической ситуации в России представляет сточная вода. Плата за загрязнение окружающей среды достигает 50 млрд руб. ежегодно, из которых около 20 млрд руб. – это компенсации со стороны водоканалов.

Но было бы несправедливо всю вину валить на очистные предприятия. Ведь порой их наказывают за чужие «грехи». Таково наше крайне несовершенное законодательство в сфере экологии. Парадокс. Получается, что водоканалы – главные загрязнители воды. Но ведь именно к ним направляют свои промышленные стоки предприятия. При этом водоканалы вынуждены платить штрафы за тех, кто в реальности загрязняет окружающую среду.

СКОЛЬКО МОЖЕТ ТЕРПЕТЬ ТЕРЕПЕЦ?

Сброс неочищенных ливневых стоков запрещен законодательно. Обязательной очистке подлежат талые, поливочные, дождевые воды и т. д. И это правильно, т. к. наибольший урон чистоте водоёмов наносят именно неочищенные ливневые стоки.

В Калуге есть маленькая речка Тере-

пец, в которую грязные ливневые стоки сбрасывает целый ряд предприятий, расположенных на её берегах. Свою ливневую «лепту» в отравление вод вносят автотранспорт и закрытая свалка промышленных отходов. А ещё жители частного сектора устраивают на берегу Терепца стихийные свалки. Они же без

стеснения выливают в реку помои. Всё это вместе с неочищенными ливневыми стоками «благополучно» попадает в реку Яценку и далее – в Яценское водохранилище. Есть надежда и предпосылки к тому, что в Год экологии русло реки Терепец очистится заботами городской власти и талыми весенними водами.

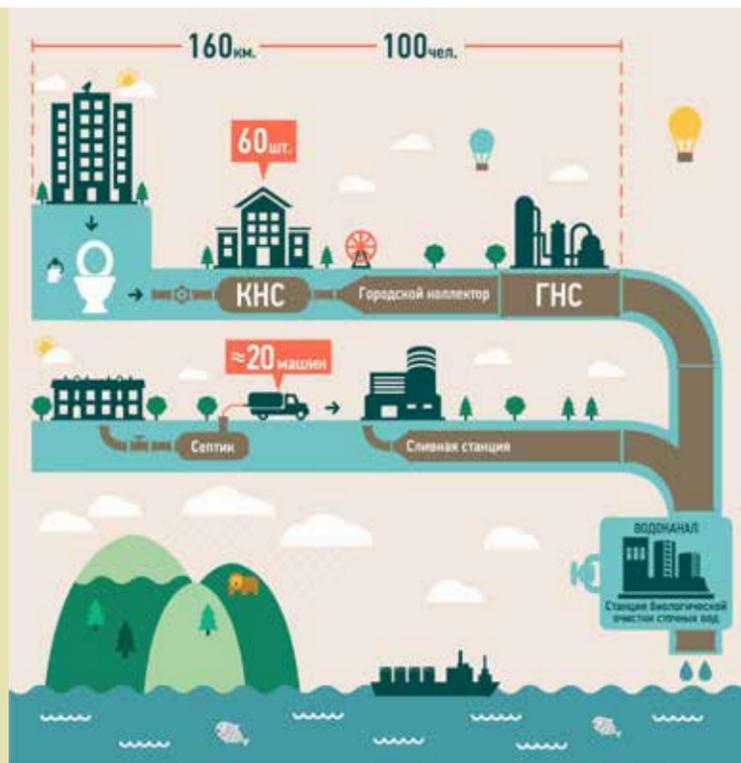
КОНЦЕССИЯ – СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ ЭКОЛОГИИ. ПОКА В ТЕОРИИ.

Денег у федеральной и региональной власти на экологические программы, в т. ч. на реконструкцию ливневой канализации, крайне мало. Нет их подавно и у органов МСУ. Вот почему вся надежда сегодня на концессию, когда государство предоставляет бизнесу право «попользоваться» своими активами и правом деятельности в некоторых сферах хозяйствования.

Скорее всего, это работает в крупных городах. В небольших городах реконструировать очистные сооружения можно только через бюджетное финансирование. Для этого поста-

новлением правительства РФ разрешено Фонду ЖКХ финансировать подобные проекты в городах с населением до 250 тыс. человек.

Инвестиции в очистку стоков – это увеличение расходов. Почти все экологические проекты у нас делаются с использованием бюджетного невозвратного финансирования. Но концессии позволяют частным инвесторам вернуть свои средства, причём в гарантированный срок. В теории. А на практике сегодня кризис. Поэтому капиталоемкие экологические проекты должны дожидаться своей очереди.



ДЕФИЦИТ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ СОВЕСТИ

Сегодня любое промышленное предприятие может безнаказанно слить грязные стоки в городскую канализацию. Вопреки закону. Наказывать за это экологическое преступление начнут только в 2019 году.

И напрасно взывать к чувству ответственности предпринимателей за окружающую среду. Расчёт на экологическую совесть собственников бизнесов не оправдал себя во всём мире.

Нам нужны действенные меры на законодательном уровне. Чтобы к 2019 году все российские промышленники построили собственные локальные очистные сооружения.

Для создания современных очистных комплексов нужны ресурсы. И немалые. Российские

банки не имеют опыта подобных инвестиций. Правда, появились проекты с использованием пенсионных фондов. На них и надежда.

Ещё одна надежда на новый закон, по которому сокращаются налоги на предприятия, инвестирующие в решение экологических проблем.

ОЧИСТКА СТОЧНЫХ ВОД

Основные трудности

Широкий спектр загрязняющих примесей различной природы. Огромный диапазон начальных концентраций примесей и нестабильность состава. Существующие экологические стандарты по параметрам очищенной сточной воды требуют степеней очистки практически не достижимых в рамках традиционных технологий. Решение – применение комплексных методов очистки на основе озонирования и мембранных технологий.



ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Эксперты из Всемирной организации здравоохранения утверждают: каждый доллар, вложенный в проекты по очистке воды, экономит до 12 долларов в здравоохранении. Очистка воды самым благотворным образом влияет на здоровье нации. Сделаем наши реки и озёра чистыми, а людей – здоровыми!

Александр Бычков,
Председатель
Правления
рейтингового
агентства
«ЭС ДЖИ ЭМ», д. э. н.

РЕСУРСОСБЕРЕЖЕНИЕ: ХОРОШО, НО ДОРОГО



16 марта в Конгресс-центре Торгово-промышленной палаты России состоялась Третий российско-австрийско-белорусский форум.

В обсуждении темы «Энергосберегающие технологии в секторе ЖКХ» наиболее интересным было выступление Андрея Широкова – председателя «Комитета ТПП РФ по предпринимательству и ЖКХ» и одного из самых авторитетных учёных в коммунальной отрасли.

Вот его экспертное видение перспектив внедрения ресурсосберегающих технологий в сферу жилищно-коммунального хозяйства.

АНТАГОНИСТЫ «Ж» И «К»

На сегодня мы наблюдаем антагонизм интересов между буквами «Ж» и «К» – между «жилищниками» и «коммунальщиками». **Коммунальные структуры хотят как можно больше продать, жилищные – как можно меньше купить, но иметь при этом комфортную среду обитания.**

Когда мы говорим о ресурсосберегающих технологиях, то всё жилищно-коммунальное хозяйство надо делить на две части.

Первая часть – это коммунальная система, которая почти на 100% находится в ведении государственных и муниципальных органов. В «коммуналке» все решения принимает власть.

Вторая часть – это жилищная сфера, где более 90% жилья принадлежит частникам. Здесь принимают решения собственники.

Снизить стоимость содержания имущества многоквартирного дома – вот главная «головная боль» жилищной сферы, главная забота собственников дома. Вот кто больше всех заинтересован в ресурсосбережении.

Для коммунальщиков наиважнейшим является объём проданных ресурсов. Этот объём напрямую зависит от тарифов РСО – ресурсоснабжающих организаций. Эти тарифы – зона ответственности государства.

ПОЛИТИКА ПРОТИВ ЭКОНОМИКИ

Прежде чем начинать сберегать, надо вложить в модернизацию системы ЖКХ огромные средства. Это дорого. Поэтому в «коммуналке» у нас проводится политика ГЧП – государственно-частного партнёрства, где главный инструмент – концессия. И мы понимаем, что **концессия – это скрытая приватизация.** Ведь инвестор приходит на десятилетия. Он забирает весь финансовый поток, который был у предприятия, под гарантии вложения средств в инновацию коммунальных структур.

Немало предприятий уже отданы в концессию, но, по моей информации, концессионеры не спешат вкладывать свои средства. Главная причина – **государственное регулирование тарифов, которое находится не в зоне экономики, а в зоне политики.**

Государство накладывает ограничение на рост тарифов. Рассматриваются инвестиционно правильные тарифы, которые имеют две составляющие. Первая – это непосредственно производственная, а вторая – инвестиционная, которая позволяет бизнесу вернуть вложенные средства. И в этом вопросе у нас большие сложности.

На сегодня существуют эффективные новейшие технологии в сфере ЖКХ, позволяющие существенно сократить расходы в жилищной сфере. Собственники жилья начинают понимать, что вложения в ресурсосберегающие технологии выгодны и довольно быстро окупаются. Но **всё зависит от собственника – от его доходов и понимания необходимости затрат.** Хочешь сэкономить – сначала вложи. Поэтому пока эти ноу-хау востребованы среди тех собственников жилья, кто хочет и способен потратить на эти цели свои деньги.

Хорошее дело ресурсосбережение, но дорогое.

ДА ИСПРАВИТСЯ МОЛИТВА МОЯ

У православных христиан идет Великий пост. Впереди Благовещение – 7 апреля, вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье) – 9 апреля и самый светлый, самый долгожданный ПРАЗДНИК Пасха – 16 апреля.

О спасении души вы, дорогие наши читатели, позаботитесь самостоятельно в своих молитвах, покаянии и соединении с Господом. Мы подумали, как с пользой для здоровья поддержать ваши телесные силы. А в праздничные дни порадовать родных и близких вкуснейшими блюдами.



На Благовещение и Вербное Воскресенье можно приготовить рыбу. Жареный вариант блюда вреден и для здоровья, и для фигуры. Ознакомьтесь с самым простым способом полезной вкуснятины. Филе рыбы выбираем на свой вкус и бюджет. Принцип приготовления – один.

1. Форму для выпечки смазать маслом. Уложить в нее рыбное филе.
2. Посыпать филе рыбы солью со специями, перцем и паприкой (по желанию). Сбрызнуть маслом.
3. Накрыть рыбное филе в форме и запекать рыбу в духовке при температуре 200 градусов до готовности, 15-20 минут (до тех пор, когда филе рыбы можно будет легко проколоть вилкой).

Подавать рыбу, запеченную в духовке, можно с рисом и овощами.

помешивая, довести массу до кипения и тут же снять с плиты. Охладить. Отжать творог и пропустить его через мясорубку. Добавить остывший яичный крем.

Орехи измельчить и обжарить. Изюм промыть и обсушить. Всё перемешать и добавить туда же сметану и сливочное масло.

Намочить марлю, отжать как следует и проложить её по стенкам формы. Выложить на неё творожную массу. Всё утрамбовать и закрыть концами марли.

После этого переместить нашу съедобную конструкцию на тарелку, сверху поставить небольшой груз и отправить в холодильник на 12 часов. Достать и украсить цукатами. О диете в этот день категорически забыть. Наслаждаться процессом, думать о хорошем. Избегать ненужной суеты и ссор. Приятного аппетита.

ДОМАШНИЙ ЛИМОНАД С МЯТОЙ И МЁДОМ

(сахар и мёд добавляем на свое усмотрение)



Ингредиенты:

- лимоны – 3 шт.;
- мята – 5 веточек;
- мёд – 2 ст. л.;
- сахарный песок – 100 г;
- вода – 3 л.

1. Помыть лимоны, залить кипятком на 5 минут.
2. Кастриюлю с водой поставить на огонь, добавить несколько веточек мяты, довести до кипения, затем остудить до комнатной температуры.
3. У лимонов отрезать хвостики, порезать на дольки и удалить косточки.
5. Дольки лимона, несколько листиков мяты, сахар и мёд измельчить в блендере.
6. Полученную массу перелить в трёхлитровую банку и залить остывшей водой. Убрать на ночь в холодильник.
7. Перед употреблением процедить. Лимонад лучше пить охлаждённым. Идеальный напиток на каждый день. Приятного аппетита!

P.S.

Помните, что пост – не диета, это серьёзная духовная работа. Стать добрее и внимательнее к окружающим – вот задача номер один. Не ешьте друг друга, дорогие калужане. Бог в помощь.

Подготовила
Алёна Алексеева

ПАСХА ЦАРСКАЯ ТВОРОЖНАЯ



Ингредиенты:

- 1,5 кг свежайшего творога (от 9% жирности);
- 500 г сметаны (20% жирности);
- 500 г сахара;
- 8 штук яиц;
- 300 г орехов любых;
- 300 г сливочного масла;
- 300 г изюма;
- цукаты по вкусу;
- 4 г ванилина.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Первым делом нужно купить специальную форму для формирования пасхи. Так вы значительно облегчите себе процесс приготовления праздничного блюда. Начинаем творить кулинарный шедевр.

Взбить яйца с сахаром и ванилином, добавить две столовые ложки сметаны. Затем, всё время