БГАНБА В.Р.,
доктор философских наук, профессор,
академик Международной Академии Ноосферы.

АБХАЗЫ, КАК ЭТНОС.
(Тезисы стати.).

1. Абхазия[1] расположена, в северо-западном Причерноморье Кавказа. По суше граничит с Россией и Грузией. Абхазия – страна гор, высота которых достигает трех тысяч метров. На ее территории, резко выражена дифференциация климатических зон, от влажных субтропиков на побережье, до вечных снегов в горах.

2. Абхазскому государству более одиннадцати тысячи лет. Абхазский язык входит в абхазо-адыгскую группу Кавказской семьи языков. Формирование абхазского этноса происходит на Черноморском побережье Кавказа, включая территорию современной Абхазии. В результате длительного процесса этнической консолидации древнего аборигенного населения края, с пришлыми из северо-восточных районов Малой Азии хаттскими племенами.

Здесь, решающую роль играет язык, в структуре и словарном запасе которого сохранились древнейшие страницы истории абхазского народа, важнейшая информация о его истоках, среде первоначального обитания, связях и, контактах с другими народами.

Постоянная инфильтрация индоевропейцев с юга и севера, в течение последующих тысячелетий, изменила соответствующим образом, антропологический облик абхазского населения, но, его язык сохранил свой удивительно архаичный и, первородно-чистый строй и звучание, представляя собой неисчерпаемый источник информации по истории народов Кавказа.

В период между III и II тысячелетием до нашей эры, произошел постепенный распад абхазо-адыгских племен. В языке хаттов обнаруживается много общего, с абхазо-адыгскими языками, как в структуре, так и, в морфологическом арсенале.[2]

По мнению академика С.А. Старостина,[3] и, других не вызывает сомнение факт родства между северокавказскими, сино-тибетскими (китайский, тибетский, восточно-гималайский и другими) и енисейскими (кетский и другими) языками, выводящий нас к эпохе расообразования.

В мире, абхазов более 800 тысяч человек, они – приверженцы разных религий: язычество, христианство и ислам. Но, абхазы верят, что их родина оберегается и, защищается семи древними святилищами (по-абхазски, «Адоуха-Пща тыпкуа»), которые почитаются, как древне языческая религия абхазами и, поныне. Каждая святыня имеет своего жреца.

---

[1] См. подробнее: Козлов В.И., Комарова О.Д. География долгожительства в СССР. // Феномен долгожительства. М., 1982. Анчабадзе З.В. История и культура древней Абхазии. М., 1964. Бганба В.Р. Основания абхазской философии. Сухум, 2005. Тарба И.Д. Социально-философский анализ формирования этно-национального сознания и самосознания абхазов. Сухум, 2016.

[2] Анчабадзе З.В. История и культура древней Абхазии. М., 1964.

[3] См. подробнее: Старостин С.А., и др. «Древо языков». М., 2003. Старостин С.А. «Труды по языкознанию». М., 2007.

Так: Лащкендар[4] Доуха-Пща тып – гора Лащкендар в городе Ткуарчал. Елыр Доуха-Пща тып – Илыр в городе Очамчире. Дыдрыпщ Доуха-Пща тып – гора Дыдрыпщ, у села Ачандара. Лых Доуха-Пща тып – поляна Лыхнашта (центр села Лыхны). Лдзаа Доуха-Пща тып – рядом со священной рощей сосны, в Пицунде. Инал куба Доуха-Пща тып – близ селения Псху. Адагуа Доуха-Пща тып – гора в районе Цабала.

Предки абхазов впервые были упомянуты в ассирийских документах XII века до нашей эры (слова Тиглатпаласара I), как «абешла», а, в I и II веках нашей эры, в греко-римских бумагах упоминаются, как «апсилы», «абасги».[5]

В YIII и YII веках до нашей эры, они научились производить и, обрабатывать железное сырьё, что нашло свое ёмкое выражение в эпосе в виде персонажа кузнеца Аинара. Через Абхазию по меото-колхидскому пути в YII и YI веках до нашей эры, в Переднюю Азию переходили скифы. Некоторые из них остались и, перемешались с коренными древними абхазами.

Жизнь и уклад государства по типу города в Абхазию принесли греки, в I-й половине – YI века до нашей эры. В результате все местные общины были связаны в одну экономическую структуру. Предки абхазов создали мегалитическую культуру на Западном Кавказе в третьем тысячелетии до нашей эры. А, в начале I тысячелетия до нашей эры – достигли уровня колхидско-кобанского металлургического провинциального города.

В период между III и II тысячелетием до нашей эры, произошел постепенный распад абхазо-адыгских племен. В I-х веках нашей эры, древние абхазские племена объединились в раннеклассовые системы (Апсилия, Санигия), которые выступали частью римско-византийской культуры. В крепостях у моря были поставлены когорты римлян, а, в Египте расположилась «Первая когорта абасгов».

В YI и YIII веках нашей эры, через территорию Абхазии на Северный Кавказ проходил, так называемый «Шелковый путь». Эти исторические факты, тысячелетиями передаются из поколения в поколение, и, служат в качестве главных истоков этно-национального сознания и самосознания, народа абхазов и абазин.

3. С точки зрения «пассионарной теории» Гумилева, абхазы прошли все фазы этногенеза: «подъема»; «акматическую стадию»; «стадию надлома»; «инерционную стадию»; «стадию обскурации»; и, ныне, проходят «фазу гомеостаза».[6]

То есть, *в «фазе подъема» − с V века по VIII век н.э.,* происходит становление единого этноса, – апсуа, из таких субстратов, как: абазги, апсилы, саниги, мисимиане. К этому периоду происходит процесс становления государства «Абхазское царство».

В «*акматической фазе» − с VIII века по XI век,* Абхазское царство становится малой империей на Кавказе, а, государство суперэтническим, в котором абхазы выполняют функцию доминирующего государствообразующего этноса. На этом этапе абхазы достигают своего расцвета.

---

[4] Гора Лащкендар находиться в городе Ткуарчал, на её вершине (945 м), находятся руины храма, который по разным оценкам относиться между VII и XI веками нашей эры.

[5] Анчабадзе З.В. История и культура древней Абхазии. М., 1964. Инал-ипа Ш.Д. Вопросы этнокультурной истории абхазов. Сухум. 1976.

[6] См.: подробнее: Гумилев Л.Н. Этногенез и биосфера Земли. Л., 1990.

В «*фазе надлома», − с XI века по XIII век,* идет бурный процесс распада этнического поля по пути феодальной раздробленности царства. В фазе надлома, у абхазов «восточная часть страны была превращена в Грузинское царство, и царем этого нового государства утвержден Улу-Давид».

В «инерционной фазе» − с XIII века по XVII век, у абхазов, идет постепенный распад этнического поля, на отдельные княжества: Сванетия, Абхазия, Эгерия, Гурия, Самокалако, Рачу-Таквери и Аргвети. Под Абхазией уже понимается собственно этническое расселение абхазов, но, не Западная Грузия.

И, *инерционная фаза* у абхазов, длится более трехсот лет. Страну раздирают иноземные захватчики. Между разрозненными княжествами бывшего Абхазского царства начались междоусобные войны. Георгий Дадиани занял всю Мегрелию и, часть Абхазии до Анакопии. Затем, турки господствовали в Абхазии, и стали внедрять ислам.

Абхазский этнос вступает *в «фазу обскурации»,* в условиях истощения пассионарного накала, где велика вероятность конца этноса. В русско-турецкой войне, абхазы воюют на стороне России, и выбивают турецкий гарнизон из цитадели Сухума, и добились независимости.

Затем, в период *«фазы обскурации», − с XVII века по XX век,* усиливается распад этнического поля внутри абхазского этноса. Этому способствуют сами феодалы-субпассионарии. Страна переживает децентрализацию, будучи разделенной на уделы. Во главе княжества формально стоит владетельный князь. Раздел происходит между сыновьями владетельного князя и, его ближайшими родственниками.

Россия, после Кавказской войны, упраздняет Абхазское княжество, вступает в конфликт с абхазами, по вопросам крестьянской реформы, что привило к массовому восстанию в селе Лыхны, которое завершилось кровопролитием для обеих сторон, и, массовой депортации абхазов, Россией в Турцию.[7]

После чего, подавляющее большинство абхазов, оказалось на чужбине. В результате этого, опустела страна, и, впоследствии сюда заселялись Россией, представители разных национальностей. Такой трагедией завершилась *фаза обскурации* в жизни абхазского народа.

Пережив *фазу обскурации,* абхазский этнос вступает *в «фазу гомеостаза» − с XX века по XXI век.* На этом уровне, пассионарного напряжения этноса находится на нулевой отметке. Жизнь поколений, и стереотипы поведения предков повторяются в детях и внуках. Восстановление пассионарного накала, берет свое начало после снятия с абхазов Российской империей ярлыка «виновности».

4. В годы революции пассионарный абхазский народ, свергнув меньшевистское правительство, устанавливает власть большевиков в республике, но, вскоре эта власть была свергнута меньшевистской Грузией. После установления советской власти в Абхазии, борьба продолжалась мирными методами.

---

[7] Дзидзария Г.А. Махаджирство и проблемы истории Абхазии XIX столетия. 2-е издание. Сухуми, 1982.

В годы репрессий со стороны Грузии, Абхазия оказалась на грани физического и духовного истребления, были уничтожены лучшие представители политической элиты, интеллигенции, рабочих и крестьян.

Был репрессирован абхазский язык, с последующим закрытием абхазских школ, газет, журналов, радио. Обучение в учебных заведениях и делопроизводство, были переведены на непонятный грузинский язык, полностью было подавлено национальное самосознание.

В конце 50-х годов XX века, Абхазия вступает в новый этап, национально-освободительного движения мирными средствами. На этом этапе, борьбу возглавляет уцелевшая от репрессий интеллигенция. С развалом Советского союза, Грузия совершила военную агрессию против абхазского народа, которая завершилась победой абхазов.

5. Ныне, Абхазия – суверенная республика с парламентской формой правления, глава республики – президент. Административно-территориальное деление: восемь городов: Гагра, Пицунда, Гудаута, Новый Афон, Сухум, Очамчыра. Ткуарчал, Гал; семь районов, четыре поселка городского типа. Столица – город Сухум. Государственные языки: абхазский и русский. Денежная единица – российский рубль.[8]

Абхазия живет духом независимости, как субъект международного права, признанный Российской Федерацией и, некоторыми странами. То есть, проанализировав *каждую фазу этногенеза абхазского народа*, мы проследили ее богатую, героическую и трагическую историю.

Абхазский этнос восстанавливает свою энергию, уже более ста лет. Абхазия находится в пассионарном напряжении. Абхазский этнос открыт для межкультурного диалога, не в ущерб собственной идентичности. Так как малочисленный этнос, вступающий в интеграцию с многочисленным, всегда уязвим.

Процесс мультикультурализма проходит в условиях противостояния «свой – чужой». Выделим следующие позиции: философский анализ соотношения чужого и собственного, с необходимостью дополняется идеографическими, лингвистическими и социально-психологическими исследованиями, в целях определения реальных социально-культурных структур.

6. Национальное самосознание абхазов – представляет собой, осознание национальной принадлежности, (что именуется национальной идентификацией), основанной на единстве происхождения, этнической территории, языка, исторической памяти, традиций и обычаев.

Национальная идентичность абхазов, как данность, есть форма обнаружения национального бытия, постепенно формирующаяся, качественно меняющаяся в ходе этногенеза, но, сохраняющая национальное ядро, и, передающаяся последующим поколениям.

В этом смысле, идентичность играет функцию охранительную. Особенно, когда чувствуется надвигающаяся опасность, со стороны другой инонациональной идентичности. Национальная идентичность, может быть разного уровня: национальной, региональной, гражданской и космополитической (интернациональной).

[8] Конституция Республики Абхазия. Сухум, 2015.

7. Апсуара (Абхазство)[9] – это духовный кодекс чести абхазов, то есть, единство морального и религиозного долга, возведенное в абсолютную ценность, не допускающее безнравственных поступков человека. Абхазы очертили будущий смысловой круг терминов: «воля», «выбор» («решение»), «произвольное», «цель».

Основными этическими категориями абхазов выступают понятия: «спасение», «святость», «самосовершенствование», «покаяние», «терпение», «самоотвержение», «смирение», «мужество», «мудрость», «благоразумие». В качестве родовой добродетели, выдвигается понятие «воздержание», «умеренность» в зависимости от индивидуальных особенностей опыта.

В абхазской этике[10] проблема выдержки преломляется, прежде всего, через понятий «воздержание», «воздержанность». Воздержанность, по мнению абхазов, − это умение владеть собой, быть хозяином своих страстей и желаний. В связи с этим, эта категория трансформируется в учение, проблему разумной меры страстей.

При этом, понятие «воздержанность» выступает у абхазов в тесной связи с категориями «умеренность» и «соразмеренность», и, пятью правильными образами благотворительности**:** давать с верой, быстро не раскаиваясь и, не в ущерб себе или другим; готовность отдать все, что ни попросят; готовность пожертвовать любой собственностью (вплоть до собственного тела); готовность пожертвовать самыми дорогими предметами; неразличие лиц, коим, оказываются благодеяния; мирные, сопровождаемое почитанием и благоговением, перед одариваемым; дарение с целью облегчения реальных нужд; дарение ради благополучия, одариваемого в этой жизни, и, в следующей; дарение незамедлительное.

Другие разновидности добродетели включают**:** дарение без колебаний, отказ от привычки накапливать дары для другого раза; дарение без тщеславия; дарение при полном бескорыстии; дарение, сопровождаемое состоянием щедрости; дарение лучшего из того, что есть. Согласно этого, смысл абхазской этики, способствовал достижению «бодрого и веселого состояния духа, при выполнении своих обязанностей».

Абхазы считают, что единственное, что «от них зависит» – «согласие», принять или отвергнуть то или иное «представление»; на этой основе, базируются идея нравственного долженствования. Универсальный императив абхазов, может быть сформулирован так: целью является собственное совершенство и право ближнего. Они считают, что быть благоразумным означает, быть способным совершать в соответствии со знанием поступки.

Благоразумие абхазов предполагает, знание не только общего, но, и, частного, поскольку, имеет дело с принятием решений и, совершением поступков в конкретных (частных) обстоятельствах. И, благоразумный, как способный к принятию решений, умеет добиться высшего из осуществимых в конкретном поступке благ. Если мудрость обретают посредством ума, то рассудительность – посредством опыта, и, особого чувства, сходного с убежденностью.

---

[9] См.: подробнее: Бганба В.Р. Основания абхазской философии. Сухум, 2005. Бганба В.Р. Этика и Мораль Абхазов. Сухум, 2020.

[10] См.: подробнее: Инал – ипа Ш.Д. Абхазский этикет. Сухуми, 1978. Бгажноков А.Д. Адыгский этикет. Нальчик. 1978.

Абхазы считают, что мудрость и благоразумие связаны, в том смысле, что последнее, хотя, и, не основано на мудрости, способствует его развитию. По мнению абхазов, жизнь есть часть мира, телесное, хотящее, действующее, страдающее существо. Мир существует только, как представление этого хотящего и страдающего человека, и истинная мудрость – продукт конкретного мышления, интуитивной проницательности.

Всмотреться в реальные предметы, заставить их говорить о себе, усмотреть в них новые отношения, а, затем, все это превратить в понятия, – вот, что значит, по мнению абхазов, приобрести совершенно новые знания. То есть, бытие выступает на поверхность, становится видимым.

Абхаз переходит к бытию, открывается ему, переживает его присутствие. Поскольку, она понимается именно в переживании. Истиной нельзя обладать, но, в ней можно быть. Это не истина о бытии, но, истина бытия. Переживание очевидно, для переживающего.

Абхаз – это тот, кто понимает бытие. Именно эта мудрость, дает абхазу свободу, заставляющую его жить даже тогда, когда жизнь невыносима, приспосабливаться к миру, (бороться за свое существование, несмотря на неизбежное поражение, впереди – смерть). Выдержка абхазов, помогает избавиться им, от тяжести бытия. Также, с помощью самопознания, они достигают аскетической свободы духа. Все это доказывает, что земное счастье – иллюзорная вещь.

Жизнь, по мнению абхазов, дана лишь для того, чтобы ее отстрадать. Это понимание приводит их, к формированию такого отношения, к жизни, когда они не стремятся ни к чему, кроме «метафизических занятий»: философии, искусства, самосовершенствования.

Главные жизненные ценности абхазов – это**:** молодость, здоровье и свобода. По их мнению, эти ценности они замечают, когда их утрачивают. То есть, ценности национальной идентичности многослойные, многогранные, противоречивые, позитивные и негативные, объективные и субъективные, и, будут функционировать до тех пор, пока индивид или группа будут ощущать потребность в них.

Во взаимоотношениях национального, и глобального есть своя логика развития, и, их отношения можно рассматривать, как борьбу традиции и новации, в которой берет верх то, одно, то, другое, давая своеобразный импульс развитию и национального, и глобального.

8. Абхазия по своим географическим условиям, благоприятна для жизни людей, способствует более легкому их жизнеобеспечению. Различия между северной и южной климатическими зонами невелики.[11] В экологическом отношении считается благоприятным и, почвенно-растительный покров Абхазии.

Флора насчитывает до двух тысяч видов, это позволяет жителям внедрять новые культуры: цитрусовые, чай, табак, тунговое дерево, хурма, фейхоа, мушмула и некоторые другие, успешно заниматься охотой, животноводством, пчеловодством, – мед занимает особое место в жизни абхазов.

---

[11] См. подробнее: Гейбурт-Гейбович А.А. Оценка климата для типового проектирования жилищ. СПб, 1971.

Основные ареалы абхазских селений расположены в зоне лиственных лесов. Усадьбы располагаются на возвышенных местах, где скапливается меньше осадков, и больше солнца и, недалеко от источника водоснабжения. Жилой дом ставится фасадом на восток, в сторону солнца, либо гор.

Положительной особенностью режима трудового дня, абхазских долгожителей является его растянутость на всю световую часть суток и, длительное их нахождение на свежем воздухе. Зимой трудовая деятельность снижается до минимума. Долгожительство абхазов определяется, успешной адаптацией людей, живущих в этих условиях, причем, как материальной, так и биологической.

Сложившийся традиционный тип питания абхазов характерно: регулярность приема пищи; преобладание растительных (мамалыга, грецкие орехи, мед) и, молочных продуктов; трехразовый режим; воздержанность и умеренность в еде; разумное потребление алкоголя; употребление разово приготовленных свежих блюд.

Это способствует оптимальной адаптации организма абхазов к природно-экологическим условиям, что имеет определенное значение, в увеличении продолжительности жизни. Все это служит основой продолжительности и качества жизни абхазов.

9. Культурная специфика феномена абхазского долгожительства[12] имеет этническую геронтофильную природу, отчасти связанную с репродуктивным сдвигом. Биологические предпосылки, феномена абхазского долгожительства, базируются на факте расширения абхазского генофонда, который поддерживается стабилизирующими факторами. Такими факторами служат особенности социальной жизни абхазов.

Ныне, в абхазском обществе, в процессе разрастания «ажвла» (однофамильцы) делятся на внутрифамильные ячейки − группы близкородственных семей, по-другому «абипара», которые сохраняли четкую память о едином предке.[13] Все однофамильцы называют друг друга «братьями» и «сестрами».

Абхазским бракам присуща, строгая экзогамия − запрет брачных отношений не только с прямыми родственниками, но, и, со всеми однофамильцами, которыми тоже считаются братьями и сестрами. Существует предпочтительность браков между определенными фамилиями. В Абхазии преобладают мононациональные и, смешанные браки.

Популяционная структура абхазов и, особенно, система брачных отношений, поднимает вопрос о степени, и, характере генетической изменчивости. Сохраняющаяся экзогамия в субпопуляции, достигается высокой степенью перемешивания генетического материала, передаваемого женщинами.

10. Сложились неоднозначные мнения о роли, и, характере генетического компонента в детерминации долгожительства: одни отрицают существование генных комплексов, обеспечивающих долголетие; другие же считают, что именно их наличие и объясняет долгожительство.

Доказательством последней теории, служат данные о повышении частоты семейного долгожительства с увеличением возраста предка,

---

[12] См. подробнее: Абхазское долгожительство. М., 1978.

[13] Крупник И.И. Структурно-генеалогическое изучение абхазского долгожительства. М., 1982, с. 60-61.

взаимосвязь между некоторыми показателями крови и рядом заболеваний, влияющих на долготу жизни.

Изучение цитогенетиками хромосомного полиморфизма, и, его влияние на эволюционно-генетические процессы человека, дает возможность определить, какой из механизмов участия гетерохроматина в молекулярно-генетических и, системно-эволюционных процессах, может реализовываться при определении феномена долгожительства.

По мере старения, снижается биоэлектрическая и физическая активность миокарда, ухудшаются его эластические свойства, а, приспособительные механизмы дыхательной системы у пожилых абхазов достаточно совершенны, заболеваемость легких невелика.[14]

В старении важная роль принадлежит *центральной нервной системе*, интегрирующей и, координирующей работу всех органов и систем организма. У большинства долгожителей Абхазии, сохраняется высокий уровень обеспеченности церебральной гемодинамики, этим можно объяснить хорошее состояние *центральной нервной системе* долгожителей.

Нейропсихологические исследования показали, что характерной для них является активная связь с современностью, сопротивление социальной изоляции, посильное участие в трудовых, общественных и семейных делах. Абхазским долгожителям присущи, следующие типы эмоциональных структур**:** низкая эмоциональная активность и, высокая интенсивность эмоций. Это позволяет утверждать, что представители первого типа имеют запас «доживаемости» больший, чем вторые.

11. Этнически значимой особенностью абхазов явилась, возрастная иерархия, определяющая всю социально-психологическую атмосферу абхазского этноса. А, воспитание детей в духе следование традициям, облегчает преодоление ими жизненных трудностей. Доминирующей чертой абхазского этикета является, подчеркнутое уважение к старшим.

Основу традиционного национального этикета составляют**:** уважение к старикам, стремление облегчить их тяготы и заботы; престижность их нахождения в семье; гордость за их прошлое и опыт. Они считаются уважаемыми хранителями народных обычаев и традиций.

«Скорбь в одиночку тяжелее, чем разделенная с другими людьми», − таково убеждение абхазских долгожителей. Сдержанное публичное поведение людей, понесших большую утрату, позволяет им, как бы переложить часть эмоций, на окружающих и сочувствующих людей.

Осознание старым человеком того, что он − нужный член общества, осознание своей полезности, сохраняет у долгожителей интерес к жизни. Фенотипическая характеристика сроков жизни, находит реализацию в онтогенезе (развитии) отдельных людей.

Социальные факторы, либо содействуют, либо нарушают нормальный ход жизнедеятельности. Благосклонность и внимание к пожилым людям вызывает у них, положительные эмоции, это ведет к стимулированию их психических и физических сил. Иногда, это стимулирование оказывается пожилому человеку, не под силу и, может вызывать депрессию, то есть, имеется ярко выраженная тенденция к проявлению полярных состояний.

---

[14] См. подробнее: Коркушко О.В. Сердечнососудистая система и возраст (клинико-физиологические аспекты). М., 1983.

Мирное сосуществование организма долгожителя, с болезнью связано с тем, что его болезни формируются уже в преклонном возрасте, на фоне пониженной ответной реакции эндокринных систем. Поэтому, большинство хронических заболеваний, протекает не злокачественно: выработанный в процессе жизни иммунитет, «закалка» организма позволяет легче и, быстрее справляться с болезнями или же вообще не приобретать их.

Установлено большое значение наследственного фактора: непосредственные родственники долгожителей имеют лучшее состояние здоровья, чем их сверстники, не имеющие такого родства. Существует предположение о связи конкретных случаев долгожительства, с формированием внутри абхазской популяции благоприятствующих долгожительству генных комплексов.

При высокой заболеваемости и смертности, особенно среди детей, выживают наиболее здоровые и жизнеспособные люди, которые и, составили базу нынешних долгожителей. В целом, период зрелости нынешнего поколения долгожителей, нельзя назвать спокойным, но, они оказались избавленными от участия в войнах. Это, и помогло сохранить жизнь многим потенциальным долгожителям.

12. Грузино-абхазская война (1992 − 1993 года),[15] негативно повлияла на демографическую ситуацию в Абхазии**:** погибло несколько тысяч молодых людей, отчего появилась дисгармония полов: многие абхазские девушки не смогли создать нормальные семьи, что, естественно, снизило и, без того невысокий уровень рождаемости. А, уменьшение контингента молодежи, само по себе сказывается на постарении населения.

Позднее вступление в брак, присущее абхазам, отодвигает репродуктивный период. В результате послевоенных исследований выяснилось, что в абхазских семьях, имеется несколько погибших. Размеры людских потерь за один год, сопоставимы, по своим масштабам потери Абхазии в Великой отечественной войне, длившейся четыре года, поэтому, они наглядно свидетельствуют о степени ожесточенности этой войны. [16]

Итак, в основном сфера деятельности абхазских долгожителей ограничена, их микросредой − семья, соседи; ценности ориентированы на здоровье, хозяйство, урожай; большая часть долгожителей экстравертивна; по характеру − сангвиники. Они довольно общительны и контактны.

Феномен группового долгожительства у абхазов связан, с высоким статусом старых людей в семье и общине и, с благоприятной психологической атмосферой, уменьшающей число стрессогенных факторов и помогающей их снятию. [17]

Каждое из таких явлений, по своему естественноисторическому происхождению, уникально. Лишь, познание их в целом, в сопоставлении друг с другом, может принести ценные теоретические и практические результаты, для выработки определенной региональной политики по повышению физического и психологического комфорта людей.

***

[15] Бганба В.Р. Экология Души. (Ненасилие – Путь грядущего). СПб, 1994. Бганба В.Р. Основания абхазской философии. Сухум, 2005.

[16].Крылов А. Независимая газета, приложение «Содружество» № 1 за 01.12. 1997. с. 7.

[17] См. подробнее: Абхазское долгожительство. М., 1978.