

# РЕСПУБЛИКА



# АБХАЗИЯ

Республиканское  
государственное  
учреждение



АПНЫ  
МЕДИА

Газета издаётся с сентября 1991 года

№ 26 (4233) · 6 апреля 2023 г.

**Будни Посольства РА в РФ**

## Верительная грамота Посла Абхазии в России вручена Президенту России

Наша газета уже сообщала читателям, что Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Абхазия в Российской Федерации Алхас Квициния после вручения копии Верительной грамоты Министерству иностранных дел России приступил к работе.

А 5 апреля 2023 года состоялась торжественная церемония вручения Послом Республики Абхазия

приступила к своим обязанностям в Москве на день позже главы абхазской дипломатической миссии.

Президент России Владимир Путин на торжественной церемонии выступил с речью. Он поздравил посла и отметил ответственность их миссии – максимально содействовать развитию многоплановых отношений.

ные подходы Мексики к урегулированию глобальных проблем на принципах соблюдения норм международного права, Владимир Путин поздравил Посла страны с днем рождения.

Говоря о Зимбабве, Президент отметил, что дружба этой страны с Россией проверена временем. Обоюдным интересам отвечает углубление сотрудничества в разных сферах.

«Республика Абхазия – наш стратегический союзник и ближайший сосед. В этом году мы отмечаем знаковые даты – 15-летие признания Россией независимости Абхазии, установления дипломатических отношений и подписания Договора о дружбе, сотрудничестве и взаимной помощи. Россия продолжит выполнять взятые на себя обязательства по комплексному социально-экономическому развитию Абхазии», – сказал Президент России.

Чрезвычайный и Полномочный Посол Абхазии в России Алхас Квициния принял участие в торжественной церемонии в Кремле в дипломатической форме, разработанной в Абхазии впервые. Основными элементами форменной одежды стали синий пиджак с серебряным шитьем на воротнике в виде стилизованной самшитовой ветви (самшит особо почитаем в этносе абхазского народа), на бортах пиджака шитье, имитирующее газыри, на обшлагах вышиты знаки различия в соответствии с присвоенными дипломатическими рангами.)

Обращаясь к Послу Соединенных Штатов Америки, Путин сказал, что отношения между Россией и США, от которых напрямую зависит глобальная безопасность, переживают глубокий кризис. В его основе – принципиально разные подходы к формированию современного миропорядка. «Но мы всегда выступали за то, чтобы выстраивать российско-американские отношения исключительно на принципах равенства, уважения суверенитета, интересов друг друга. Будем этим руководством следовать и в дальнейшем».

В заключение Президент Российской Федерации выразил уверенность, что работа дипломатии в России будет интересной с профессиональной точки зрения и направленной на разрешение проблем, перед которыми стоит весь мир.

На торжественной церемонии присутствовали министр иностранных дел России Сергей Лавров и помощник Президента России Юрий Ушаков.

**Публикацию подготовила  
Лиана ЯКОВЛЕВА**

г. Москва



Алхасом Квициния Верительной грамоты Президенту Российской Федерации Владимиру Путину. С этого момента посол считается официально приступившим к своей дипломатической деятельности в России. Это – официальный документ, который осуществляет аккредитацию дипломатического представителя в стране пребывания. В ней глава государства, направляющий посла, обращаясь к главе государства, принимающего посла, обозначает его роль как официального представителя своего государства и подкрепляет просьбой верить всему, что будет излагать посол от имени руководства своей страны. (Отсюда и название – Верительная грамота.)

Церемония встречи Президента России с послами государств и вручения ими верительных грамот традиционно проходит в Александровском зале Большого Кремлевского дворца.

На этот раз Александровский зал собрал 17 новых послов разных стран. Это – Абхазия, Дания, Парагвай, Норвегия, Экваториальная Гвинея, Сирия, Северная Македония, Мексика, Зимбабве, США, Европейский Союз и другие. В ряду послов, а он составляется в соответствии с протокольным старшинством по дате прибытия в страну каждого из них, за Чрезвычайным и Полномочным Послом Республики Абхазия Алхасом Квициния стоит Посол Соединенных Штатов Америки Линн Мари Трейсн. Она

Остановившись на проблемах, характеризующих сегодняшнюю международную обстановку, Владимир Путин сказал, что накопилось много противоречий, которые мешают нормальному взаимодействию государств. Но есть надежда, что деятельность посольств будет способствовать развитию сотрудничества между Российской Федерацией и государствами, которые они представляют.

Следуя традиции, Владимир Путин в своем выступлении кратко охарактеризовал состояние отношений между Россией и каждым из семнадцати государств. Вот некоторые из них.

Говоря об официальных отношениях России и Дании, а они насчитывают 530 лет, он сказал, что оба государства исторически вели себя как добрые соседи на Балтике. Сегодня в Балтийском море неспокойно. На газопроводах «Северный поток-1» и «Северный поток-2» были совершены диверсии. Путин выразил надежду, что датская сторона поддержит предложение России об учреждении независимой международной комиссии для установления всех обстоятельств случившегося.

«Сирия – наш надёжный партнёр, союзник в арабском мире и на международной арене в целом. Россия помогла сирийскому народу отстоять суверенитет и независимость перед лицом агрессии международных террористов», – сказал Президент.

Положительно оценив взвешен-

## РАСПОРЯЖЕНИЕ

### О призыве в апреле – июне 2023 года на военную службу граждан Республики Абхазия

На основании Законов Республики Абхазия от 6 мая 2014 года №3498-с-V «О воинской обязанности и военной службе», от 4 января 2006 года №1224-с-XIV «Об обороне», во исполнение Указа Президента Республики Абхазия от 22 марта 2023 года №101 «О призыве в апреле – июне 2023 года граждан Республики Абхазия на военную службу и об увольнении с военной службы граждан, проходящих военную службу по призыву»:

1. Министерству обороны Республики Абхазия:

- обеспечить призыв в апреле – июне 2023 года на военную службу граждан Республики Абхазия в Вооруженные силы Республики Абхазия;

- осуществлять общее руководство и контроль за проведением мероприятий, связанных с призывом на военную службу граждан Республики Абхазия;

- до 31 июля 2023 года представить в Кабинет Министров Республики Абхазия информацию об итогах призыва в апреле – июне 2023 года на военную службу граждан Республики Абхазия.

2. Администрациям г. Сухум и районов Республики Абхазия:

- создать призывные комиссии в соответствии с требованиями Закона Республики Абхазия от 6 мая 2014 года №3498-с-V «О воинской обязанности и военной службе»;

- обеспечить призывные комиссии необходимой территорией, помещениями, имуществом, транспортом и ГСМ, а также доставку призывников на республиканский сборный пункт;

- обязать глав администраций сел и поселков, других ответственных за военно-учебную работу лиц осуществить оповещение и явку призывников на заседания районных призывных комиссий и призывной комиссии г. Сухум.

3. Министерству внутренних дел Республики Абхазия:

- выделить в состав республиканской, районных призывных комиссий и призывной комиссии г. Сухум представителей для проведения мероприятий, связанных с призывом на военную службу граждан Республики Абхазия;

- принять меры по розыску лиц, уклоняющихся от призыва на военную службу.

4. Министерству здравоохранения Республики Абхазия:

- выделить в состав республиканской, районных призывных комиссий и призывной комиссии г. Сухум врачей-специалистов для проведения медицинского освидетельствования призывников;

- при отсутствии необходимых врачей-специалистов в районе привлечь для работы в состав призывных комиссий специалистов из других районов и (или) г. Сухум;

- обеспечить условия для проведения рентгенологических, флюорографических и лабораторных исследований районными призывными комиссиями и призывной комиссией г. Сухум. На период проведения республиканской медицинской комиссии предоставить передвижной флюорограф;

- совместно с Министерством обороны Республики Абхазия обеспечить призывные комиссии необходимыми средствами защиты от коронавирусной инфекции COVID-19;

- совместно с Военным комиссариатом Республики Абхазия, врачами-специалистами по освидетельствованию призывного контингента провести заседание по вопросу противодействия коронавирусной инфекции COVID-19 в ходе призыва.

5. Министерству просвещения Республики Абхазия:

- выделить в состав республиканской, районных призывных комиссий и призывной комиссии г. Сухум представителей для проведения мероприятий, связанных с призывом на военную службу граждан Республики Абхазия;

- принять меры по обеспечению явки граждан, обучающихся в образовательных учреждениях Республики Абхазия, на призывной пункт и предоставлению ими документов, необходимых для подтверждения права на получение отсрочки от призыва.

- 6. Государственным средствам массовой информации освещать ход призыва в апреле – июне 2023 года на военную службу граждан Республики Абхазия.

- 7. Контроль за исполнением настоящего Распоряжения возложить на Министерство обороны Республики Абхазия.

**А. АНКВАБ,**

*Премьер-министр Республики Абхазия*

г. Сухум, 31 марта 2023 г., № 43

В Абхазском госуниверситете

## Чтобы сердце умным и добрым было...



3 апреля состоялась встреча студентов филологического факультета с известным писателем, лауреатом премии имени Андрея Платонова «Умное сердце», номинантом на Патриаршую литературную премию Сергеем Антоновичем Щербаковым.

Открывая мероприятие, заведующая кафедрой русской и зарубежной литературы Натэлла Бахия рассказала студентам о жизни и творчестве писателя. Она отметила, что мир, рисуемый Сергеем Щербаковым в произведениях, не выдуман, а реален, и призвала всех присутствующих прочитать его книги, так как это непременно оставит неизгладимый след в душе каждого.

В своем выступлении Сергей Щербаков подчеркнул, что следуя традициям русских писателей – Гоголя, Достоевского, Толстого и других – ищет, находит и открывает читателю на собственном эмпирическом опыте смысл, причины и следствия происходящего вокруг нас, в нашей повседневной жизни. Писатель прочитал студентам фрагмент из повести «Закольевание».

Особую роль в жизни верующего православного писателя занимает духовное бытие человечества. Этой теме посвящены многие его рассказы.

Присутствовавшая на творческой встрече супруга Сергея Щербакова – доктор филологических наук, профессор, главный научный сотрудник Института мировой литерату-

ры им. А.М. Горького Марина Щербакова продекларировала издание, подготовленное совместно с российскими и абхазскими учеными. Щербакова рассказала о исследованиях и материалах, отражающих российско-абхазские литературные и культурные связи XIX – первой половины XX вв. Также Марина Ивановна в рамках научного сотрудничества между ИМЛИ РАН имени А. М. Горького и АГУ предложила проводить совместные расширенные консультации по научным работам студентов и аспирантов АГУ.

Важно отметить, что за весомый вклад в абхазоведение и укрепление научных связей между Абхазией и Россией Марине Щербаковой присвоено звание «Заслуженный деятель науки Республики Абхазия».

В мероприятии также приняли участие директор Абхазского института гуманитарных исследований им. Д.И. Гулиа, кандидат филологических наук, доцент Арда Ашуба, поэт, литературовед, общественный деятель Владимир Зантария, кандидат филологических наук, главный научный сотрудник Отдела литературы Абхазского института гуманитарных исследований им. Д.И. Гулиа, кандидат филологических наук Василий Авидзба, кандидат филологических наук, старший научный сотрудник Отдела русской классической литературы ИМЛИ РАН им. А. М. Горького Регина Авидзба.

## Обсудили вопросы устойчивого развития экономики

«Феномен рыночного хозяйства: от истоков до наших дней. Трансформация экономических систем в контексте турбулентного развития» – так называлось заседание XI Международной научно-практической конференции по экономике, посвященное памяти известного ученого, крупного организатора экономической науки в Средней Азии и на Юге России, доктора экономических наук, профессора Александра Федоровича Сидорова.

Организовал конференцию возглавлял доктор экономических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретической экономики Кубанского государственного университета Виктор Сидоров. В форуме участвовали ученые-экономисты из Российской Федерации, Республики Беларусь, Арме-

нии, Узбекистана, Казахстана и других стран. Собравшиеся минутой молчания почтили память ушедшей из жизни доцента кафедры финансов и кредита АГУ, экс-министра финансов РА Лили Дугужовны Бганба.

Виктор Сидоров выразил слова благодарности за высокую организацию данного форума. В ходе конференции были заслушаны доклады на актуальные темы устойчивого экономического развития.

Докладами от АГУ стали трое молодых преподавателей экономического факультета: Линда Ампар, Инал Хамгоков и Киазым Хутаба, чьи работы вызвали большой интерес.

Затем состоялась дискуссия.

**Алхас ЧХАМАЛИЯ**  
(Отдел информации и медиакоммуникаций АГУ)

## Людям, которым и есть сама история, посвящены новые книги Екатерины Бебиа

Почему так настойчиво всплывает в моем сознании мысль именно о колесе истории? И в прошлый раз, когда в условиях едва-едва ослабленных ковидных ограничений Екатерина Бебиа проводила научную конференцию, посвященную выходу первой книги о репрессиях в Абхазии «Без вины виноватые», и сегодня, когда книг серии «Жертвы политических репрессий в Абхазии» уже две.

Вслед за грандиозной эпитафией всем невинно убиенным и незаслуженно поруганным выходцам из села Лыхны Гудаутского района Екатерина выпускает вторую работу «Из забвения – в бессмертие». Новая книга рассказывает о репрессированных жителях семи сел – Гуады, Пакуаша, Кутола, Джгерды Очамчырского района и Ачандары, Дурипша, Куланьхуа – Гудаутского.

Сама автор – журналист, писательница, ученый, доктор филологических наук, педагог, профессор Абхазского государственного университета Екатерина Бебиа определяет жанр этих книг как научный труд, представленный в форме публицистического произведения. Но, по сути, это случившееся спустя почти сто лет восстановление справедливости: благодаря колоссальному по напряжению труду журналиста и исследователя Екатерине удалось по крупицам восстановить потерянные, казалось бы, навсегда подробности судеб многих сотен людей, подвергшихся жестокому репрессиям, собрать их в книгу и представить читателям.

28 марта в Абхазском государственном драматическом театре состоялось мероприятие, посвященное выходу обеих знаковых книг. Зал был полон. Люди шли и шли. И это были не только родные тех, чьи имена и биографии представлены в обеих книгах, хотя не так-то много в Абхазии семей, которые репрессии обошли. Если не в самой семье был репрессированный, то непременно у родных – либо брат, либо зять...

При всех достоинствах вышедших книг главная и безусловная заслуга их автора заключается в том, что даже спустя почти век имена незаслуженно оклеветанных людей стали достоянием ВСЕХ.

Неудивительно, что среди пришедших было немало и тех, кого лично репрессии не коснулись, но и для них пережитая народом Абхазии страшная страница истории навсегда останется уроком, что так недопустимо жить, недопустимо лгать на ближнего, недопустимо желать ему смерти. Никому нельзя желать смерти.

Особенно живо и болезненно воспринимается все это сегодня, когда мир снова становится на дорогу неправды. Словно кто-то большой и черный пытается заслонить от нас Солнце, погрузить во тьму сомнений, неверия и зла. Где ложь – там зло.

Екатерина Бебиа не случайно выбрала театр для представления своих книг. Ведь именно в этом же самом зале более восьмидесяти лет назад, 30 октября – 2 ноября 1937 года, происходило совершенно другое действие – чудовищнейшее по сути.

Назвать происходящее тогда спектаклем – цинично, но тем не менее это был спектакль, только вместо актеров были реальные люди – лучшие представители Абхазии, еще вчера успешные, деятельные, счастливые от того, что могут принести пользу своей Родине. А сегодня – обреченные на смерть. Их было 13. Дело «тринадцати лакобовцев». Так оно и называлось. Гнусное, сфабрированное дело, сфабрикованное, чтобы уничтожить самых преданных, самых приближенных к Нестору Лакоба людей.

Владимир Ладария, Михаил Чалмаз, Михаил Лакоба, Константин Инал-Ипа, Василий Лакоба, Дмитрий Джергения, Анастас Энгелов, Павел Сейсян, Семен Туркия, Сит Эбжноу, Михаил Кишмария, Хыгу Чанба, Кемшиш Ахуба. Я привожу имена в последовательности, в которой они были представлены в списке Военной коллегии Верховного суда, когда наступил день реабилитации. Но это произошло только в июне 1955 года.

А в 37-м каждого принудили исполнить роль жертвы, и они были вынуждены исполнить ее – от безысходности, из опасения, что иначе не пощадят детей, родных, будут мучить, издеваться... Вот они и шли на унижение, на смерть – ради хоть какой-то иллюзии покоя для близких.

Девять из тринадцати были расстреляны в ночь на 3 ноября, приговор в отношении Константина Инал-Ипа был приведен в исполнение позже, М. Кишмария был приговорен к 20 годам заключения, Х. Чанба – к 15, К. Ахуба – к десяти.

Екатерина Бебиа много раз рассказывала, как начала заниматься темой репрессированных, как более сорока лет назад стала записывать рассказы самих оставшихся в живых репрессированных и их родных, как переводила часть материалов с абхазского языка на русский, чтобы расширить аудиторию читателей, как складывались отношения в команде при подготовке книги, ведь никто не мог оставаться равнодушным и



делал все, чтобы книга вышла совершенной.

Рассказала она об этом и сейчас со сцены театра, потому что это тоже часть истории, которая началась более сорока лет назад в начале 80-х годов прошлого столетия, когда были живы дети репрессированных и даже непосредственно сами репрессированные, выжившие в лагерях.

Разве это не промысел Господа, что она стоит на той самой сцене, где когда-то замешивали коварное зелье исторической лжи... И почему-то возникает чувство, что все они, невинные, но несломленные, сегодня пришли и – невидимые нам – присутствуют при обличении тиранов.

Люди в зале не прячут слез. Это слезы, невыплаканные их бабушками и прабабушками... Ведь многие так и ждали мужей, сыновей, дочерей и братьев до последнего дыхания.

Специально для этого события, для презентации, режиссер Мадина Аргун подготовила мини-спектакль, историческую реминисценцию происшедшего в Абхазском театре на рубеже октября-ноября 1937 года. Студенты и выпускники АГУ из числа воспитанников Екатерины Бебиа читали письма и отрывки воспоминаний. Без содрогания, боли, без отчаянного чувства бессилия слушать было невозможно.

Уверена, что они, настоящие герои книги, были, наверное, довольны. Или не совсем?

Ведь что значит поворот колеса истории? Сегодня мы говорим о торжестве справедливости и надеемся, что зло никогда не повторится.

А что будет завтра? Как повернется история завтра?

У меня есть ответ: это зависит от качества человека в человеке. Насколько каждый из нас готов оставаться человеком. Не разминивать себя.

**Юлия СОЛОВЬЕВА**

## ПЕРВЫЙ АБХАЗСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ФОРУМ откроет свою работу 24 апреля

Организаторами мероприятия являются: с абхазской стороны – Министерство здравоохранения и Ассоциация реабилитологов, с российской стороны – ООО «Российское медицинское общество».

Сопредседателями форума выступают министр здравоохранения Эдуард Бутба и президент Российского медицинского общества Евгений Ачкасов.

Организации форума было посвящено совещание в Министерстве здравоохранения под председательством министра Эдуарда Бутба.

Как отметил глава Минздрава, основной задачей форума является объединение на одной площадке представителей органов управления здравоохранением и практикующих врачей, организаторов и профильных специалистов системы здравоохранения, экспертов-аналитиков и юристов для обсуждения актуальных проблем и выработки совместных решений, направленных на организацию мероприятий по совершенствованию оказания медицинской помощи.

Кроме того, особое внимание планируется уделить развитию

сотрудничества Абхазии и России в сфере здравоохранения, повышению взаимодействия по всем актуальным направлениям, резюмировал министр Эдуард Бутба.

В совещании приняли участие заместитель министра здравоохранения Саида Делба, руководитель Ассоциации «Ин-ва-Содействие» Алхас Тхагушев, председатель Ассоциации реабилитологов Абхазии Асма Джинджолия, представители Минздрава, Республиканской больницы.

*Пресс-служба Минздрава РА*

# Чем полезны блюда абхазской кухни?

Рассказывает нутрициолог

**– Алиса, почему абхазская кухня считается полезной для здоровья?**

– Чтобы понимать, почему абхазская кухня настолько благотворно влияет на наш организм, предлагаю разобрать блюда национальной кухни по отдельности. Что такое абхазская кухня? Это, прежде всего, акул и абыста с сыром. Ну, а потом остальные блюда. В чем же польза мамалыги? В ней высокое содержание длинных углеводов. Если говорить простым языком, то это означает, что мамалыга содержит именно полезные органические вещества, помогающие нам оставаться сытыми в течение длительного времени. Так сложилось в природе, что именно сложные углеводы являются ключевым источником энергии. Без длинных, полезных углеводов невозможны нормальные биохимические процессы в организме. В мамалыге также содержится весь комплекс витаминов группы В, калий, кальций, витамин А. При этом важно готовить мамалыгу без манки, чтобы не перечеркнуть все её полезные свойства.

А вот акул с точки зрения нутрициологии – это отличный источник растительного белка. Единственное, в нем содержится большое количество лектинов – веществ, необходимых растениям для защиты от внешнего воздействия. Но лектины вредны для нашего здоровья. Чтобы их минимизировать, мы либо сливаем первую воду, в которой варится фасоль, либо замачиваем её на ночь. Таким образом мы минимизируем лектины и получаем огромную порцию белка, витамины группы В, клетчатку, весь комплекс необходимых нам микроэлементов.

В рационе наших предков было несколько видов сыров и другие молочные продукты:



ахача, ахырцзы, ахчат (творог, кислое молоко, сливки). Чем же они полезны? Опять-таки содержанием белка и кальция. Правда, больше всего полезных веществ содержится именно в выдержанных сырах.

**– Почему наши предки хорошо усваивали молочные продукты? Сегодня же многие жалуются на непереносимость лактозы.**

– Дело в том, что у наших предков в рационе отсутствовали провоспалительные продукты. Они вели здоровый образ жизни. И если у них и была непереносимость лактозы, то они её не ощущали. В целом лактоза ими переваривалась лучше. А мы свой рацион составили из продуктов, вред-

Как известно, одной из причин долголетия наших предков наравне с ежедневными физическими нагрузками, чистой водой и воздухом, позитивным мышлением являлось ежедневное употребление полезной пищи.

Чем же так полезна абхазская кухня? Есть мнение, что здесь важную роль играют не только полезные свойства блюд, составляющие основу национальной кухни, но и то, что наш народ (как и любой другой предрасположен к усвоению блюд своей кухни) обладает этнической генетической способностью усваивать блюда национальной кухни. Это позволяет нам, при отсутствии каких-либо патологий, на ежедневной основе употреблять блюда абхазской кухни.

**Влияет ли наследственность на здоровье человека? Или же ключ от долголетия находится в наших руках и в образе жизни, который мы ведём?**

Чтобы ответить на эти вопросы, мы решили подготовить материал о полезности абхазской кухни с точки зрения науки о правильном питании, и попытались разгадать феномен абхазского долголетия. Читайте нашу беседу с нутрициологом и диетологом Алисой Чанба.

ных для нашего организма. В еде, которую мы ежедневно употребляем, содержится большое количество консервантов, усилителей вкуса и цвета. Это все негативно влияет на работу нашего желудочно-кишечного тракта, поддерживает воспаление в организме. Если мы еще дополнительно получаем лактозу, то мы начинаем остро на неё реагировать. Если же исключить из рациона вредное питание, минимизировать стресс, негативно влияющий на работу желудочно-кишечного тракта, то мы, естественно, и лактозу начнём переваривать лучше. Нужно ещё понимать, что лактоза с антибиотиками – это одна история, а домашний ахырцзы – совершенно другая. Ахырцзы за счет наличия в нем полезных микроорганизмов, хорошо усваивается нами. И я не отношу лактозу к чему-то ужасному. Не говорю, что необходимо исключить из питания все молочные продукты. Они могут присутствовать в нашем рационе, но с умом, как у наших предков.

Если же вы замечаете вздутие живота на молочные продукты, то это повод обра-

конечно, нет заболеваний желудка и кишечника. При отсутствии заболеваний специй и даже аджика в асызбале благотворно будут влиять на организм, так как они являются природными антисептиками. Наши предки прекрасно об этом знали и употребляли их в умеренном количестве. Важно также, чтобы в нашем рационе была подлива из темной алычи, ведь в кожце содержится витамин рутин (Р). Он очень важен для нашего здоровья, так как обладает антиоксидантным свойством, предупреждая неблагоприятное воздействие свободных радикалов. Рутин не вырабатывается нашим организмом, поэтому чтобы не возник недостаток витамина Р, требуется постоянно пополнять его резервы за счёт еды.

Чем же полезен арахыш? В составе этой подливы орехи, бульон либо кипяченая вода. С точки зрения нутритивных показателей, орехи – это белок и полезные жиры. Бульон – это ещё аминокислоты, без которых не может работать ни одна система в организме, поэтому человеку необходимо ежедневно получать достаточное количество главных кислот с пищей.

А вот ачапа является отличным источником белка, клетчатки, хлорофилла, полезных жиров. Однако ачапа будет полезной, если ее приготовить правильно, по рецептам наших бабушек.

К сожалению, очень часто блюдо готовится с добавлением майонеза. Любители такого способа приготовления объясняют это тем, что ачапа в таком случае становится очень нежной. При этом мы не должны забывать, что майонез может испортить все полезные свойства блюда, и мы рискуем получить большую порцию вредных жиров. Как известно, наши предки получали из еды только полезные жиры.

Разберём ещё одно блюдо, без которого не обходится ни одно абхазское застолье – мясо. Почему мясо обязательно должно присутствовать в нашем рационе? В чем польза этого продукта? Самая главная польза мяса заключается в повышенном содержании в нем животного белка, необходимого нашему организму. Белок – самый главный строительный материал для клеток и органов человеческого тела. Также в мясе содержится большое количество витаминов, минералов, ценных аминокислот, жиров. Спорные моменты касаются копченого мяса и свинины. Скажу одно:



Эсма/Ардженя и Алиса Чанба

что наши предки свинину не употребляли, так как мы генетически не приспособлены к усвоению этого мяса, а копченое мясо не присутствовало в их рационе на каждодневной основе. Иногда включать в свой рацион копченое мясо – допустимо. Если вы употребляете домашний продукт, то ничего ужасного в этом нет. Однако необходимо понимать, что такое копчение с точки зрения нутрициологии. Это продукт гликации. Корочка, получаемая при копчении, является провоспалительным продуктом. Важно не употреблять такой продукт ежедневно, но если оно появляется в вашем рационе время от времени и вы употребляете его с большим количеством зелени, то тогда вашему здоровью не грозит ничего. Свинина же повышает уровень холестерина, а плохо прожаренная – ещё и источник паразитоза. Потому отварная, иногда и копченая говядина, а лучше всего мясо, приготовленное по-абхазски, с луком, зеленью, овощами и разными специями – это отличный источник полезных веществ, необходимых нашему организму.

Такой же абсолютно полезный продукт – вареная домашняя курица. Это отличный источник белка, аминокислот. Не менее полезны куриные домашние яйца, которые всегда присутствовали в рационе наших предков. Это тоже источник аминокислот, полезных жиров, холина. Холин – это вещество, благоприятно влияющее на наш мозг. Будучи долгожителями, наши предки долгое время оставались в ясном рассудке. Получается, что наше питание дает не только энергию, но и насыщает.

**– Многие говорят, что желток повышает уровень холестерина. Правда ли это?**

– Не соглашусь с этим. Холестерин повышается из-за неправильного питания, обилия в рационе простых рафинированных углеводов и неадекватной работы ЖКТ.

Были ли сладости, напитки и алкоголь в рационе наших предков? Были. Из сладостей можно вспомнить акалмышь, аджинджух, амггал, запеченный с хурмой и другими фруктами, ахаилуа. Десерты наши предки употребляли не каждый день. Из напитков могу назвать воду с мёдом (ацхадзэа – полезна, если у вас нет аллергии к продуктам пчеловодства), а также воду с ахырцзы. Наши предки практически не употребляли сахар. Сегодня же сахар – это часто употребляемый продукт. Нельзя злоупотреблять

им. Но если вы выпите домашний компот и там будет сахар, то ничего ужасного в этом нет. Не доводите себя до ипохондрии, и не становитесь человеком, который помешан на правильном питании. Не переходите в крайность. Домашние компоты – это прекрасная альтернатива современным вредным напиткам.

Наши предки не злоупотребляли и алкогольными напитками, хотя натуральные вина и чага присутствовали в их рационе. В умеренном количестве они, при отсутствии противопоказаний к алкоголю, не смогут вам навредить. Скажу также, что в кожуре красного винограда, и в вине в том числе, содержится такое вещество, как ресвератрол. Это антиоксидант, который помогает убивать клетки, провоцирующие всевозможные новообразования. Ресвератрол есть даже в виде добавок. Но лучший источник этого вещества, опять же если у вас нет никаких противопоказаний к алкоголю – бокал натурального домашнего вина, приготовленного без сахара.

Из чего ещё состоит абхазская кухня? В ней также обилие фруктов, овощей, очень много зелени. Овощи поставляют в наш организм не только витамины, но также минеральные вещества – железо, магний, фосфор, кальций, калий. Более того, овощи и фрукты содержат органические кислоты и эфирные масла.

Зелень – это клетчатка, хлорофилл. Клетчатка, как я уже говорила, нужна для хорошей работы нашего кишечника, а вот хлорофилл способен очищать нашу кровь.

Помимо сырых овощей, я очень люблю соленья. Это прекрасное дополнение к нашему рациону. В нем большое количество клетчатки. Еще раз отмечу, соленья вы можете позволить себе, если у вас все в порядке с желудочно-кишечным трактом. Абхазское соленье – это не только вкусно и полезно, оно ещё и красиво. Вообще, в нашей кухне разнообразное сочетание цветов. Я за то, чтобы еда была вкусной, полезной и красивой, потому что пресной, невкусной и неэстетичной едой мы не насытимся. Когда мы видим яркие блюда, дымящуюся мамалыгу, ароматные сыры, курицу, ачапа, то у нас уже начинается процесс пищеварения. Мы визуальнo посмотрели, впечатлились и уже готовы к принятию и перевариванию пищи. Важно также не употреблять еду на ходу и с заглядыванием в

(Окончание на 4-й стр.)

## Центр развития сельского хозяйства и села провел тренинг

для студентов агроинженерного факультета  
Абхазского государственного университета

Порядка десяти студентов ознакомились с технологией изготовления плодородного грунта на основе жизнедеятельности червей. Евгений Косык и Ольга Прокопов, хозяева тепличного комплекса, где проводился тренинг, рассказали будущим агрономам о ведении органического тепличного хозяйства.

«Мы развиваем тепличный биокomплекс, который получил свою жизнь благодаря поддержке ПРООН и Центра развития сельского хозяйства и села. В связи с тем, что на участке была плохая глинистая почва, мы стали использовать биотехнологии по изготовлению плодородного грунта, и на основе жизнедеятельности червей и полезных микроорганизмов производим из органических отходов биогумус, которым обогащаем почву. Мы получили грант ПРООН в 2020 году. До этого у нас был небольшой опыт: на своих грядках мы образовывали высокие гряды, обогащали компостом и гумусом и уже после того, как поставили теплицы, полностью перешли на органическое земледелие. Мы видим результат – продукция очень чистая, проверяли ее на наличие пестицидов. Вкусовые качества также лучше, чем у продукции из магазинов или на рынке», – отметила О. Прокопова.

Студентов заинтересовала технология выращивания червей для сельскохозяйственных целей. Они активно задавали вопросы о трудоемкости подобной деятель-

ности, ее плюсах и минусах для сельского хозяйства, а также о возможности извлечения прибыли. Студентам показали выращиваемую продукцию – огурцы, помидоры, перец, рукколу, салатную капусту, фасоль, картофель. «За полгода можем снять три урожая разных культур последовательно. В основном мы выращиваем для своего потребления, но у нас есть свои покупатели, которые хотят органическую продукцию», – рассказали хозяева комплекса.

Студенты дали высокую оценку проведенному тренингу, подчеркнув, что у них была возможность не только узнать на лекции о подобной технологии, посредством лекции, но и увидеть ее результаты на практике.

«Я уже завершил учебу в АГУ, но с прошлого года прохожу стажировку в Центре развития сельского хозяйства и села. Этот тренинг я считаю очень полезным для нас. Сегодня практики у студентов мало, особенно в нашей профессии, а агрономам она необходима причем, каждый год. Мне очень интересно было послушать про червей, технологию производства биогумуса – это серьезный проект. Думаю, тех, кто занимается сельским хозяйством, он заинтересует», – поделился молодой агроном Алан Квирая.

Агроном Центра развития сельского хозяйства и села Георгий Пантия также продемонстрировал, как проводить обрезку фруктовых и цитрусовых деревьев.



### Четверо студентов АГУ получили гранты

Четверо студентов агроинженерного факультета АГУ Астамур Цвижба, Алан Квирая, Анри Дзидзигури и Давид Джишкариани, проходившие стажировку в Центре развития сельского хозяйства и села, получили гранты на поддержку уже существующего сельскохозяйственного производства. На своих участках начинающие агрономы выращивают такие сельскохозяйственные культуры, как сладкий перец, огурцы, помидоры, баклажаны, картофель и другие. Сегодня продукция выращивается в большинстве случаев не на продажу. Полученный от Центра грант позволит молодым людям расширить свои хозяйства и начать реализовывать овощи.

«Спрос на местную продукцию на рынке растет, так как этот продукт экологически чистый. Грант

поможет мне в реализации моих целей – расширить свое производство и увеличить масштаб нетронутых земель, в последствии выйти на самокупаемость и удовлетворить потребности покупателей», – поделился Астамур Цвижба.

Агрономы поблагодарили Центр развития сельского хозяйства и села за поддержку, а также отметили пользу полученных во время стажировки знаний и навыков, в числе которых технология анализа почвы, обработка сельскохозяйственным дроном и другие.

В рамках гранта Центр развития сельского хозяйства и села закупит для Цвижба, Квирая, Дзидзигури и Джишкариани запрошенное ими современное сельскохозяйственное оборудование.

Ольга ДЖОНУА

## Чем полезны блюда абхазской кухни?

(Окончание.)

Начало на 3-й стр.)

телефон, а также запивать её бесполезными напитками, ведь все это может привести к гастриту желудка. Необходимо пищу принимать в спокойной обстановке, и не торопясь. Даже если вы работаете, и у вас есть какие-то срочные задания, выделите полчаса на еду. Отложите телефон, выключите телевизор, и в спокойной обстановке примите пищу. Если вы будете все это практиковать, то вы увидите, насколько изменится ваша жизнь в лучшую сторону. Еда носит сакральный характер. Если мы едим впопыхах, то это обязательно скажется на нашем здоровье.

**– В чем же все-таки феномен абхазского долголетия?**

– Все пытаются узнать, что необходимо употреблять, чтобы быть красивыми, здоровыми и жить дольше. Самое главное, необходимо исключить из рациона все вредные продукты. Это всевозможные колбасы, консервы, сладкие молочные продукты, йогурты с наполнителями. Замените йогурт на домашнее ахырцзы с ягодами или с ложкой варенья. Необходимо стараться питаться максимально просто, адаптированно под свой этнос. В нутрициологии есть такое направление, как нутригенетика. Это изучение продуктов, которые генетически подходят определённому этносу. Получается, что мы генетически запрограммированы на усвоение блюд, которые присутствуют в нашей

кухне. И можем, если правильно выстраивать свой рацион, употреблять основные блюда национальной кухни ежедневно. Поэтому по возможности покупайте местные

что нам досталось от природы, но есть ещё эпигенетика – это образ жизни. Кто-то может получить шикарную генетику, но своим образом жизни её испортит. А кто-то может



натуральные продукты и готовьте блюда национальной кухни по рецептам наших предков.

Ещё не забывайте об умеренных физических нагрузках, долго не просиживайте в интернете, не читайте негативные новости, ведь большая часть из них работает на то, чтобы захватить наше внимание.

Секрет долголетия прост. Это правильное питание, отсутствие стресса, психическое здоровье, позитивное мышление, адекватные физические нагрузки и в целом правильный образ жизни.

Да, у абхазов есть генетическая предрасположенность к долголетию. С точки зрения науки, генетика – это то,

родиться с генетическими заболеваниями и правильным образом жизни скорректировать своё здоровье, внести ремиссию в заболевание. Да, генетика важна, но не менее важна эпигенетика.

Важна и экология. Мы живем в социуме, где много машин, заводов, фабрик, загрязняющих нашу экологию, и это тоже не может не влиять на наше физическое и психоэмоциональное состояние. Но образом жизни мы можем скорректировать своё здоровье.

**– Алиса, спасибо за беседу.**

– Спасибо вам, что дали возможность затронуть такую тему!

Беседовала Эсма АРДЖЕНИЯ

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

**Государственный комитет Республики Абхазия по управлению государственным имуществом и приватизации объявляет конкурс по продаже республиканского имущества.**

### Сведения об объекте:

1. Наименование объекта: Имущественный комплекс «Сухумское рыболовецкое хозяйство».
2. Адрес: г. Сухум, ул. Адлейба, 19.
3. Площадь объекта – 2 995,32 м<sup>2</sup>, площадь земельного участка – 0,576 га.

### Основания проведения конкурса:

1. Закон Республики Абхазия «О приватизации республиканской и муниципальной собственности».
2. Постановление КМ РА №189 от 27.12.2022 г.
3. Постановление НС РА №5594-C-VII от 23.03.2023 г.

### Условия приватизации:

4. Начальная цена – 12 000 000, 00 руб.
  5. Условия целевого назначения – без сохранения целевого назначения.
- Срок подачи заявок составляет 25 дней с даты опубликования информационного сообщения.

Время приема заявок – с 9.00 до 18.00, перерыв с 13.00 до 14.00.  
Место приема заявок – Государственный комитет Республики Абхазия по управлению государственным имуществом и приватизации.

Адрес: г. Сухум, ул. Пушкина, 16, 3-й этаж.  
Телефон: +7 (840) 229-75-67, +7 (840) 229-75-66.

Подробная информация на сайте Госкомимущества РА [gki.apsny.land](http://gki.apsny.land).



**Скупаем темный каштановый мед  
200 руб за один кг,  
минимальный объем 200 кг.  
Тара и деньги сразу.  
Сами приезжаем.  
89653565714 (whatsApp)**

АПСНЫМЕДИА

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АПСНЫМЕДИА»

Р/с РГУ «Апснымедиа»:  
4050 3810 0000 0000 0016

Наш адрес: Республика Абхазия, г.Сухум, ул. Званба, 9.  
Тел.: +7 (840) 226-45-11, +7 (840) 226-78-72

И. о. гл. редактора Артавазд Сарецян  
Catim: gazeta-ra.info E-mail: gazeta\_ra@rambler.ru

МНЕНИЕ РЕДАКЦИИ МОЖЕТ НЕ СОВПАДАТЬ С МНЕНИЕМ АВТОРОВ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ, ОБЪЕМ — 1 ПЕЧ. Л., ЦЕНА — 20 РУБ.