

РЕСПУБЛИКА



АБХАЗИЯ

Республиканское
государственное
учреждение



АПСНЫ
МЕДИА

Газета издаётся с сентября 1991 года

№ 13 (4220) · 21 февраля 2023 г.

Гуманитарная акция

На беду откликнулись добром

Землетрясение в Турции и Сирии, которое произошло 6 февраля, было сильнейшим и унесло десятки тысяч человеческих жизней. Разрушены целые города, без крова остались тысячи людей, они нуждаются не только в медицинской и психологической помощи, им нужны теплые вещи, вода, средства гигиены. Не остались безучастными к трагедии жители Абхазии. Желающих помочь оказалось очень много. На протяжении недели в Гудаутскую пожарно-спасательную часть приходили люди. Здесь собирали гуманитарный груз, который отправлен в пострадавшие от землетрясения районы Турции и Сирии.

— Как только МЧС РА объявило о начале сбора гуманитарной помощи, жители нашего района начали привозить теплые вещи, — говорит начальник пожарно-спасательной части, капитан Инал Гунба. — Это, прежде всего, теплая одежда, среди них много одежды для детей. Люди хотят помочь в силу своих возможностей, понимая, что оставшимся без крова людям очень нужны помощь и поддержка.

Пока мы беседовали с сотрудниками пожарно-спасательной службы, заехали еще несколько машин. Мужчины разгрузили автомобили, оставили переполненные сумки, а на мой вопрос, кто они и откуда, просто сказали, что приехали из села Ачандара и хотят внести свою маленькую лепту в такое важное сейчас благород-

ное дело. Жители сел, горожане, те, кто узнал о проводимой акции, начали собирать вещи, теплые одеяла, все, что может понадобиться пострадавшим.

На призыв МЧС о сборе гуманитарной помощи откликнулись и частные предприниматели Гудаутского района. Об этом нам рассказал зам. главы Администрации района Рушбей Кварацхелия. Он отметил, что руководители торговых центров, дирекция Гудаутского хлебозавода, частные предприниматели внесли весомый вклад в сбор гуманитарной помощи. Так, гудаутский хлебозавод (Аслан Лакоба) выделил 2 тонны пшеничной муки, Нури Сангулия — 500 литров бутилированной воды, Алхас Чамба — продукты питания, торговые центры «Премиум» и «Вавилон» также предоставили продукты питания.

Люди откликнулись на трагедию, не остались равнодушными. Кто чем мог, поделились. И готовы, если будет такая возможность, вновь собрать гуманитарный груз, присоединиться к акциям помощи, которые проходят практически по всему миру. Мы не остаемся безучастными к беде, она не бывает чужой. И в этом единстве мы вновь видим, как люди в разных концах света стараются помочь пострадавшим, несмотря ни на какие препятствия. В нашем и так непростом мире обязательно победит добро!

Марина ГАБРИЯ,
собкор газеты «Республика
Абхазия»

А тем временем

20 февраля новое землетрясение магнитудой 6,4 произошло на границе Турции и Сирии. Подземные толчки зафиксированы в 20:04 мск на территории турецкой провинции Хатай в районе Антакья в 75 км от сирийской Латакии. Очаг залегал на глубине 2 км. Затем в той же провинции в Самандаге произошло еще одно землетрясение магнитудой 5,8.

Из-за землетрясения обрушилась трасса между городами Антакья и Искендерун. Управление по чрезвычайным ситуациям Турции (AFAD) предупредило о риске подъема воды в море в районе Хатая до 50 см. В связи с этим граждан попросили не приближаться к морю в этой провинции.

До шести человек выросло число погибших в результате двух новых землетрясений, произошедших в турецкой провинции Хатай. Об этом сообщает 21 февраля газета Hürriyet.

Старший научный сотрудник Института теории прогноза землетрясений и математической геофизики РАН Владимир Кособоков, сейсмическая опасность региона обусловлена большим количеством разломов, так как здесь проходит весьма активный Северо-Анатолийский разлом.

В то же время он заявил, что называть недавние землетрясения на юго-востоке страны «репетицией» катастрофы в Стамбуле «довольно безответственно».



КОГДА ПРИШЛА ВОЙНА В СЕЛО ТАМЫШ...

О героях Отечественной войны народа Абхазии 1992-1993 годов написано не мало. И в то же время мало. Героические поступки на фронте и в тылу врага совершали многие люди. Некоторые скромно умалчивали о своих подвигах, не претендовали на звания и ордена. Единственной наградой для них была независимая Родина — свободная Абхазия. Многих уже нет в живых. Но память о них жива.

С первого дня войны основной удар на себя приняло село Тамыш Очамчирского района. В нём открылась ужасающая картина: пустынные просёлочные дороги, брошенные дома и «раненые» сады. Тамышцы старались укрыться от кошмара, в который в одночасье превратилась их жизнь. Земля уходила у них из-под ног. Старожилы села, бывшие боевые офицеры, вернувшиеся с Великой Отечественной войны, не могли понять, кто же пришёл грабить и убивать абхазский народ — дети и внуки их бывших боевых друзей? Так пришла война в село Тамыш. Опустело красивое, богатое село. Дымились остовы сожжённых домов, по брошенным дворам метался испуганный скот, жалобно скулили собаки, ожидая возвращения своих хозяев.

Война стала большой бедой, несчастьем для всех жителей Абхазии. Но особенно — для Тамыша: ведь линия фронта жестоко перепачкала его гусеницами танков. Но люди проявили свою высокую нравственную суть. Несмотря на страдания и беду у них не было никаких сомнений в справедливости освободительной войны. Тамышские ополченцы проявили самые лучшие черты народного характера: мужество, патриотизм, стойкость, гуманизм и глубокую веру в победу. Одним из них был сын заслуженного учителя Абхазии, бывшего боевого офицера ВОВ Вианора Смеловича Зантария и Норы Илларионовны Папава — Александр, которого все знали как Батала. История Батала — это история человека, оказавшегося в самое трудное время на линии фронта на самой трудной должности — солдатской.

Он был в семье средним сыном, рос обыкновенным деревенским мальчиком. Окончил Тамышскую среднюю школу, а после службы

в рядах Советской армии — Новочеркасский автодорожный техникум. Работал в селе, затем в Сухуме. Перед войной Батал был одним из активных участников отряда самообороны, созданного в Тамыше в 1989 году. А позже, уже во время войны была сформирована специальная боевая группа «Катран» Восточного фронта, с которой и связал свою военную судьбу Батал. Он сражался вместе с известными бойцами «Катрана», с выдающимися воинами, впоследствии Героями Абхазии Зазой, Асланом и Дауром Зантария, Мушни Хварцкия, Владимиром Анцуповым, Степаном Зантария и другими мужественными защитниками Родины. Почти во всех боевых операциях — в районе центральной трассы, железной дороги, у Кодорского моста, в сёлах Атаре, Тамыше, Кындыге, Адзюбже, Лабре — участвовал Батал Зантария. Эта группа совершала диверсионные акты в тылу врага, участвовала в подрыве мостов через реки Бзана, Дгамшь, Тоумыш, Ошпан, взрывала опорные вышки высоковольтных линий электропередач, питавших энергией оккупированный Сухум. Бойцы «Катрана» ходили в разведку, неизменно находились в самых «горячих» точках и совершали дерзкие вылазки, нанося значительные потери врагу.

Батала Зантария отличали высокое чувство долга, коллективизма и товарищеской взаимовыручки, ответственность за порученное дело. Всё это позволяло ему достойно выглядеть среди ополченцев. Но то обстоятельство, что его мать находилась в тылу врага, не давало ему покоя.

Мне довелось познакомиться с этой героической женщиной до её ухода из жизни. Она в мелких подробностях рассказывала о военном прошлом родного села.

Ночами Батал с боевыми дру-

зьями пробиралась к дому, где их ждала Нора Илларионовна. Она варила мамалыгу, кормила их горячей пищей, делилась новостями. Почти все партизаны бывали её ночными гостями. Так она вносила свою скромную лепту в борьбу с оккупантами — помогала голодным измученным ребятам, согревая их души материнским теплом. И это несмотря на то, что грузинские солдаты её предупредили: «Будешь помогать абхазским партизанам — сгоришь вместе с домом».

Да, война — очень жестокое испытание. И не только физическое, но и психологическое. Выдержать его может далеко не каждый. А эта хрупкая пожилая женщина с большими чёрными глазами смогла, да ещё находясь в глубине вражеского тыла, и при том, что за её домом велось тщательное наблюдение. Но мысль о том, что она может хоть чем-то помочь своему сыну и его боевым друзьям, делала её сильной и мужественной. Это было испытание духовной прочности Норы Папава-Зантария.

Однажды ночью Батал пришёл к матери и встревоженно сказал: «Надо уходить, мы перехватили по радиации разговор оккупантов о том, что в доме Зантария живёт грузинка, которая помогает партизанам. Посадим её на танк, говорили они, и поедем брать позиции абхазцев в Ануаа-рху. Там её дети воюют, не будут же они стрелять в свою мать?» От этих слов сердце Норы дрогнуло, такой зверский замысел мог зародиться в голове человека, которого родила не женщина. Её и пожилых людей выводили партизаны ночью. Они боялись даже громко дышать. Но когда перешли трассу, сверкнула молния, и их заметил вражеский дозор. Началась стрельба. Они бежали изо всех сил, их прикрывали партизаны. Из-за них могли погибнуть их дети, но Бог уберёт всех.

Война продолжалась. Бойцы «Катрана» атаковали военные колонны, направляющиеся в Сухум, то и дело перекрывали трассу, не давая возможности врагу доставлять в Сухум боеприпасы и проводить смену личного состава. Не уступали врагу высоту Ануаа-рху. Именно здесь в январе Батал был серьёзно ранен. Однако весной он уже вернулся в строй, а в июле принял участие в Тамышском десанте: проявив мужество и храбрость, обеспечил вместе с другими бойцами высадку десанта.

Несмотря на то, что ночью Батал принимал участие в различных операциях, днём ещё умудрялся снабжать партизан продуктами. Бойцы даже шутили: при его появлении у них пропадало чувство голода — уже были сыты. Все они

(Окончание на 2-й стр.)

(Окончание.)

Начало на 1-й стр.)

делали общее дело – освобождали Родину, и не ради наград. Героями являются все, кто участвовал в боевых действиях.

Победу Батал встретил в селе Адзюбже, но радость его была омрачена. 23 сентября у моста через реку Кодор он сидел в засаде вместе с 18-летним односельчанином Элгуджей Дзюценидзе. Неожиданно снайперская пуля врага оборвала жизнь Элгуджи и он упал прямо на колени Батала. В ярости он открыл шквальный огонь по деревьям. Снайпер был сражён, но Элгуджендзе не удалось пожить в свободной Абхазии, за которую он отдал свою молодую жизнь.

И сколько таких болевых зарубок было на сердце Батала Зантария. Ничто не проходит бесследно. В 2009 году он скончался от болезни сердца. У семьи на память остались от него медаль «За отвагу» и нагрудный знак ветерана Абхазской гвардии.

...Однажды ночью партизаны группы «Катран» наведались к Норе Папава-Зантария – отдохнуть и поесть горячую мамалыгу. Их было около 15 человек. Среди них – Владимир Анцупов и Даур Зантария. Поужинав, они сказали: «Когда закончится война, мы на руках понесём тётю Нору в центр села и объявим Героем Абхазии». Но, к сожалению, они не дожили до Победы, как и многие герои из группы «Катран».

Трагически ушёл из жизни, но уже в мирное время, простой тамышский парень Гия Маландзия. Мне также удалось побеседовать с ним до его ухода из жизни. Его имя Беслан, но для всех он был Гия. Участник боевых действий в Отечественной войне народа Абхазии, капитан Абхазской армии, начальник секретной службы 1 полка Восточного фронта, подполковник Таможенной службы РА Беслан Денисович Маландзия. 1 января, отмечая свой день рождения в праздник Нового года, Гия всегда вспоминал своих погибших боевых друзей из групп «Катран» и «Апсны» – Аслана, Зазу, Даура, Стёпу, Батала Зантария,

Вову Анцупова, Аика Кесяна, Мушни Ашуба, Славика и Одика Кучуберия, Эрика Кортава, Тенгиза Квеквесири и многих других.

Гия Маландзия окончил агрономический факультет ГИСХа и полностью посвятил себя любимой профессии – агронома-эвкалиптолога. Четыре года работал в Тамышском эфирномасличном совхозе-заводе на разных должностях. Его карьера – от бригадира до замдиректора – резко оборвалась в начале 1992 года. Одним из первых Гия вступил в Абхазскую национальную армию.

...Первый день войны Гие запомнился надолго. Грохот техники на трассе, шум вертолётов над Тамышом приводил в восторг некоторую часть местного грузинского населения. Война внесла свои коррективы в жизнь тамышцев. Через два часа после внезапного вторжения оккупантов их отряд сконцентрировался в лесу. Перед ними была поставлена задача – помешать продвижению вражеской техники в

ночные вылазки, брала в плен оккупантов, обменивала на своих ребят. В разведку посылали Гио, так как по роду своей деятельности он знал каждый куст в селе, да к тому же знал и грузинский язык. Это не раз спасало ребят от верной смерти. Иногда он так близко подкрадывался к вражеским блиндажам, что слышал не только разговор, но и храп спящих солдат. Особо жестокие бои шли за высоту Ануарху. Она четыре раза переходила из рук в руки. Однако декабрьское ночное сражение из-за внезапного нападения противника отбросило абхазских ополченцев в лес.

– Этот бой был очень кровавым и ожесточённым, – вспоминал Г.Маландзия. – Снаряды разрывались на каждом шагу. Из-за чёрного дыма исчезла видимость. Земля и небо смешались в глазах. Тела убитых разбрасывало волной в разные стороны. В том бою я потерял своих братьев – Даура и Стёпу Зантария, Зураба Маландзия, тело которого нашли только через два года. Его опознали по отдельным фрагментам

Она базировалась в опустевшем, разграбленном оккупантами армянском селе Лабре. После гибели Мушни Ашуба командовать группой стал Нодар Ашуба.

Весной по инициативе Гио была организована группа из шести человек, хорошо разбирающихся в технике. Бывший работник совхоза (тракторист) служил в грузинской гвардии на БМП. Было решено совершить диверсию в тылу врага и угнать эту БМП. Ночью группа выдвинулась к тамышской турбазе, однако попала в засаду. Пули свистели над головами. В них стреляли почти в упор. Гия слышал голоса, по которым узнал своих сельчан. Знание языка помогло ему спасти боевых друзей.

...Лето 1993 года было жарким, но не для Гио Маландзия. Кровь стыла в его жилах, когда он выносил с поля боя раненых и убитых друзей. На его глазах умер радист Юра Кучуберия. Это произошло тогда, когда тамышская группа должна была встретить на море баржу, ударить по противнику с тыла и

баржа вынуждена была уйти в море. Установкой «Град» управлял Артур Аракелян. Нам нужно было прорваться к школе и захватить трассу. Связи не было. Ценой больших потерь, под постоянным обстрелом мы доставили «Град» к школе и вышли на трассу. Я сопровождал раненого Джамбула Муратия через линию фронта в тыл. Мне было поручено также восстановить связь. Трассу вместо двух мы удерживали девять дней. Затем ушли на прежние позиции. «Град» подняли в село Атару и оттуда били по важному стратегическому объектам противника.

Ни Гио, ни его друзья не знали, что одновременно с прибытием баржи ночью в селе Киндыге высадился десант из 300 человек, которых разделили на две группы: одна пошла к селу Цагеру под командованием Зазы Зантария, другая – к трассе к тамышской школе во главе с Зауром Зарандия. Десант поднял боевой дух людей. Наступил переломный этап войны. Он привёл Гио сначала на Кодорский мост, где соединились Западный и Восточный фронты, а затем и на Ингурский, где встретил долгожданную Победу. Победу, которую Гио Маландзия ежедневно приближал как мог.

Героя моего очерка вспомнили лишь в 2008 году, когда его представили к ордену Леона. Комиссия Министерства обороны РА и штаба Восточного фронта дали добро. А вот комиссия при Президенте решила, что ему достаточно будет и медали «За отвагу». Так и постановили... (Президент РА не был поставлен об этом в известность. – Р.Б.).

С 1995 года Гия работал в Таможенной службе РА. Его карьера от рядового инспектора до замначальника поста «Псоу» закончилась в 2004 году. Позже он начал работать в таможенном управлении «Гал». Его безжалостно и жестоко убили в его родном селе в 2015 году, когда он возвращался с работы.

Гия Маландзия жил и воевал не ради наград, не ради должностей. Он просто любил свою Родину, свой народ, которые помнят своих героев.

Русудан БАРГАНДЖИЯ

КОГДА ПРИШЛА ВОЙНА В СЕЛО ТАМЫШ...



глубь страны. В первую ночь они взорвали мост на реке Тоумыш, а через несколько дней – два железнодорожных моста. Гия с боевыми друзьями прятался в лесу и очень переживал за мать, которая осталась дома одна. Его предчувствия оправдались. В дом ворвались гвардейцы и пытались выяснить, где находится Гия. Не добившись ответа, они ранили мать в руку. Ей пришлось в августе оставить дом и уйти в тыл. Никакие пытки не заставили его мать Нуцу Векуа выдать сына с его друзьями. Ей было больно вдвойне, ведь она – грузинка.

Из 73 домов по улице, где жил Гия, остался лишь 21. Остальные сожгли. Линия фронта проходила прямо по «сердцу» села. Бои шли за каждую сопку. Почти ежедневно группа «Катран» делала

военной формы и похоронили в Ткуарчале. А Стёпу Зантария мы нашли на второй вечер после боя. Героически сражался вместе с нами танковый экипаж «Тигр». Аик Кесян, Смбаг Керселян и Хвича Кишмария навели страх на неприятеля одним своим появлением. Не могу не вспомнить Спиридона, Ясона и Карбея Ануа, которые, несмотря на свой преклонный возраст, были постоянно с нами и готовили нам еду.

Тамышцы принимали активное участие в боевых действиях на всех направлениях Восточного фронта: в сёлах Баслаху, Цагере, Кочаре, Лабре, Атаре, Ахалдабе. И во всех операциях с ними был Гия Маландзия.

Позже Гия попал в команду «Апсны» из села Гуады, которой руководил Мушни Ашуба.

удерживать автотрассу в течение двух дней.

– Мы выдвинулись в полночь и через час были уже на берегу моря, – вспоминал Г.Маландзия. – И вдруг обнаружили, что связи с баржей нет. Частота раций не совпала. Мы забеспокоились. Спустя время в море появилась маленькая точка. Заза Зантария, возглавивший нашу группу, имел фонарь. Он начал подавать сигналы, благодаря которым нас заметили. Баржа подошла лишь к 5 часам утра и была замечена неприятелем. Из села Цагеры на нас обрушился шквал артиллерийского огня. Отходить мы не имели права. Нужно было выгрузить технику. Мы ждали танк и БМП, но получили и выгрузили установку «Град», шесть бочек горючего и 50 снарядов. Из-за интенсивного артобстрела

Эссе

И дети молились Всевышнему

Была жаркая пора 1993 года. Хотя солнце было по-летнему приветливое и посылало свои лучи с голубого неба на землю, в воздухе стояла тревога. Шли бои на многих направлениях фронтов. Привозили раненых и убитых. В родных семьях и семьях родственников и соседей шли разговоры только о войне, о том, как выжить, победить, спасти народ и Родину. Настроение взрослых передавалось детям. Они всё впитывали в себя и не меньше переживали. Если дети не могли еще понять опасность в масштабах страны, то хорошо понимали ту опасность, что нависла конкретно над ними. Папа на фронте, дядя и даже тётя на фронте... Вот одного из родственников еле вытащили из плена, вернулся, как старик, хотя молодой был. Другого родственника похоронили, ездили мамы и бабушки с дедушками. Третий потерялся – неизвестно, живой или мертвый.

Детские души страдали. Чем они могут помочь? Ну разве что пятилетний Бага и другие мальчики выстрогали из пло-

ской деревянной доски подобию автомата, написали сбоку слово «Гумиста» и изображали из себя воинов. Нет, не в присутствии взрослых, а где-то там на поляне или в саду. Видимо, в глубине души было у них сознание, что они воины, но не те, что нужны сейчас, и потому не афишировали себя с этими «автоматами».

Но однажды Питу, восьмилетнюю девочку, осенило. Это было в период Июньского наступления на фронтах Абхазской армии.

Она собрала всю местную детвору (мальчиков и девочек), с которой и так носилась по всем окрестностям поселка Дружба, красиво именуемого раньше топонимическим сло-

вом Тасракуа. Здесь протекает безымянная речка, которая огибает многие усадьбы жителей и которую также облазили все они своей дружной командой. На берегу речушки, в кустарниках, у них был построен даже небольшой шалаш.

Пита знала, как молятся Всевышнему её дедушка и бабушка, какие они говорят слова, обращаясь ко Всесильному и Могущественному. А у Питы с младшей сестрой Сайей папа был на фронте, и она хотела, чтобы он вернулся живым, – как и остальные дети хотели того же для своих родных членов семьи. Поэтому ей несложно стало настроить таких же малюток (только одна из них, двоюродная Чапа, была на год старше, а Кристи оказалась Пите ровесницей, все остальные – меньше возрастом) на священный ритуал.

Они спустились к речушке, которая в такую летнюю пору почти безводная, но сделали углубление, где набралось достаточно воды. Пита еще в период Мартовского наступления слышала от муллы,

как делать обереги для участников войны. И они их сделали – получается, что для себя, хотя нет, для ритуала: завернули в зеленого цвета лоскутки тканей яблоневые ветки и положили себе в карманы. Так ли надо было это делать, неважно. Помыли руки, лица, сняли обувь и окунули в воду также ноги. Потом на бугорке встали на колени, поцеловали землю и, подняв головы к небу, стали молиться, повторяя за Питой нужные слова. «Ухьыцаргуц хакухшоуп! Мы просим Твоего благословения на то, чтобы закончилась война, чтобы живыми вернулись те, кто нам небезразличен!» – шли из детских уст такие слова. Ритуал они провели трижды. Бог высоко в небе внимал искренним словам, умиляясь чистым созревшим душам детишек. И не мог не исполнить их просьбы.

Война через пару месяцев закончилась, а папы и дяди с тетями, хотя кто-то и был ранен, вернулись живыми.

Заира ЦВИЖБА
Иллюстрация
Алины ГАМГИЯ



«Меняем питание, но не теряем вкус к жизни»:

диетолог и нутрициолог о здоровой еде и профилактике заболеваний

Алиса Чанба – квалифицированный, дипломированный диетолог, которая углубилась в нутрициологию. Нутрициологи и нутритерапевты – это востребованные и перспективные специалисты, спрос на помощь которых растёт у нас с каждым годом. Они помогают десяткам и даже сотням людей с помощью сбалансированного рациона, правильно подобранных нутрицевтиков (которые принимаются при лабораторно подтверждённых дефицитах) не довести до заболевания, привести в порядок организм и решить многолетние проблемы со здоровьем.

О правильном питании и профилактике заболеваний – в интервью нашего корреспондента с нутрициологом и диетологом Алисой Чанба.

– Алиса, в чем отличие между нутрициологией и диетологией?

– В целом, это родственные категории, но нутрициология больше связана с профилактикой заболеваний, и она подходит тем, кто хочет поддерживать своё здоровье. С помощью нутрициологии мы профилируем состояние какой-либо патологии, а в случае с диетологией – точно работаем с заболеванием. Уже давно всем известно, что профилактика лучше всякого лечения. Предотвратить болезни гораздо проще и дешевле. Иногда мы можем скорректировать дефициты с помощью питания. Однако сегодня качество продуктов не всегда отвечает всем поставленным задачам для нормальной жизнедеятельности человека, поэтому приходится прибегать к нутрицевтикам. К сожалению, ко мне уже приходят с серьёзными дефицитами. Мы сначала все компенсируем нутрицевтиками, потом поддерживаем питанием.

– Как предупредить болезнь?

– Я рекомендую раз в год посещать нутрициолога, основной задачей которого является выявление дефицитов в нашем организме. После лабораторного подтверждения дефицитов тех или других витаминов и минералов нутрициолог помогает пациентам персонализированно, точно их компенсировать. У некоторых пациентов есть всевозможные генетически обусловленные состояния: синдром Жильбера, непереносимость лактозы, генетически низкий уровень витамина D, проблемы с усвоением витаминов и микроэлементов. Если генетически низкое содержание витамина D выявлено у человека, нужен протокол с более высокими дозировками витамина D с кофакторами, то есть помощниками для его усвоения. Нутриент необходимо не только принять, но и усвоить. Для этого желудочно-кишечный тракт должен работать идеально, так как всасывание происходит именно в кишечнике. И далее мы должны выдавать организму кофакторы для усвоения витаминов. Без врача мы можем годами, безрезультатно принимать препараты. Нутрициология связана с биохимией, и без её понимания невозможно грамотно прописывать схемы. Если у нас нет в достаточном количестве в организме необходимых нутриентов и мы не компенсируем их с помощью питания, то у нас могут быть соответствующие симптомы. Если параллельно мы подвергаемся постоянному стрессу, неправильно питаемся, то наш кишечник начинает работать неадекватно, и мы уходим в дефициты. В результате у нас возникают проблемы со здоровьем. Когда люди приходят ко мне с

теми или иными патологиями, я отправляю их к смежным специалистам, и уже вместе мы занимаемся лечением.

– Какие диеты есть в нутрициологии?

– В нутрициологии диет много. Кетогенная (КЕТО), то есть низкоуглеводная диета, элиминационная (элиминация – исключение) протокол питания, когда мы исключаем из рациона группу продуктов и отслеживаем реакцию организма. FODMAP диета, рекомендуемая при синдроме раздражённого кишечника и функционального вздутия живота. Есть палео-протокол – питание наших предков – когда мы употребляем мясо, рыбу, овощи, всевозможные ягоды. В классическом палео-протоколе нет даже круп, но я его модернизирую и разрешаю крупы, чтобы пациенты могли получать адекватное количество углеводов. Если хотите питаться более сбалансированно, можно включать в рацион неочищенный рис. Но при некоторых патологиях кишечника я его не разрешаю из-за большого количества лектинов в нем. Лектины – это семейство белков, которые содержатся в семенах и клубнях растений. Они способны склеивать углеводы, находящиеся на поверхности клеток. Именно с их помощью растения защищаются от губительного воздействия грибов, бактерий и вирусов. Высокое содержание лектинов делает растение относительно токсичным. Если мы хотим, чтобы наши волосы и ногти были в хорошем состоянии, то мы должны контролировать уровень белка. Если же у нас имеется патология почек, то белка много употреблять нельзя. Поэтому всегда необходимо балансировать и подбирать оптимальный протокол питания.

– Замечают, что люди часто принимают БАДы без назначения врача. Могу даже сказать, что стало модным употреблять витамин D, коллаген, хлорофилл, омега-3, рыбий жир, цинк. Насколько безопасно без назначения специалиста принимать биологически активные добавки к пище?

– БАДы могут приносить не только пользу, но и наносить вред. Поэтому их необходимо употреблять по назначению, в случае лабораторно подтверждённого дефицита. Например, дефицит витамина А может вызывать выпадение волос, но его избыток может спровоцировать такое обильное выпадение волос, что придётся обратиться к трихологу. У кого-то витамин А может плохо усваиваться. Когда мы не знаем особенности своего организма и начинаем без назначения специалиста принимать какие-либо витамины, то можем навредить себе. Многие любят



принимать комплекс витаминов. Но они на самом деле не помогут компенсировать дефициты. Допустим, у пациента нормальный уровень витамина А, а витамин D в дефиците. В комплексе есть и витамин А, и витамин D. В этом случае комплекс не компенсирует пациенту уровень витамина D, а витамин А будет передозирован, так как витамина D для него будет мало, а витамина А много. И после этих витаминов у пациента начинается обильное выпадение волос, но он не знает из-за чего это произошло. Или к примеру, цинк. Он отлично работает при вирусах. Его активно принимали в больших дозировках в период коронавирусной инфекции. Когда прописываются определённые дозировки цинка, необходимо ориентироваться на возраст, половую принадлежность, конституцию человека. Цинку антагонизирует медь. Они конкурируют за усвоение. Перебивая цинк, мы можем уйти в дефицит по меди, тем самым велика вероятность, что у нас разовьётся медьдефицитная анемия. Но гемоглобин у нас упадёт не из-за нехватки железа в организме, а из-за дефицита меди. Витаминные комплексы этого не учитывают, поэтому я их не рекомендую.

– Какие нутрицевтики вы используете в своей работе?

– Работаю с разными нутрицевтиками. Если говорить о российских БАДах, то тут выбор небольшой. В последнее время меня радуют БАДы «Эвалар». Есть мой личный опыт, есть опыт моих коллег. Кто-то работает в Абхазии, кто-то в России, а кто-то за рубежом, и мы постоянно обмениваемся опытом. В нашей работе по-другому нельзя. Если говорить о зарубежных БАДах, то мне нравятся Thorne Research, Life Extension. Ещё мне импонируют БАДы турецкого производства, применяя их, я замечаю прекрасную динамику у пациентов.

Нутрициология – это превентивная медицина, целью которой являются профилактика любого рода расстройств и сохранение активного долголетия. В советское время прекрасно проводили профилактику. В России к добавкам пришли намного позже, чем в мире в целом. К тому же российские производители по законодательству не могут нарушать определённые дозировки. Чтобы набрать суточную дозировку магния, мы должны пропить целый курс. Получается, что надо пить слишком много капсул, а это неудобно. В БАДах, с которыми я работаю, суточную нор-

му мы можем восполнить одной капсулой. «Эвалар» – это один из российских производителей, который по дозировкам отвечает потребностям.

– Алиса, расскажите о пользе жиров, и почему их нельзя полностью исключать из рациона?

– Все демонизируют холестерин, но я скажу, что хороший холестерин, адекватное употребление жира – крайне необходимы нашему организму. Жиры – это субстрат для образования половых гормонов, но это не призыв к поеданию фастфуда. Полезные жиры – это рыба, всевозможные хорошие масла, орехи, морепродукты. Исключать жиры из рациона категорически нельзя.

– На каком масле лучше всего жарить мясо и овощи?

– Основное правило – масла хорошего качества должны выдерживать высокую точку горения (от 160°–170°) и не выделять дым при сильном разогреве. Для жарки подойдут такие масла, как топленое и Гхи.

Гхи – это масло из аюрведы, оно очень полезное. По сути, это топленое масло, которое готовится из сливочного, но Гхи делают дольше. Прогревают на небольшом огне несколько часов, пока молочные белки не осадут и не получится золотистый оттенок. Затем Гхи процеживают через марлю. Застывая, оно приобретает приятный желто-оранжевый цвет. Когда мы жарим, не должно быть запаха гари и золотистых корочек. Вы можете жарить на медленном огне. Для жарки подходит также масло авокадо, оливковое (для жарки), кокосовое.

Теперь по поводу белка. Если вы хотите, чтобы ваша кожа, волосы, ногти были в хорошем состоянии, то нужно употреблять его в достаточном количестве. При низком уровне белка рекомендуются пептиды коллагена, комплекс аминокислот. Чтобы коллаген усвоился, нам необходимо участвовать в его синтезе витамином С. Вот почему нужна грамотная схема приёма нутрицевтиков. Моя задача как врача – в сжатые сроки помочь пациенту компенсировать дефициты правильной схемой и затем порекомендовать правильное питание. Интересуясь у пациентов, как они питаются, я понимаю, что в их рационе мало злаков, зелени, фруктов, овощей, белков, а вот углеводов, простых сахаров, соли – в избытке. Между тем мы должны получать белки, жиры, углеводы и все микронутриенты. Если мы в основном питаемся перекусами, бутербродами, фаст-фудом, полуфабрикатами, то не получаем полезных веществ и снова уйдём в жёсткий дефицит. Чтобы не допустить этого, повторю еще раз, необходимо раз в год контролировать уровень витаминов, лабораторно подтверждать дефициты, пропивать нутрицевтики и ориентироваться на сбалансированное питание. А продукты с консервантами и усилителями вкуса – обходить стороной.

Почему люди любят фаст-фуд, нагетсы, различные полуфабрикаты? Производители добавляют в состав этих продуктов усилители вкуса, воздействующие на

наш мозг. Но стоит приучить организм к полезному сбалансированному питанию, убрать по возможности сахар и всю «мусорную» еду, и продукты с искусственными усилителями вкуса перестанут привлекать. Организм скажет вам «спасибо», я уже не говорю о внешнем виде.

– Какой коллаген самый полезный?

– Если ваш желудочно-кишечный тракт может усвоить костный бульон, то это отличный домашний источник коллагена и аминокислот. И тогда не нужно принимать БАДы. Иногда при патологиях жёлчного пузыря бульон усваивается сложно. Но если вы профилактически заботитесь о своём жёлчном, питаетесь правильно, то вы его усвоите и прекрасно скорректируете уровень белка. На том же костном бульоне можно готовить всевозможные первые блюда, крупы.

– Насколько дорого правильное питание?

– Покупать на рынке зелень, овощи, согласитесь, недорого. Мы живём в Абхазии, и нам натуральные продукты доступны. Мы можем разбавлять наш рацион блюдами нашей абхазской кухни, если их правильно приготовить.

Мамалыга и ачапа очень полезны, но ачапа должна быть без майонеза, а мамалыга – без добавления манной крупы. Так что не стоит отступать от рецептов предков.

Что касается аджики, то она отличный помощник для пищеварения. Ее употреблять нужно непременно, если у вас нет заболеваний ЖКТ и вы не на лечебном протоколе, ну и, конечно, если не едите её ложками. К тому же аджика – это природный антисептик. К натуральным усилителям вкуса относятся также полезные прованские травы, базилик, кардамон, имбирь, куркума.

Немного расскажу и о пищевом поведении, о том, как мы оцениваем роль еды в своей жизни. Нужно научиться относиться к еде, как к топливу. А у нас часто наблюдаются перекосы. С одной стороны – нервная орторексия, когда человек буквально помешан на правильном питании. Съев что-то не то, он так начинает переживать, что впадает в легкую депрессию, винит себя, вплоть до самокажания. Это очень плохо.

Чтобы не допустить нервной орторексии, можно время от времени позволять себе и кусочек пиццы и еще что-то... Если, конечно, вы не на лечебном протоколе.

С другой стороны, нас могут подстерегать переедания. Например, компульсивное переедание, когда человек начинает переедать на фоне стресса. В легком виде это присуще практически каждому, однако у некоторых переедание переходит в патологию. И тогда к лечению должны подключаться психолог, психотерапевт, психиатр. И уже потом – нутрициолог.

Так что, чувствуя вкус качественной еды и достойной жизни, не стоит впадать в крайности.

Вопросы задавала
Эсма АРДЖЕНИЯ

ЛУКА ГАДЕЛИЯ. ПРИЗНАНИЕ И ВОСТРЕБОВАННОСТЬ

(Окончание.
Начало в № 12)

– А когда и как решил стать органистом?

– В Пицунде, а я жил там, есть знаменитый древний православный храм. В нем в 1975 году установили орган, созданный фирмой «Александр Шуке» – одной из лучших в Германии. Когда играл орган, было очень четко слышно. Мне, тогда еще мальчишке, очень нравилось это многоголосие. А еще было интересно, как устроен этот инструмент, потому что там очень много кнопочек, рычажков, каких-то механизмов. Когда я приехал в Москву поступать в Российскую академию музыки имени Гнесиных – класс рояля, то, памятуя о своем интересе к органу, подумал факультативно взять и класс органа. Но именно в тот год открылась кафедра органа. Профессор Фисейский, к которому я пришёл, как-то сразу меня увлек и своей игрой на органе, и своим рассказом об этом инструменте. И я решил – орган. Я прозанимался два с половиной месяца на подготовительном отделении. Потом вступительный экзамен. Поступил. Учился в классе Александра Владимировича Фисейского.

После окончания Гнесинки поступил в аспирантуру Московской государственной консерватории, где мне очень многое дали творческий руководитель, доцент Алексей Михайлович Шмитов и научный руководитель, профессор Евгения Давидовна Кривицкая. В каждом учебном классе стояли разные органы – небольшие, и у всех различные тембры. Заниматься на разных инструментах было и очень интересно, и познавательно. Не говорю уже о концертных

органах в залах консерватории – Большом и Малом. А предоставление таких возможностей – огромный и важный опыт для органиста.

– Я знаю, что ты немало поехал по миру, общался со многими известными органистами, принимал участие в их мастер-классах. Что как музыканта впечатлило больше всего?

– Мастер-классов было очень много. Пока я обучался в Гнесинке, Александр Владимирович Фисейский организовывал интереснейшие поездки с мастер-классами для своих студентов. Мы исколесили всю Германию, были в Нидерландах, в Австрии, во Франции. Нам посчастливилось пообщаться со всемирно известными органистами, поиграть на исторических, очень интересных органах. Меня больше всего впечатлил выдающийся органист, педагог, профессор парижской консерватории Оливье Латри, который тогда был титулярным органистом знаменитого собора Нотр-Дам-де-Пари. Его мастер-классы проходили и у нас, в Российской академии музыки имени Гнесиных, и я ему играл. А ещё я самостоятельно ездил в Голландию, в город Харлем, и там мне тоже удалось посетить его мастер-класс, а также услышать мнение о моей игре и других выдающихся органистов.

– Лука, отвечая на мои вопросы, ты сумел показать, как шел по жизни, и шел так, чтобы, несмотря на разные превратности бытия, не растерять свое призвание, чтобы служить музыке, одаривая ею людей. У тебя получилось. Этому очень рады твои слушатели и в родной Абхазии, и в России, и во многих других странах.

Однако у тебя в жизни получилось и другое – за это время ты стал главой семьи – мужем певицы Кристины Эшба и отцом малышки Мирославы. Расскажи, пожалуйста, и об этом.

– С Кристиной мы познакомились во время учебы в Российской академии музыки имени Гнесиных. Она была на вокальной кафедре. Подружились, оказалось много общих интересов, стали сотрудничать в профессиональной сфере. И как-то плавно наши творческие контакты переросли в семейные.

– А как уживаются две творческие личности? Как достигается согласие в совместном исполнении произведений? То, что я слушала на концерте «Орган в зеркале эпох», звучало великолепно.

– Мы самостоятельные творческие люди. А уважение к личности, к работе, понимание интересов каждого позволяет нам спокойно решать любые вопросы, и профессиональные, и бытовые. Когда мы работаем над совместным исполнением произведения, каждый индивидуально готовит свою партию, а потом, соединяя подготовленное, бережно прислушиваемся к мнениям и советам друг друга. Мы достаточно быстро делаем наши дуэты.

– Трудно вокалистке и органисту совмещать творческую деятельность с родительскими обязанностями?

– Наша Мирослава достаточно подвижный и активный ребёнок, требует к себе внимания. Конечно, сложности бывают. И их могло бы быть для нас значительно больше, если бы не поддержка Людмилы Александровны. Это наш покровитель, советчик, очень близкий человек. Великое благо, что она у нас есть. Мы живём вместе, но не потому, что нам больше негде, просто, мы настолько сроднились. Когда мы поженились с Кристиной, когда появилась Мирослава, она нас не отпустила. Уезжая на гастроли, мы Мирославу оставляем с ней, потому что для дочки это привычный дом. Конечно, «балуем» внучкой и Кристиныных родителей – они тоже всегда стараются помочь нам. Но мы и сами занимаемся Мирославой. Она знает,

когда мама и папа работают, их нельзя отвлекать, но у них обязательно наступит перерыв, и тогда они втроем будут вместе.

– Уже можно предположить, есть ли у Мирославы музы-

с Кристиной вернулись после выступлений в Карелии, в Петрозаводской консерватории. Будет фестиваль Юрия Башмета в Сочи. Там, в рамках органного Гала-концерта, у нас будет свой



кальные способности? Если да, как это проявляется?

– У неё отличное чувство ритма, прекрасный слух, она очень любит петь песенки, периодически учится игре на фортепиано. Нас в качестве учителей больше 10 минут она не выдерживает, а с другими занимается даже по 40-50 минут. Будет ли она профессиональным музыкантом? Одному Богу известно. Но если такое желание у нее появится, мы поддержим.

– А где органисту Луке Гаделия комфортнее и предпочтительнее выступать? В каких залах? Перед кем?

– Где играть? Для меня нет никакой разницы. Главное, люди. Они приходят получить удовольствие от концерта, и нужно максимально выкладываться. Неважно, в каком зале, в какой стране. Потому что музыка – это универсальный язык. И моя задача – донести до публики эмоции, которые композитор заложил в свое сочинение, и вызвать у каждого слушателя отклик на мое исполнение.

– Лука, давай не будем оригинальничать, и я задам тебе традиционный для такого интервью вопрос: «Дальнейшие творческие планы?»

– Достаточно много концертов запланировано. Только что

концерт. Далее у меня поездка в Иркутск. Ожидаются концерты в Москве и Петербурге с разными программами. Поэтому сейчас мы активно занимаемся, разбираем новые произведения. Есть и много другого до того момента, когда мы поедем в Абхазию, надеюсь это будет в мае, и откроем там наш концертный сезон.

Послесловие

...20 лет назад, как я уже не раз это говорила, свое восприятие от общения – музыкального и разговорного – с воспитанником Сухумского музучилища я в газете «Республика Абхазия» уверенно озаглавила: «Лука Гаделия. Помните это имя». Сегодня, осознавая то, как талант и труд сделали этого абхазского мальчика органистом с мировой известностью, видя то, как он одаривает своим искусством людей, и то, как они его воспринимают, я ставлю в заголовок этого материала, и снова без колебаний, свою убежденность: «Лука Гаделия. Признание и востребованность».

Лилиана ЯКОВЛЕВА,
г. Москва

На снимках: Кристина Эшба и Лука Гаделия. Только что закончился концерт; вместе – дружная семья!

Международный шахматный фестиваль «Абхазия. ТАМЫШ-VILLAGE-2023»

В Республике Абхазия, в с. Тамыше, завершился Международный шахматный фестиваль «Абхазия. ТАМЫШ-VILLAGE-2023», посвященный 30-летию Победы народа Абхазии в Отечественной войне.

Фестиваль прошел при поддержке Государственного комитета РА по делам молодежи и спорту. Национальным Банком РА были учреждены призы имени Героев Абхазии, выходцев из героического села Тамыша: Зантария Астана, Зантария Аслана, Зантария Даура, Зантария Степана. В главном турнире участвовало 60 шахматистов. Представлены все регионы Абхазии и многие города России. Коллектив кемпинга «Тамыш-Village» создал все условия для проведения соревнования.

Предоставлены просторные, удобные, теплые залы. Несмотря на снежную погоду, дети и родители чувствовали себя комфортно.

Первое место занял Смирнов Павел (Кисловодск), второе – Несторов Арсений (Нижний Новгород), третье – Закарян Давид (Сочи). Среди шахматистов с национальным рейтингом первое место Шанава Тимур (Очамчыра), второе – Кварацхелия Тристан (Сухум), третье – Табарян Артем (Сухум).

Среди ветеранов первое место – Миносян Сергей (Очамчыра), второе место – Накопия Борис (Сухум).

Среди женщин первое место – Афанасьева Мария (Славянск на Кубани). Среди девушек до 16 лет первое место – Лаквитава

Сарида (Сухум). Среди юношей до 16 лет первое место – Фролов Максим (Москва).

Все призеры были награждены кубками, медалями, грамотами, сертификатами и денежными призами.

На торжественном закрытии присутствовали члены Правительства, видные общественные деятели Абхазии.

Глава Администрации Очамчырского района Б.Бигвава выступил со словами благодарности к участникам и организаторам. Также выступили советник Президента РА по спорту А.Ашуба и председатель Госкомспорта РА Т.Хагба.

Константин ТУЖБА,
президент Федерации шахмат РА



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