



духа, что и я. Похоже, кроме нас, на этих бровках никого не было.

Даже не снимая ружье с плеча, я поозирался по сторонам и поймал себя на том, что машинально ищу глазами нашу нырлящицу — настолько привычным стало ее соседство, любопытно-настороженный взгляд и доверчивое поведение. Кричать в этой первозданной тишине не хотелось — вытащил рацию из кармана.

— Илюх, слышишь меня? Что-то мне не по себе без этой чуды... Атмосфера не та. Я к ней уже привыкнуть успел.

— И не говори! У меня Данька совсем расстроился, чуть ли не глаза на мокром месте. А ведь сколько добытой дичи перевидал!

— Ну, успокой его, скажи, не он один.

— Он слышит...

...Что ж это за «поганка-то» такая? Покопаться надо будет в литературе. Но Илья меня опередил. Спустя какое-то время после окончания сезона раздался звонок:

— Зайди-ка в свою почту. Я там тебе сбросил, что мне про нашу бесшабашную подругу удалось узнать.

Я даже переспрашивать не стал, понятно, о ком он. Неудивительно — такому увлеченному наблюдателю-натуралисту не могло не запастись в душу, и он не успокоился, пока не выяснил все.

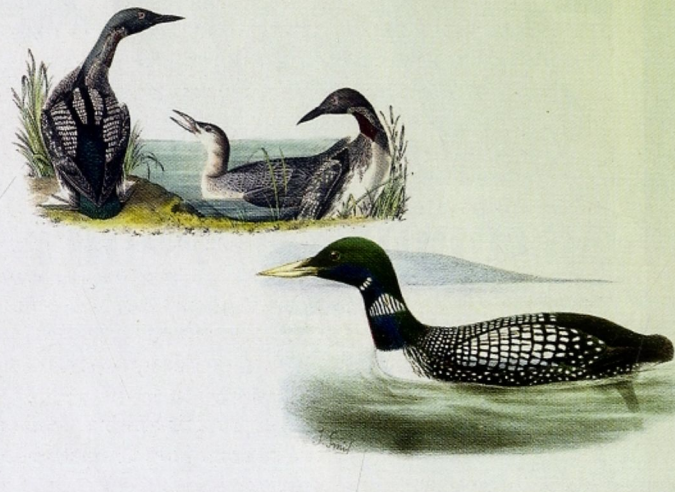


ПРИРОДА

ФОТО AVTIMBER/DOLLAR PHOTO CLUB

**КРАСНАЯ КНИГА**

В России обитает 5 видов гагар, две из них (чернозобая и белоклювая) занесены в Красную книгу РФ. Чернозобая гагара зимует в Средней Европе, на Черном и Каспийском морях, в Японии, по Тихоокеанскому побережью Северной Америки. За последние 70 лет ареал этого вида сократился, птица перестала гнездиться в Рязанской, Смоленской, Московской, Ярославской, Владимирской, Ивановской областях. На грани исчезновения — в Тверской и Нижегородской областях. Основные причины сокращения численности: торфоразработки верховых болот — излюбленных мест их обитания; беспокойство в гнездовой период в результате посещения водоемов рыбаками и туристами; массовая гибель взрослых и птенцов в рыболовных сетях.



Открыв в электронке письмо, я, схватившись за голову, прочитал: «Молодая чернозобая гагара, занесенная в Красную книгу РФ. Гнездовой чернозобых гагар на территории области достоверно подтверждено три пары. Отличительный признак у молодых гагар — клюв. Чернозобая выглядит слегка курносой, а у чернозобой он «сбежистый»».

Не удивительно, что она была нам не знакома! Мы оба в жизни ее никогда не видели, а разве все фото и описания в памяти сохранишь?! Стало понятно: одна пара волею каких-то чрезвычайно любопытных, возможно исключительных обстоятельств, загнездилась весной на наших излюбленных торфяных картах, вывела свое скромное потомство, непуганое и беззаботное... дальше же случилось то, что случилось.

Я не имею права судить и делать выводы о том, стал бы тот стрелок дуплетить по этой редкой птице, если бы знал, кто она. Судя по его реакции на совершенное, скорее всего, не стал бы. Но не все и не всегда предопределяет знание. Оно может не успеть сработать и остановить движение указательного пальца на спуске. Просто не должен, не имеет права человек выходить на охотничью тропу без неких внутренних тормозов, без сдержек и противовесов. Без тонкого понимания того мира, в который он входит с ружьем. Без любопытства и без благодарного созерцания. Без — любви!

# Сердце, тебе не хочется покоя...

*Конечно, это здорово, когда ты постоянно ощущаешь в груди ровную, сильную работу «пламенного мотора». А если даже сердце и забьется беспокойно — то только от любви или от чудесных мгновений общения с природой. Однако многим из нас уже знакомы другие «сердечные хлопоты».*

Материал подготовила Анна ЖУКОВА

**В**

рачи давно бьют тревогу: в современном мире сердечно-сосудистые заболевания (артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, мозговые инсульты) стали основной причиной смертности среди населения.

Самое же главное оружие в борьбе с этими коварными врагами человека — ранняя диагностика и профилактика. В этом абсолютно убежден руководитель научно-диспансерного отдела Российского кардиологического научно-производственного комплекса МЗ РФ доктор медицинских наук, профессор, кардиолог Фаиль Таипович Агеев: «Благодаря нашим научным исследованиям было выявлено несколько факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, среди которых — повышение давления и уровня холестерина, курение, состояние сосудистой стенки... К факторам риска относятся и место проживания. Так, к примеру, Россия с ее климатом и социальными пробле-

мами предопределяет высокий процент сердечников. А вот самый благоприятный регион для сохранения у человека нормальной работы сердца и сосудов — Средиземноморье. Однако можно сколько угодно ссылаться на влияние окружающей среды и объективных факторов, но наше здоровье — в наших руках. Диеты, контроль над давлением, активный образ жизни, отказ от вредных привычек — все это необходимые составляющие долголетия сердца и сосудов».

Трудно не согласиться с профессором. Тем более что нам, любителям активного отдыха на природе, силы и выносливость ох как нужны. Но вот ведь что интересно — охота и рыбалка сами могут быть рекомендованы в качестве «тренировочных мероприятий». Ходьба по лесу в любую погоду, лыжи, сплав по реке, длительное пребывание на свежем воздухе укрепляют организм, повышают его работоспособность.

Что же касается охоты в пожилом возрасте — конечно, работоспособность сердца с возрастом понижается. У людей «за 50» понижается эластичность стенок сосудов, кровообращение ухудшается. Поэтому им следует соблюдать ряд необходимых советов.

- Нужно остановиться на тех видах охоты, которые не требуют большого напряжения, выносливости. Не переоценивайте своих сил и возможностей.
  - Воздержитесь от длительных, утомительных переходов, длительного пребывания на солнце с непокрытой головой.
  - Во время охоты рекомендуется чаще делать остановки для отдыха, при этом освобождаться от груза и, если возможно, от стесняющих движения одежды, обуви.
  - Рекомендуется совершенно прекратить курение или хотя бы резко уменьшить его.
- Берегите сердце, друзья. Закалите свой организм. И радуйтесь каждому дню, проведенному в обществе Природы!

Усиленная работа большого количества мышц во время наших охотничье-рыболовных вылазок способствует расширению капилляров, увеличивая приток венозной крови к сердцу.



ФОТО ROBINOVPAVEL/DOLLAR PHOTO CLUB

ПРИРОДА

СЕРДЦЕ. ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ...