Утрата

Умер Эдуард Успенский

Поздно вечером 14-го августа в своём частном доме в деревне Пучково в Новой Москве на 81-м году жизни умер детский писатель и сценарист Эдуард Успенский.

По словам его близкого друга Григория Гладкова, Эдуард скончался от рака, с которым на протяжении продолжительного времени боролся в клинике в Баден-Бадене. Около недели назад он потерял сознание у себя дома, и ему потребовалась неотложная помощь, но затем его отпустили домой.

Успенский стал известен на весь мир как детский писатель и автор сценариев к мультфильмам. Именно он придумал таких известных персонажей, как Крокодил Гена и Чебурашка, братья Колобки, кот Матроскин, Дядя Фёдор, почтальон Печкин и даже Гарантийные человечки. Произведения писателя были переведены более чем на 20 языков, а один из его персонажей по имени Чебурашка даже стал талисманом олимпийской сборной России.

Здоровье

Запрет на булочки и кофе

Как пишут «Аргументы и факты», завтрак – самый важный приём пищи, особенно если вы решили придерживаться правильного питания, похудеть или просто повысить свою работоспособность. Уже давно диетологи пришли к выводу – завтракать надо обязательно. Только нужно делать это правильно, чтобы не испортить себе целый день.

Что нельзя есть на завтрак

О том, какие ошибки мы совершаем за завтраком и какие продукты нельзя есть в начале дня, рассказывает Анна Ивашкевич, нутрициолог, клинический психолог-диетолог, член Союза национальной ассоциации клинического питания:

– Завтрак – очень ответственный приём пищи. От него зависит, как пройдёт ваш день, насколько вы будете работоспособны, бодры и энергичны. Да и состояние вашего здоровья в целом во многом зависит от завтрака. Иногда, сами того не зная, мы подрываем здоровье, выбирая на завтрак не те блюда.

Ошибка № 1. Сладости и мюсли

Старайтесь исключать из своего утреннего приёма пищи сахарные хлопья/мюсли, так как они могут дать немедленный скачок инсулина из-за большого количества сахара, содержащегося в них. То же самое касается и глазированных или медовых хлопьев. Вы на какое-то время будете полны сил и энергии, но спустя буквально 30 минут снова почувствуете сильный голод. Особенно захочется съесть что-нибудь сладкое, дабы поднять инсулин.

Ошибка № 2. Выпечка

Чтобы не мучило газообразование в кишечнике и вздутие в самом начале рабочего дня, лучше всего исключить дрожжевую выпечку из своего завтрака.

Ошибка № 3. Кофе

Как это ни ужасно – нельзя пить кофе, чтобы проснуться. Этот напиток должен попадать в желудок уже после еды. Кофе провоцирует выработку гормона холецистокинина, который запускает пищеварение, а значит, выработку ферментов и желчи, а в вашем желудке еды нет и перевариваться нечему. Всё это ведёт к появлению изжоги и началу гастрита.

Ошибка № 4. Свежевыжатый сок

Кислоты и масла, которые есть во фруктах, раздражают слизистую оболочку желудка, что приводит к выделению соляной кислоты. Тут и до язвы недалеко. Так же соки малопитательны, вы ими не наедитесь. Вместо сока лучше приготовить себе молочный коктейль с добавлением пары ложек сока, с творогом или густым йогуртом.

Рецепт здорового завтрака

Начался сезон ягод, поэтому обратим на них особое внимание и добавим их в свой утренний рацион.

Фруктовая овсянка

1/2 стакана овсяных хлопьев (длительного приготовления), 1/2 стакана орехового молока, 1/2 стакана воды, 3 финика, щепотка соли, 1 банан, клубника или абрикос.

Шаг 1. Овсяные хлопья залить молоком и водой.

Шаг 2. Мелко нарезать финики и добавить к хлопьям. Оставить на ночь.

Шаг 3. Утром подсолить, добавить бананы и клубнику.

Мария Тихменева

Энергетика

Время умных счётчиков

В СНТ города медленно, но уверенно внедряется система дистанционного учёта электроэнергии

Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru

Дмитрий Рухмалёв

Несколько лет назад в СНТ «Строитель-3» с целью энергосбережения приступили к реализации программы модернизации сетевого хозяйства. Это была вынужденная мера, поскольку товарищество погрязло в миллионных долгах за электроэнергию. Садоводам пришлось вложиться, чтобы закупить новое оборудование, поставить систему «РиМ»– счётчики, смонтированные на «границе баланса», то есть на опоре, на столбе, где предусмотрены контакты для его подключения.

Чтобы снять показания с такого прибора, нет необходимости заходить в дом, нести «цифры» в правление. Показания передаются дистанционно. Счётчик фиксирует и сохраняет не только характеристики, но и возможные технические сбои в работе домашнего электрооборудования. Но на этом дело не закончилось: потребовалось менять опоры, переходить на СИП – самонесущие изолированные провода. В итоге членам СНТ это встало в копеечку – за три года целевых средств потрачено около 20 миллионов. Но дело того стоило: потребление электроэнергии сократилось в четыре раза.

– Система себя хорошо зарекомендовала, но сегодня стоит она гораздо дороже, – отметил председатель союза садоводов города Александр Головков. – Если раньше счётчики закупали по пять тысяч, то теперь они стоят не меньше десяти тысяч рублей. Как альтернативу сегодня садоводам предлагают систему удалённого сбора данных об электропотреблении от Ленэнерго. Работает она аналогично: исключает хищение электроэнергии, собирает информацию и печатает квитанции, удалённо управляет потребляемой мощностью. Приезжали в Магнитогорск представители фирмы-изготовителя, презентовали продукцию, причём в присутствии специалистов Горэлектросети. Предлагали вполне «удобоваримую» стоимость. А потом магнитогорские руководители СНТ обратили внимание на то, что программное обеспечение системы разрабатывает московский завод «Меркурий».

– В течение двух лет садоводы говорили о необходимости установки новой системы. Хотели организовать сетевую компанию, чтобы процентов на пятьдесят снять с людей финансовую нагрузку. Не получилось, – рассказывает председатель СНТ «Метизник» Павел Гончаров. – Долго проводили мониторинг, искали лучший вариант. Обошли восемнадцать посредников, прежде чем выйти напрямую на завод «Меркурий». Заключили дилерское соглашение, получив хорошую скидку. Особенность в том, что программное обеспечение будет у каждого СНТ своё, в зависимости от запросов. Монтаж этой системы позволит уйти от дополнительных сборов на потери, наём контролёров, а тариф в итоге станет, как в городе.

Когда только искали варианты, цена на счётчик начиналась с 12 тысяч рублей со всеми накрутками – программой и прочим. После переговоров с представителями завода «Меркурий» вышли на стоимость в 4 тысячи рублей с небольшим. Плюс на каждого потребителя нужна программа, базовая станция, настройка, установка. Настройка проходит на заводе под специально разработанную для конкретного СНТ программу. В комплексе получилось 7,5 тысячи рублей – самый дешёвый по России вариант.

– Те, кто на рынке, в Интернете предлагает дешевле – к примеру, 4,5 тысячи рублей, лукавят, поскольку в эту сумму не заложена ни программа, ни остальной «фарш», – отмечает Павел Гончаров. – На сайтах предлагается один вид. Модификация, на которой мы остановили выбор, сделана на заказ, поскольку имеет дополнительные платы на функции отключения, ограничения мощности, защиты от вскрытия, передачи данных. Многие садоводы задают вопрос: «Почему там дешевле?» Да потому, что не имеет всех нужных функций. Несмотря на то что стоимость приборов учёта зависит от курса доллара, есть договорённость о сохранении стабильной цены до начала сентября. Гарантии, что стоимость после этого не увеличится, нет, судя по тому, как ведёт себя валюта. Поэтому садоводов призываем побыстрей сдать деньги, чтобы можно было выкупить счётчики, внести предоплату. Немаловажный факт: закупленные по индивидуальному заказу счётчики сами себя ограждают от воровства: их просто невозможно будет использовать в другом месте, потому что они запрограммированы под конкретного потребителя.

Счётчик решает сразу несколько проблем. Первая: стопроцентный учёт. В 2011 году прокуратура запретила решением общего собрания закладывать на потери деньги. Это связано с тем, что невозможно стопроцентно доказать, что есть потери, а что попросту воровство. В связи с тем, что вторая функция счётчика защищает именно от воровства, можно в будущем заложить потери с учётом всех повышений в смету, и садоводы будут платить за электроэнергию по городскому тарифу. Третья функция: замена проводов на СИП сокращает время нахождения причины замыкания и сократит потери в проводах от столбов до домиков. Ещё одна функция: возможность через телефонную заявку продлить подачу электроэнергии в зимнее время. То есть на постоянной основе свет будет у «зимников», а для тех, кто приезжает на участок побросать снег, взять что-то из погреба, можно будет включить и отключить по заявке. Другая функция – ограничения – позволит контролировать подачу напряжения на каждый участок, чтобы не получилось, что первый потребитель в цепи будет пользоваться на полную мощность, а к последнему дойдут остатки. При этом для тех, кто живёт круглый год, топит дом электричеством, потребляет заведомо больше, по договору будут разрабатываться отдельные условия. Чтобы это воплотить в жизнь, нужно установить дополнительные трансформаторы для исключения просадки напряжения. В «Метизнике» не просто установили новые трансформаторы, а снабдили их GPS-системой: сообщения о малейших сбоях приходят на телефон энергетика сада. Это позволяет вовремя среагировать и предотвратить серьёзные проблемы.

– Главное, что выдержаны все требования, все параметры, которые рекомендованы ресурсоснабжающей организацией, – говорит Павел Гончаров. – Надеемся, что, установив эту систему, в дальнейшем сетевая компания заберёт линии на обслуживание. И садоводы снимут с себя бремя содержания электросетей.

Со следующего года установка таких систем станет обязательной – Министерство строительства РФ требует установки так называемых «умных» счётчиков

К этому подталкивают многомиллиардные потери электроэнергии по стране. И председатели СНТ уверены, что в связи с этим вырастет ценник на оборудование, счётчики. Поэтому стараются донести до садоводов необходимость установки системы дистанционного учёта.

Стоит отметить, что любое новшество, вводимое в СНТ, не проходит как по маслу. В том же «Строителе-3» немало сломали копий, но изменить ситуацию смогли лишь тогда, когда половина членов товарищества установили у себя счётчики. Сегодня большинство садоводов понимают, что вложения себя оправдывают. Конечно, есть те, кто против: и не только из-за того, что жалко деньги тратить. Так, в СНТ «Дружба» триста счётчиков уже установили, председатель Сергей Чунин надеется, что до завершения сезона поставят ещё хотя бы двести. Воровство электроэнергии в товариществе процветает. А выставлять приборы учёта на столбы собственники не очень-то хотят. Как правило, противятся те, кто привык жечь свет на дармовщинку. Только платить за чьи-то излишества приходится всем членам СНТ. Устранить, в частности, и эту несправедливость призвана система дистанционного учёта, которая медленно, но уверенно завоёвывает энергетическое пространство частного домовладения.

Ольга Балабанова