

РЕСПУБЛИКА



АБХАЗИЯ

Республиканское
государственное
учреждение



АПСНЫ
МЕДИА

Газета издаётся с сентября 1991 года

№ 44 (4251) · 15 июня 2023 г.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

13 июня. Президент РА Аслан Бжания подписал указы: об освобождении генерал-майора Роберта Киут от должности председателя Службы государственной безопасности Республики Абхазия и увольнении досрочно с военной службы в связи с переходом на службу в органы внутренних дел Республики Абхазия и возложении временного исполнения обязанностей председателя Службы государственной безопасности Республики Абхазия на первого заместителя председателя СГБ полковника Темура Ахиба; об освобождении Вальтера Бутба от должности министра внутренних дел;

о назначении Роберта Киут министром внутренних дел Республики Абхазия.

14 июня. Сильные ливни привели к сходу селевых потоков в Гагрском районе на 22-м километре трассы Псоу - Ингур, заблокировали автомобильное и железнодорожное сообщение из Москвы и Санкт-Петербурга. МЧС и Минтуризма Абхазии организовали вывоз пассажиров заблокированных поездов наземным транспортом.



Президент РА Аслан Бжания провел выездное совещание по ликвидации последствий стихии с представителями коммунальных ведомств и МЧС. Ведутся работы по оценке ущерба, нанесенного мощными потоками ливня. Глава государства дал поручение в максимально сжатые сроки запустить движение на железной дороге и ежедневно докладывать о ходе восстановительных работ.

Создана специальная комиссия по оценке ущерба, нанесенного гражданам района, и выплаты соответствующих компенсаций.

АНОНС

В каждом городе есть свои очаги – своего рода «маяки» культурной жизни.

В Ткуарчале таким маяком стала музыкальная школа, которой в этом году исполнилось шестьдесят восемь лет. Все эти годы она не закрывалась ни на один день, как свидетельствуют ее старожилы. Как получилось, что, несмотря на тяжелейшие условия безвременья, безработицы, учреждение культуры живёт активно и продолжает воспитывать детей в лучших традициях классической музыки?

Материал нашего сборника по Очамчирскому району Фаины Кондратьевой читайте в следующем номере газеты.



Статус непризнанной страны накладывает отпечаток на мироощущение людей, тем более, когда такое положение возникло вследствие прошедшей войны. Я почувствовала это еще в свой первый приезд в Абхазию много лет назад. И прочувствовала это здесь очень сильно. Впрочем, еще больше я была удивлена красотой страны и непередаваемым ее колоритом практически во всем – в быту, в общении людей, в ощущении времени местными жителями и некоторой дикостью взгляда на местных жителей приезжих туристов, многонациональностью, обособленностью и самодостаточностью всех людей, проживающих в Абхазии многие годы. Абхазию либо полюбишь сразу, либо уже не вернешься. Так же и Страна Души (как дословно с абхазского переводится название страны) относится к чужакам: либо принимает тебя сразу, либо нет.

ми в 2022 году событиями, связанными с непростой ситуацией между Россией и Украиной.

Абхазия изменилась, и снова явственно почувствовался страх людей перед бедой, которая здесь знакома каждому не понаслышке. Во время празднования Дня Победы Абхазии 30 сентября всюду во дворах сидят люди, если ты подходишь к ним – тебе наливают рюмку и угощают хачапуром, виноградом, копченым мясом. О прошедшей войне стараются не говорить. О настоящем стараются промолчать, множество раз желая всем мира во всем мире. Встречи со старыми друзьями были радостны, и снова, вопреки времени и обстановке, мы придумывали, мечтали, составляли творческие планы на совместные новые проекты. Потому что только творчество и созидание спасало и будет спасать людей во все тяжелые времена от отчаянья, страха и одиночества.



Артавазд Сарецян и журналисты газеты говорили о важности взаимного понимания и сотрудничества российских и абхазских литераторов, о необходимости обмена публикациями в периодических изданиях, об умении находить язык друг с другом и возможности сотворчества. Днем ранее, на отдельной встрече в редакции газеты, мы много

АБХАЗИЯ. ТРИ ГОДА СПУСТЯ

Мне повезло, и мои симпатии, которые завязались у меня здесь в мои последующие приезды, открывали мне Абхазию с разных сторон через рассказы людей, их воспоминания, их надежды и мечты. Некоторые истории этих людей легли в основу стихотворений цикла «Абхазская тетрадь», написанного мною в 2019 году. Некоторая настороженность абхазов по отношению к новому человеку со временем исчезла в мою сторону, и наше взаимное доверие друг к другу позволило выпустить спецвыпуск о культуре Абхазии (журнал «Веси», № 8, 2020). К счастью, такие вещи, как материнство, творчество, любовь, не имеют границ и статусов, не зависят от признанности или непризнанности, и потому наша совместная работа с творческими союзами Абхазии (музей им. Д.И. Гулиа, газета «Республика Абхазия», Союз писателей Абхазии и др.) сделала номер журнала интересным, самобытным и запоминающимся.

Коронавирус остановил наши долгожданные встречи с Абхазией на три года. И вот спустя долгих непростых три года мы снова приехали в Страну Души. К сожалению, наш приезд совпал с текущи-

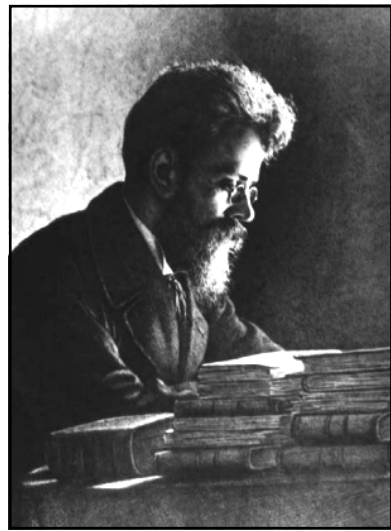
Абхазия, чья история заслуживает долгого изучения, наполнена необыкновенным колоритом и этнографией. Здесь много художников и литераторов, журналистов и философов, но, к сожалению, по мнению самих же людей, очень медленно и просто происходит их творческое взаимодействие друг с другом. Это мне показалось и в первые приезды, и в этот раз. Общие проекты, однако, становятся тем самым объединяющим моментом, когда творчество берет верх над амбициями, сомнениями, какими-то личными особенностями общения.

С большой благодарностью я говорю спасибо всем, кто организовал в наш приезд творческую встречу в Абхазском государственном музее. На встречу в музей, актовый зал которого нам любезно был предоставлен благодаря его директору А.И.Джопуа и хлопотами поэта Дмитрия Габелиа, пришли поэты и писатели, журналисты и музейщики. Произошла встреча переводчика Сергея Теняникова и абхазского поэта Ричарда Чкадуа, чьи стихи на немецкий язык были переведены в 2021 году и напечатаны в альманахе в Германии. И.о. редактора газеты «Республика Абхазия»

говорили и о талантливой молодежи Абхазии, чья дорога в «большую литературу» сегодня не самая простая, а уж выход на страницы российской печати довольно сложен. Во время нашей теплой доверительной беседы с сотрудниками газеты, которые давно стали мне близкими людьми, к нам заглянул председатель Союза писателей Абхазии Вахтанг Абхазоу, и мы заручились взаимным желанием подготовить подборки молодых авторов Абхазии с последующей их возможной публикацией в России.

Конечно, во время встречи в музее были и чтения стихов пришедшими поэтами, и обмен книгами. К слову сказать, мое пребывание в какой-либо стране всегда отмечено посещением книжных магазинов. Любопытно, чем наполняются сегодня современные книжные магазины и лавки. Книжный магазин в Сухуме на проспекте Мира удивил меня большим количеством книг на абхазском языке, и особенно порадовало много изданных современных авторов Абхазии. Однако всегда остается вопрос, до кого доходят эти книги, читает ли их молодежь, знают ли современники своих поэтов и писателей? Директор

(Окончание на 2-й стр.)



На днях в Абхазию прибыла съемочная группа из российского города Владимира. Не на отдых, а снимать документальное кино – часть фильма про абхазский период жизни своего земляка – всемирно известного исследователя флоры Колхиды Николая Михайловича Альбова.

ЛЮБОВЬ НИКУДА НЕ УХОДИТ

В Абхазии снимут часть фильма об исследователе флоры Колхиды Николае Альбове

Кто такой Николай Альбов, в Абхазии знают многие. Встреча юного Альбова с абхазской природой в конце XIX века привела к тому, что этот молодой человек вошел в историю как первооткрыватель классической колхидской ботанико-географической области, что раскинулась амфи-театром гор у восточной части Черного моря. Это она, наша Абхазия, своей красотой, богатством цветов, красок, ароматов и тепла человеческих сердец превратила пылкого юношу, как мы можем понять из его собственных записок, в неутомимого путеше-



ственника, страстного исследователя и впоследствии – великого ботаника.

Из-под пера Николая Альбова вышли крупнейшие по значимости научные труды по флоре Абхазии и Огненной Земли, вошедшие в золотой фонд ботанической и географической литературы о Кавказе и Огненной Земле.

Именно исследование в Абхазии, изучение флоры и бесценные открытия сделали его имя бессмертным в ботанической науке. Отправившись в Европу, в ее гербарии, – определять обнаруженные в Абхазии растения (возможности гербариев российских университетов оказались недостаточными!), он открывает ее миру, выступая с лекциями для просвещенной публики на английском и французском языках, рассказывая не только о ботанико-географических открытиях,

но и – с невероятной любовью – о быте, нравах абхазов, делится собственными этнографическими наблюдениями.

Сегодня очевидно, что любовь Альбова к Абхазии – не просто восхищение райскими местами на брэнной земле. Н. М. Альбов полюбил нашу страну как родной и преданный сын, хоть и родился в России, и он первым рассказал о ней миру – рассказывал на всех языках, какие знал, рассказывал как ученый-ботаник, рассказывал как этнограф, как библиограф и даже как кулинар, угощая абыстой на виноградных листьях своих европейских друзей и коллег.

Многие месяцы короткой жизни он провел, ночуя под соснами, в тубах пастухов, под открытым небом, укрывшись буркой, часто без еды и воды, вместе с проводниками-абхазами, которых он искренне любил и которых считал близкими людьми.

Все это должно войти в важнейшие эпизоды будущего фильма,

который в рамках проекта «Имя. Символ 33» снимут режиссер, автор идеи проекта, Мария Ремыга-Ганькова и операторы-постановщики Олег Кондратьев и Игорь Ганьков. В качестве ведущего-рассказчика приглашен актер и режиссер театра «Студия Т» (г. Москва) Алексей Шашилов.

Все они – обладатели множества профессиональных наград за кинематографические работы. Надеемся, что фильм о нашем Николае Михайловиче Альбове вызовет отклик в сердцах зрителей – и абхазских, и российских, и пожелаем команде успехов.

Как рассказала режиссер Мария Ремыга-Ганькова, серьезную помощь в работе ей лично и автору сценария Софии Шепеле оказала изданная в Абхазии книга «Очарованный Абхазией. Жизнь и странствия Николая Альбова», в которой собраны статьи, переводы выступлений и его путевой дневник.

Книга издана Фондом Первого Президента Республики Абхазия В. Г. Ардзинба, ее составители – внучатая племянница ученого Линнея Львовна Молчанова и известный абхазский ученый, кандидат биологических наук, заведующий отделом флоры Ботанического института АНА, заслуженный деятель науки Республики Абхазия Зураб Иосифович Адзинба.

Помощь в создании фильма окажет Рицинский реликтовый национальный парк.

Конечно же, среди тех, кто непременно даст интервью для фильма, и Зураб Иосифович, и люди из семей, в которых останавливался и жил Николай Альбов, а главным героем будет бесценная природа Абхазии.

Юлия СОЛОВЬЕВА

На снимках: Н. Альбов; с проводниками в Абхазии.

АБХАЗИЯ. ТРИ ГОДА СПУСТЯ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

издательства Даур Начкебия, который занимается изданием книг современных абхазских авторов, говорил об этом на встрече в музее, размышлял о природе талантливой человека и способах взаимодействия с ним в условиях современной издательской деятельности.

Вела встречу директор дру-го музея, Литературного дома-музея Д. Гулиа, Светлана Корса. Именно наше знакомство с ней стало началом других творческих знакомств и отношений, проектов, сози-дания, которые продолжают до сих пор и, надеюсь, принесут нам еще немало интерес-ных событий и встреч.

На встрече мы обсудили бу-дущий юбилей – 150-летие классика абхазской культу-ры, литературы, истории и этнографии Дмитрия Гулиа, который будет широко отме-чаться в Республике Абхазия в 2024 году. Мы обговорили и наметили несколько возмож-ных совместных интересных проектов. Надеемся, что все получится так же успешно, как наш спецвыпуск журнала «Веси» в 2020 году. А также на то, что правительство Аб-хазии и Министерство культу-

ры поддержат все намеченные проекты музея и культурные инициативы в юбилейный год Дмитрия Гулиа.

Писать об Абхазии я могу много и долго, потому что люблю ее как свою малую роди-ну, по стечению обстоятельств так вошедшую в мою жизнь и теперь уже закрепленную множеством дружеских и твор-ческих связей. Каманы, Новый Афон, пещера Симона Канани-та и набережная Махаджиров, музей Гулиа и Абхазский го-сударственный музей, старые улочки Сухума и колоритные

завсегдатаи сухумского рын-ка и, конечно, экзотическая природа и особенности быта людей этой маленькой, уже признанной, очень самодо-статочной страны – всего и не перечислишь, что дорого мое-му сердцу в Абхазии и чем мне хочется делиться с теми, кто спрашивает меня: «А что там, в Абхазии, кроме моря?»

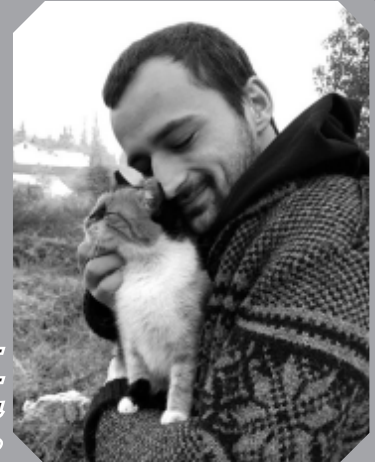
Кроме моря, величественных гор и бездонного неба – там еще много всего. Всего, что было, есть и будет.

Елена ФРОЛОВА

г. Москва



P.S. В очередном выпуске жур-нала «Веси» (№10, 2022 год) опу-бликованы рассказы Владимира Делба «Оплакивание в Адзюбже», «Маргарита и Мастер», «Ма-ленький гигант» и стихотворения молодого поэта Аслана Зан-тария «Старому товарищу», «Почтальон по фамилии Печкин», «Этюд», «Море», «Credo quis absurdum»



Нейросети и журналистика: как они взаимодействуют

(Продолжение темы)

Если использование виртуаль-ной реальности в журналистике понятно, то искусственный ин-теллект, активно используемый сегодня в работе СМИ, вызвал множество вопросов у участ-ников обучающего проекта «SputnikPro на Зубовском». На-пример, заменят ли нейросети

задача успевать за всеми новше-ствами.

Чтобы оставаться в тренде, Sputnik старается внедрять в свою работу все передовые технологии и форматы.

Нейросети, по её словам, се-годня стали более массовыми и используются наравне с другими

А как нейросети могут быть применимы в работе СМИ? Они могут преобразовывать аудиофайлы в текст, создавать фотографии и картинку по тек-стовым описаниям, улучшать качество видео, отретуширо-вать старую фотографию, пи-сать SEO-тексты (оптимизи-рованный текст для роботов поисковых систем («Яндекс» и «Google»), а также автоматиче-ски генерировать контент для финансовых новостей, в кото-рых много цифр и фактических данных, классифицировать по-лучаемые из разных источни-ков данные, отличать хорошие новости от плохих. Более того, некоторые нейросети умеют отличать фейковые новости от правдивых.

«Однако разница между ав-торским и сгенерированным контентом огромна. Тексты, созданные нейросетью, неин-тересны и нередко несут не-правдивые данные. Нейросети могут допустить ошибки, если были обучены на неправильных базах данных. Они – пока сырой инструмент в руках журнали-ста, но в будущем их возмож-ности должны быть пересмо-трены нами, так как нейросети нового поколения будут более совершенными», – отметила спикер.

Искусственный интеллект, по мнению Некрасовой, может взять на себя только техниче-ские задачи, позволяя журнали-сту сосредоточиться на творче-ских аспектах своей работы.

Напомним, что «SputnikPro на Зубовском» – это первая серия мастер-классов для журнали-стов из стран ближнего зарубе-жья (один из образовательных проектов медиагруппы «Россия сегодня»). Из Абхазии в круп-нейшем российском информа-гентстве свою квалификацию повышали и сотрудники «Ап-снымедиа».

Эсма АРДЖЕНИЯ,

Сухум – Москва – Сухум
Фотография сгенерирова-на с помощью нейросети Midjourney.



журналистов? И сможет ли ис-кусственный интеллект созда-вать новости, не отличимые от человеческих?

Шеф-редактор Sputnik стран ближнего зарубежья Марга-рита Некрасова считает, что нейросети не смогут заменить людей. Они, скорее всего, будут помощниками в автоматизации и оптимизации работы СМИ. Медиа быстро меняются, по-этому перед редакциями стоит

программами, правда, в отличие от них, обладают возможностью самообучения на базе данных, находящихся в открытом доступе. Но главное в работе с нейросетью – это правильно сформулированное техническое задание, от которого зависит результат, выдаваемый искусственным интеллектом. Ней-росети лучше работают на англи-ском языке, так как они чаще всего обучаются по англоязычным базам данных.

Литературная страница

«Арбашка»



«Подобно тому, как человек не может устоять на ногах, не опираясь на землю, дух человека не может устоять, не опираясь на небо»

Фазиль Искандер



У РОДНИКА ЕЕ ВДОХНОВЕНИЯ



Наверное, в жизни каждого человека есть люди, с которыми не приходится общаться каждый день, но на душе радостно от того, что они просто есть на свете, и встреча с ними, даже кратковременная, оставляет тёплый след в душе. Для меня такой человек Инна Хашба – искренняя, добрая, принимающая всё близко к сердцу. Она не может быть равнодушной ни к красоте окружающего мира, ни к боли страждущих, ни к проблемам своей страны, поэтому и стихи у неё глубокие, душевные, выстраданные.

Поэтесса Инна Хашба – автор пятнадцати сборников стихотворений и поэм на абхазском языке, в числе которых изданные в Сухуме: «Тайный мир» (1981), «Страницы моей надежды» (1984), «Нити лучей» (1986), «Весна моих мыслей» (1990), «Боль земли» (1995), «Тайный голос» (2003), «Звёздные огни» (2003), «Осколки» (2005), «Росиновые бусы» (2006), «Снежные лавины» (2008), «Танец огня»

(2009), «Зрочки мои» (2011), «Ветер вестник» (2013), «Собрание в 2 книгах» (2013), а также сборник очерков и статей «Любовь спасает мир» (2007).

Стихи Инны Хашба публиковались в журналах «Алашара», «Абаза», «Амцабз», в газетах «Апсны», «Республика Абхазия», «Литературная газета» (Москва) и других, а также в сборниках «Памятник нам сыновей не заменит... Стихи и песни» (Сухум, 1994), «Песнь мужества. Стихи. Рассказы. Статьи» (Акуа-Сухум, 1995).

Её лучшие лирические поэтические произведения вошли во второй том «Антологии абхазской поэзии. XX век».

Будущая поэтесса и журналист, член Союза писателей СССР (1989), России (1999) и Союза писателей Абхазии, Союза журналистов Абхазии Инна Николаевна Хашба появилась на свет в селе Пакуаше Очамчирского района 20 мая.

В этом году у неё юбилей, но не будем уточнять, сколько ей лет. Да это и не важно! Главное, что у неё был праздник, что она рядом с нами и по-прежнему радуется всем своим творчеством.

Каковы же основные вехи её биографии?

В 1974-1979 годах Инна Хашба училась на филологическом факультете Сухумского государственного педагогического института им. А. М. Горького. В разное время она работала корреспондентом газеты «Апсны Капш», редактором

Абхазского государственного книжного издательства, заведующей отделом редакции журнала «Алашара», директором Литературно-мемориального музея Д. И. Гулиа, директором Литфонда Союза писателей Абхазии. С 2007 года по настоящее время – главный редактор детского журнала «Амцабз». Публикуется с 1972 года.

Инна Хашба отличается чёткой гражданской позицией. В конце 80-х годов участвовала в деятельности Народного фронта Абхазии «Айдгылара». А во время грузино-абхазской войны, находясь в родном селе Пакуаше, на Восточном фронте, помогала бойцам. Она посвятила немало стихов героической борьбе абхазского народа за свободу.

Некоторые из них стали песнями. По словам поэта Владимира Зантария, «основная смысловая направленность стихов Инны Хашба – раскрытие внутреннего мира лирического героя, глубины его переживаний, осмысление собственной судьбы».

Творчество Инны Хашба – многогранно, глубоко и интересно, как сама жизнь во всех её проявлениях. Дай Бог, чтобы никогда не иссяк родник её вдохновения, чтобы сбывались мечты и надежды.

Здоровья, долгих лет жизни и новых прекрасных стихотворений на радость читателям желаем поэтессе в её юбилейный год! Будь счастлива, наша Инна!

Лейла ПАЧУЛИЯ

Инна ХАШБА

На полпути меня
дни оставляли,
Ночи таинством песен
меня искушали...
От пламени звезд моих
холодом веяло,
Мое небо их пеплом
было усеяно...

Боль цветов угасавших
меня обжигала,
Но роса – дар небес! –
вновь меня ободряла!
Шла безропотно.
О, жуть, как устала!
Прегрешения чужие
в себе я искала...

Мне стоило ль, землю
и небом тягаться?
А затем от их гнева
и гнета спасаться?
На милость Господню
я уповала,

Шла, с судьбою смирившись,
и не роптала...

Не забыл ли о нас Господь?
Не мы ли его гневляли?
Честь и совесть пустив
в расход,
Про Отчизну давно
мы забыли...

Мы с ветра срывали
плоды?..
Иль видения такие
нам грезилась?..
На стертой изнанке земли
Нам наши следы
примерещились?

Мы, как свечи, мерцали
в ночи,
Мы теснились, толкались
в гурьбе.
Мы вязкими тропами шли,
Чтоб выйти к рассвету –
к судьбе...

И смерть одолеет
песни Творец!
Рожденная смертью –
песня бессмертна...
Не ясновидец я –
не мудрец,
Но знаю:
ушедших
шаги не бесследны!

Здесь, я знаю,
господствует дух,
Земля очищена здесь
от скверны.

Я говорю вам –
внятно, вслух,
Правду несите,
Как клятву
На верность!

Переводы с абхазского
В. Зантария

И ещё один юбилей



8 июля Сергею Агындию исполнится 70 лет. Это красивая дата, когда в жизни много пройдено, есть, что вспомнить, осмыслить и к чему идти дальше. Сергей Арушанович родился в селе Пакуаше Очамчирского района. После школы учился в Сухумском государственном педагогическом институте им. А. М. Горького, на филфаке.

В разные годы работал в газете «Апсны», в журналах «Алашара», «Амцабз». С 2013 года – консультант Союза журналистов Республики Абхазия. Поэт публикуется в разных газетах, журналах, литературных сборниках.

Сергей Агындиа – автор ряда сборников на абхазском языке, в том числе изданных в Сухуме: «Однажды» (1996), «Я вернулся» (1999), «Веселье жемчужных рос» (2002), «Летит мой белый конь» (2003), «Они вспомнят мои песни» (2007), «Тайна этого месяца» (2015), другие. Он пишет и для детей. Произведения Сергея Агындиа в переводах звучат на русском, абазинском, армянском, осетинском и других языках.

Пусть юбилейный год будет удачным, успешным и счастливым. Здоровья вам крепкого, дорогой Сергей Арушанович, и новых прекрасных лирических произведений! Предлагаем вниманию читателей подборку стихотворений поэта.

Сергей АГЫНДИЯ

ГОВОРИЛИ – ТЕБЯ НЕТ
Тебя нет, тебя нет.
Паруйр Севак

В платье ситцевом, босая,
шла по берегу легко,
волосы перебирая,
в море глядя далеко...

Красивы сегодня цветы
необычно,
Словно их страстно
в ночи целовали,
Светлые капли росы
ежевичной
С листьев на плечи мои
не упали.

Что глядит в простор свободный,
что несет ей чаек крик?
Может, ветер перелетный
в мысли тихие проник?

И белого поля
весенняя травка –
Неведома ей походка твоя.
Аида моя, глаза без остатка
Я проглядел, твое имя
твердя.

Майским берегом ступая,
девушка у моря шла
и, весною обдавая,
тайну юности несла.

Пусть Арарат
нам свидетелем будет,
Пусть он рассудит нас,
Пусть мне башлык
наказанием будет

Забудь, прошу тебя,
сегодня о тоске,
о тяготах земли не говори
ни слова.
Вон сизый конь в долине,
вдалеке,
заржал, умолк и к нам
взывает снова.

Коли моя голова не седа.
Надел я его,
напялил на уши,
Душа поседела,
а сердце уплыло,
И не могу я добраться
до суши,

Когда весна зовет меня вперед,
от долгих мыслей
душу отрывая,
и ветер юн, и конь
в долине ржет,
не говори о боли, дорогая.

Где растерял свое я добро.
Аида живет, а я существую,
Что не поделили?
Кто нас разберет?

Когда на небе звездам нет числа,
и дышит мир
под синею вуалью,
и ночь, как день,
прозрачна и светла,
не унижай себя
житейскою печалью.

Паруйр, к тебе я
ее не ревную.
К кому же она
с любовью придет?

Когда весна зовет меня
вперед,
от долгих мыслей душу отрывая,
мы сбросим груз сомнений
и забот,
воздушности ночной
не нарушая.

Перевел Владимир Маан

Майским берегом ступая,
девушка у моря шла
и, весною обдавая,
тайну юности несла.

Переводы В. Гофмана

Аэройога на Мокко-пляже...

ГАРМОНИЯ ТЕЛА И ДУШИ

Еще несколько лет назад Рита Пикало жила своей привычной жизнью в Москве. Все шло своим чередом: дом, любимая работа, шумная столица. Казалось бы, ничего не в состоянии нарушить устой ее жизни. Прочувшись у лучших йога-мастеров Индии, она основала свою студию в российской столице. Сложно назвать это просто работой, йога – это ее ремесло. Всю свою сознательную жизнь она посвятила этому делу.

Летом 2019 года Рита впервые приехала в Абхазию со своей подругой. Она никогда не слышала об этой стране и уж тем более не думала менять свою жизнь так кардинально. Поездка была незапланированной. Подруга Риты взяла билеты, и было уже не отвертеться! Она до сих пор ей благодарна. После той поездки Абхазия со своей природой и гостеприимными людьми очаровала ее. В то лето 2020 года она решила бросить все в Москве и переехать сюда жить. После переезда в Сухум она открыла небольшую студию в центре города, участвует



в различных арт-фестивалях и проводит мастер-классы по всей Абхазии. Люди последнее время чаще начали обращать внимание на свое физическое здоровье и состояние души. Йога – тот самый инструмент, который способен привести в гармонию ум и тело. Но есть и более действенный способ, который может задействовать все группы мышц с минимальной нагрузкой на позвоночник. Антигравити, упомянутая выше аэройога – так называется эта физическая тренировка. И она нужна для того, чтобы

вытянуть позвоночник, выровнять осанку, укрепить мускулатуру, развить гибкость и координацию.

По словам Риты, антигравити можно делать независимо от возраста, пола и комплекции. Упражнение частично выполняется в воздухе (потому и аэройога). И, делая его, человек отталкивается от земли. На занятиях используется уникальное оборудование – шёлковый гамак, выдерживающий вес до 500 килограммов. Поэтому все тренировки безопасны. Посещая занятия, человек получит здоровое, подтянутое тело и массу положительных эмоций. Упражнение на гамаке помогает задействовать все группы мышц с минимальной нагрузкой на позвоночник. Благодаря этому снимается вредная нагрузка не только с мышц и костей, а также укрепляются основные мышцы, повышается гибкость, в особенности позвоночника и плеч. В то же время такая тренировка развивает выносливость и силу и, конечно же, приводит тело и душу в баланс.

Этот вид йоги помогает также восстановить нервную систему, очистить разум от ненужных и навязчивых мыслей, снять стресс и настроиться на более спокойную волну. Занятия помогают отвлечься на время от всех забот, обязанностей и немного побыть наедине с собой. К тому же, благодаря этим тренировкам в крови появляются такие «гормоны счастья», как серотонин, эндорфины, окситоцин и дофамин. Все они отвечают за отличное настроение и прекрасное расположение духа. И жизнь действительно поделится на «до» и «после» антигравити. Кроме того, эти упражнения положительно скажутся на циркуляции крови, что позволит замедлить процесс старения и его последствия. А регулируя работу кровеносной и лимфатической системы, возможно снизить развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Моя собеседница отмечает, что невероятной красоты природа и климат Абхазии, благодаря чему здесь почти круглый год царит благоприятная погода, позволяют проводить тренировки на свежем воздухе. Летом занятия проводятся ранним утром на Мокко-пляже в Синопе. Все желающие могут присоединиться к этим занятиям.

«Физические нагрузки – это, конечно же, хорошо, – говорит Рита, – однако никакая аэробика не приведет к нужному и желанному результату без правильного питания». Правильное питание – это почти 80 процентов успеха. Рита считает, что, например, избыток сахара вредит не только здоровью, но и фигуре. Поэтому при студии можно попробовать и приобрести натуральные конфеты без сахара.

Рите нравится то, чем она занимается. По её наблюдениям, число любящих йогу в нашей стране с каждым разом растёт. Если правильно тренировать мышцы и делать растяжку, правильно питаться, то можно до глубокой старости сохранить подвижность тела и молодость. Каждый выбирает тренировку, которая ему нравится, это может быть бокс, футбол, танцы, йога. Любая активность в умеренных нормах дает результат. Одним словом, движение – это жизнь.

Милана ЖИБА



Вспоминяя Абхазию...

Свет люстр над роялем

Как хорошо знают читатели газеты «Республика Абхазия», я и моя семья, живя уже более 20 лет в Израиле, не порывает связи с любимой Абхазией. Телефонные и видеоконтакты у нас постоянны. Моя супруга Циала – музыкальный работник, поэтому ее коллеги держат нас в курсе и разных музыкальных новостей. Недавно разговор зашел о Сухумском музыкальном училище, в частности, о том, что созданное в июне 1930 года как музыкальный техникум, оно стало первым учебным заведением в Абхазии, которое начало обучать музыке абхазское население, стало центром музыкальной культуры, кузницей профессиональных кадров. А с инициативой создать в Абхазии музыкальное учебное заведение выступил

подключить фонари на лестнице, перепроверить всю старую электропроводку и фурнитуру, наладить связь между кабинетом директора и классами (коммутатор).

С пожилым завхозом мы быстро нашли общий язык, и он показал мне все помещения училища. В подвале мы обнаружили три старинные, под свечи, бронзовые люстры. Мне они понравились, показал директору, она одобрила. Решили их установить в зале, за что я и взялся в первую очередь. Две недели возился я с люстрами и переделал их под электролампы. Хорошо, что строители на потолке предусмотрели выводы проводов и крючья для двух люстр. Когда люстры включили, в зал прибежали посмотреть и учащиеся, и педагоги. Одновременно повесили шторы на



композитор и пианист Константин Ковач. И его горячо поддержал Нестор Лакоба.

Я никогда не обучался музыке, но многолетний брак с Циалой и общение с ее друзьями и коллегами – преподавателями музыки, держали меня в курсе многих музыкальных событий, причем и исторических, и свежих, происходящих в тот период. Поэтому я знал, что преподавателями училища были талантливые музыканты, получившие образование в Московской и Санкт-Петербургской консерваториях, знал, что уже в 1933 году был создан первый симфонический оркестр, затем и оркестр народных инструментов, этнографический хор.

Но были у меня и личные контакты, и связи с музыкальным училищем. Естественно, что руководители этого музыкального учебного заведения сменялись. Когда директором училища была Аида Григорьевна Ашхаруа, я даже был сотрудником этого коллектива. А получилось это так. Я был достаточно хорошо знаком с супругом Аиды Ашхаруа Константином Чолокуа. Однажды, при встрече за чашкой кофе у Аюпа на набережной, Константин спросил, не знаю ли я хорошего электрика, так как в новом пристроенном концертном зале училища, да и в нем самом нужен постоянный электрик. «Знаю, – сказал я, – это я. Электрик – моя техникумовская и институтская специальность». «Так, замечательно, поехали», – обрадовался Костя.

В кабинете у директора Аиды Григорьевны мы обговорили задачи электрика. Меня эта работа (по совместительству с моей основной) привлекла сложностью, объёмом работ и возможностью самостоятельности. Так я стал работать в Сухумском музыкальном училище. Прежде всего, обозначил фронт работ: электрифицировать концертный зал, закупить и повесить люстры,

окна. На сцену занесли концертный рояль, рядом поставили старинное пианино. Аида Григорьевна села за рояль и попросила педагогов послушать его звучание из зала. Я тоже отошел вглубь. Звучание инструмента чуть-чуть резонировало. Посоветовались и решили задрапировать задник сцены бархатным полотном. Теперь резонанса не было. Во всех уголках зала слышимость была одинаково хорошей.

Закончив работы в зале, я приступил к освещению лестниц, где стояли столбики с круглыми плафонами фонарей. Разобрав светильники, убедился, что все старые провода рассыпались, пришлось все собирать заново. В каптёрке под лестницей я соорудил пульт со светодиодами, который подарили мои друзья из Сухумского физико-технического института. Стало возможным автоматическое включение фонарей на обеих сторонах лестницы, когда темнело, и автоматическое их отключение ранним утром.

В небольшом домике рядом со зданием училища две комнаты занимала библиотека, а две другие – семья уборщицы тётки Фени. С её сыном Николаем Бединым мы дружим до сих пор. Вся электропроводка в старом домике была на грани, того и гляди могли произойти короткое замыкание и пожар. С разрешения дирекции я поменял всю проводку, подключил новые лампы, розетки, выключатели. Мне помогли Николай Бедин и завхоз. За две недели справились...

В 1974 году, когда все капитальные электроработы были завершены, я расстался с училищем. Но покинул его, ставшим родным за полтора года, с большим сожалением.

Владимир ЛЕВИНТАС,
бывший электрик Сухумского
музыкального училища

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
Сайт: 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.

Материалы внештатных авторов, не заказанные редакцией, принимаются в объеме до 5000 знаков с учетом пробелов. Редакция не вступает в переписку с авторами.