

# Путеводитель по Хибинам

**Животные**

**Птицы**

**Рыбы**

**Растения**

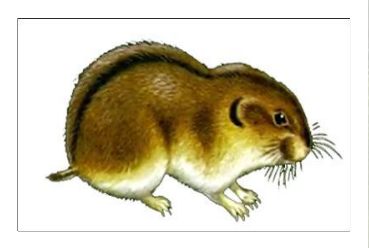
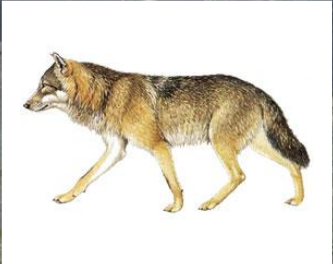
**Полезные ископаемые**

**Туризм**

**Автор: воспитатель  
Баева О.В.**



# ЖИВОТНЫЕ



# МЕДВЕДЬ

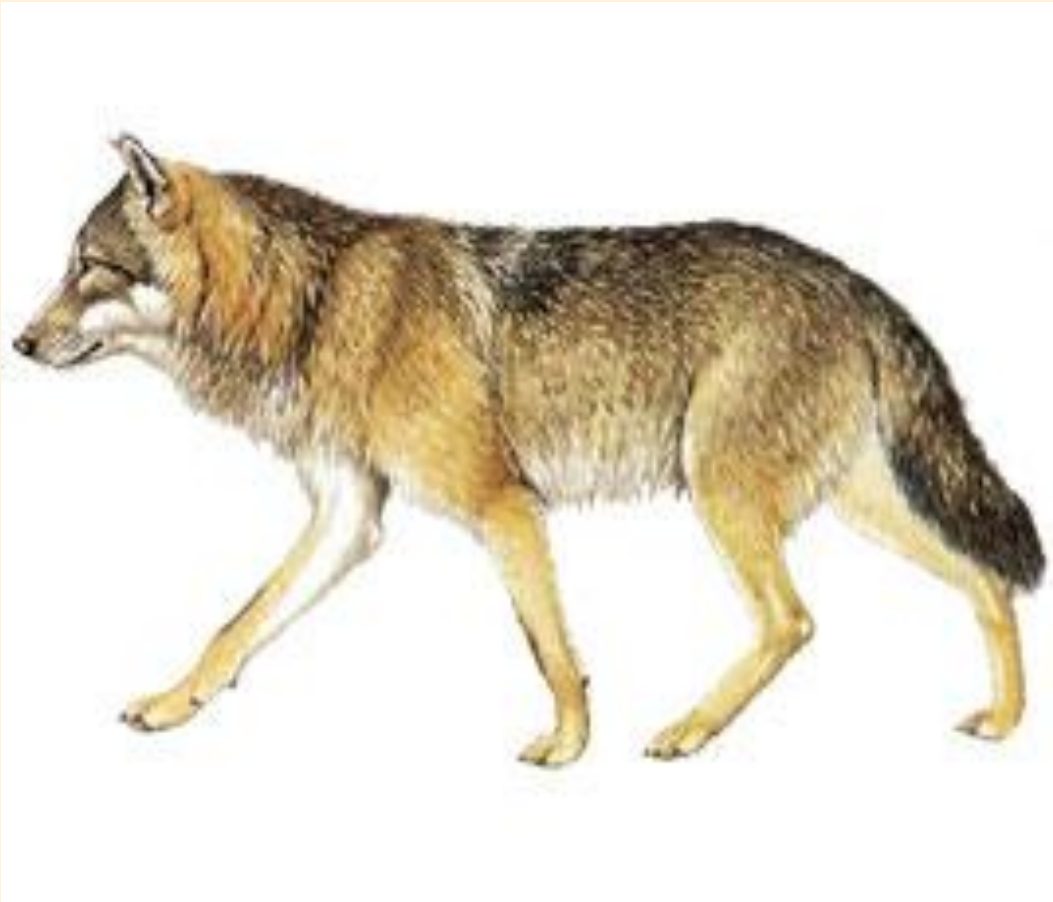


Медведи всеядны, хорошо лазают и плавают, могут стоять и проходить короткие расстояния на задних лапах. Имеют короткий хвост, длинную и густую шерсть, а также отличное обоняние. Охотятся вечером или на рассвете.

Невосприимчивы к пчелиным укусам. В природе естественных врагов почти не имеют. Медведи невероятно умны. Эти животные очень любознательны, всегда пытаются исследовать новые и необычные объекты, обладают очень хорошей памятью. Бурые медведи на память знают все в своей окрестности поляны с ягодами, фруктами и грибами, и знают когда они созреют. Несмотря на всю свою медлительность и неуклюжесть, медведи имеют очень хорошую реакцию и могут очень быстро бегать. Все медведи впадают в зимнюю спячку.

**ЖИВОТНЫЕ**

# ВОЛК



Важнейшим оружием волка являются его зубы, по ним можно узнать какой образ жизни ведет хищник. Когда волк теряет свои зубы, то он обречен на голод и бездействие. меховой покров у волка довольно плотный, состоит из двух слоев шерсти. Поэтому иногда волки могут казаться такими массивными, что в действительности не так. Голосовые средства волков поражают разнообразием: лай, рычание, хныканье, вой, ворчание, тьяканье. Начинает завывать всегда вожак стаи, его голос очень отличается от остальных, потом уже его поддерживают остальные члены стаи. Волки очень свободолюбивы. Даже живя в неволе, они не поддаются дрессуре. Волк никогда не прерывает схватки – он либо побеждает, либо погибает, но всегда идет до конца. Питается только свежим мясом, никогда не подбирая падаль. Он ест только то, что добыл сам. Отличительной чертой волков является их беззаветная преданность спутнику жизни. Заставить сменить партнера может только смерть.

**ЖИВОТНЫЕ**

# ЛИСА



Лисица не только ловкий, но и очень хитрый зверь, который способен запутывать следы и прибегать к различным уловкам, добывая себе еду. Лисы – замечательные добытчики, которые обладают острым слухом, отличным обонянием, замечательной памятью, а также очень сообразительные и весьма наблюдательные. Лисица ест кроликов, мышей, зайцев, а также она с удовольствием полакомится пресмыкающимися и земноводными, выкопает себе дождевого червяка или поймает раков и рыбу. В рацион лисицы также входит и растительная пища – овощи, яблоки и ягоды. Хвост для лисы очень важный орган. Во время бега он помогает ей держать равновесие, а зимой служит дополнительной защитой от холода. Самыми развитыми чувствами у лисиц является слух и обоняние. С их помощью зверь узнает об окружающей среде.

**ЖИВОТНЫЕ**

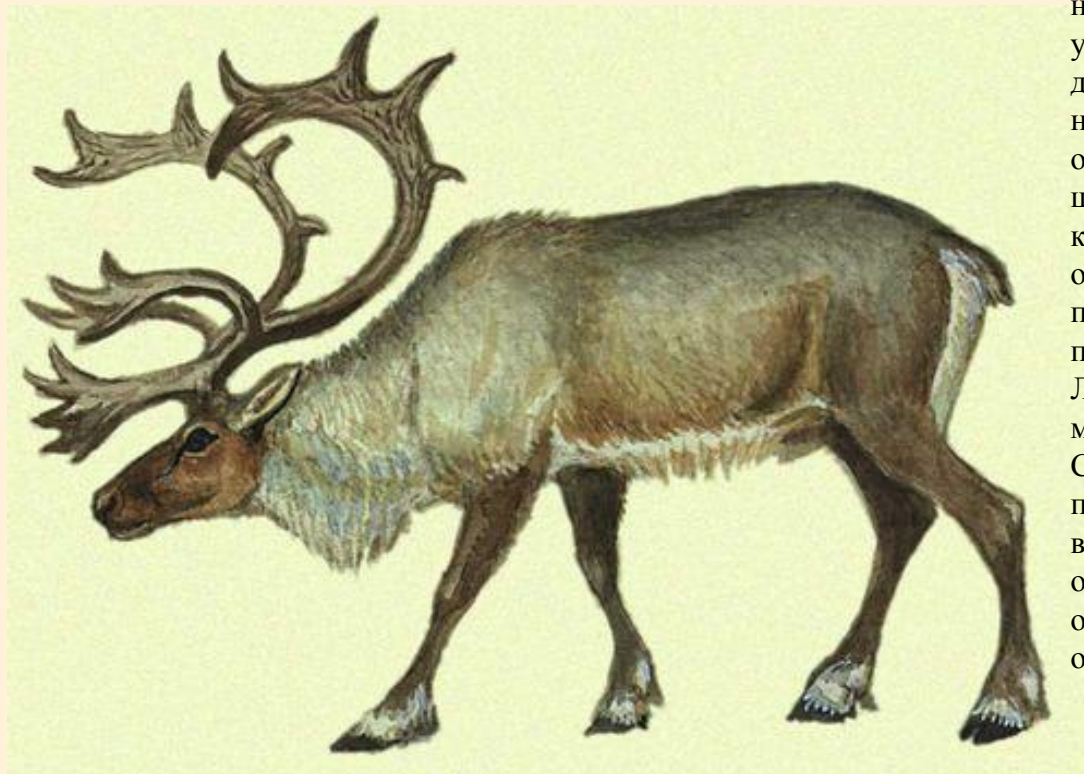
# ЛОСЬ



Лоси ведут отшельнический образ жизни и не образуют стад. Обладая довольно коротким туловищем, они имеют длинные мощные ноги, широкую грудную клетку и массивную горбоносую голову с вздутой верхней губой, сильно нависающей над нижней губой. Особой приметой животного является кожистый вырост длиной 25-40 см в нижней части горла. Лоси крупные и тяжелые, у них вытянутые морды и массивные головы, короткие хвостики, горб на спине и огромные уши, которыми звери могут вращать. Благодаря длинным ногам, лось легко передвигается в сугробах, а от лютого холода его спасает теплый мех. У них хорошее обоняние и слух, однако видят лоси не очень хорошо. У лосей чрезвычайно чувствительные носы. Волки знают об этом свойстве, поэтому при нападении иногда могут схватить зверя за нос. От сильной боли лось парализует, и он не может сопротивляться хищнику. Они отлично плавают, даже могут нырять и задерживать дыхание до 30 секунд.

**ЖИВОТНЫЕ**

# СЕВЕРНЫЙ ОЛЕНЬ



Северные олени хорошо приспособлены к суровым условиям жизни в тундре. Передние ноги северного оленя имеют широкие копыта с углублением в виде ложки или совка, удобные для разгребания снега и откапывания из-под него ягеля. Волосяной покров хорошо защищает оленя от стужи, особенно сильно он развит на шее. На зиму волосы на теле северного оленя к концам утолщаются, так что под ними образуется воздушный слой, препятствующий потере тепла. К зиме олени жиреют, что позволяет им переносить сильные морозы. Летом в тундре появляется масса комаров, мошек и других кровососущих насекомых. Спасаясь от них, стада северных оленей перемещаются к верховьям рек и на водоразделы, где дуют сильные ветры, отгоняющие мошкату. Вожаками в стадах обычно бывают старые самки. Впереди идут оленихи с оленятами, а за ними следуют самцы.

**ЖИВОТНЫЕ**

# ЗАЯЦ



Окраска тела зайца зависит от периода года. Летом она имеет оттенки серого, песчано-серого, бурого, черно-бурого или коричневого цветов, а зимой мех приобретает полностью белый окрас. Задние лапы зайца значительно длиннее передних, и бегают он длинными прыжками, при которых задние лапы выносятся дальше, чем передние. В летнее время питается растениями, молодыми побегами деревьев и кустарников. Чаще всего съедает листья и стебли, но может выкапывать и корни. Зимой переходит на питание древесной и кустарниковой растительностью (побеги, кора). В летнюю жару зайцам помогают спасаться от перегрева уши. Они активно выводят тепло из организма; во время дождя зайцы подгибают уши, чтобы в них не попадала вода и они не простудились.

**ЖИВОТНЫЕ**



# РОСОМАХА



Росомаха – очень подвижный и выносливый зверь. Большую часть времени она проводит на земле, но и по деревьям лазает довольно хорошо, умеет даже спускаться с них вниз головой. Росوماхи всеядны и максимально приспособлены к выживанию в различных условиях. В летний период они с удовольствием будут лакомиться съедобными корешками и ягодами, а также мелкими грызунами, зайцами. Более крупные животные также могут стать добычей росомах. Эти зверьки очень яростные и жестокие охотники. Нападает росомаха сзади, очень ловко и быстро, кусает за шею. Она способна убить добычу, превышающую размеры самой росомахи в пять раз.

**ЖИВОТНЫЕ**

# ПЕСЕЦ



Песца называют полярной лисицей, так как между песцом и лисой есть много общего. Основой питания песцов являются лемминги – мелкие грызуны. Но кроме них он охотится на птиц, иногда ходит по пятам за белым медведем в надежде, что от его добычи что-нибудь перепадает и песцу. Песец может очень долго выжидать добычу, затаившись в укрытии. Песец делает запасы на зиму. Мелких грызунов, рыбу и птицу он закапывает в укромных местах, чтобы холодной зимой не погибнуть от голода. Часть запасов песец прячет в своей норе. Место для норы песцы выбирают там, где рядом есть вода. Можно сказать, что песцы практически не боятся человека. В местах, где охота на них запрещена, они могут появляться и в населенных пунктах. Они настолько доверчивы, что их можно покормить прямо с рук.

**ЖИВОТНЫЕ**

# НОРВЕЖСКИЙ ЛЕММИНГ



Норвежские лемминги питаются вечнозелеными травами, лишайниками, мхом и ягодами, а также корой и листьями карликовых деревьев. Зимой леммингам приходится добывать корм из-под снега. В это время грызуны роют в толще снега многочисленные ходы. Маленьким леммингам для выживания зимой требуется большое количество пищи. Лемминги очень быстро размножаются. Когда их становится слишком много, а корма мало, огромные потоки грызунов спускаются из тундры в более богатые на еду районы, лежащие ниже, преодолевая на пути все препятствия. Стая животных движется в одном направлении, не сходя с пути даже тогда, когда перед ними становятся такие препятствия, как реки или озера, в водах которых гибнет немало количество этих зверьков. В результате численность популяции леммингов опять нормализуется.

**ЖИВОТНЫЕ**

# БЕЛКА



Белка способна за один день обработать и спрятать 15 еловых и 100 сосновых шишек. Белки едят не только растительную пищу, они также нападают на птиц, таскают яйца из гнезд, охотятся на небольших грызунов и даже заячий молодняк.

За неделю белка съедает пищу массой равной массе собственного тела. Белки могут упасть с высоты в 30 метров и при этом не получить ни одного повреждения. Все это благодаря строению тела, а также пушистому хвосту, который они используют как парашют, для баланса. Белки очень забывчивы. В лучшем случае белка съедает за зиму только четверть своих запасов, об остальных она просто забывает.

**ЖИВОТНЫЕ**

# КУНИЦА



Постоянного жилья куница не заводит, так как неустанно кочует по своей территории. Ведет она преимущественно ночной образ жизни, предпочитает передвигаться не по земле, а по кронам деревьев, особенно осенью и в начале зимы. По способу питания лесные куницы – типичные хищники, потребляют разнообразных мелких животных: мышевидных грызунов, землероек, мелких птиц и их яйца, лягушек, ужей, насекомых (преимущественно жуков). Иногда охотятся и на больших животных: молодых зайцев, белок. Не второстепенное значение в рационе питания лесных куниц летом и осенью занимают растительные корма (плоды диких фруктовых деревьев, орехи, малина, шиповник, рябина). Зимой хищница отыскивает спящих в дуплах белок. Уничтожая большое количество вредителей леса – мышевидных грызунов и жуков, куница приносит большую пользу лесному хозяйству, помимо этого мех куницы оценивается очень высоко.

**ЖИВОТНЫЕ**



# ПТИЦЫ



# ГЛУХАРЬ



Питается только растительной пищей и насекомыми. В их летнем рационе преобладают трава, цветы, ягоды, листья деревьев, жуки, кузнечики и др. насекомые. Глухарь не часто использует свои крылья по назначению – летает он редко. А если и полетит куда-нибудь, то, как правило, поднимается не выше деревьев. Ток для глухарей – самое, наверное, интересное занятие в их жизни. Токовать они могут в любое время года, но брачный период наступает только весной. Во время токования глухарь ничего не слышит.

# ТУНДРОВАЯ КУРОПАТКА



Тундровые куропатки - птицы-одиночки. Куропатки обычно склевывают почки и молодые побеги карликовых берез и осин, находят в снегу ягоды и другие зеленые растения. К началу зимы эти птицы меняют серое оперенье на чисто-белое, которое маскирует их на фоне снега. Ноги и пальцы куропаток покрываются длинными упругими перьями, превращая лапы в широкие «снегоступы», которые помогают им не проваливаться в глубокий снег. На ночь птицы закапываются в снег, а днем начинают искать корм. Многоснежные зимы губительны для этих птиц,

**ПТИЦЫ**



# КУКУШКА



В полете кукушка окраской напоминает хищную птицу. Благодаря этому самец кукушки пугает птицу-хозяина гнезда, а в это время самка подбрасывает яйцо. Кукушке хватает всего 10—16 секунд, чтобы подложить яйцо в гнездо. Маленькие кукушата ведут себя в чужом гнезде, как хозяева. Родившись в гнезде другой птицы, они уже через пару часов способны выбросить яйца и родных птенцов приемной матери из гнезда. Кукушка зимой перелетает в Африку. Летят птицы чаще всего не стаями, а поодиночке. Кукует только самец. Голос самки похож на хохот.

# МОХНОНОГИЙ КАНЮК



Канюк охотится на открытой местности, а гнездуется в лесу. Питается он преимущественно мелкими млекопитающими, в частности полёвками. Голос у этих крупных птиц похож на жалобное мяуканье маленького котенка. Канюк каждый год строит новое гнездо, но на том же месте.

# ПУНОЧКА



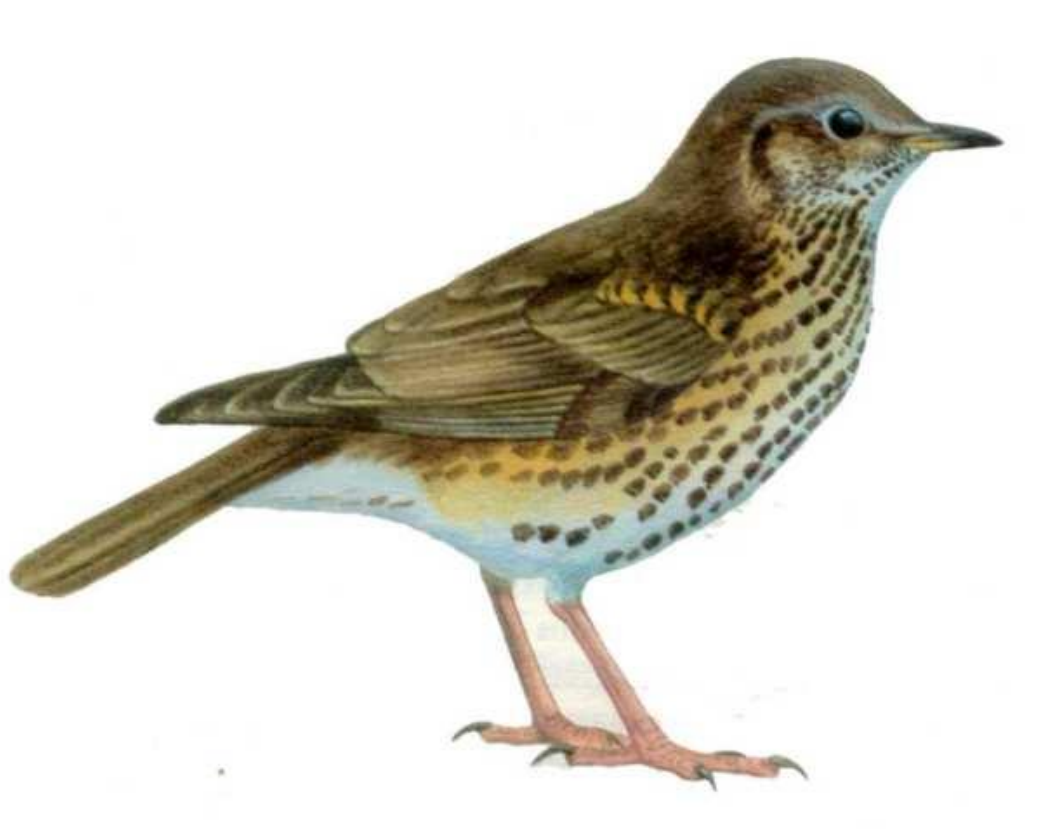
Пуночки на места гнездования прилетают довольно рано - с конца марта до первой половины мая. В мае - начале июня, когда начинается гнездовой период самцы "одеваются" в чёрно-белое оперение и занимают гнездовые участки. В это время птицы разбиваются на пары и начинают строить гнёзда. Самка строит гнездо из мха, лишайника, стеблей и листьев сухой травы. Никакая другая птица семейства овсянковых так старательно гнездо не утепляет.

# КАМЕНКА



Питаются каменки исключительно мелкими беспозвоночными, среди которых преобладают жуки, двукрылые, бабочки и их гусеницы, перепончатокрылые; осенью поедают ягоды. В весеннее время легко заметить самца каменки, совершающего свой токовый полет. С несложной, но приятной песней взлетает он в воздух и, продолжая петь, порхает танцующим полетом, мелькая белыми участками оперения. Затем он планирует вниз, широко распустив хвост и расправив крылья, садится на возвышающийся предмет (пенек, камень) и низко кланяется кому-то, вздергивая при этом хвостик. Каменка совершает самую длинную миграцию среди певчих птиц. Большую часть пути они летят в одиночку.

# ДРОЗД



Обитатель хвойных и широколиственных и смешанных лесов, богатых полянами, расположенных в том числе и высоко в горах. Песню певчего дрозда можно условно передать словами «Филипп, Филипп, приди чай пить, чай пить! С сахаром, с сахаром...», причём каждое «слово» может повторяться неоднократно. Гнездо певчего дрозда компактное, чашеобразное, внутри вымазано кусочками древесины и землёй, скреплёнными слюной. С большой охотой поедает улиток, при этом нередко разбивает раковины, бросая их на камни, своего рода «наковальни».

# ВЬЮРОК



Небольшая певчая птица, размеры которой не превышают величину воробья. Вьюрок является перелетной птицей, очень часто покидая места со своими гнездами навсегда. Основу рациона вьюрка составляют мелкие насекомые и зерна разнообразных растений. Полёт этих птиц характеризуется дугообразной линией. Вьюрковые хорошо поют, обладают приятными и звучными голосами.

# ДЯТЕЛ



Дятлы добывают себе пищу, проделывая отверстия в коре деревьев с помощью своего острого клюва, а потом просовывает свой длинный язык в отверстие, чтобы достать насекомых из-под коры. Язык дятлов очень хорошо приспособлен к ловле насекомых. Он такой длинный, что дятел может вытащить его дальше кончика клюва, а клейкое покрытие языка легко поглощает жертву. Дятел может за один прием пищи съесть до 1000 муравьев. Передвигаются дятлы снизу вверх, цепляясь за кору острыми когтями и активно помогая себе хвостом. Хвост выполняет настолько важную роль и несет такую большую нагрузку, что за год стирается на одну десятую часть.

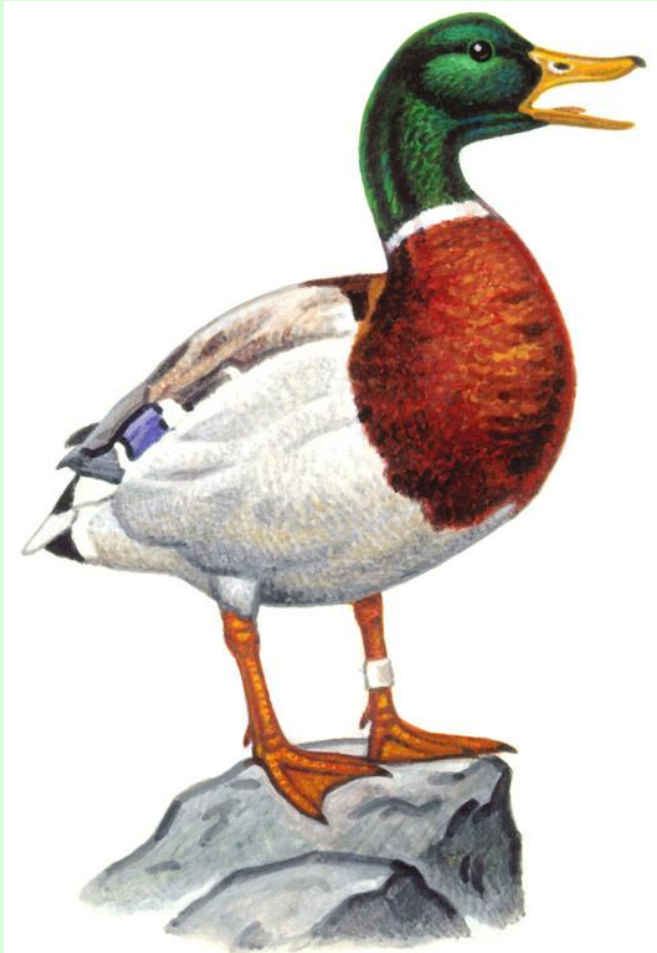
# ЩУР



Щур отличается плотным сложением тела. У него густое оперение, длинный хвост, короткий толстый клюв. Очень нарядно выглядит старый щур. Его отличие от самки и молодых птиц – малиново-красный цвет головы, груди, верхней части живота. Время появления щура в наших лесах – ноябрь, до появления снега. Селятся птицы в перелесках, поймах рек, где растут яблони и рябины. Любят щуры и хвойные леса, в которых много можжевельника. Интересно отношение птицы к воде - щур очень любит купаться, зима этому занятию не помеха. Щур – певчая птица.



# КРЯКВА



Кряква - типичный обитатель пресноводных водоёмов, Эти утки практически всеядны и питаются как растительными, так и животными кормами. Во время кормежки утка опускает голову в воду и встает практически вертикально в воде, высоко поднимая хвост. Это она делает для того, чтобы дотянуться своим клювом до пищи, которая находится на дне. Крякают только самки, селезни произносят "рреп-рреп". Перья этих птиц покрыты особым жиром и не смачиваются водой. Утка наносит и распределяет жировой секрет из основания хвостовых перьев по всему телу.

# БОЛЬШОЙ УЛИТ



Длинный, загнутый книзу клюв большого улита - это прекрасный инструмент для сбора моллюсков, улиток и червей в морском песке и иле. Ритм жизни птиц, живущих на морском побережье, зависит от приливов и отливов, что периодически повторяются, а не от смены дня и ночи. Во время приливов птицы отдыхают, а во время отлива - разыскивают пищу. В период миграций большие улиты объединяются в большие стаи. Они совершают перелёты ночью, тогда в темноте можно услышать только их крики.

# ЧИРОК-СВИСТУНОК



Чирок-свиистунок селится вдоль берегов водоёмов, расположенных в лесной или лесостепной полосе. Эта водоплавающая птица отдаёт предпочтение заболоченным водоёмам, иногда гнездуется вдоль берегов рек с медленным течением. Чирки питаются как растительными, так и животными кормами. Большую часть пищи птицы находят в воде. Чирки опускают клюв в воду и отцеживают из воды пищу. На земле эти утки передвигаются на своих коротких ногах неуклюже, переваливаясь, и клювом ворошат траву в поисках пищи. чирок-свиистунок от других видов отличается узкими и острыми крыльями. Эта особенность обеспечивает птице наиболее быстрый полёт. Чирок-свиистунок летает почти бесшумно, с частыми поворотами тела. Эта утка может взлетать и с воды, и с суши почти вертикально вверх. Свое название птица получила за то, что весенний крик селезня представляет собой чистый звонкий свист.

# БЕЛАЯ ТРЯСОГУЗКА



Трясогузку можно узнать по волнообразному ее полету, постоянному потряхиванию хвоста и характерной окраске: грудь и темя у птицы черные, а брюшко, лоб и щеки – белые. Трясогузка получила название потому, что после бега она помахивает длинным хвостом вверх-вниз. Гузка - задняя часть туловища птицы, вот она им и трясет. Это типичная насекомоядная птица, она питается различными беспозвоночными, которых собирает обычно на земле, быстро бегая за добычей и мельтеша лапками.

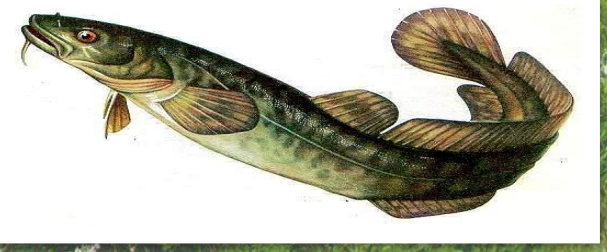
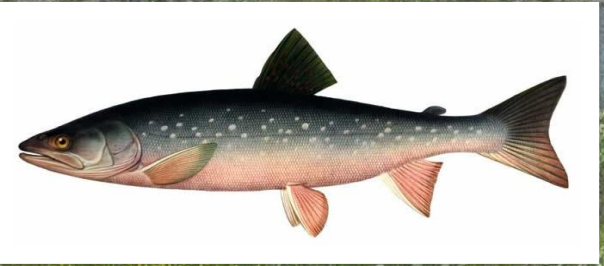
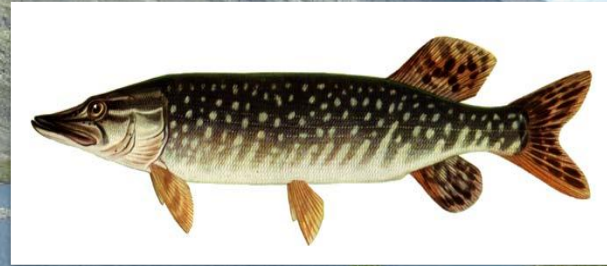
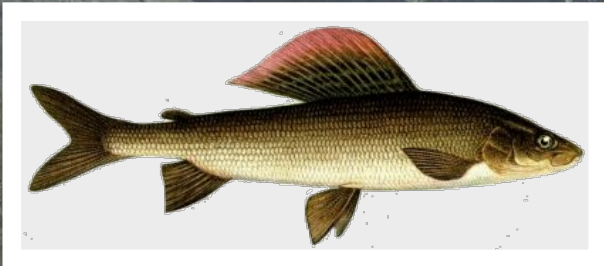
# ГАГА



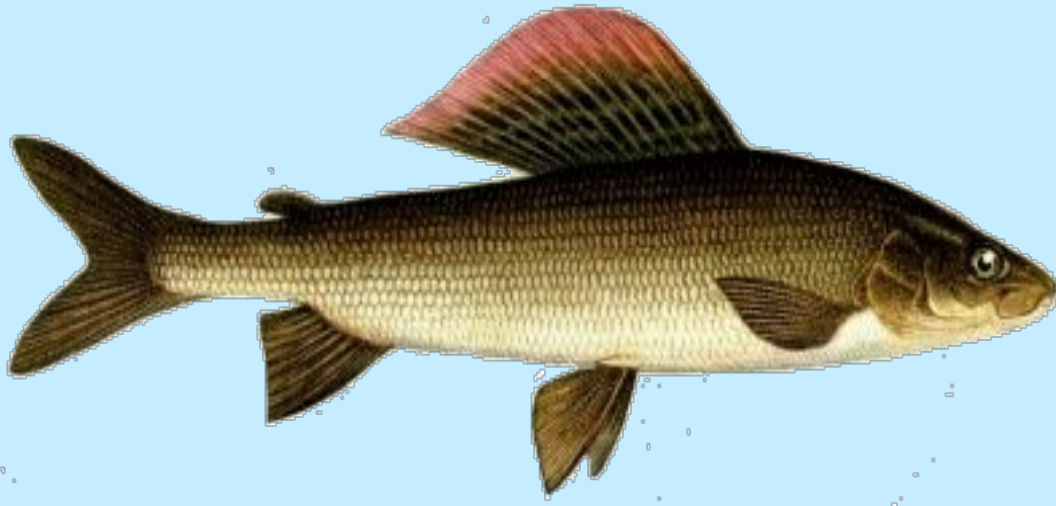
Гага – крупная морская птица развивающая скорость до 100 км/ч. При этом она прекрасно плавает в воде, ныряет на 20-ти метровую глубину, ловит рыбу, на суше практически не встречается. Среда обитания гаги – прибрежные морские воды. Гага может находиться под водой до 3-х минут. Для человека представляет интерес пух этих птиц. По своим тепловым свойствам пух гаги превышает пух других птиц.



# РЫБЫ



# ХАРИУС



Рыба из семейства лососевых, предпочитающая проживать в пресных водоемах с холодной водой, основным отличительным признаком которой служит ее яркий спинной плавник, достигающий значительных размеров в открытом виде. В большинстве случаев хариусы населяют горные водоемы с прохладной водой и каменисто – галечным дном, где основу их питания составляют различные донные организмы, моллюски и личинки насекомых.

**РЫБЫ**

# КУМЖА

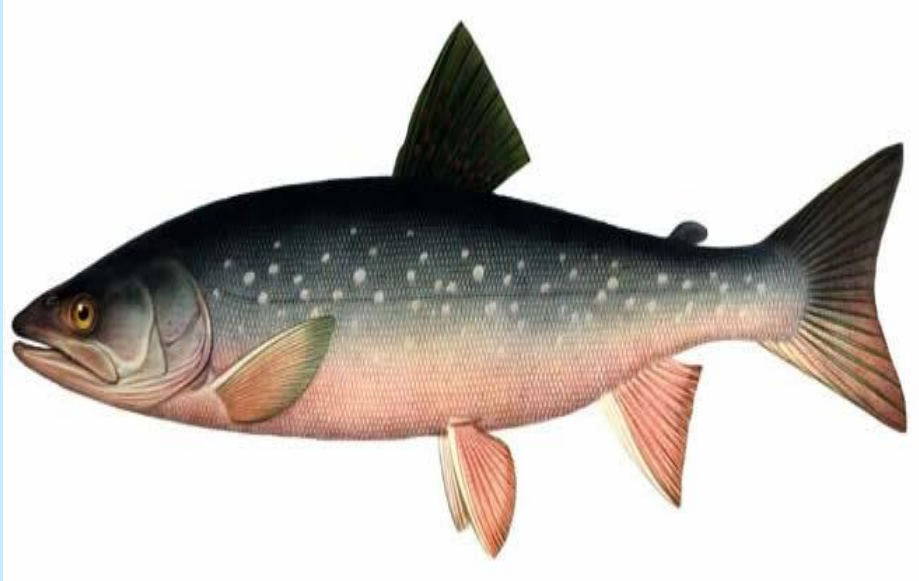


Это очень красивая и сильная рыба. Однако ценят её не только рыболовы, но и гурманы, так как её нежно-оранжевое мясо обладает воистину великолепными вкусовыми качествами. Чаще всего кумжа живёт в солёной воде, но на нерест уходит в реки. Кумжа всеядна.

**РЫБЫ**

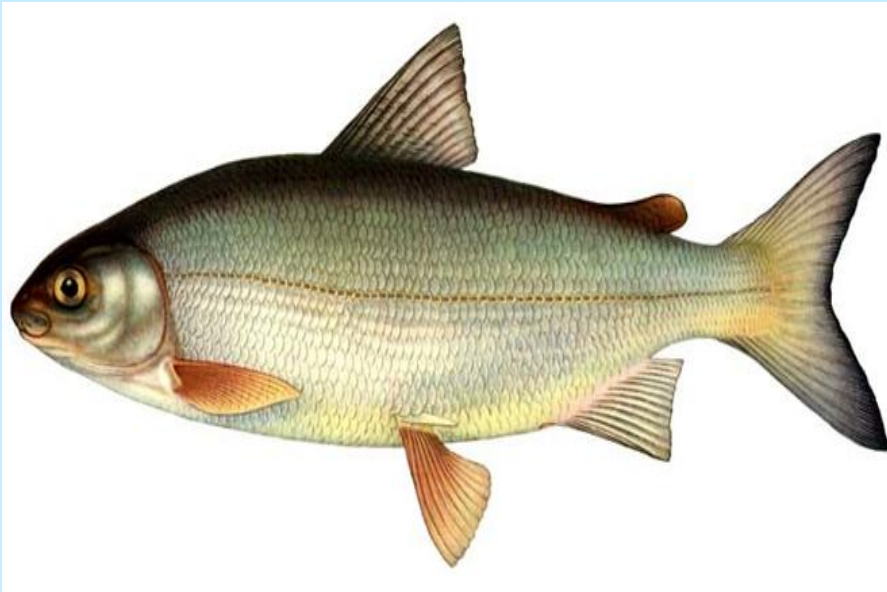


# ХИЩНЫЙ ГОЛЕЦ



Окраска рыбы серебристая, с темно-голубой спиной, бока гольца покрыты крупными пятнами, окрашенными в более светлые тона. При входе в реки, окраска гольцов темнеет, спина приобретает зеленовато-коричневый цвет, бока становятся коричневатыми, с серебристым отливом, а по телу разбросаны многочисленные оранжевые или красные пятна. Если взять гольца в руки, то кажется, что он голый, без чешуи, поэтому он и получил такое название.

# СИГ



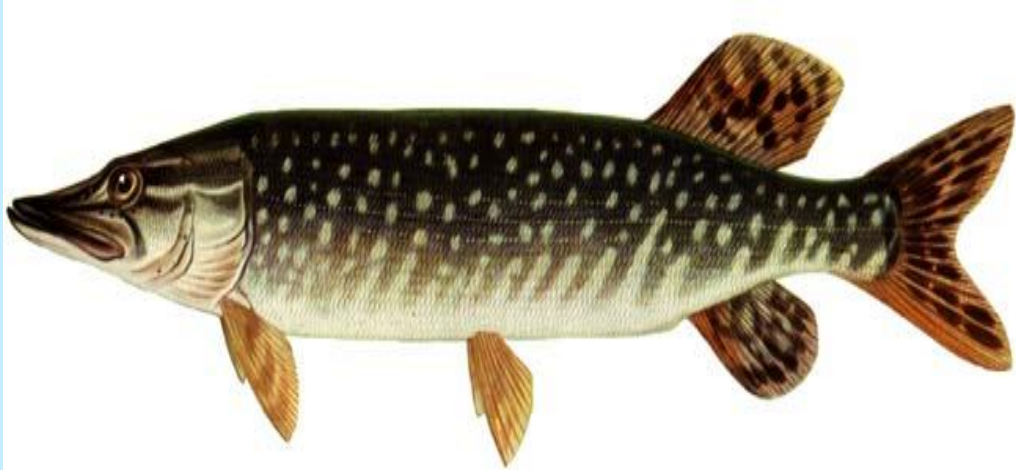
Сиг имеет характерную веретенообразную форму тела, достаточно широкую и сильно сжатую с боковых сторон, некоторые виды сегов являются еще и обладателями небольшого горба в передней части спины. Окраска мелкой и плотной чешуи сига имеет преимущественно серебристо – белую окраску, более темную в верхней части спины. Большинство сегов питается в донной части водоемов, где в илистых отложениях содержится много питательных ракообразных организмов и личинок насекомых.

# СЕМГА



Сёмга по праву считается наиболее ценным представителем рода лососей. Это очень крупная, сильная хищная рыба, которая при благоприятных условиях вырастает до 35-40 килограммов и достигает в длину полутора метров и более. Её широкое, светло-серебристое тело очень красиво и покрыто мелкими черными пятнами выше боковой линии. Ниже пятен нет, зато спинка буквально сверкает ярким отливом сине-серебристого цвета. Сёмга – хищник, однако в тот период, когда привычной для питания мелкой сельди и других рыб недостаточно, основу её рациона составляют креветки и другие мелкие ракообразные, которые водятся в данном водоёме. Сёмга и живёт большей частью в море, однако для икрометания входит в реки.

# ЩУКА



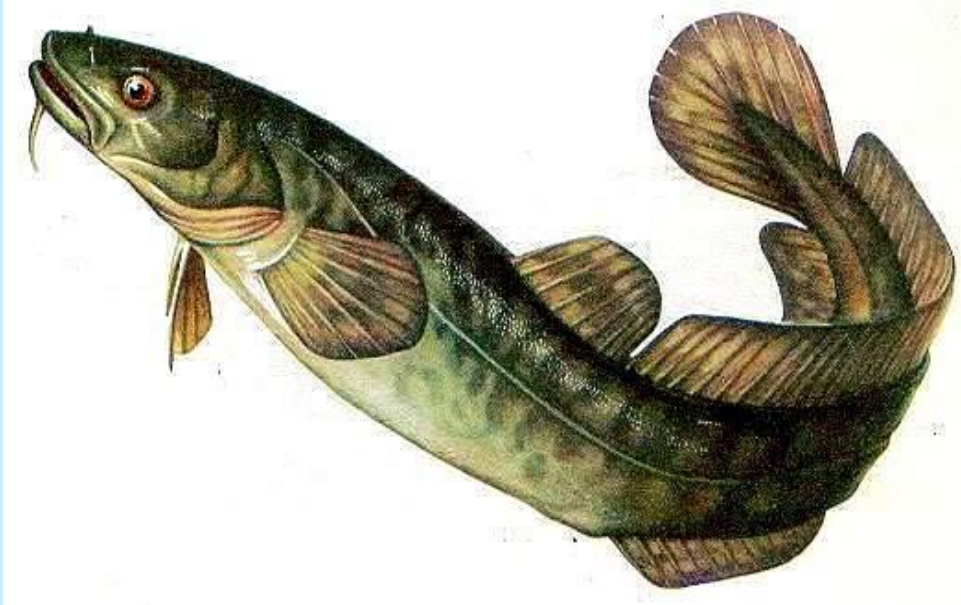
Окраска щуки меняется в зависимости от места, где та обитает и её цвет может иметь все оттенки серого: зеленоватый, стальной, серебристый, желтоватый и др. Спина у щуки тёмная, а бока покрыты многочисленными крупными пятнами бурого или оливкового цвета, которые сливаются в расположенные поперечно яркие полосы. Основное время дня щука стоит в зарослях водной растительности, где поджидает проплывающую мимо добычу, будучи готова атаковать её немедленно. Интересен способ охоты: щука способна проглотить добычу только в продольном направлении, более того, головой к себе в глотку. Если случайно оказывается, что атака была произведена под углом, щука немедленно разворачивает добычу в нужном направлении и тут же проглатывает её.

# ОКУНЬ



Тело у окуня сжато по бокам и покрыто очень прочной мелкой чешуёй. Окраска обычно зеленовато-желтая, с ярко очерченными тёмными, практически чёрными поперечными полосами, брюхо у рыбы белое. На спине имеется пара расположенных друг за другом спинных плавников, при этом тот, что ближе к голове, заметно выше и длиннее. Отличительным признаком вида является расположенное на этом плавнике контрастное чёрное пятно. Окунь-хищник. Окунь - оседлая рыба, больших перекочевок не совершает. Весной он подходит к берегам для нереста, а осенью отходит на глубокие места, где обычно и зимует. Несмотря на то, что окунь - рыба дневная, он не любит яркого света и предпочитает придерживаться затененных мест

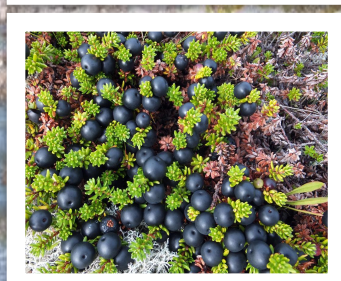
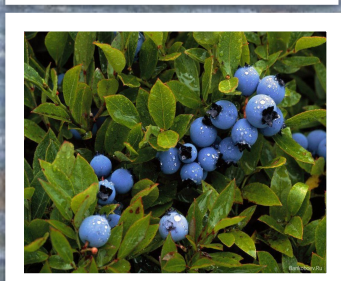
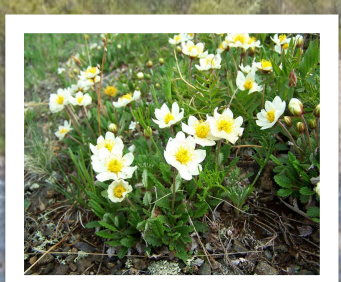
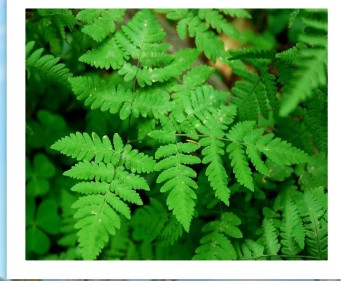
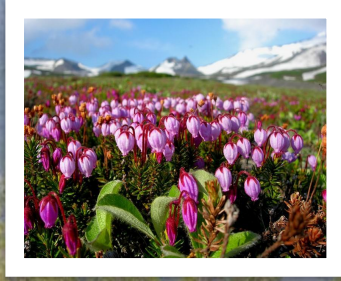
# НАЛИМ



Налим имеет вытянутую форму тела, округлую с боковых сторон, окраска которого состоит из желтовато – серого фона и многочисленных более темных крапинок неправильной формы. Налим считается достаточно крупной рыбой. Большую часть времени налим проводит в глубоких донных ямах и лишь с наступлением темноты выходит из них на охоту. Налим любит прохладу. Часто создаётся впечатление, что этот хищник летом вообще исчезает из водоёмов. На самом деле налим просто теряет активность, и прячется в глубоких ямах, где на дне бьют ледяные ключи. Если такой возможности нет, то уже при температуре в +15 градусов рыба перестаёт есть и впадает в оцепенение.



# РАСТЕНИЯ



# КАРЛИКОВАЯ БЕРЕЗА



Ростом карликовая берёзка иногда ниже грибов, а ее ствол не толще обыкновенного карандаша. Березы селятся на болотистых, часто затопляемых землях, образуя там сплошные заросли. Они привыкли к экстремальным условиям, к сильным ветрам и низким температурам



# ГОЛУБАЯ ФИЛЛОДОЦЕ



Занесена в Красную книгу Мурманской области. Этот низкорослый, от 8 до 35 см высотой, кустарничек имеет тонкие побеги, которые густо покрыты вечнозелеными линейными листьями. Привлекательны цветки этого растения. При распускании они имеют голубую окраску, при отцветании становятся сиренево-розовыми.

# ЩИТОВНИК ЛИННЕЯ



Линнея — вечнозелёный кустарничек. Высота взрослого растения обычно не превышает 10 см, но общая длина растения может достигать двух метров. Линнею поедают северные олени, зимой она служит подножным зелёным кормом. Традиционно линнея использовалась в народной медицине при детских болезнях и как средство от поноса.

# ЛАПЛАНДСКИЙ ЗОЛОТАРНИК



Растет в лесах, по берегам водоемов, Используется в народной медицине, а также в гомеопатии и ветеринарии. Золотарник обладает противовоспалительным и антимикробным действием. Применялся в качестве дубильного и красильного растения, из травы и цветков извлекали жёлтую и коричневую краски.

# ИЗВИЛИСТЫЙ ЛУГОВИК



Также называют щучкой извилистой. Растет на влажных и сырых лугах. Хорошо выносит затенение и нередко обильно встречается в лесах. Луговик оценивают как пастбищное растение средних кормовых достоинств.

# РАЗНОЛИСТНЫЙ БОДЯК



Колючий сорняк с жёсткими шипастыми листьями и лиловыми трубчатыми цветками. Обладает лечебными свойствами и используется в народной медицине, его используют в лечении простуд, заболеваний почек, печени и кишечника; свежие корни измельчают, и прикладывают к фурункулам, ранам, опухолям и сильным гнойным нарывам.

# ЕВРОПЕЙСКАЯ КУПАЛЬНИЦА



В старину купальницу использовали как оберег от нечистой силы, наделяя растение магическими свойствами. На купальнице гадали в день Аграфены, раздав каждому члену семьи по растению. Считалось, что тот, у кого цветок завянет быстрее всех, заболеет или умрет. Растение обладает противовоспалительным, ранозаживляющим и мочегонным эффектом. Растение ядовито, поэтому при сборе нужно пользоваться перчатками и не дотрагиваться руками до глаз.

# ЛЕСНАЯ ГЕРАНЬ



Это растение является излюбленным цветком пчел. Они могут собрать с него около пяти миллиграмм нектара, в котором имеется примерно пятьдесят процентов сахара. Собранный пчелами мед с этого растения обладает темно-красным окрасом и особым привкусом. Также ему присущ слабый специфический аромат. Используют лесную герань в борьбе с дизентерией, при лечении поноса.

# КАМНЕЛОМКА



Излюбленные места произрастания камнеломки – скалы, склоны гор, горные леса. Она плохо переносит соседство других растений и при этом любит сырость и влагу. В народной медицине камнеломка используется как растение, обладающее сильными лечебными особенностями. Известны ее противовоспалительное и антисептическое свойства. Растение оказывает противолихорадочное и противоопухолевое действие.



# КУРОПАТОЧЬЯ ТРАВА (ДРИАДА)



Ранней весной, когда еще лежит снег, в тундру прилетают куропатки. Все вокруг бело, и кажется, что птицам не прокормиться.

Но пернатые гости хорошо знают, где найти здоровую и полноценную пищу. Они летят на те места, где ветер сдул снег и обнажил каменистую почву, – на вершины холмов, на крутые щебнистые склоны, на откосы береговых яров.

Здесь растет их любимая дриада, куропаточья трава. Дриада вечнозеленая, но удивительнейшим образом приспособилась к морозам. Дриада растет везде, где камень и холод.

# МАК ЛАПЛАНДСКИЙ



Занесен в Красную книгу. Растет лапландский мак на каменистых и песчаных осыпях, по берегам и береговым отмелям небольших рек и ручьев, главным образом в горах, Встречается только там, где травяной покров разрежен, поэтому он сразу бросается в глаза. Особенно заметны его лимонно-желтые довольно крупные цветки Это нежное с виду растение довольно устойчиво к суровым условиям окружающей среды. Оно морозостойко - может расти на крутых склонах, где снеговой покров сдувается сильными ветрами и мороз особенно силен.

# КРАСНОПЛОДНЫЙ ВОРОНЕЦ



Воронец красноплодный является лекарственным растением. В настоящее время его применение ограничивается в гомеопатии при ревматизме и воспалении мышц.

# ГОЛУБИКА



Голубика – настоящий кладезь органических кислот, витаминов и минеральных солей. В голубике содержится витамин С, Ягоды собирают для употребления в сыром и переработанном виде. Из них делают варенье, а также используют для приготовления вина. Голубика, используемая при авитаминозе и нарушении обмена веществ, оказывает общеукрепляющее и поливитаминное действие на организм больного. В качестве жаропонижающего средства голубика применяется при лихорадке.

# ЧЕРНИКА



Ягоды черники значительно улучшают зрение в сумерках, усиливают остроту зрения, обеспечивают увеличение поля зрения и уменьшают усталость глаз. Во время Второй мировой войны английские летчики ели чернику и черничное варенье с целью улучшения зрения ночью и в сумерках. Черника входит в меню космонавтов.

# ВОДЯНИКА



Водяника избирает болотистые места, торфяники, влажные хвойные, лиственные леса. Это растение холода, не растущее вблизи жилых мест. Ягоды водяники не очень приятны на вкус, они почти пресные, но зато хорошо утоляют жажду, улучшают обмен веществ, снимают головную боль. Свежую водянику употребляют в пищу с молоком или простоквашей, готовят из нее варенье, повидло, мармелад и используют в качестве приправы. Препараты из водяники весьма эффективны при заболеваниях мозга, центральной нервной системы, эпилепсии, быстрой утомляемости, синдроме хронической усталости, нарушениях сна, снижении памяти.

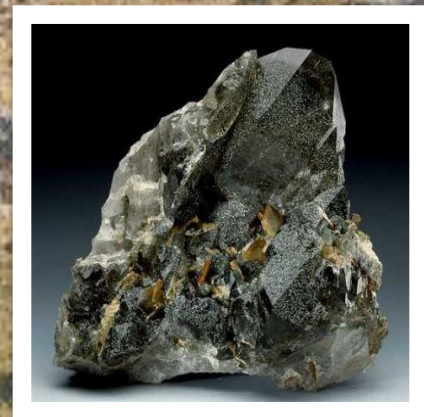
# ВОРОНИЙ ГЛАЗ



Черная ягода этого растения очень похожа на глаз ворона, отсюда и подобное название. Вороний глаз предпочитает влажные и тенистые места. Это ядовитое растение, но его все-таки применяют в качестве лекарственного. Препараты из вороньего глаза употребляют при воспалении гортани, болезни глаз, невралгии, а также сок из свежего растения помогает при потере зрения, головной боли, бронхите и сонливости.



# ПОЛЕЗНЫЕ ИСКОПАЕМЫЕ





# АПАТИТ



Слово «*apatit*» произошло от греческого «обман». Это имя камень «апатит» заслужил потому, что часто бывает похож на другие камни, как будто переодевается в другие одежды. Его называют «камнем плодородия», «камнем жизни».

**ПОЛЕЗНЫЕ  
ИСКОПАЕМЫЕ**

# НЕФЕЛИН



Название «нефелин» происходит от греческого слова, которое в переводе означает «облако». В народной медицине бытует мнение, что нефелин зеленовато-серой окраски благотворно влияет на нервную систему. Считается, что для улучшения зрения и снятия напряжения глаз нужно в конце дня несколько минут созерцать этот камень. Этот минерал помогает человеку выявить скрытые таланты и усилить существующие.

**ПОЛЕЗНЫЕ  
ИСКОПАЕМЫЕ**

# НИКЕЛЬ



Никель живет не только в подземных глубинах, но и в космосе! Никель является одной из основных составляющих космических тел, а именно, метеоритов. Никель широко применяется при производстве монет во многих странах, используется в медицине при производстве протезов.

**ПОЛЕЗНЫЕ  
ИСКОПАЕМЫЕ**

# ХИБИНИТ



Хибинит называют зеленой звездой Хибин. Это совершенно новый вид природного облицовочного камня светлого серовато-зеленого цвета. Его месторождения встречаются только в России. Это один из ценнейших видов природного камня России, очень прочный. Хибинит особенно применим для внутренней отделки и наружной облицовки уважаемых зданий, храмовых сооружений, гостиниц, банков, офисов, баров, плавательных бассейнов, разделочных и офисных столов.

**ПОЛЕЗНЫЕ  
ИСКОПАЕМЫЕ**

# АСТРОФИЛЛИТ



Название этого минерала произошло от греческих слов "астер" - звезда, "филлон" - слюдоподобный. Астрофиллит - ювелирно-поделочный камень, который используется для отделки и декорирования интерьеров в виде: плитки, витражей, мозаики, столешниц, настенных и напольных панно, аксессуаров. Талисманы из астрофиллита носят для сохранения счастливого, радостного настроения, бодрости духа и ясности разума. Его связывают с оптимизмом и уверенностью в себе. Астрофиллит лечит заболевания, связанные с обменом веществ и деятельностью пищеварения.

**ПОЛЕЗНЫЕ  
ИСКОПАЕМЫЕ**

# ЭВДИАЛИТ



Эвдиалит - красивый и редкий камень. Встречается лишь в 3-х местах в мире. В народной медицине бытует мнение, что иное название эвдиалита — саамская кровь — означает свойство этого минерала очищать кровь. С древнейших времен эвдиалит носят при себе воины, так как основные магические свойства камня направлены на то, чтобы защитить своего хозяина от ранений, то есть сделать его неуязвимым. Эвдиалит — талисман воинов, пожарных, первооткрывателей, альпинистов и других людей, чья деятельность связана с риском для жизни. К тому же амулеты, сделанные из эвдиалита, способны превратить труса в настоящего героя.

**ПОЛЕЗНЫЕ  
ИСКОПАЕМЫЕ**

# АМЕТИСТ



Название минерала в переводе с древнегреческого означает «не пьяный». Наши предки считали, что аметистовый талисман защищает своего владельца от опьянения. аметистовые украшения дарили новобрачным, чтобы их супружеская жизнь была долгой и счастливой. А в Древнем Египте верили, что если подарить ювелирное изделие с аметистом предмету своей любви, то чувство станет взаимным. Моряки и путешественники обязательно надевали на палец аметистовое кольцо, чтобы камень защитил их от бури и шторма, неприятных встреч, диких зверей и прочих опасностей. Считалось, что аметист наполняет душу своего хозяина радостью и оптимизмом.

**ПОЛЕЗНЫЕ  
ИСКОПАЕМЫЕ**

# СФЕН (ТИТАНИТ)



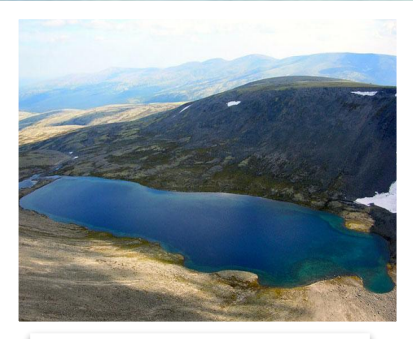
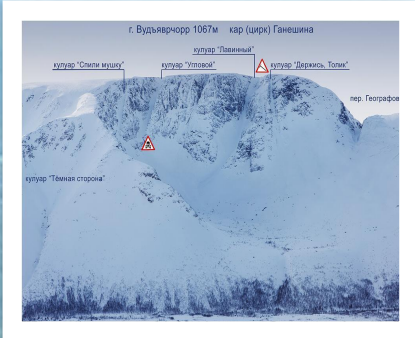
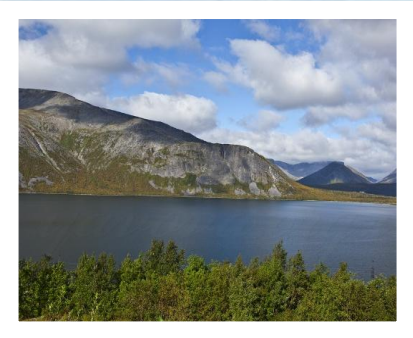
Титанит зеленого цвета способен улучшить зрение, облегчить головные боли, снизить артериальное давление. Есть мнение, что этот минерал помогает при воспалениях ротовой полости. Считается, что титанит желтой окраски оказывает очищающее воздействие на весь организм, а также возбуждает аппетит и нормализует пищеварение. В магической практике титанит используется в качестве инструмента, способного привлечь к человеку внимание и симпатию окружающих. Обереги из титанита защищают своих хозяев от негативной энергетики больших городов. Этот камень помогает людям сконцентрировать свое внимание на главном, отбросить все ненужное. Титанит является талисманом людей, деятельность которых связана с частыми публичными выступлениями. Это камень артистов и политических деятелей. Кольцо из титанита, оправленное в золото, принесет своему владельцу успех и признание.

**ПОЛЕЗНЫЕ  
ИСКОПАЕМЫЕ**





# ТУРИЗМ





Хибины пользуются популярностью у горнолыжников и альпинистов. Для любителей активного отдыха построены **горнолыжные комплексы** с трассами любой сложности. Хибинские горы славятся отличными горнолыжными базами отдыха, интересными экскурсиями. Снежные трассы расположились на горах Айкуавенчорр и Кукисвумчорр. На вершину туристов поднимают кресельные и бугельные подъемники.

**ТУРИЗМ**



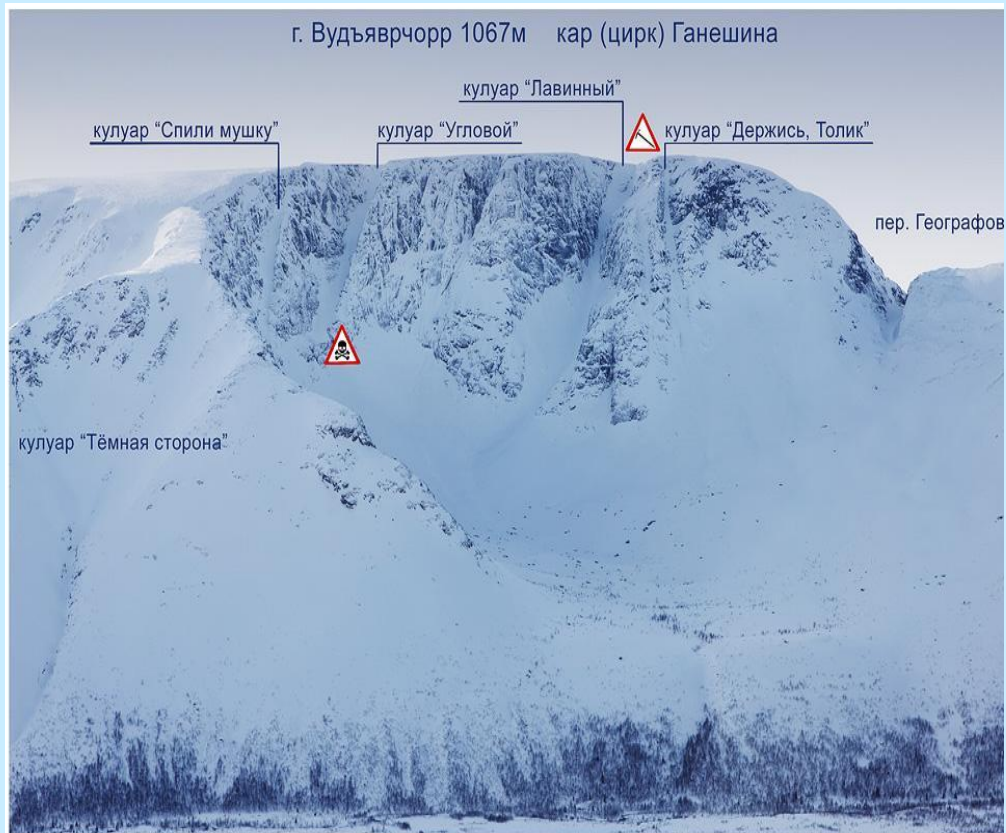
Организируются *снегоходные туры к Ловозеру и Сейдозеру*, к оленеводам. Здесь можно научиться управлять оленьими упряжками, попробовать национальную кухню саамов, изучить способ жизни оленьих пастухов. На снегоходах можно прокатиться напрямик к Белому морю, а потом вернуться обратно.

**ТУРИЗМ**



Необычайно красиво озеро *Малый Вудъявр*, одно из самых посещаемых мест туристами, связано это с тем, что добраться до него не составляет большого труда. Также в его окрестностях понравится альпинистам: вблизи озера берут начало многие маршруты, и пролегает путь ко многим горным перевалам. Озеро находится между гор и окружено тундровым лесом, в котором в изобилии растут ягоды и грибы.

**ТУРИЗМ**



Настоящим природным чудом является **цирк Ганешина**. Здесь удобно устраиваться на ночлег, так как большинство комаров остаются внизу, в лесной полосе. На цирке много мест, где можно разбить палаточный городок. Горные озера обеспечат туристов чистой водой. Местность отлично просматривается с перевала, таким образом, место для отдыха можно выбрать заранее, еще не начав спуск с самого перевала. С самого цирка открывается очень красивый вид - на западной стороне отвесные гранитные стены, а на востоке - синие воды Малого Вудъявра

**ТУРИЗМ**



На реке Рисйок, неподалеку от Умбозерского перевала, находится **водопад «Красивый»**. Такое название дали водопаду за его живописный вид. Воды шумно спадают с почти отвесных скал.

**ТУРИЗМ**



Изумрудное *озеро Академическое* расположено в каменной чаше и с трех сторон обрамлено отвесными каменными утёсами. Вид отсюда просто сказочный: с севера озеро защищено снежными скалами. Белые ленты снега спускаются к озеру, периодически можно наблюдать камнепады. Каменные ручьи сотрясают землю, и на поверхности воды волнами расходится рябь.

**ТУРИЗМ**



Недалеко от горы Вудъяврчорр расположен *полярно-альпийский ботанический сад-институт*, который изучает флору Хибин. Фауна. Большое количество животных и растений внесено в Красную книгу.

**ТУРИЗМ**