

■ НОВАЯ ЖИЗНЬ

Женщина, которая поёт,

будучи беременной, рождает без стрессов

«Звездочка в небе зажглась, жизнь на Земле родилась. Звездам другим стало теплей, стало на небе теплей...» С этой песни начинает свое выступление очень необычный уфимский хор. Это самый непостоянный хор в мире. Хористки не задерживаются в нем более чем на девять месяцев. Потому что все они беременны...

Идея создания хора принадлежит молодому акушеру-гинекологу Ильдару Зайнуллину. Молодой-то он молодой, но уже десять лет стаж в сельских больничках и городских клиниках и детей у него собственных двое. Сын родился, когда Ильдар с супругой только-только окончили институт, а дочка совсем недавно. Ильдар по этому поводу вспоминает поговорку: «Первого ребенка рожают по дружбы, второго — по уму, третьего — по любви. Теперь мы третьего просто обязаны родить по этому самому принципу». И продолжает:

— Немного есть событий в жизни человека, которые могут сравниться с рождением ребенка. После родов и женщина, и помогающая ей врачи испытывают разные чувства. Довольно часто искренне радуются: «Какие чудесные роды! Если бы все было такими же». В других случаях чувствуешь, что родители не очень довольны и что все могло бы пройти гораздо лучше. Некоторые родительские пары воспринимают роды как испытание, которое нужно выдержать. Они не понимают, что роды могут принести радость и удовольствие. Более того, если роды стали позитивным, радостным событием, то это можно считать удачным началом нового этапа жизни вместе с ребенком.

При таком мировоззрении, таком профессиональном настрое и заинтересованности Ильдар Зайнуллин просто не мог не сделать того, что сделал. Вместе с единомышленниками он создал клуб будущих родителей, прежде всего мам, конечно, — «Мамину школу». Кроме акушера-гинеколога, в ней преподают психолог, инструктор по физической культуре и музыкальный работник. Свою миссию специалисты видят в создании на территории республики целой системы сопровождения семей на этапе планирования беременности, самой беременности, родов, раннего воспитания ребенка. Зачем, скажет кто-то, ведь существуют женские консультации, роддома, педиатры всех специальностей. Но хороший уровень медицинского обслуживания, считает Зайнуллин, это только одна составляющая, необходимая для успешных родов. Не менее важной является психологическая подготовка будущих мам.

Кстати, первым музыкальным работником в школе оказался сам Ильдар. Произошло это почти случайно. В одной из организаций врач увидел пожелтевшие замурзанные листы партитуры с интересной мелодией и необычными — теплыми, мягкими, просто обволакивающими текстами песен. Через некоторое время после поисков в интернете Ильдар познакомился с автором музыки и стихов — московским профессором Михаилом Лазаревым. Тот оказался страстным пропагандистом вокала и хорошего пения беременными. У него Зайнуллин обучался системе, которая носит название



С песней веселей рожать.



Елена Ворфоломеева.



Дина Ившкина.



Гульназ Саетгареева.

«соната». Взял в руки гитару и пришел в самую обычную женскую консультацию...

Именно здесь, в женской консультации № 35 на улице Зорге Уфы, мы увидели, как проходит становление нового коллектива, и познакомились с будущими хористками. Экономист Гульназ Саетгареева пришла на занятия по рекомендации своего гинеколога: «А что, дома сидеть скучно. А здесь общение с такими же, как я. Вместе проводим досуг, у всех одни мысли, одни заботы. Может, это помогает нам сплестись? А потом Ильдар Абузарович так интересно описывает наше сегодняшнее состояние! Он словно видит наших малышей — насковзь. Без рентгена. Он чувствует так же, как чувствуем мы, передает наши ощущения словами, которые мы пока подобрать не можем. Это так подбадривает! Хочется, конечно, побыстрее родить. Я сделаю это в конце июня. Мне несколько не страшно. Нам с мужем было безразлично — мальчик будет или девочка. Это наш первенец. Мы догадывались, что девочке имя придумать, а мальчику — муж. Так вот, теперь я уже знаю, что родится Искандер, а не Джамия».

Концертмейстеру Елене Ворфоломеевой, выпускнице училища искусств, сам Бог велел прийти на хорные занятия. Хотя по специальности девушка практически не работала: «Я выбрала другую стезю — торгового предствателя. Приходилось

много времени проводить за рулем, но на последних месяцах стало тяжело, и руководитель предприятия перевел меня на работу в офис. Мы с мужем поженились в ноябре. Это будет наш первый ребенок, и мы так сильно его хотим! Имени я не скажу — нет, нет. Он уже сейчас словно живет рядом с нами. Я пишу ему целые послания на животе и отдельные буквы. И цифры! Читаю ему книги. Папа играет с ним, перекучивается — разговаривает. Мы подготовились к рождению ребенка. Сделали ремонт в квартире, купили машину. А сейчас обзавелись транспортом и для малыша — купили коляску. Я в эти дни покупаю самые разные приятные мелочи — белье, пазлунки, игрушки, книжки. И с удовольствием прихожу сюда, в консультацию, попеть с такими же счастливыми будущими мамочками животов, как я! Пусть малыш и днем слушает добрые песни — одним козырьками сыт не будешь!»

Специалисты уверяют: пение — одно из самых прекрасных занятий для будущей мамы. С точки зрения физики, звук — это волны, это вибрация, это колебания. Они могут зарядить воду. Физики обнаружили, что при восприятии речи Гитлера испытываемая вода поменяла структуру и растеряла свои положительные качества. Так вот, при исполнении мамами добрых песен околуподные воды тоже меняются, а то и в лучшую сторону, и малышу очень комфортно в них плавать.

Кроме того, пение — это прекрасные прикладные дыхательные упражнения для беременных, которые служат доброй службой легким и сердечно-сосудистой системе. Женщины, которые поют в период беременности, лучше справляются с родовым стрессом. Хоровое пение расслабляет, пробуждает нежность. Будущие мамы, а значит и малыши, эмоционально насыщаются, становятся умиротворенными, наполняются негой.

— У беременных открываются голоса, примерно так, как, по мнению экстрасенсов, открывается чакра, — говорит музыкальный работник «Маминой школы», дирижер хора беременных Екатерина Кутушева. — «Открытый» голос беременной женщины — это открытая душа. Я стремлюсь, чтобы это происходило на наших занятиях. Сидеть дома и прятать живот от дурного глаза — это предрасудки. Это совсем не полезно. И даже вредно для ребенка. Наш хор с удовольствием гастролирует. Мы выступали в медицинском колледже и роддомах Уфы. Нет, никто не стесняется. Девушки поют с такой нежностью и так проникновенно, что проходит минут десять, и глаза зрителей наполняются слезами. Эти слезы — очень нужные. Всем — и хористкам, и зрителям.

— Я испытываю необыкновенный душевный подъем, когда выхожу на сцену, — делится впечатлениями ученица «Маминой школы» Дина Ившкина. — Для меня хор не новость. Я и до беременности ходила на занятия любительского хора при Академии искусств. И мне там очень нравилось. И, конечно, когда я записалась в «Мамину школу», я, кроме занятий фитнесом и в бассейне, где я почти ежедневно проплываю не менее 500 — 600 метров, выбрала хор. Здесь необычная атмосфера, единение полное, отношения какие-то другие, чем в «академическом» хоре. Я не плачу на сцене, но я счастлива. Мы с мужем, он, кстати, врач, ждем очерь продуманную девочку. Я думаю, моя малышка довольна — и моим пением, и тем, как я провожу время».

Надежда ТЮНЕВА.

■ МИЛОСЕРДИЕ

Их сердца не знают равнодушия

По инициативе директора комплексного центра обслуживания населения Альфия Давлатовой в Агидели прошёл конкурс социального работника

Организован он был в два этапа. Первый предусматривал проверку правильности оформления ответов, документов обслуживаемых, взаимности подопечных и их помощников. Составлен целый альбом с характеристиками, которые обслуживаемые пожилые люди писали на своих социальных работников. В этих бесхитростных строчках только слова благодарности за их душевную щедрость, каждодневную помощь. В них сквозит неподдельная любовь чаще всего одиноких ветеранов к людям, которые не только по обязанности, а по зову сердца утешают немощную старость. Не каждый сможет выдержать капризы, требования больных стариков, угодить их вкусам, да еще за столь мизерную зарплату, потому чаще всего сюда идут работать и надолго задерживаются люди сердобольные, добрые и, как правило, женщины. Только они могут заботиться о своих подопечных так, что пожилые люди называют их своими дочками. Даже не за работу по обязанности — купить продукты и лекарства, оплатить какие-то услуги, оформить рецепты в поликлинике, а за понимание и сердечность.

Очень теплая атмосфера царила в зале городского Молодежного центра, где проходил финал конкурса и куда поболеть за своих «дочек» пришли все их ходячие бабушки и дедушки. Они не только аплодисментами поддерживали каждое выступление конкурентов, но и в спонсоре художественной самодельности за некоторых из них читали стихи и пели песни. 93-летняя Кафия Абиль Талыпова так душевно и трепетно исполнила песни о маме и любви, что весь зал зашел вместе с ней.

Сам конкурс социальных работников, кроме художественных номеров, предусматривал еще несколько номинаций. В «Сезитке» каждая рассказывала о себе, а в целом получалась такая картина: агидельские соцработники — это женщины в основном в возрасте за 40 лет, имеющие богатый жизненный и семейный опыт, чаще всего с педагогическим образованием.

Очень уверенно каждая из них, взяв экзаменационный билет, рассказывала об оказании первой медицинской помощи при различных заболеваниях. С таким юмором и в основном, в стихах рекламировали они преимуществ стиральных порошков в состязании «Большая стирка», а в итоге — все присутствующие получили урок экономики денег из небольших пенсий.



Подопечные бабушки поздравляют свою любимицу Инзилу Гийзуллину с победой на конкурсе.

В итоге за волю к победе награждена Гульшина Султанова, за организаторские способности — Нурия Гарипова, за вокальные данные — Флюза Шаймухаметова. Приз зрительских симпатий получила Дия Шайхуллова. Самым милосердным работником названа Ляля Хузина, самой обязательной — Рамзия Якупова. А все вышесказанные качества соединила в себе Инзила Гийзулина. Она и стала победительницей городского конкурса.

Все участницы получили призы, а сам конкурс был организован на средства спонсоров — обществ с ограниченной ответственностью «Агидель-М», «Дебют», «ПАК», «Заря», «РЕСТО», «Авангард», магазинов «Глобус», «Виктория», ЧП «Ф. А. Хананов» и местного отделения партии «Единая Россия».

Валентина ТИНЕНЕВА.

■ ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

А не уехать ли куда подальше...

О жителях заповедных земель должно позаботиться государство

Публикация статьи «Отчуждение» Марселя Кутлугалимова в двух номерах газеты «Республика Башкортостан» за 27 и 28 мая 2008 г., побудила меня высказаться по сути затронутой проблемы. С ситуацией в поселке Саргая я знаком не понаслышке, так как проработал в Башкирском заповеднике около 20 лет. Суть проблемы в том, что поселок Саргая расположен на земле Башкирского государственного природного заповедника, а Федеральный закон «Об особо охраняемых природных территориях» запрещает вести хозяйственную деятельность на территориях заповедников. Что же делать людям, которые волею судьбы живут на территории заповедника, но вынуждены держать скот, косить сено и заготавливать дрова? Самый простой ответ: переехать на другую территорию. Но где взять силы и средства для этого пенсионерам, которые всю жизнь проработали в заповеднике, а сейчас живут в старых разваливающихся домах? На мой взгляд, им должно помочь государство в лице федерального органа управления заповедниками. Сегодня, когда в федеральном бюджете накоплены большие резервы, это вполне возможно. Ведь речь идет о том, чтобы помочь, в первую очередь, десятку семей, которые, безусловно, нуждаются и заслуживают эту помощь.

Предлагаемое в статье межвание территории заповедника само по себе может только уточнить площадь, но не может быть основанием для отторжения части территории заповедника. В инструкции по межванию так и записано: при расхождении фактической площади с записанной в документах делается новая запись о фактической площади. Никакого отторжения «лишней» площади не предусмотрено.

Автор статьи «Отчуждение» поднимает и более широкий вопрос: почему, создавая заповедники, «государство отчуждает их от коренного населения»? Да, так не должно быть! И, насколько я знаю, в Башкирском заповеднике разработана программа широкого сотрудничества с местным населением на пути комплексного решения социально-экономических и ресурсоохраняемых проблем.

Практика показывает, что освоение новых земель происходит быстро, а экономические результаты не оправдывают ожидания: земли быстро истощаются и потребуются новые. Я думаю, что не отторжением заповедных земель можно помочь коренному населению, а использованием потенциала заповедника как фактора собрания сил и средств для решения накопившихся проблем.

А. ВОЛКОВ,
директор центра «Экология и культура», Уфа.

«Хирургия» нам поможет?

Человек и природа: союз или противостояние? Пока остаются вопросы...

Прочитав статью уважаемого и мудрого человека М. Кутлугалимова «Отчуждение», поневоле задаться вопросом: «Почему таких неравнодушных к природе и родному краю людей в нашей стране не так много?» Будь их больше, наверно, мы имели бы среднюю продолжительность жизни, как в Европе.

Но, увы, защитников природы становится все меньше, и наше общество все более склоняется к потребительскому отношению к природе, да и к жизни вообще тоже.

Наверное, не зря материал опубликован под рубрикой «Природа и человек», что ставит природу на первое место. И как же иначе, ведь естественное стремление человека улучшить свой быт и умножить свое благополучие не имеет границ, а живая природа ранима и, к сожалению, ресурсы ее исчерпаемы. Дай нам волю, снимая законные ограничения — и жажда наживы, охватившая общество, превратит девственные леса в пустыню, реки — в сточные канавы, животных и птиц преведет в мясные и пушные изделия.

Да что там говорить, уже сейчас, встречаясь с молодежью, приходится, каясь, говорить, что наше поколение оставило им загрязненные водоемы, захламленные деградирющие леса и бревна, продукты питания, рожденные геной инженерией, а не природой.

Именно для будущих поколений охваченных государством лучше природные комплексы, заповедные земли. И слово это — «заповедник» имеет один корень со словом «ведать» — узнавать, учиться у природы ее мудрости. Это научная ценность, эталон сохранения естественных, складывающихся миллионами лет связей всего сущего.

Но заповедники крайне важны и для ныне живущих на земле, поскольку выполняют функцию экологического каркаса, природного равновесия, не позволяющего духнуть в одночасье природной системе нашего края. К сожалению, все мы убедимся, что экологическая катастрофа — не страшилка для взрослых. Это — глобальное изменение климата с его засухами, наводнениями, ураганами. Это — миллионы экологических беженцев. Это — 40 вооруженных межгосударственных конфликтов из-за водных ресурсов за последние 10 лет. Это — вымирание населения нашей страны, в первую очередь, в результате экологически обусловленных болезней.

Наш комментарий

Публицистические заметки Марселя Кутлугалимова под названием «Отчуждение», опубликованные в номерах 104 и 105 от 27 и 28 мая 2008 года, вызвали резонанс среди наших читателей и общественности.

Авторы двух откликов А. Веселов и А. Волков не скрывая своего беспокойства и тревоги за состояние Башкирского заповедника, ратуют за бережное отношение к природе. Они единодушны в том, как радикально решить проблему взаимоотношений заповедника и местных жителей, проживающих на данной территории. Смущает легкость, с

которой растет жизненные потребности населения, отсутствие у заповедника средств на решение даже собственных социальных проблем, дефицит бюджета муниципального образования, определенный антагонизм в отношениях администрации района и заповедника.

Тлеющий и периодически вспыхивающий конфликт интересов (и отчасти конфликт законодательства) длится десятилетиями, и все попытки разрешения его были неудачными, что, кстати, не означает, что в деревне Саргая нужно размещать коммерческие предприятия вроде пилорамы, что не только противозаконно, но и приводит к вырубке ценных пород деревьев прямо по границе заповедника.

Поскольку либерализация федерального законодательства (ослабление заповедного режима) ожидать не приходится, то проблеме, как представляется, следует решать кардинальным хирургическим методом — перенесением данного сельского поселения за пределы заповедника. Сделать это не так уж и сложно с помощью специальной республиканской программы. Ведь выделили же Правительство РФ и администрация Челябинской области средства на переселение села Мусулумово с Теченского каскада.

Есть и другие формы снижения нагрузки страстей в Саргая. К примеру, создание условий и стимулов для добровольного переселения жителей Саргая в районный центр или ближайших населенные пункты. Заслуживает всяческой поддержки и инициатива администрации заповедника по созданию гостевых домов с привлечением местных жителей (этнопоселение «Башкорт»).

Не лишней будет и попытка провести межвание границ сельского поселения Саргая, но, думается, она не будет доведена до результата и не решит назревших проблем.

Одной из мер по снижению остроты конфликта может быть принятие районным Советом Положения об экологическом поселении, где будут установлены четкие права, обязанности и ответственность жителей подобного рода населенных пунктов.

Извечный конфликт природы и человека нельзя разрешить статьями и приказами. Нужны совместные действия всех заинтересованных сторон.

Александр ВЕСЕЛОВ,
председатель Союза экологов РБ.

какой они предлагают это сделать — взять и переселить людей в другое место. Для сравнения один из авторов приводит пример жителей челябинского села Мусулумово. Вряд ли это справедливо: ведь челябинцев переселили с отравленной и практически забытой территории. Авторы же предлагают переселить людей, которые испокон веков проживают здесь и своими усилиями сохраняют природу в первозданной чистоте. Наверное, это можно сделать. Только остается вопрос: в чем же тогда смысл природоохранной деятельности, если человека отчуждают от природы?

Редакция тему не закрывает и приглашает высказаться всех заинтересованных лиц и природоохранные ведомства.

■ ПЕЧАТЬ

Главная тема — Победа

Обзор майского номера журнала «Бельские просторы»

Последний месяц весны, май — месяц Победы, и чем дальше мы уходим от 45-го, тем ценнее становятся воспоминания очевидцев. Пятый номер журнала «Бельские просторы» открывает дневником выпускницы школы 41-го года Е. Овчинниковой. По-детски непосредственный и искренний голос «девушке 41-го», чья «молодость превратилась в грозное оружие», вдруг оживает дыханием войны завоеванное благополучием сегодня.

Проходят десятилетия, утихают боль, и на смену одним воспоминаниям приходят другие. Война для кого-то совпала не только с юностью, но и с первой любовью. И эта трагическая несомнестности холодом выжигает душу. В благополучной старости герой рассказа Н. Евдокимова «Хлопадом» вдруг понимает, что настоящая жизнь осталась там — в горящих сороковых. Он отправляется из Германии в далекую Россию в поисках утраченного смысла бытия. А найдет ли? На этот вопрос должны ответить сами читатели.

Уходят участники войны, но неизменными остаются память и гордость: мы победили! Это уже в биении сердца. Даже для тех детишек, которые никогда не видели своих воевавших дедов, — об этом фантастический рассказ Д. Лапицкого «Встреча».

Традиционно интересна поэтическая подборка журнала. Читатели смогут познакомиться с новыми стихами лауреата «Бельских просторов» 2007 года С. Янки. Сергей Янки пришел в поэзию уже в зрелом возрасте, ему есть что сказать читателю, и он знает как. Творчество Мадриды Гафуровой и Алексея Смирнова объединяет любовь к природе Башкортостана, к родной земле. А завершат поэтическую подборку мая Аркадий Аршинов, с которым невозможно не согласиться, что «стихи — это губы, которые любят, которыми любят».

Стихи и музыка — пожалуй, лучшее, что придумала люди. А какая музыка самая изысканная? Для Е. Литичего, безусловно, — джаз! Известный коллекционер и пропагандист музыки делится с читателями «Бельских просторов» уникальным материалом «История джаза в Башкортостане». Так же как появился первый джаз-клуб в Уфе? Ответ увидит всех. Порадует читателей и вклейка: лица уфимского джаза. Любителям музыки доставит удовольствие встреча с Еленой Камбуровой в гостини «Бельских просторов».

Поклонникам литературы любопытно будет почитать дневник Сагита Агиша — образные заметки башкирского поэта о литературном процессе и не только.

В рубрике «Литературоведение» Г. Кунафин дает портрет башкирского ученого и писателя Гайсы Хусановой, которому в этом году исполнилось 80 лет. Читатели журнала смогут познакомиться и с творчеством самого Гайсы Батыргареевича, в «Бельских просторах» впервые публикуется рассказ «Башкортхан».

Перевод — это как внезапная любовь, либо случилась, либо нет. О мастерстве художественного перевода — статья «Еще раз о любви» С. Чураевой в рубрике «Круг чтения».

И вновь возвращают читателя к победной майской теме публицистические материалы «Командир Красной армии граф Толстой» А. Чечуки, и «Будем стоять пока живы» В. Чемлякова, которые раскрывают новые, неизвестные страницы прошедшей войны.

Кроме того, в номере как обычно представлены рубрики «Краеведение», «Наш дайджест», «Детская площадка», а также «Экология».

Татьяна ЖУРАВЛЁВА.