



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

Усть-Ленский заповедник

ЯНВАРЬ, 2013

№ 16

Правильное сиденье

Мы очень много проводим за столом. Пишем, рисуем, читаем, ну и, конечно же, работаем за компьютером. Именно поэтому важно иметь комфортное и удобное кресло.

Первое – материал, а отсюда же – цена. Как ни странно, но хорошим советом здесь будет – купить кресло подешевле. И совсем не из соображений экономии. На кресла более низкой ценовой категории натягивают ни что иное как ТКАНЬ. Простую обычную ткань. А не какую-нибудь там кожу или ещё что похуже. С кресла, обтянутого простой тканью не будешь соскальзывать, что очень важно при долгом сидении, так как за интересной работой можно и не заметить, что сидишь неудобно и просто напросто привести вред позвоночнику.

Второе – материал колёсиков. Если Вы больше 80 килограмм, или имеете детей, которые обладают привычкой плюхаться в это кресло – для вашего же блага и блага вашей семьи – откажитесь от пластика. Резина или подобный материал – то, что нужно. Также важно сколько лучей у кресла (то где крепится колёсико). Самый оптимальный и хороший вариант – пять.

Третье – ширина сиденья. Не зависимо от ваших параметров, узкое сиденье выбирайте только в случае проблем с

местом в квартире. Если же оно достаточно, делайте выбор в сторону широких. Они не будут вас стеснять и дадут волю движениям, что позволит Вам принять более удобную позу и иногда разминаться.

Четвёртое – подлокотник. Тут лучше отдать выбор креслам с их наличием. Это будет более удобное. Особенно, если рабочий стол не очень большой. На него можно будет опустить руку. Лучший материал – пластик.

В отличие от металлического он не будет холодным, а в отличие от деревянного – не будет скрипеть.

Пятое – для ваших нервов важна основа сиденья. Из трёх вариантов дерево, пластик и металл, самыми лучшими будут два последних, так как первый начнёт через пару недель активно скрипеть и это будет вам явно не по душе. Также смотрите, чтобы можно было регулировать высоту сиденья. Это будет хорошо и для вас и для других членов семьи.

Шестое – форма кресла. Здесь идёт речь о небольших утолщениях на спинке в районе вашей поясницы и на самом сидении. Также обратите внимание на кромку кресла. Лучше, чтобы она была обтянута тканью, а не окаймлялась чем-то другим (например, пластиком). Об это окаймление легко можно поцарапаться и иметь ещё множество проблем. Также она должна быть мягкой и плавной а не, скажем, с острыми углами, квадратной или прямоугольной. Её непра-



2013-Й ГОД ОБЪЯВЛЕН ГОДОМ ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

День заповедников и национальных парков отмечается в России с 1997 года по инициативе WWF и Центра охраны дикой природы. В России 2013-й год объявлен Годом охраны окружающей среды. Дмитрий Медведев провел совещание

«Об основных задачах и мероприятиях в области охраны окружающей среды в 2013 году». 100 миллиардов рублей планируется потратить на восстановление окружающей среды в российских регионах

вильная конструкция может привести к проблемам с кровеносными сосудами, которые могут возникнуть при пережатии. Ещё хорошо, чтобы спинка могла регулироваться (как в самолётах). Это, в отличии от материала кресла, сделает кресло более дорогим, но ещё более удобным.

И вообще, уделяйте всему в вашей жизни самое пристальное внимание, ведь это ваше здоровье.

Дома холодно?! Нестандартные способы согреться!

Насколько эта тема актуальна в Тикси? – очень даже актуальна! Очень большое количество семей, даже имея отопление, живут в тёплых квартирах. Но, понятие “тепло” – для всех разное. У некоторых – это 30, а для других и 18 – уже жара, так как другого они не видят. Вот мы и решили в нашей статье рассмотреть несколько способов о том, как вывести себя из состояния оледенения.

Ну, не поленимся написать про тёплую одежду! Конечно же, каждый это понимает. Но какая именно одежда лучше всего грееет? Вот тут можно дать парочку хороших советов. Для начала – она должна быть удобной, а для того, чтобы она была удобной она должна хоть немного соответствовать Вашему вкусу, чтобы в любой ситуации чувствовать себя комфортно. Поэтому тут можно посоветовать небольшой набор одежды:

Для женщины: термобельё (его можно купить во многих магазинах в больших городах и привезти с собой, заказать в каталогах с бельём); хлопчатобумажная футболка – она нужна не столько для тепла, сколько для комфорта (хотя определённое тепло она сохранит) – ощущение хлопка намного лучше, чем синтетики; плотные колготки или другие нижние штаны (сейчас создано очень много вещей, которые можно одеть под верхние брюки. В основном они облегающие – это сохраняет хороший внешний вид – ничего не топорщится и не выпирает). Сейчас можно найти таковые и с начёсом, и с искусственным мехом и с другими утепляющими материалами; далее можно пойти по двум путям – если не так уж холодно, то можно позволить себе удобное вязаное, шерстяное свободное платье (можно увеличить количество колготок). Сверху шерстяной кардиган. Если уж совсем холодно, то платье – не выход. Тут на колготки можно одеть джинсы с начёсом и шерстяной свитер. Если свитер без горла – можно намотать тёплый шарф. На ноги – вязанные, шерстяные носки и хорошо бы меховые тапочки. Так Вы будете выглядеть стильно и чувствовать себя тепло. Под свитер можно поддеть плотную рубашку. А может быть и одеть весеннее-осеннюю курточку свободного стиля! Конечно, всё это зависит от температуры в доме. Хорошо бы если бы одежда была тёплых тонов.

Что касается мужчин: также термобельё; хлопчатобумажная футболка – с той

же целью; те же носки; плотная рубашка, кардиган\свитер. Также можно шарф, если сильно холодно – весеннее-осенняя куртка или утеплённый пиджак. Тёплой обувью тут могут служить удобные мягкие ботинки, полусапожки, тёплые тапочки в виде ботиков. Главное, чтобы было удобно!

Имбирный чай! Этот напиток не всем по вкусу, но согревает действительно здорово. Только не пересердствуйте с имбирем. Лучше не имбирь заливать водой, а в кипячёную воду добавлять имбирь и пробовать то, что Вы выносите. Конечно, редкий человек будет наслаждаться его вкусом (хотя есть и такие), но комфорт ощущать Вы должны. Для смягчения имбирного вкуса добавьте что-нибудь ароматное. Пикантно будет чувствоватьсь долька лимона. А может другой Ваш любимый ароматизированный чай. Чтобы немного отопить маленькое помещение – включите печку и поставьте на неё воду. Это не долгий, но действенный эффект. В воду можно бросить несколько палочек корицы и цедру одного апельсина. Оставьте кастрюлю на 15-20 минут.

Живая грелка – кошка, собака, или на крайний случай – муж. Хорошее решение!

Горячая ванна. Ну, это тоже уже проверенный способ. От этого можно не только согреться, но и получить большое удовольствие. А ещё если добавить какие-нибудь масла, соли, травы – это в двойне приятно. Только вот – беда. После ванны надо снова выскакивать в холод. Если есть возможность – поставьте на время процедуры обогреватель. И после неё быстренько разотритесь энергично

полотенцем и влезьте в уже заранее подготовленный набор одежды. Сюда же – если очень замерзли руки, то можно подержать их какое-то время в горячей воде.

Как бы это не выглядело. Хорошо бы не сидеть всегда на одном месте. Причём хорошо это делать не только для согревания. Поиграйте с ребёнком или собакой в подвижные игры. Не очень-то и плохо – сделать зарядку. Если есть возможность и потребность – уберитесь хорошенько дома, приготовьте что-нибудь вкусненькое. Двигайтесь – сидение за телевизором или компьютером не принесёт ни пользы, ни тепла.

Постарайтесь не думать о холода. Не говорите себе о том, что холодно – это ещё более обостряет восприятие. Думайте о чём-то хорошем. Плохое настроение Вас не согреет.

Посмотрите смешную передачу и комедию, которые Вас действительно смешишт. Смех – согревает. И это факт! При работе на компьютере под рукой, которая на столе можно проложить фетр или войлок – это позволит не соприкасаться с холодной мебелью. Также можно поступить если Ваш стул не оббит никаким материалом.

Делайте сами себе массаж. Растирайте руки и ноги. Очень действенно это делать щёткой – она разгонит кровь. Начинайте с пяток по направлению к бедрам, от ладоней в сторону плеч, руками по животу. Если кого-то удастся попросить – пускай он помассирует Вам спину.

Попробуйте всё это. Конечно, тепла в квартире эти советы не прибавят, но отвлекут Вас и Вы, наконец-то, перестанете думать о холоде и немного согре-

В последний раз
самую низкую
температуру воздуха
не Земле
зафиксирована в
1983 году в
Антарктике на
станции “Восток”: -
89,6°С.
Record.ru

КРАСНОКНИЖНИКИ



Ночница Иконникова (*Myotis ikonnikovi* Ognev). Семейство – гладконосые летучие мыши (Vespertilionidae). В Якутии встречается очень и очень редко. Всего зафиксировано лишь две встречи с этой летучей мышкой – в долине реки Алдан (в близи посёлка Томмот) и в среднем течении реки Унгра. Обитают они, судя по всему, по берегам рек около скалистых обнажений, где произрастают высокоствольные приуродловые еловово-

Сама мышка очень мелкая: длина – 37-42 мм!, плюс ещё хвостик 30,5 – 37 мм. Окраска очень тёмная, с небольшими волосиками на верхней стороне тела, имеющими золотисто-бурый цвет. Животик – серо-белесый с коричневым оттенком. Как и большинство летучих мышей – днём прячется в убежище, которым ей служат щели и трещины скал, отставшая кора деревьев, а поздно вечером или ночью (когда уже темно) вылетает на кормёжку. Кормится она почти всю ночь с перерывами на отдых. Питается мелкими насекомыми, которых ловит на лету.

Сказка—Снежинка

Одним ясным зимним днем, за которым так внимательно наблюдало прячущееся за голубыми крышами домов холодное солнце, с неба спускалась снежинка. Она была совсем одна и, кажется, безмятежно спала. Легкий ветерок то нежно подхватывал ее и кружил в вальсе, то тихонько укачивал и что-то шептал на ушко. Так бы и летела снежинка, но ветер, что ее кружил, стал цепляться подолом мантии за деревья и провода. От тряски и столь необходимого с собой обращения снежинка проснулась.

– Сейчас же отпустите меня! – воскликнула она, рас-

пахнув глаза и пытаясь освободиться от цепкой заботы.

Ветер смутился, но снежинку все-таки отпустил.

– Хорошо, хорошо. Было приятно с вами пообщаться и до встречи, – ветер был слишком хорошо воспитан, чтобы ответить снежинке что-то столь же грубое. Снежинка поморщилась, отвернулась и даже окончательно проснулась. Теперь она снова летела одна и могла танцевать свой танец. До земли оставалось совсем немного – еще чуть-чуть – и наша красавица будет среди таких же, как она, очаровательных снежинок. На мгновение ей даже стало немного жаль, что ветер улетел. Эти последние мгновения полета ей вовсе не хотелось провести в одиночестве.

Снежинка поправила свое платье, пересчитала заколки в волосах и подготовилась к встрече с... С другими снежинками? Нет. Прямо в тот момент, когда наша героиня уже выбирала наиболее подходящее место для своего сияния, под ней оказался нос мальчика. Обычного такого мальчика. Снежинка только и успела сказать «ой» и покрепче зажмуриться, надеясь, что столь постыдного при-

земления не заметили ее сестры. Но ничего не происходило, снежинка все также была снежинкой. Только теперь она была снежинкой-на-носу-у-мальчика.

Мальчик поморщился, совсем как наша снежинка, и уже начал снимать рукавицу, чтобы снять ее со своего носа, как вдруг снежинка закричала:

– Остановись!

Но было поздно. Мальчик, которого, кстати, звали Поль, схватил снежинку теплой рукой и посильнее сжал. Довольно хихикнув, Поль отправился прогуляться по узким улочкам и аллеям, как он это всегда делал. Мимо него торопливо проходили прохожие, мелькали витрины и новогодние огни. Поль добрался до лавки старого фокусника, вынул из кармана мелочь и купил круглые леденцы. Нет, он вовсе не любил сладкое.

При выстреле из рогатки эти леденцы летали гораздо дальше и точнее орехов или льдинок.

Поль спрятал леденцы в потайной карман куртки, и вдруг почувствовал легкий укол на ладони. Когда он на нее посмотрел, то увидел там снежинку. Мальчик нахмурил брови и подул на нее своим теплым дыханием. Снежинка испуганно сжалась, но ничего не произошло.

- Почему ты не таешь? – спросил мальчик, внимательно изучая снежинку. Снежинка привсталла, в очередной раз расправила свой наряд, посмотрела Поля в глаза и удив-



ленно сказала:

- Так вот, значит, какие вы...
- Кто, мы?
- Поднеси меня к своему сердцу, - авторитарно сказала снежинка, явно утратив всякий страх.
- Поль послушно поднес снежинку к тому месту, где у всех людей слышно биение сердца.
- Снежинка несколько мгновений вслушивалась, затем разглядывала себя, после чего подвела итог своим размышле-

ниям.

- У тебя холодное сердце.

- Это невозможно, - хмыкнул Поль, - каждый вечер мама подает мне градусник, чтобы убедиться, что я – теплый.

Мальчик разозлился и вновь попытался растопить снежинку своим дыханием. Снежинка помотала головой.

- Мы, снежинки, не таем от человеческих прикосновений. Мы таем от тепла человеческой души.

Самые трудолюбивые животные

Самые трудолюбивые животные

1-е место заслуженно и признанно занимает, конечно же, муравей! Трудятся они постоянно. У них чёткая иерархия, организация труда, которая строится хоть и на коллективном разуме, зато очень слаженно и чётко.



2-е место завоевали бобры. Об их строительном таланте знают многие. То, с каким умением и трудолюбием они строят свои хатки, запруды, плотины, вызывает лишь восхищение!



3 – е место – это львицы. У них в прайде устройство не совсем привычное нам: на охоту выходят не самцы, а самки. Поэтому львицы-охотницы и вошли в наш список самых трудолюбивых животных.



4. Шалашники – не просто хорошие строители, но еще и дизайнеры. В сезон размножения эти птички строят своим самочкам прочные надёжные гнезда и украшают их блестящими раковинами, цветными камешками, всем блестящим и ярким, что найдут.



5. Рыба губан – своеобразный доктор для всех обитателей рифов. Они избавляют их от паразитов. Зная их подобную функцию, некоторые водные обитатели специально подплывают к ним.

6. Дождевые черви. Эти создания неутомимо рыхлят почву, при этом, создавая благоприятные условия для насыщения почвы влагой и воздухом. Норки дождевых червей могут уходить вглубь до 8 метров.



7. Ещё одни известные труженики – пчёлы. Это живая фабрика мёда. Их социальное устройство очень похоже на муравьиное.

ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ

2012 год подвёл множество итогов. Так же и ECOportal выбрал самые лучшие фото этого года. Все мы публиковать не будем, но пять из них предоставим вам для обсуждения!



Вода из воздуха

ВОДА ИЗ ВОЗДУХА

Вода – главный источник жизни на Земле. Она важна и зверю, и птице, и человеку. Но в последнее время это стало большой проблемой нашей планеты. Множество стран вынуждено экономить воду. Авторы доклада, обнародованного на Пятом Всемирном водном форуме, проходившем в Стамбуле (Турция) в марте 2009 года, утверждают, что если ничего не предпринять, то к 2030 году без удовлетворённой очистки воды будут оставаться почти 5 млрд. чел. – 67% населения планеты. Цифра ужасная.

Где же взять источ-

ник такого нужного для нас ресурса? Французская компания Eole Water подумала



об этом и изобрела систему подачи воды... из воздуха, которая может работать автономно, получая энергию из собственных ресурсов. Это чудо технической мысли называется –

WMS1000. Оно представля-

ет собой аппарат, совместивший в себе ветряной электрический генератор и специальный конденсирующий прибор, благодаря которому и происходит превращение воздуха в воду. Каким же волшебным образом? Тут система несложная: вращение генератора происходит за счёт лопастей, а получаемое электричество заставляет работать конденсатор, сделанный из нержавеющей стали, который и превращает воздух в воду. Капельки воды стекаются в ручеёк, который проходит через специальный фильтр, затем наполняется специальными полезными минералами и поставляется в сосуд.

По расчетам, при помощи WMS1000 можно вырабатывать около 1000 литров воды за одни сутки. А при тестировании аппарата в Аравийской пустыне получили 1400 литров.

Как результат: полная автономность, вода «из ничего», дешёвая энергия. Вот только один недостаток – цена его исчисляется сотнями тысяч евро. Но так ли это дорого, когда речь идёт о людях и их жизнях?

678400

Республика Саха (Якутия).

п. Тикси, ул. Академика Федорова, 28

Тел/факс: +7(41167) 52119

E-mail: lena_delta@rambler.ru

Наша газета печатает не только свои, но и ВАШИ статьи! Присылайте свои статьи на актуальные темы посёлка, экологии и т.п. на адрес

dariaalexeenva@mail.ru с темой "Статья", на адрес п. Тикси, улица Академика Фёдорова, дом 28, Усть-Ленский заповедник, Дарье Каратун с пометкой "Статья" или звоните по номеру 52119.

Пишите свои отзывы, предложения, вопросы на электронный адрес: dariagvozdevayes@mail.ru, sgukov@mail.ru или lena_delta@rambler.ru с темой "Мнение" А также по адресу п. Тикси, улица Академика Фёдорова, дом 28, Усть-Ленский заповедник с пометкой "Мнение". Мы ждём!

