

Корейцы

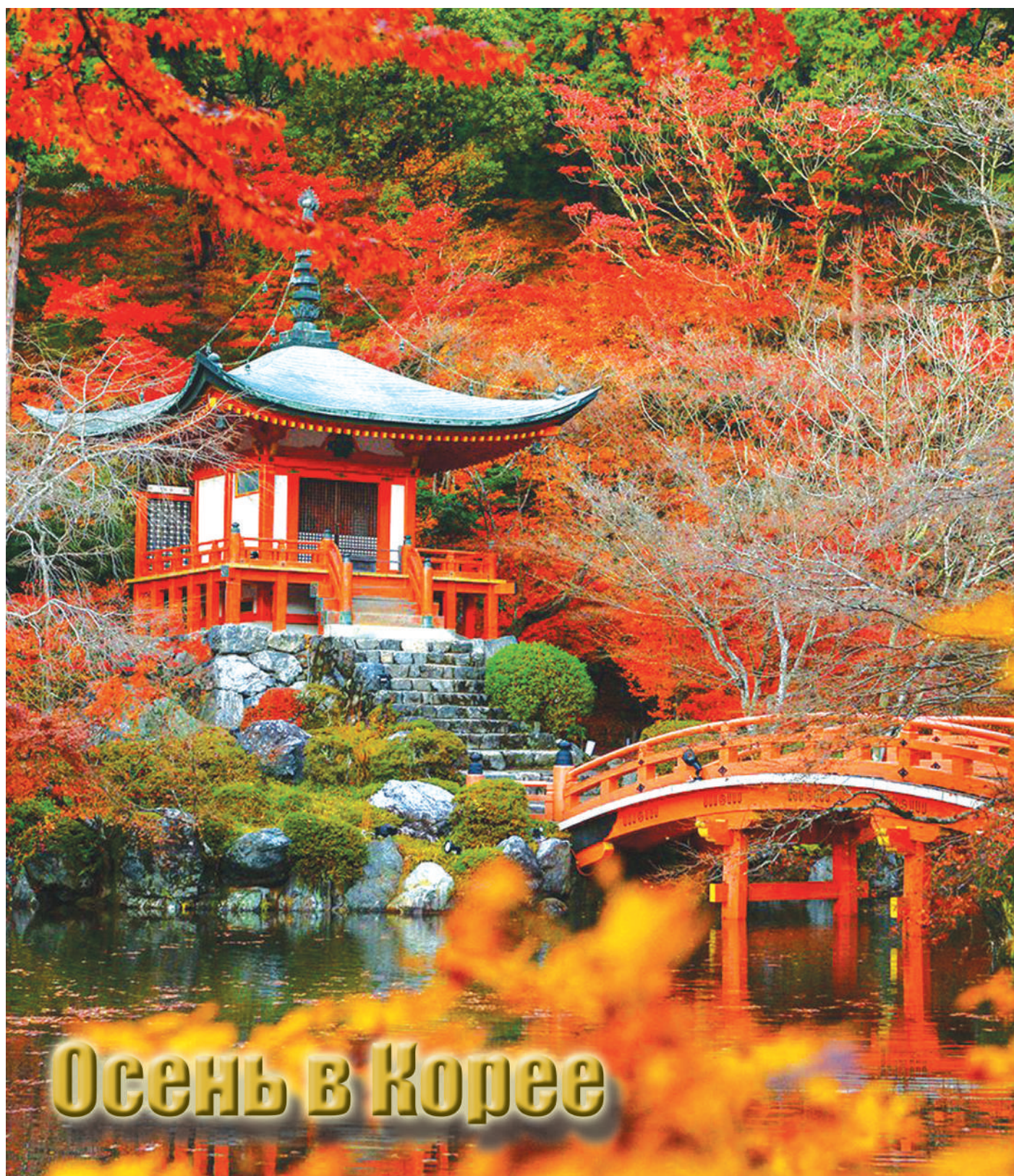
Газета Ассоциации Корейских
Культурных Центров Узбекистана
Выходит с 1 ноября 2019 года

№19⁽⁴⁷⁾
14. 10. 2021



УЗБЕКИСТАНА

우즈베키스탄 고려 사람 신문



Осень в Корее

С 24 по 5 октября в Ташкенте прошла Неделя корейской культуры, организованная Посольством Республики Корея в Узбекистане. В рамках этого мероприятия состоялось знакомство с национальными блюдами, корейской традиционной музыкой “Кугак”, работами

Korea week - 2021

мые эмоции! Трёхчасовая программа K-POP-party включала любимые треки на уличном танцполе, розыгрыши новых альбомов BTS, народные игры, увлекательные конкурсы с призами, любимые хиты в исполнении лучших кей-поперов Ташкента, победителей «K-Pop World Festival 2021 in Uzbekistan» - групп «XL MonStar», «AGMA team» и «PikaChu».

26 сентября на открытой площадке гостиницы «Lotte City Hotel Tashkent Palace» прошла викторина на знание корейского языка «Quiz on Korea».

Среди его участников - пятьдесят студентов, изучающих корейский язык в 11-ти учебных заведениях Узбекистана. Со словами приветствия к конкурсантам обратился Чрезвычайный и Полномочный посол Республики Корея в Узбекистане господин Кан Чжэ Квон.

Сидя на матах в центре зала, участники писали на досках ответы на вопросы, которые были как простые, так и трудные. Безусловно, подобные



южнокорейских кинематографистов; туристическая фотовыставка, танцевальная вечеринка поклонников К-поп, вернисаж Искры Шин.

Основная цель Korea week – расширение культурных и духовных интересов народов двух стран и укрепление сотрудничества между Узбекистаном и Республикой Корея.

Неделю корейской культуры-2021 открывал кулинарный конкурс. Любителям традиционной корейской кухни представилась возможность посетить 24 сентября своеобразный мастер-класс по национальным блюдам на открытой площадке отеля Lotte city: 10 участников в возрасте от 20-ти до 40 лет демонстрировали своё мастерство в приготовлении чапче, а также салатов и закусок из кимчи. По итогам конкурса самыми аппетитными и в то же время изысканными были признаны блюда Дильдоры Латиповой.

25 сентября на открытой площадке Дворца корейской культуры и искусств состоялась самая зажигательная вечеринка в рамках Недели



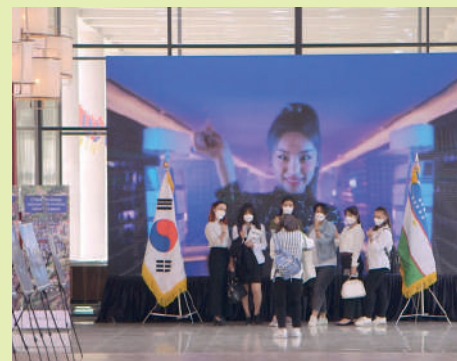
корейской культуры-2021, подарившая многочисленным фанатам К-РОП отличное настроение и незабывае-

конкурсы помогают студентам проявить свою любознательность и эрудицию, узнать новые факты на темы экономики, политики, культуры, искусства, исторических традиций и современной жизни Страны утренней свежести.

Победителем викторины на знание корейского языка «Quiz on Korea» стал студент Узбекского государственного университета мировых языков Зафар Музаффаров.

Туристическая фотовыставка, проходившая с 28 по 30 сентября в фойе Дворца корейской культуры и искусства, стала ещё одним мероприятием в рамках Korea Week - 2021. Посетители вернисажа познакомились с прекраснейшими туристическими местами Республики Корея и Республики Узбекистан. Увиденное вызывало многочисленные эмоции и размышления, было просто приятно пройти по залу и полюбоваться красочными фотографиями.

Одновременно в галерее Дворца развернулась юбилейная экспозиция Заслуженного работника культуры Узбекистана, обладателя серебряной медали Академии художеств Узбекистана, почётного гражданина города Сеула,



известного художника Искры Шин, посвящённая её 70-летию.

Сочетание традиционной музыки и джаза - под таким названием состоялись три концерта в ташкентском парке Magic City. Стиль фьюжн, в котором выступает группа «Kim Morea», объединяет джаз, традиционную корейскую музыку, классику, латинскую музыку и другие жанры.

Концертную программу также украсило магическое шоу фокусника-иллюзиониста Kim Jintae.

Любители современного кинематографического искусства смогли окунуться в мир корейского кино на показах, прошедших 3-5 октября в амфитеатре парка Magic City. Вниманию аудитории были представлены фильмы «Детектив К», «Физиогномика, читающий лица» и «Маленький лес».



Неделя корейской культуры завершена. Она в очередной раз продемонстрировала интерес узбекистанцев к корейской культуре и искусству, выявила огромный потенциал для развития дружеских отношений между народами двух стран.

Как идёт подготовка к выборам президента в Узбекистане

Миссия по наблюдению за выборами Бюро по демократическим институтам и правам человека (БДИПЧ) ОБСЕ отмечает активную избирательную кампанию по выборам президента Узбекистана в регионах и соцсетях.

Об этом говорится в промежуточном мониторинге миссии на выборах. «Избирательная кампания проводится во всех регионах, она также хорошо прослеживается в социальных сетях», - следует из отчёта. По данным мониторинга, платформы избирательных кампаний сфокусированы, в основном, на улучшении социально-экономической ситуации, государственных услугах, здравоохранении, образовании, правосудии и экологической системе.

«На настоящий момент ни одну из этих тем нельзя назвать доминирующей в предвыборной кампании», - подчеркнули в БДИПЧ ОБСЕ.

В отчёте отмечается, что избирательное законодательство Узбекистана находится в процессе реформирования, а ряд принятых изменений отвечает



предыдущим рекомендациям БДИПЧ. Миссия также положительно оценила обеспечение избирательных прав инвалидов и равные возможности для женщин и мужчин, в том числе при формировании избирательных комиссий. «На сегодняшний день ЦИК жалоб не получала, были получены лишь

запросы от избирателей о предоставлении информации по организационным аспектам избирательного процесса», - добавили в БДИПЧ ОБСЕ.

Выборы президента Узбекистана пройдут 24 октября. Все пять официально действующих в стране партий - Экологическая, «Миллий тикланиш», УзЛиДеП, НДПУ и «Адолат» - зарегистрировали в ЦИК своих кандидатов. Среди них действующий президент Шавкат Мирзиёев.

БДИПЧ ОБСЕ вновь, как и в 2016 году направила полномасштабную миссию на выборы главы Узбекистана. В её состав входят 11 международных экспертов, базирующихся в Ташкенте, и 28 долгосрочных. Также ожидается участие до 250 краткосрочных наблюдателей. Миссия начала работу 15 сентября. Её возглавил Оуэн Мерфи.

Кинофестиваль «Жемчужина шёлкового пути»

В Ташкенте завершился XIII Ташкентский международный кинофестиваль «Жемчужина шёлкового пути», который был впервые возобновлён с 1997 года.

«Жемчужина шёлкового пути» - инновационная площадка для обмена опытом с международными коллегами и грандиозный марафон кино, обещающий стать культурным прорывом года», - так было заявлено на сайте фестиваля.

Основным направлением кинофорума стал конкурс молодых кинема-

тражные фильмы об Узбекистане, на тему «Великий шёлковый путь». За первое место победители получили \$15 000, за второе место — \$10 000 и \$7 000 за третье место. Обладателем Гран-при за короткометражный фильм «На Шёлковом пути» стал молодой режиссёр Шерзод Назаров.

В рамках кинофестиваля прошли Дни мирового кино 13 стран мира: Азербайджана, Беларуси, Египта, Израиля, Индии, Италии, Ирана, Казахстана, Кыргызстана, Польши, России, Таджикистана, Турции, Узбекистана.

Показы более 150 фильмов стартовали 29 сентября во всех кинотеатрах страны. Большая часть демонстрировалась с субтитрами на узбекском языке: каждая страна представляла свои фильмы в регионах республики.

В дни кинофорума в нашей стране открылись шесть кинотеатров: Дворец кино им. А.Навои, киноконцертный зал Renaissance Hall в Ташкенте; кинотеатр Family Park в Самарканде с

тремя залами на 450 мест; кинотеатр «Бухара» с двумя залами на 434 места, Chinor Cinema в ТРЦ «Бухара» в Бухаре; обновленный кинотеатр имени Х.Деванова в Хиве.

Деятели киноиндустрии с мировыми именами: Люк Бессон, Жерар Депардьё, Стивен Сигал, Никита Михалков, Тимур Бекмамбетов, Равшана Куркова и другие провели для начинающих кинематографистов Узбекистана лекции и мастер-классы, семинары, тренинги.

1 октября состоялось открытие первого зарубежного филиала ВГИКа С.А.Герасимова в Ташкенте, где обучение будет вестись по двум специальностям - «драматургия» и «продюсерство».

На кинофестивале была представлена пилотная версия стриминговой платформы – отечественного аналога Netflix, с помощью которой можно будет смотреть фильмы, произведённые в Узбекистане за всё время, включая совместные с международными режиссёрами и актёрами проекты.

По материалам
агентства Sputnik-Узбекистан



тографистов «Кино за 5 дней». Его участники - более 20 молодых режиссёров, лауреаты международных кинофестивалей из 22 стран мира, которым предстояло снять короткоме-

Встреча трёх поколений

28 сентября в махалле “Гулистон” (бывшем колхозе “Правда”) Юкори-чирчикского района прошло масштабное мероприятие под эгидой “Встреча трёх поколений”, которую посетили представители посольств, аккредитованных в Узбекистане.

Государственный советник Президента Т.А.Худайбергенов, открывая мероприятие, отметил, какое важное значение уделяется в стране духовному воспитанию и развитию подрастающего поколения и в этой связи проведение подобных встреч должно способствовать преемственности поколений, укреплению их связи, сохранению памяти и трудовых подвигов, национальных традиций и обычаев. Также в своём выступлении Т.А.Худайбергенов отметил деятельность

председателей колхозов “Правда”, “Политотдел”, им. Свердлова – И. Цоя, Хван Ман Гыма, Ким Пен Хва, много сделавших для освоения и развития этих хозяйств, внесших значительный вклад в сельхозпроизводство страны.

На площади перед Дворцом дружбы наций махалли “Гулистон”, где проходила встреча, развернулся настоящий праздник с участием артистов, представителей национальных диаспор, демонстрировавших в специально оборудованных шатрах традиционные костюмы, блюда, сувениры. В мероприятии активно участвовали члены Ташкентского областного отделения АККЦУз.

Особые почести были возданы ветеранам, аксакалам и лицам, вносящим вклад в развитие, защиту и обо-



рону нашего государства, воспитание подрастающего поколения.

На встрече трёх поколений состоялась церемония награждения памятным нагрудным знаком “30-летие независимости Узбекистана”. Завершилось мероприятие праздничным салютом.

Наталья ЦОЙ

4-10 октября в республике в рамках “Недели старшего поколения”, прошедшей во всех регионах страны, состоялись встречи, посещения, чествования ветеранов, долгожителей, представителей старшего поколения.

В них приняли участие общественные организации и национальные культурные центры.



г.Янгиюль

7 октября Чирчикское городское территориальное отделение АККЦУз приняло участие во “Встрече трёх поколений”, прошедшей в новом парке “Янги Узбекистон” в Кибрайском районе.



Участники мероприятия, среди которых были представители разных возрастов, ознакомились с монументом независимости Узбекистана, созданного в честь 30-летия независимости, и совершили экскурсию по парку.

9 октября в селе Пешагар Заамин-



г. Джизак

ского района Джизакской области прошла «Встреча трёх поколений», которую посетили Государственный советник Президента Т.А.Худайбергенов и представители дипломатических миссий Кыргызстана, Казахстана, Туркменистана и Таджикистана.

Шесть национальных культурных центров в юртах развернули экспозиции, представлявшие культуру, искусство, традиции, национальную кухню. Джизакский областной корейский культурный центр принял в мероприятии самое активное участие. Высоких гостей встречали традиционным танцем с веерами, корейской песней и аппетитными национальными блюдами.

Приём по случаю дня основания государства

Ежегодно в Корее 3 октября отмечают Национальный день основания государства - 개천절. 30 сентября во Дворце корейской культуры и искусств по случаю знаменательной даты состоялся приём, организован-

ный Посольством Республики Корея в Узбекистане, на котором присутствовали представители посольств, дипломатических ведомств, международных организаций, общественные и политические деятели.

Консультативный Совет XX созыва

4 октября состоялась встреча новых членов Центральноазиатского отделения Консультативного Совета по мирному объединению Кореи. Председатель Хо Сон Хенг обратился с приветственной речью к членам совета XX созыва.

“В Совете XIX-го созыва насчитывалось двадцать членов, а в нынешнем – тридцать. Узбекстанское отделение

стало центральным в этом регионе. В наше отделение входят пять стран, а также Грузия и Азербайджан, общее количество членов регионального отделения – девяносто два. Цель деятельности Консультативного совета XX созыва – поддержание мира на Корейском полуострове. Хочу пожелать новоизбранным членам совета плодотворной работы, направленной

на достижение этой цели”.

На встрече состоялось представление новых членов совета, оглашены рабочие органы. Первое заседание Консультативного Совета по мирному объединению Кореи XX созыва с вручением верительных грамот состоится 15 октября 2021 года в Ташкенте в гостинице Lotte city.

Соб. информация

День корейской письменности

8 октября на сцене Дворца корейской культуры и искусств отмечался День создания корейской письменности – Хангыль, организованный школой «Ташкент Седжонг Хактанг 1» и университетом Сунчонхян при поддержке Посольства Республики Корея в Республике Узбекистан и Всемирной Организации Седжонгахкханг.

Мероприятие было приурочено к 575-летию создания корейской письменности Хангыль, насчитывающей славную историю. Большая заслуга в её основании принадлежит королю Седжонгу, горячо любившему свой народ и приложившему немало усилий для просвещения. В честь этой знаменательной даты в школе

Культуру современной Кореи сложно представить без покорившего весь мир к-рор’а, поэтому ведущие под громкие аплодисменты зала пригласили на сцену кавер-группу “AGMA” с песней к-рор группы BTS “Not Today”. Кстати, “AGMA” – воспитанники школы «Седжонг». Далее последовало выступление лучшей женской танцевальной группы “DMZ” с кавером группы «Dreamcatcher» - “ODD EYE”. Девчонки из “DMZ” не только хорошо танцуют, но каждый раз притягивают взоры публики своими сценическими образами. Следующей на сцену вышла Марина Ким, в её исполнении прозвучала композиция к-рор



К-рор группа «AGMA»

Седжонг накануне состоялся конкурс сочинений.

Ведущие вечера - Ко Кён Ран и Асилахон Абдуллаева – приветствовали зал, в котором находилось много молодых людей: студентов, школьников, а также поклонников корейской культуры. Праздничный вечер открыла выпускница школы «Ташкент Седжонг Хактанг 1» - Гульшан с композицией “Perfect”.

Со словами приветствия и поздравлениями к присутствовавшим обратились директор школы «Ташкент Седжонг Хактанг 1» господин Хо Сон Хенг и консул Посольства Республики Корея в Республике Узбекистан господин Ко Ген Нам.

группы MAMAMU “Where are we now”. Слова этой песни, очень волнующие, глубоко тронули публику. Затем перед зрителями вновь представили блистательные участницы группы «AGMA» с песней к-рор группы «BTS» “DNA”, следом за ними - группа “DMZ” с кавером группы BTS “Butter”.

Церемония награждения участников конкурса сочинений, состоявшегося накануне в школе «Седжонг Хактанг 1», завершала праздничное мероприятие.

По словам преподавателей – членов жюри, определить победителей конкурса, было очень не просто, так как все сочинения достойны призовых

мест. Но состязание есть состязание, победили сильнейшие:

I-е место - Давид Пак, ученик 8-го курса;

II-е место – Анастасия Чхве, ученица 7-го курса;

III-е место – Мохира Эргашева, ученица 8-го курса. Победителям вручили грамоты и ценные призы - планшеты Samsung Galaxy.

Напомним, что в конкурсе сочинений могли принять участие только студенты, начиная с 4-го курса и выше. Но это не повод для огорчений для учеников школы младших курсов: конкурс сочинений будет проводиться ежегодно. Руководство школы и организаторы мероприятия выразили мнение, что будущие победы напрямую зависят от хорошей подготовки учащихся. Заключительной частью праздника стала памятная фотосессия.

Владислав ДИН,
фото автора

10 октября в Нукусском Корейском Культурном Центре прошёл Конкурс корейской каллиграфии, посвящённый Хангыльналь - 예쁜글쓰기 - Дню создания корейской письменности, в котором приняли участие ученики и студенты.



«Умная» профессия доктора Кима

Мечты должны сбываться, это знают все. Человека, осуществившего свою мечту, принято считать счастливым. Но порой, что-то несбывшееся может сделать счастливыми других людей, вернуть им радость жизни, помочь поверить в чудо.

Заведующий отделением анестезиологии и реанимации Каракалпакского филиала Республиканского научно-го Центра экстренной медицинской помощи Виталий Яковлевич Ким мечтал был ихтиологом. Но, окончив школу, выбрал медицинский институт. Сейчас, спустя годы, признаётся – в этом вузе не было... вступительных экзаменов по математике. Получается, что судьба снова вела его за собой, помогая сделать правильный выбор.

Когда пришло время определяться со специализацией, решил, что анестезиолог-реаниматолог – это его профессия. Понимал, будет непросто, но лёгких путей он не искал никогда. Таким его воспитал отец – Ким Юн Чер, один из первых фотографов Каракалпакстана. Человек чётких жизненных позиций, не терпевший фальши и лжи, он говорил, что настоящий мужчина никогда не сворачивает с однажды выбранного пути. Мама – Тамара Ли, была для сына путеводной звездой, во многом благодаря ей он состоялся как личность. Любовь матери он ощущает и сейчас, хотя родителей

не привыкший пасовать перед трудностями, Виталий Яковлевич оказался на своём месте. Всё лучшее в нас от родителей, а всё другое – от нас самих, – любит повторять доктор Ким.

«Укротитель» боли, ангел-хранитель, человек, дарующий вторую жизнь. Так называют заведующего отделением те, кому он приходит на помощь. Этих эпитетов Виталий Яковлевич не любит – спасение человека, дело большой команды, а не его личное достижение. За годы работы, а в медицине он больше 30-ти лет, сталкиваясь с трагедией, когда от каждой минуты зависит жизнь человека, приходилось десятки, если не сотни раз. Хотя, как считает Ким, труд анестезиолога-реаниматолога остаётся в тени и, возможно, это одна из самых неблагодарных специальностей.

– Мы, что называется, стоим за спи-

ентов, которых мы наблюдаем, у нас нет. Вот и выходит, что анестезиологи вроде как особо и не заметны.

Не заметны, но не заменимы. Ведь именно от их профессионализма, опыта и знаний зависит исход любой операции. А операций в Каракалпакском филиале Республиканского научного Центра экстренной медицинской в день проводится несколько,



это, не считая несчастных случаев. Заведующий отделением всегда на своем посту, о праздниках и выходных днях часто приходится забывать.

– Это был мой выбор, свою работу я люблю. Начинать с должности ординатора отделения анестезиологии и реанимации Республиканской детской больницы города Нукуса. Заведовал этим отделением, по совместительству являлся ассистентом кафедры Детской хирургии анестезиологии и реанимации Каракалпакского филиала ТашПМИ, преподавал студентам, – продолжает Виталий Ким. – Первыми в Каракалпакстане мы внедрили применение ноотропных препаратов, препаратов дофаминовой поддержки в интенсивной терапии у детей. Начали использовать метод внутрисосудистой квантовой терапии, ультрафиолетового облучения крови детей с септическим состоянием, диагностической и лечебной оптико-волоконной бронхоскопии. Ценнее человеческой жизни нет ничего на свете, поэтому, дав клятву Гиппократу, нужно продолжать учиться, оттачивать свои навыки. Знаний не может быть много, а вот их недостаток ведёт к



давно нет рядом.

Немного словный, сдержанный, как и отец, знающий цену данному слову,

нами своих коллег – неврологов, хирургов, травматологов, – рассказывает Виталий Яковлевич. – Паци-

плачевным результатам.

В 2004 году Виталий Ким был награжден орденом «Соғлом авлод учун» II степени, это заслуженная награда за его благородный труд. В начале 2000-х гг. в медицинском учреждении начали внедрять передовые методы и технологии в лечебный процесс. Было создано подразделение нейротравмы для лечения одной из тяжелейших патологий в медицине катастроф. В этом процессе заведующий отделением анестезиологии принимал непосредственное участие. Использование новых методов позволило значительно сократить смертность, в том числе и детскую. А для медицинских работников – это самая большая победа.

Виталий Яковлевич – депутат Жогаргы Кенеса Республики Каракалпакстан, член Комиссии по вопросам регламента и депутатской этики, фракции Экологической партии Узбекистана.

Избиратели знают его как человека, на которого можно положиться, многие из них знакомы с депутатом не понаслышке. Потому, отдавая свой голос, понимали, им есть на кого надеяться, с кого спросить, если столкнутся с проблемами.

На вопрос, каким должен быть хо-



- У врача может быть скверный характер, но если он профессионал, за такого нужно держаться, создавать все условия для работы, - рассуждает доктор. - Важно, чтобы он не просто назначал лекарства для галочки, а именно врачевал, спасал, действовал.

Будни Виталия Яковлевича – не только операции, обходы, он главный анестезиолог-реаниматолог Министерства здравоохранения Каракалпакстана, председатель Каракалпакского филиала Ассоциации

Доктор Ким не устает повторять им: у вас нет права на ошибку, значит, придя в профессию, вы должны уметь сохранять самообладание, всегда оставаться уверенными в себе. Помочь этому могут только знания, обогащать их – первостепенная задача.

- Считается, что специальность анестезиолога-реаниматолога самая «умная» в медицине, - продолжает Виталий Ким. - Использование современных технологий позволяет становиться ещё умнее, совершеннее, а значит – сильнее.

Эти же наставления он даёт своей младшей дочери. Карина учится в Медицинском институте Республики Каракалпакстан. В семье будет третий врач, супруга доктора – Гулаим Матмуратова, тоже анестезиолог. Возможно, дочь пойдёт по стопам родителей, выберет ту же специализацию.

Семья для Виталия Яковлевича – это островок счастья и любви, добра и надежды. Супруга, дети и внуки, главные люди в его жизни. Старшая дочь Валерия живёт с семьей в России, сын Павел, с женой и детьми – в Южной Корее. Расстояния не имеют значения, когда все вместе они – одно целое.

О том, что его мечта не сбылась, Виталий Яковлевич не жалеет. Так было дано свыше, а значит, он всё сделал правильно...



роший врач, Виталий Ким, не задумываясь, отвечает: грамотным, с развитым чувством ответственности, совестливым, умеющим говорить с пациентом, слышать его.

анестезиологов и реаниматологов Республики Узбекистан, заслуженный врач Узбекистана, наставник, у которого немало учеников по всей стране.

Елена АН,
фото из личного архива В.КИМА

В спорте вся моя жизнь, -

говорит Георгий Владимирович Цой, Заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Узбекистан, исполнительный директор Ташкентского областного отделения Федерации настольного тенниса Узбекистана, член тренерского штаба национальной сборной Узбекистана по настольному теннису, старший тренер спортивного клуба «Хван Ман Гым», награждённый нагрудными знаками «Отличник физической культуры и спорта» и «30-летие независимости Республики Узбекистан».

В спорт третьеклассника Жору в 1979 году привели родители. В родном колхозе «Правда», что в Юкори-чирчикском районе, действовали две спортивные секции – футбола и тенниса.

- Выбора особого не было, - смеётся Георгий Владимирович. - И мама - Галина Цой, учитель географии, и папа - Владимир Цой, инженер-механик, являлись большими поклонниками настольного тенниса. Поэтому спортивную судьбу предопределили изначально.

Первым наставником Георгия стал Заслуженный тренер УзССР Евгений Семёнович Ким, о котором наш герой и по сей день вспоминает с большой теплотой и благодарностью. В своей спортивной карьере Георгий Владимирович достиг немалых высот. Был чемпионом и призёром первенств и соревнований, чемпионатов и спартакиад как республиканского, так и союзного значения. В 1989 году участвовал в международных соревнованиях, которые проводились в Южной Корее. Мастер спорта СССР.

Потом случился 91-й год и развал страны. Как и многие тогда успеш-

ные и на многое рассчитывавшие молодые люди, оказался невостребованным. Из-за нехватки средств Георгий Владимирович вынужденно оставил



большой спорт и три года вместе с родителями и братом Виталием зани-



мался сельским хозяйством.

Но со временем всё стабилизировалось, и Георгий Владимирович вернулся в большой спорт, но уже как тренер. В 1996 году в бывшем колхозе «Политотдел» (ныне «Хван Ман Гым») по инициативе Григория Мангымовича Хвана был создан спортивный клуб по настольному теннису «Хван Ман Гым». В том же году Георгий Владимирович получил приглашение на должность старшего тренера. В качестве спортивного наставника он объездил с командой практически весь мир. В сентябре нынешнего года спортсмены клуба успешно выступили на профессиональных международных турнирах в Тунисе, Хорватии и Словении. И в этом его большая заслуга.

Георгий Владимирович никогда не выделяет среди своих подопечных «любимчиков». Все для него равны. Другое дело, если спортсмен подаёт надежды, к нему начинает присматриваться, давать индивидуальные задания. Настоящего победителя надо уметь разглядеть в самом начале, пока он сам ещё не знает этого. Критерием здесь служат не только природные способности, но и желание, горящий взгляд, азарт. Так постепенно растит и пестует будущего чемпио-



на.

- Самое тяжёлое в спорте, - говорит Георгий Владимирович, - не стать победителем, а удержаться на этой вершине, раз за разом подтверждая своё мастерство. А сколько случается провалов! Находишь юное дарование. Всё у него получается, и ракетка как надо в руке лежит, и двигается правильно. Готовый чемпион! Но нет. Как доходит дело до настоящих соревнований, куда всё девается? Спортсмен в ступоре, тренер в растерянности. Что не доглядел? Чему не научил?

- Методика современной тренировки сильно отличается от той, по которой тренировали в своё вре-



мя меня, - продолжает Г.Цой. - И ракетки, и столы сейчас другие. Даже мячи размером больше стали. А какие скорости?! Но думать спортсмен должен всегда. Как гово-



рил мне мой тренер, сначала голова, потом - ноги и только потом рука.

Георгий Владимирович не представляет себя без настольного тенниса, в нём вся жизнь. А члены его семьи далеки от спорта. Сын Дмитрий активно занимался спортом в детстве, закончил физкультурный институт, но дальше решил проявить себя на другом поприще: стал строителем. Дочь Анастасия учится в изобразительной школе. Супруга Ольга - домохозяйка. Сам же глава семейства со смехом и долей иронии говорит, что дома он редкий гость. Весь в работе со своими воспитанниками. Опять же тренировки, сборы, соревнования... Но не только он один прикипел к спорту. Средний брат Виталий - участник финальных турниров и первенств СССР и УзССР по настольному теннису, а младший брат - Евгений в свои 16 лет завоевал звание чемпиона Узбекистана в 2004 году по этому же виду спорта.

14 октября в Киеве стартует от-

крытый клубный чемпионат Украины по настольному теннису среди женщин. В нём примет участие и команда клуба «Хван Ман Гым» под руководством Георгия Цоя.

Свою многолетнюю спортивную жизнь и деятельность в настольном теннисе Георгий Владимирович заключил в формулу: трудолюбие,



стремление, вера в себя, своего тренера и жёсткая дисциплина. Без этих качеств невозможно добиться каких-либо значимых результатов. Но самое главное - это огромная любовь к спорту...

Владислав ДИН,
фото автора и из
личного архива Г.ЦОЯ



Марина Цай: «Неважно, где находится директор - он отвечает за всё, что происходит в школе»

Марина Цай вот уже 5 лет занимает пост директора школы № 14 Мингбулакского района Наманганской области. Мы решили поговорить с героиней не о высоком - призвании, детской психологии и награждении медалью «Шухрат» - а о рутинных моментах: дисциплине, чистых стенах и о том, как школы живут в эпоху блогеров и Telegram-каналов.

О том что делать, если первый урок - «позорный»

Я с отличием закончила Томское педагогическое училище и поступила в Томский педагогический институт. Изначально тяги к преподаванию не чувствовала и в юности даже хотела стать археологом. Любовь к детям пришла в училище благодаря практическим занятиям. Так вышло, что свой первый урок я давала в Академгородке, это район научных институтов Томска. И вот я, студентка училища, подготовила воспитательный час ко Дню космонавтики. Задаю классу подготовленные вопросы - моментально



вырастает лес рук. То, что я должна была рассказать о космонавтах, ученики рассказали сами. Такой умный 3 «А»! В итоге материал, рассчитанный на 45 минут, занял минут 15. Это был провал. Что делать дальше, я не знала. Меня тогда спасла классная руководительница, которая продолжила урок. С тех пор я всегда держала под рукой запасной материал. Это папка с пословицами, загадками и заданиями на внимательность, скорость мышления, реакцию.

О самом сложном для директора: хлопок и скандальные родители

В работе директора для меня ничего сложного нет. Я приехала в Мингбулак в 1987 году сразу после окончания Томского педагогического института и 16 лет проработала учителем начальных классов. В 2003 году стала заместителем директора по духовности и просветительству, десять лет спустя сдала этот пост и вернулась к преподаванию. А в 2016 году меня попросили стать директором. Сначала не хотела, потому что в то время ещё был хлопок. В период сбора урожая директора допоздна готовили сводки по хлопку и возвращались домой часа в 2 часа ночи. Также мы должны были организовать выход учителей в поле. До обеда они проводили уроки, а после - собирали хлопок. Педагоги, конечно, не хотели работать в поле, открывали больничные. Сейчас хлопок школ не касается, да и бумажной работы благодаря системе Кундалик меньше. Работать стало намного легче, чем раньше. Когда я заняла пост директора, у нас хромала дисциплина, родители приходили ругаться и не стеснялись в выражениях, дверь кабинета хлопала туда-сюда. Но я постепенно всё наладила: объяснила детям, что надо ходить в форме, учителям-мужчинам - что на территории школы нельзя курить. Родители, видя изменения, также изменили своё отношение. Кстати, после того, как в республике участились случаи рукоприкладства в адрес учителей со стороны родителей, Министерство народного образования выпустило указ, защищающий педагогов. Теперь человека, который мешает учебному процессу, врывается в класс, скандалит, можно оштрафовать. В нашей школе везде установлены камеры, так что доказать подобный случай легко.

О борьбе за чистые стены



Раньше школьные туалеты были исписаны признаниями в любви и непристойными рисунками. Я, сфотографировав это безобразие, заходила в старшие классы, показывала снимки и говорила: - Ребята, смотрите, какие картинки «украшают» наши стены. Я уверена, что это делаете не вы. Наверное, рисуют 6-7 классы, которых сейчас волнует эта тема. Но вы зайдите в среднее звено и повлияйте на «художников». В итоге туалеты радуют нас чистыми стенами. Я приучаю старших воспитывать младших учеников, потому что дети детей хорошо слушают. Например, из туалета выбегает ребёнок, путается в ремне, не может застегнуть пуговицу, торопится, ведь перемена всего 5 минут. Я говорю старшекласснику: «Иди, помоги». Тот смеётся, но помогает. Ребятам самим становится интересно помочь малышу.

О неидеальной школе, смартфонах и форме

Наша школа - лучшая в Наманганской области. Она старая-старая, но аккуратная и чистая. А недавно мы открыли новый корпус. Но при этом школа неидеальна. Например, мы боремся с использованием сотовых телефонов. Запретить не имеем права, так как телефон - это частная собственность, но во время урока требуем отключать и сдавать учителю.

Также следим за школьной формой. Материальное благосостояние у семей разное, а форма не дает возможности его подчеркнуть, уравнивает учащихся. Малообеспеченным семьям я ищу спонсоров. В этом очень помогает родительский совет. Спонсорами становятся другие родители, фермеры, предприниматели. Потом мы благодарим таких людей на общешкольном родительском собрании, но ни в коем случае не при детях. Нельзя показывать перед другими учениками, что ребёнку купили форму, иначе он будет чувствовать себя униженным.

О том, как быть директором в мире блогеров

В апреле меня наградили поездкой в ферганский санаторий. А в нашей школе заведён такой порядок: утром администрация и психологи встречают учеников на входе и после звонка не пускают на урок опоздавших. Обычно их ругают и сообщают родителям. Малышей журим легко, потому что те боятся и прямо бегут на урок, а старшеклассники часто идут



вразвалочку, руки в карманах и не томятся.

В тот день получилось так, что опоздавшие остались за воротами. Было тепло, но шёл весенний дождь. Эти десять учеников выстроились под дождем, сфотографировались и отправили фото в районный Telegram-канал с посылком «Вот так школа № 14 не пускает детей на уроки, заставляя их мёрзнуть под дождем». Конечно, пошли комментарии «какое вы имеете право?», «а если мой ребёнок заболеет» и т. д.

Я вернулась из санатория, собрала опоздашек, спрашиваю:

-Вы замёрзли?

- Нет, не замёрзли.

Оказалось, выложить фото в сеть придумал мой бывший ученик. Очень умный парень и отличный компьютерщик, он в этом году поступил в ташкентский институт. Отношения у нас тёплые, как у матери с сыном. Мальчик потом сам ко мне подошёл и извинился. Оказывается, у него произошёл конфликт с завучем и вот таким образом парень решил отомстить, пока меня нет на месте. Думал, что шишки посыплются на неё. Но неважно, где находится директор - в Африке или на Северном полюсе - он отвечает за всё, что происходит в школе. На обсуждение ситуации я пригласила опоздавших учеников, школьных активистов и родителей. Они выдвигали разные варианты борьбы с опозданиями. Звучали предложения:

- ввести штрафы. Я отмела это предложение, так как дети сами не зарабатывают, поэтому неправильно заставлять их платить;

- привлекать опоздавших к уборке двора. Мы не имеем права наказывать физическим трудом, но такое решение может принять ученический совет;

- самостоятельно изучить материал пропущенного урока и ответить его учителю.

В итоге участники собрания договорились, что родители усилят контроль, так как вовремя разбудить, накормить, отправить ребёнка в школу - это их ответственность.

О том, как важна правильная реакция учителя

До сих пор вспоминаю один смешной случай. Однажды на перемене мой первоклашка купил хот-дог. Стоит малыш и с таким аппетитом эту булку с сосиской ест, прямо смакует, закрыв от удовольствия глаза. Вдруг к едоку подбегает одноклассник Изатулло. И так, видимо, захотелось тому хот-дога, что он взял да и надкусил его с другой стороны! Владелец фастфуда замер от удивления и закричал: «Ма-ри-на Валентиновна, смотрите!». И пока он кричал, Изатулло откусил ещё кусок. От моей реакции тогда многое зависе-

ло. Начни я отчитывать ребенка: «Как тебе не стыдно, как некультурно есть чужое» - и разгорелся бы конфликт. Но я рассмеялась и сказала пострадавшему: «Вот видишь, как Изатулло хочет твой хот-дог. Давай сегодня поделимся с ним, а завтра он поделится с тобой». Дети улыбнулись и дружно доели булку с сосиской. На следующий день в школу пришла мама Изатулло, тоже посмеялась и купила мальчишкам по хот-догу. Это хорошая, благополучная семья, родители каждый день давали сыну деньги на обед, просто в тот момент вот так сильно захотелось Изатулло хот-дога.



О том, что учитель (бывает) ходит дома без макияжа и в халате

Однажды я заболела, и накануне 8 марта третьеклашки решили прийти ко мне с поздравлениями. Визит случился внезапно, в то время ещё не было сотовых телефонов, чтобы предупредить заранее. Но я встретила детей, покормила, а вечером в квартире раздаётся звонок от родительницы: - Марина Валентиновна, как вы себя чувствуете? Как ваше здоровье?

Оказывается, её дочка вернулась домой, расплакалась и сказала: «Мама, наша Марина Валентиновна умирает». А я всего лишь грипповала, причём к тому моменту почти поправилась и должна была вот-вот выйти на работу! Просто ученики до этого ни разу не видели своего учителя без косметики, непричёсанной и в халате. Но было приятно, что ребёнок настолько переживает за жизнь и здоровье классного руководителя.

Екатерина ЦОЙ,
фото из личного архива М.ЦАЙ

Книги о советских корейцах — Героях Социалистического Труда

Дмитрий Шин, автор серии книг о советских корейцах - Героях Социалистического Труда.

Вынужден признать: эксперимент с выпуском книги о советских корейцах – Героях Социалистического Труда в трёх разных странах (России, Казахстане и Узбекистане) завершился успешно. Только что в Москве вышел последний, российский тираж издания, предыдущие два - в 2019 году в Ташкенте и Алматы. Ташкентский тираж был выпущен к 100-летию легендарного председателя колхоза «Политотдел» Хван Ман Гыма и полностью разошёлся. Казахстанский тираж распространяется сейчас в Алматы через Ассоциацию корейцев Казахстана.

Немного статистики:

- работа над книгой длилась 8 лет, с 2011-го по 2019-й годы;
- за всю историю существования СССР звание Героя Социалистиче-

ского Труда получили 206 корейцев. По количеству ГСТ они заняли 12-е (!) место среди всех народов Советского Союза;

- председатель колхоза «Полярная звезда» Ким Пен Хва получил звание Героя Социалистического Труда дважды;

- 138 советских корейцев получили звание Героя Социалистического Труда в Узбекской ССР, 67 - в Казахской ССР, 1 - в РСФСР;

- в работе над книгой были использованы документы более двадцати государственных архивов и музеев России, Казахстана и Узбекистана;

- найдены фотографии 204-х Героев;

- найдены родственники более 140 Героев Социалистического Труда.

Большое спасибо всем, кто помогал в работе над книгой. Отдельное спасибо тем, благодаря кому издание книги смогло осуществиться: в Узбекистане



– Григорию Мангымовичу Хвану, в Казахстане – Брониславу Сергеевичу Шину и Ивану Тимофеевичу Паку, в России – Славяно-Корейскому Православному Обществу (руководитель – отец Александр Сон).

По следам старых фотографий

В начале 90-х годов века минувшего, когда вместе с рухнувшим Советским Союзом в одночасье рухнули и корейские колхозы, мы вдруг вспомнили, что наша диаспора за двадцать с небольшим послевоенных лет дала стране более двухсот Героев Социалистического Труда. А вспомнив, кинулись искать их в некогда цветущих, а ныне большей частью заброшенных и пустующих селениях, где они когда-то били свои трудовые рекорды. Конечно, большая часть этих героических людей ушла в мир иной ещё в советские годы, и на сохранившихся «Памятных стендах»

хозяйств, где они работали, висят их портреты с указанием дат рождения и смерти. Но под многими фотографиями дата их ухода из жизни отсутствует. «Уехали» - говорят. Куда? Когда? Где они нашли своё последнее при-

станище - никто не знает. И никогда уже никто не узнает. А жаль...

В начале 90-х мы объездили несколько бывших корейских колхозов Ташкентской области и нашли только трёх Героев - все из «Ким Пен Хва» (имя прославленного председателя присвоили хозяйству много позже). Из 24 возвращенных здесь когда-то

Публикуемые снимки Героя Труда Пак Мун Сима фотокорреспондент газеты «Коре ильбо» Виктор Ан заснял в Чиназе в 1993 году. Мы приехали в этот небольшой городок на пару дней, чтобы подробно рассказать о герое-ветеране и сделать фоторепортаж. Виктору пришлось приложить немало усилий, пока старик согласился попозировать перед камерой. Работа на собственной кузне, сушка терпкого табака, выращенного на своем огороде, прогулки по пыльной улице вместе с детворой и другие уникальные кадры - плод его почти двухдневного труда.

В 2019-м году московский журналист Дмитрий Шин издал книгу «Советские корейцы - Герои Социалистического Труда». Мы наконец-то узнали, что их – героев - было 206. Ни больше, ни меньше. Цифра подтверждена архивными данными. Последняя из Героев Социалистического Труда - корейцев, Екатерина Георгиевна Ким, в возрасте 89 лет умерла в Подмоскovie в 2019 году.



Золотая звезда
Героя Социалистического Труда Петра Хана

Героев Труда эти были последними - Семён Хегай, Николай Ли и Николай Ким. Хорошо, что мы успели их заснять на фотоплёнку и взять интервью. Через пару лет и их не стало.

Почти столетие длилась жизнь...

Прожив долгую, многотрудную жизнь, он умер во второй половине девяностых прошлого века. Всего несколько годин не хватило ему, чтобы праздновать своё столетие. С Пак Мун Симом, Героем Труда, мы встретились в 1993-м в его доме, построенном им же самим в далёкие шестидесятые на окраине Чиназа. Несмотря на преклонный возраст, он был бодр, подвижен, легко справлялся по хозяйству. Старик овдовел четырьмя годами ранее и жил в большом доме один. В летние месяцы к нему приезжали на каникулы внуки, и тогда он воодушевлялся и с удвоенной энергией копался у себя на огороде четырёх сотках хорошо ухоженной земли.

Старик заинтересовал нас не столько тем, что являлся Героем Труда, сколько тем, что, будучи безграмотным, своими руками и сметливым крестьянским умом творил у себя на подворье настоящие чудеса. С трудом, но всё же мы разговорили старика, и он, смачно дымя самокруткой, начал показывать и рассказывать. В углу двора под навесом сушились бархатные стебли терпкого табака, который он сам же и выращивал на своём участке. Оказывается, курил он без малого 70 лет! И за всю свою жизнь обращался в больницу всего два-три

вал своё умение ковать прямоугольные корейские серпы. «Серпы делаю не для продажи, а большей частью раздаю знакомым, соседям, тем, кто выращивает рис или занимается животноводством...».

Но пуще всего нас поразила самодельный инкубатор. Простой деревянный ящик с квадратным иллю-



минатором, заглянув в который, мы увидели ячейки с разбитой скорлупой, электролампу, термометр, разноцветные провода. «Сам до всего дошёл, - похвастался старик. - Этим летом мой инкубатор высидел свыше ста цыплят. Сейчас провожу эксперимент и с утиными яйцами. Правда, пока безуспешно...»

Чем же ещё удивил нас неугомонный дед? В его доме чудом сохранилась плетёная из топких прутьев «чи», которой наши бабушки и мамы очищали рис от шелухи. Полвека тому назад они были почти в каждой корейской семье. Раньше Мун Сим мог сплести за день две-три «чи». Плёл он и камышовые циновки, которыми застилались печи-ондоли. Теперь всё это можно увидеть разве ж только в этнографическом музее.



раза, и то по случаю обыкновенной простуды.

Предметом особой гордости дедушки Пака была его кузница. Настоящая, не декоративная, где и печь с поддувалом, и наковальня, и молот с щипцами, и всё остальное - как в добротной сельской кузне. Старик специально для нас разжёг огонь, вытащил из шкафа заготовки и продемонстриро-

Поскольку в школу я не ходил, то мальчишкой часами пропадал в мастерских, на кузне. Зачарованно смотрел, как красиво работают местные умельцы. Повзрослев, сам встал за наковальню. Впоследствии это мне здорово пригодилось в жизни. Освоил плотницкое дело, могу класть кирпичи. Да за 90 лет жизни, думаю, многому можно научиться...

Я вырос в многодетной семье. Отец умер рано, оставив шестерых детей, самому младшему из которых, Тюи Симу, было семь лет. В 1937-м, перед самым переселением, умер и старший брат, Вон Сим. Все заботы по дому мне, как второму сыну, пришлось взвалить на себя. К тому времени мне уже исполнилось 30 лет, и я был женат.

А вообще работать самостоятельно я начал с четырнадцати лет. Родители мои, потомственные земледельцы, приучили и нас к крестьянскому труду. Семье жилось нелегко, и у меня не было возможности посещать школу. Это потом, когда мне перевалило за двадцать, я окончил ликбез и научился читать по слогам. Русской грамоте не обучен, хотя разговаривать научился уже здесь, на узбекской земле.

С 1943-го по 1952 год мы жили в колхозе имени Микояна в низовье реки Чирчик. Это был корейский переселенческий колхоз, давший стране восемнадцать Героев Труда. В те годы в основном сеяли две культуры - рис и кенаф. Десять лет я руководил бригадой кенафоводов, и в 1951-м за рекордный урожай мне вручили Звезду Героя.

Многие говорят: ну и что, что советская корейская диаспора дала стране более двухсот Героев Труда? Мол, это чистая случайность. Вождь народов хотел тем самым реабилитировать себя за насильственное переселение корейцев из Приморья в Среднюю Азию. Чушь! Ведь депортации подверглись и многие другие народы. Просто испокон веку корейцы были и остаются непревзойдёнными мастерами выращивания различных сельскохозяйственных культур. Тут мы можем заслуженно гордиться!

Владимир ЛИ,
фото Виктора АНА

Андрей Инсунович Пак

Наука – сфера деятельности, благодаря которой человечество уверенно идёт к прогрессу во всех аспектах жизни.

Корейские учёные Узбекистана вносят свой неоценимый вклад в развитие любимой Родины. Сегодня старшее поколение учёных, за плечами которых золотой запас научных достижений, с гордостью передаёт эстафету молодому поколению, чтобы оно могло покорять любые вершины науки.

Андрей Инсунович Пак (1926-1994 гг.) - доктор геолого-минералогиче-

ска окончил семилетку, затем экстерном 10 классов. Дальше продолжать учёбу не позволило бедственное положение семьи. Надо было поддержать родных и выжить самому. Андрей устроился на работу шофёром в одно из подразделений «Узбек-энерго». И только в 1946 году поступил на геологический факультет СамГУ. Студент геологического факультета! Слова эти ласкали слух, наполняли радостью сердце, возвышали Андрея в своих же глазах. Для юноши, чьё детство прервала война, пределом мечтаний в то время было сытно поесть, само поступление в



ских наук, лауреат Ленинской премии в области науки и техники, ведущий сотрудник Института геологии и геофизики АН РУз.

А.И.Пак - из рода «янбан». Его предки - дед, прадед и прапрадед были чиновниками королевского двора, воспитателями королевских детей. В годы японской оккупации родители переселились на Дальний Восток. Отец Андрея Инсуновича был образованным человеком своего времени. Знал в совершенстве китайскую грамоту, не говоря уже о корейской. На Дальнем Востоке он редактировал корейский учебник для вузов, мог экспромтом сочинять стихи.

1937-й год забросил эту семью, как и сотни, тысячи других, в Среднюю Азию. Андрею тогда было 11 лет. Мальчику, только начинавшему понимать мир, пришлось вместе с родителями пройти жестокий путь, полный горестей и страданий. Семья сначала осела в Верхнечирчикском районе. Жили в землянке, выкопанной в земле, затем перебрались в район Куйлюка. Здесь, в годы войны Андрей

университет уже являлось ступенью в будущее. И хоть жилось впроголодь (материально помочь семья не могла), но его окрыляла романтика дальних странствий. Уже следующим летом студентов-геологов направляют в Карнабчуль. Глинобитные мазанки, в которых поселились практиканты, верблюды, бескрайний степной простор наводили мысли Андрея на то, что его мечты приобретают реальные очертания. Потом было множество экспедиций, походов, тысячи километров по нехоженным барханам Кызылкума и Каракумов, трассирование Туркменского канала, поиски руд на Гиссаре. Случались бури, когда несущиеся песчаные тучи обволакивали всё небо. Донимала жажда, мучительная, когда человек готов отдать жизнь за один глоток воды. Где уж тут романтика?! Но вот кончилась студенческая жизнь и Андрея направляют на работу в Волковскую экспедицию Мингео СССР. Он работал геологом в Центральной партии, осуществляя ревизионные и поисковые работы в Узбекистане и Туркменистане.

В 1953 году Андрей Инсунович, будучи старшим геологом, на основе анализа геологических материалов научно обосновывает возможность выявления скрытого на глубине редкометалльного оруднения в одном районе. Ему тогда просто никто не поверил. Пришлось А.И.Паку обивать пороги высокого начальства с просьбой пробурить всего-то шесть скважин на глубину 30 метров. Дело дошло до конфликтов – старшего геолога отправили в другую экспедицию, в Казахстан. Однако А.И.Пак добился осуществления детальных поисково-разведочных работ, которые подтвердили наличие больших запасов редких металлов, ранее не известных ни в бывшем Союзе, ни за рубежом. Срочной телеграммой вызвали молодого геолога обратно, поручили подготовить проект промышленного освоения нового месторождения. С задачей он справился блестяще, за что был удостоен ордена Трудового Красного Знамени. Не нужно быть большим специалистом, чтобы понять - учёный выполнил работу огромного народнохозяйственного значения. Начался рост А.И.



Пака в профессиональной сфере: с 1954-1960 гг. - главный геолог поисково-разведочной партии;

с 1961-1963 гг. - начальник партии и главный геолог ряда геологических партий;

с 1963-1967 гг. - главный геолог цен-



тральной геологической партии Красноголовской экспедиции.

В указанные годы А.И. Пак принимал активное участие в поисково-разведочных экспедициях. Оказавшись в кабинетной тиши, окружённый уютom, удобством, прохладой, он не мог найти себе места и его вновь потянуло в пески, в барханные дали. Каждая новая экспедиция требовала огромных усилий и физических, и умственных, терпения, выносливости. Но Андрей уже чувствовал себя в песках, как рыба в воде. И вновь новые месторождения...

А.И.Пак находит месторождение важнейшего минерального сырья, что явилось основой развития целого промышленного региона на Западе Узбекистана. На карте республики появились новые города - Навои, Учкудук, железнодорожная ветка между этими населёнными пунктами. Более того, его открытие способствовало поиску и разработке других редкометалльных месторождений - золота в Мурунтау, фосфоритов - в Джерое. Не каждому выпадает счастье закладывать основы

лауреатом Ленинской премии в 33 года. Эту премию он получил из рук самого академика И.В. Курчатова. Высокая награда была присуждена за открытие крупного редкометалльного месторождения, не имеющего тогда аналогов в мировой практике. Одновременно с поисково-разведочной работой А.И. Пак координировал научно-исследовательскую работу, проводимую как подразделениями экспедиции, так и другими научно-исследовательскими институтами.

В 1965 году в ВИМСе (Москва) Андрей Инсунович защитил кандидатскую диссертацию, а в 1983 г. на Спецсовете АН СССР в г. Новосибирске - докторскую. Им опубликовано 65 научных работ, в том числе 2 монографии.

За заслуги перед республикой А.И.Пак награждён Орденом Трудового Красного Знамени (1962 г.), знаком «Первооткрыватель месторождений» Мингео СССР (1963 г.), а также грамотами. Будучи по роду своей деятельности очень ответственным человеком, Андрей Инсунович в жизни и быту оставался таким. Он заменил своим двум сёстрам и братьям родителей после их ухода. Мать скончалась в 56 лет, мало погордившись заслугами

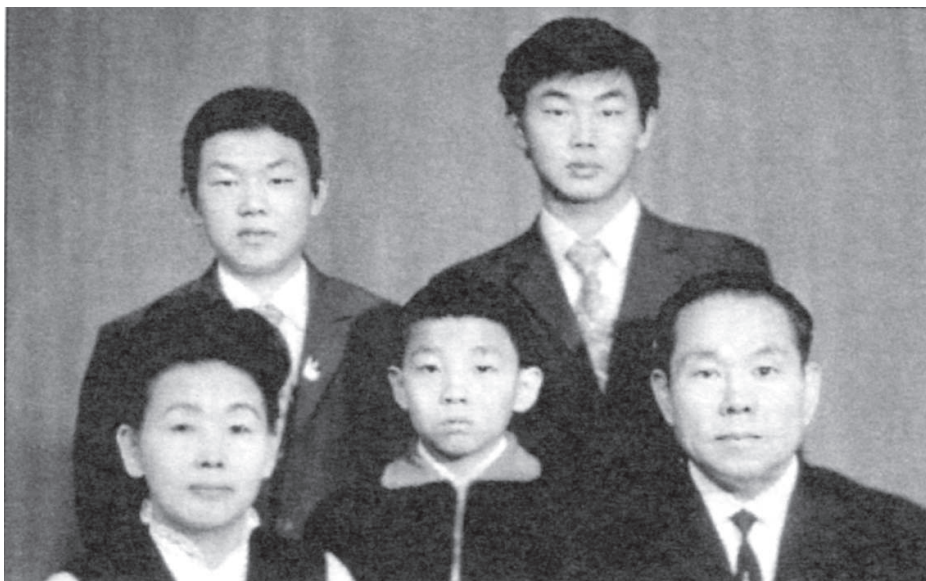
ним сказать: «Да, у меня есть умный сын» (у корейцев в старину о наличии сына возвещали только тогда, когда он совершал что-то важное, героическое для людей), когда в 1959 году Андрею Инсуновичу вручили Ленинскую премию.

Сестра Андрея Инсуновича Любовь Инсуновна вспоминает: «После смерти родителей он как бы взял на себя их функцию, женил брата Володю и выдал замуж младшую сестрёнку, взяв на себя все хлопоты по организации свадебных торжеств. Будучи по природе строгим, принципиальным и



требовательным к жизни, к поступкам своим и окружающих, в то же время был справедливым и доброжелательным. Мы очень любили и уважали старшего брата - его слово было для нас законом».

Счастливо сложилась личная жизнь Андрея Инсуновича: с супругой Марией Борисовной Ли (с 1971 года работавшей в Институте геологии и геофизики при АН РУз) вырастили трёх сыновей, всем им - Георгию, Александру и Юрию - дали высшее образование. У А.И.Пака семеро внуков. Старшие внуки - Андрей, Владимир, Дмитрий, Евгений, Мария ещё застали в живых своего деда, имели возможность с ним общаться. И в общении с ним учились интеллигентности, высокой культуре, спокойствию. Эти черты и мудрость образованного, много повидавшего на своём трудном и вместе с тем звёздном пути человека, щедрость его интеллигентной души отмечали все, кто с ним соприкасался, кто работал, кто находился рядом.



новых городов и видеть их стремительный рост. И мало кто становился

сына, отец пожил чуть дольше - умер в 64 года. Он мог с полным основа-

Л.ЮН, Р.ЛИМ,
члены Совета старейшин АККЦУз

Ли Орён

Что скрывается за пейзажем

Начало в №6-18

Сетуем по чиге

Чиге и запах трудового пота

Американцам корейские чиге напоминают букву «А», поэтому они их называли «А-(А-присобление). Вряд ли в Америке есть что-то подобное. Скорее всего, это название появилось благодаря американским солдатам, дислоцировавшимся в Корее после Корейской войны.

Если для американцев чиге ассоциируются просто с буквой «А», то для корейцев это часть их нелёгкой жизни. С ними связано много разных событий и воспоминаний.

Да, с одной стороны, чиге — это просто заплечные носилки, но, с другой, они воспринимаются как часть тела корейского крестьянина, пропитавшегося запахом трудового пота.

Устройство чиге корейцам подсказала сама природа, они вырубали толстые ветви соответствующей формы и приспособляли их для переноски разных тяжестей. При погрузке чиге стояли на земле, подпираемые прочной рогатиной.

Чиге годились не только для работы, их использовали и для короткого отдыха: в качестве музыкального ударного инструмента, чтобы веселее звучала крестьянская песня или в качестве «шезлонга», чтобы подремать в жаркий полдень после скромного обеда, и лицо спящего в таком шезлонге крестьянина было умиротворенней, чем уснувшего на мягкой циновке богатого господина.

Чиге — это верный друг крестьянина. Весной он украшал их цветами багульника, летом — гроздьями ягод, а осенью — красными листьями клёнов. Я думаю, что тогда чиге выглядели гораздо наряднее и ярче, чем украшенный красивыми вещичками туалетный столик невесты.

Что касается рогатины, которая использовалась как опора, то для миролюбивого корейского крестьянина она служила единственным оружием, которое он носил с собой в отличие от японцев или европейцев, у которых всегда был при себе меч или кинжал. В случае опасности они отбивались

от нападавших именно рогатиной, словно посохом Гермеса, символизирувавшим всемогущество.

Я думаю, невозможно рассказать о жизни корейцев, не рассказав о чиге. Да, они неотъемлемая часть крестьянской жизни, но нельзя забывать, что они еще и воплощение тяжелой крестьянской доли, символ несчастной судьбы корейцев.

Что говорят нам чиге о наших предках?

Если наши предки и изобрели что-



то собственно корейское, так это чиге, которые далеко не такие удобные как автомобиль. Да, были у нас и тележки, но, чтобы они могли проехать, надо было расширять слишком узкие дороги. Но, если есть чиге, зачем лишние хлопоты? Поэтому корейцы продолжали по привычке пользоваться заплечными носилками, с которыми можно было добраться куда угодно.

Диктатура и чиге

Да, чиге — это продукт пассивного отношения корейцев к жизни, в определенном смысле, символ многих корейских бед.

Даже чернокожие рабы пользовались тележками и прокладывали для них дороги. В Корее же дорог было

слишком мало, люди ходили, в основном, по узким тропинкам. Дороги в современном понимании появились только в конце 19 века.

Дорога — это символ цивилизации и критерий развития общества. Общество без дорог — это изолированный от остального мира остров. Возрождение Рима началось со строительства дорог, благодаря которым римляне приобрели весь мир — недаром говорят, что «Все дороги ведут в Рим».

Дороги появляются, когда люди стремятся расширить границы окружающего их мира. Дороги соединяют людей и объединяют народы. Когда же видишь корейские узкие тропинки, возникает ощущение, что корейцам все это было не нужно, и корейский крестьянин до сих пор бредет по горным тропинкам и тащит на спине тяжкий груз своей тысячелетней истории.

Почему у нас нет дорог, а есть чиге? Почему мы для дороги, а не дорога для нас? Все эти вопросы надо задавать не предкам, а самим себе, потому что мы до сих пор тащим на себе невидимые глазу нагруженные носилки.

Некоторые считают, что сейчас развитие подлинной демократии в Корее почти невозможно и предлагают создать некую собственную демократию по образу «чиге», нагруженных грузом диктатуры, совсем не пытаясь проложить широкую дорогу для «тележки» свободы. И это страшно.

Право или лево?

Диалектика правил движения пешеходов

В старые времена люди ходили по правой стороне дороги или по левой? Иногда историки обсуждают этот простой вопрос. Естественно, правила движения в то время появились не для предотвращения дорожно-транспортных происшествий. Поскольку речь шла не о столкновении с автомобилем, а с врагом, то выбор стороны движения предусматривал выгодную позицию для самообороны.

Согласно свидетельствам историков, в Европе в средние века соблюдали, главным образом, левостороннее движение. Не только аристократы, но и торговцы, и путешественники

имели при себе оружие, меч или копье. Поэтому, если идущий навстречу противник внезапно напал, то выгоднее было оказаться на левой стороне дороги, чтобы правой рукой выхватить меч и встретить удар противника. Таким образом, движение по левой стороне дороги стало для людей в средние века правилом дорожного движения. Эта старая привычка сохранилась до настоящего времени, и мы по-прежнему ходим по левой стороне дороги.

И только Америка представляет исключение из этого правила, поскольку покорители Америки имели при себе не меч, а огнестрельное оружие. Дело в том, что в Европе к моменту изобретения огнестрельного оружия уже сложилась определенная система, гарантировавшая безопасность людей, в Америке же ситуация была совершенно иная.

Как можно видеть в ковбойских фильмах, в Америке царил беззаконие, часто случались нападения индейцев, поэтому люди должны были носить с собой оружие. Само собой разумеется, что с огнестрельным оружием выгоднее нападать с правой стороны. Поэтому все строго соблюдали правостороннее движение.

Правила движения в старой Корее

По какой же стороне дороги ходили раньше корейцы? К сожалению, историки об этом умалчивают, известно только, что аристократы должны были ходить по широкой дороге. Но, если посмотреть, как ходят по дороге старики в провинциальной глубинке, то можно составить общее представление. Седобородые старцы чинно идут, неторопливо переставляя ноги, нисколько не задумываясь, по какой стороне дороги идти. Кроме того, они не вертят во все стороны головой, словно воробьи, боящиеся нападения врага, идут невозмутимо по середине дороги, у них и в мыслях нет защищаться от кого-либо.

Итак, корейцы выбрали для движения середину дороги. Естественно, узкую дорогу трудно разделить на левую и правую стороны, тем не менее, нельзя отрицать, что корейцы выбрали именно середину. До сих пор деревенские жители ходят по середине дороги, и по-прежнему не знают, как

поступить, когда видят приближающуюся машину.

В старые времена аристократы, даже встречая на дороге грабителей, не сопротивляясь, позволяли себя ограбить. Поэтому не надо было думать, по какой стороне дороги выгоднее идти. Они думали, что, если уж это случится, то пусть будет на середине дороги.

Из всего делать проблему — это в характере европейцев, это касается и правил дорожного движения.

То, что корейцы сегодня не соблюдают правила движения пешеходов, связано, с одной стороны, с недостатком общественного сознания. С другой стороны, у них есть такая черта характера как «не забывать себе голову разными мелочами». Эта черта проявляется в решении и всех других проблем, то есть корейцы стараются избегать крайностей. И хотя это связано с традиционным правилом «придерживаться золотой середины», которое в определенной степени сохраняется до сих пор, все-таки выбор «середины дороги», несомненно, соответствует характеру корейцев.

Дух противоречия

Европейская философия развивалась, пытаясь найти ответы на противоречивые вопросы. Европейцы обязательно должны из двух противоречивых ответов выбрать один. Корейцы же, попадая в противоречивые ситуации, особенно над ней не раздумывают и неудобства не испытывают. Так, толпа, которая только что пролила слезы, сострадая студентам, участвовавшим в демонстрациях против режима Ли Сын Мана и пострадавшим от него, узнав, что Ли Сын Ман оставил пост президента и покинул Президентский дворец, теперь со слезами на глазах провожала диктатора. Корейцы в этом не ощущали никакого противоречия.

Подобный пример можно найти и в корейском фольклоре. В эпоху Силла одна вдова ночью, пока дети спали, ходила к любовнику. Дорога туда лежала через речку, которую надо было переходить вброд. Дети, узнав об этом, в тайне от матери построили через речку мостик, дабы мать не застудила ноги в холодной воде и не заболела. Тогда мать поняла, что по-

ступает недостойно, и порвала отношения с любовником.

С тех пор этот мостик стал символом как «сыновней почтительности», так и «сыновней непочтительности», потому что в этом мостике соединилась, с одной стороны, забота детей о матери, а с другой стороны, их пособничество её недостойному поведению. Люди приняли эту противоречивую ситуацию такой, какая она есть, с её положительной и отрицательной стороной.

Возможно, с этим связана и странная походка корейцев, по которой не возможно определить, как и куда они идут.

Поезд и протест корейцев

Поезд и деревенские дети

Поезда идут каждый день, однако деревенские дети по-прежнему не могут смотреть на них равнодушно. Когда они слышат гудок паровоза, возвращаясь из школы домой, то тут же несутся к железнодорожным путям. Пуская дым, из-за горы появляется чёрный поезд. Дети, выстроившись в ряд, молча ждут его приближения.

И что же они собираются делать? Вагон за вагоном поезд пронесется мимо. В окнах вагонов видны незнакомые лица пассажиров. Тогда дети, как по команде, начинают кривляться, строя непристойные позы. Хотя делают они это в шутку, их лица остаются очень серьёзными, как у начальника провинциальной станции. Оскорбительное кривлянье продолжается до тех пор, пока поезд не скроется из виду. Странная привычка.

Так делают не только дети. Когда проезжает поезд, и взрослые тоже бросают работу в поле и провожают его непристойными жестами.

«Какому-то бездельнику повезло, и он может кататься на поезде», — зычным голосом запекает один, а другой тут же подхватывает: «А мы день и ночь спину гнем».

Однако в иностранных фильмах мы наблюдаем совсем противоположную картину. Встречая поезд, дети радостно кричат «Ура!», а взрослые приветливо машут пассажирам руками.

Новое время пришло в Корею с освоения железной дороги, но вместе с этим новшеством начались для корейцев мрачные времена.

«평생 공부하고 있다»

알말릭 지역에 있는 16번 학교, 34년 경력 초등학교 교사이자 우수 교사인 엘레나 니콜라예브나 리는 자신에 대해 이렇게 말한다. 그녀는 매우 외향적이고 개방적이며 긍정 에너지가 넘치는 성실한 사람이다. 인터뷰 초반부터 엘레나 니콜라예브나에 대한 신뢰를 가지게 되었고 그녀의 이야기에 끝없이 귀 기울이게 되었다. 그녀는 말 그대로 «선생님»이다.



질문자: 엘레나 니콜라예브나, 어떻게 해서 교사가 되기로 했나?

엘레나 니콜라예브나: 교사에 대한 꿈을 가진 것은 어린 시절부터이다. 어렸을 때부터 계속 누군가에게 무언가를 가르치고 있었다(웃음). 그래서 직업 선택에 특별한 문제는 없었는데, 대학 입학에 문제가 있었다. 처음 입학 원서를 낼 때 레니그라드 국립 대학에 냈다. 그런데 주간 학부에 합격하지 못하고 야간 학부에 붙어서 학교에 입학하기 싫었다. 집으로 돌아와 일년을 보내고, 타슈켄트 국립대학 문학과에 입학했다. 그래서 나는 문학

한, 학교에 대한, 직업에 대한 그리고 동료에 대한 사랑. 항상 학생들의 부모들에게 말하고 있다. 내가 아이들을 가르치고 있지만 동시에 평생 아이들에게 배우고 있다고.

질문자: 가르치는 것은 지속적인 자기 개발과 헌신이 필요하다. 끊임없이 배우는 것이 지루하지 않은가?

E.H.: 아니다. 교사라는 직업에 책임이 막중하지만 그것을 감당하는 것이 힘들지는 않다. 어려운 것은 컴퓨터를 마스터하는 것이었다. 아아, 이제 현대적인 기술 없이는 할 수 있는 게 없다. «유행»을 따르지 않을 수 있겠나! (



학사로 졸업하였고 러시아어와 문학을 가르치게 되었다.

질문자: 첫 수업을 기억하나?

E.H.: 어떤 수업?... 보조 교사로 처음 일을 시작하였고 그 후에는 방과 후 교사로 일하고 난 후에 초등학교 교사로 임명되었다. 지금의 나를 있게 한 것은 그 때부터이다. 처음 맡은 학년은 일학년이 아니라 4학년이었다. 솔직히 말하자면, 그 때 첫 수업은 정신을 하나도 못 차리고 지났다.

질문자: 엘레나 니콜라예브나, 교사라는 직업을 선택한 것에 대해 혼들린 적이 있었나?

E.H.: 딱 한 번 있었다. 2006년 2년 동안 아들 교육비를 벌기 위해 교단을 떠난 적이 있었다. 그 후 다시 교단으로 돌아왔고 다시는 다른 제안들을 받아들이지 않았다.

질문자: 교사로서 당신에게 가장 중요한 것은 무엇인가?

E.H.: 사랑! 사랑뿐이다. 아이들에 대

웃음). 모든 것이 항상 잘 되는 것은 아니다. 기본적으로 나는 구 소련의 교육 시스템에 익숙해 있고 그 시스템이 학생이나 교사들 모두에게 더 간단하고 이해하기 쉬웠다고 생각한다.

질문자: 학생들의 성향 중 어떤 부분이 중요하다고 생각하나?

E.H.: 학생들에게 항상 말하는 것은 «착하고 정직하고 예의 바른 사람이 어야 한다»는 것이다. 여기에 지식이 겸비된다면 더 바랄 나위가 없다. 가장 중요한 것은 «사람이 되는 것»이다.

질문자: 엘레나 니콜라예브나, 학교에서는 숙제 검사, 수업 계획, 교사 회의, 입학식, 각종 학교 행사 등 많은 업무들을 해야 하는데, 일과 가정 생활을 어떻게 병행 하고 있나?

E.H.: 다행스럽게도, 남편이 이런 것들을 이해하고 도와주고 지원해 준다.

질문자: 모든 선생님들이 스스로의 길을 개척하고 많은 성취를 해내는 제자들을 자랑스럽게 생각한다. 당신의 제자 중에도 그런 제자가 있나?

E.H.: 물론 있다. 높은 직책을 가진 사람뿐만 아니라 모든 사람들은 저마다의 가치를 지니고 있다. 제자 중에 아주 많은 수가 대학에 진학하였다. 제자들이 편지를 보내거나 전화를





해서 나에게 받았던 수업들에 대한 추억을 얘기하며 감사의 마음을 전할 때 무척 기쁘다. 그들과 함께 했던 수업들이 의미 없는 일들이 아니었다는 것을 새삼 느끼게 된다. 아이들에게 어려움을 극복하는 법을 가르쳤다. 5년

가 미신을 믿지 않지만... (웃음).
질문자: 교직 활동을 하면서 재미있는 일이 있었나?

E.H.: 물론 있다! 남학생보다 더 했던 알말릭의 룡스타킹 뽀뽀 같은 한 여학생이 있었다. 진흙 되어 질척거리고 지저분한데, 그 여학생은 교실로 들어와서는 2번 줄에 맨 앞에 앉아 악천후로 거리를 다니던 신발을 벗어 책상 위에 얹었다. 그때를 생각하면 지금도 어안이 병병하다. (웃음)

질문자: 엘레나 니콜라예브나, 당신은 엄격한 교사인가?

E.H.: 그렇다고 할 수 있다. 모두가 말하길, «당신과 가깝게 하는 걸 모두 두려워해요. 왜냐하면 당신이 원하는 수준은 항상 높으니까요.» 나는 단지 학생들이 어려움을 두려워하지 않고, 스스로 문제를 해결하고 의존적이 되지 않기를 바랄 뿐이다.

질문자: 엘레나 니콜라예브나, 학교는 지식 교육만을 담당하고 훈육은 가정에서 해야 한다는 생각에 동의하는가?

E.H.: 나는 교사가 아이들에게 지식만을 전달하는 것이 아니라 부모와 더

불어 훈육에 함께 참여해야 한다는 의견을 견지해 왔다. 아이들의 잘못되거나 무례한 행동을 그저 지나칠 수는 없다. 나의 경험에 비추어 볼 때, 교사가 신뢰와 이해를 기반으로 관심을 갖고 아이들과 관계를 맺을 경우, 아이들에게 교사로서의 권위를 인정받을 수 있다. 아이들은 모두 다르다. 개방적인 아이들도 있고 교사를 쉽게 신뢰하지 못하는 아이도 있고, 활동적인 아이도 있으며 반면에 내성적인 아이도 있고, 조용하고 침착한 아이도 있고 부산한 아이도 있다. 그러나 교사로서, 성인으로서, 아이들 모두를 성장시키고 그 존재를 빛나게 하는 일은 교사로서의 나의 임무이다! 재능 없는 아이들은 없다!

질문자: 얼마 전 스승의 날이 있었는데, 스승의 날을 맞아 이제 교사로서 처음 교단에 서는 후배 교사들에게 해주고 싶은 말은 무엇인가?

E.H.: 가장 중요한 것은 아이들에게 차갑고 엄하게 굴지 말라는 것이다. 항상 아이들을 사랑하라. 아이들은 자신들에 대한 사랑, 이해, 배려하는 태도를 예민하게 느끼며 알아채고, 이런 것에 기반을 둔 관계는 신뢰, 존중 그리고 사제시간의 정을 돈독하게 한다. 이렇게 하여야 아이들은 우리를 선생님으로서 사랑하고 기억하고 소중히 여기게 된다!

엘레나 니콜라예브나 그리고 모든 교사 및 멘토들에게

스승의 날을 맞아 축하의 인사를 전한다!

당신들의 노력과 인내, 지식과 지혜에 깊이 감사한다!

글: 블라디슬라브 진

사진: 엘레나 니콜라예브나 제공
번역: 김숙진



전 칼리닌그라드에 갔을 때 제자들이 마중 나왔었다. 잊을 수 없는 아주 좋은 기억이었다.

질문자: 당신의 아들이 교직을 이어받았나?

E.H.: 교사의 자녀들에 대해 항상 안타깝게 생각한다. 교사의 자녀들에게는 항상 이중 삼중의 부담이 있다. 대부분 교사는 학교나 가정에서 처신을 모범적으로 해야 하고 그런 교사 어머니가 창피하지 않게 그들의 자녀도 엄격하게 행동해야 했다. 만약 시간을 되돌린다면 좀 다른 방식으로 했을 것 같다.

문자: 몇 번의 졸업생 배출이 있었나?

E.H.: 이번이 열 세 번째이다. 내



Сезонные «болячки»

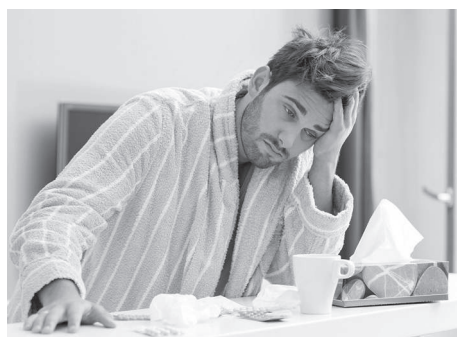
Острые респираторные заболевания

На период с октября по май приходится пик заболеваемости ОРВИ – острыми респираторными вирусными инфекциями. К ним относится вирус гриппа и ещё порядка 200 возбудителей.

Болезнь сопровождается высокой температурой, кашлем, болью в горле и другими неприятными симптомами, которые на несколько дней способны лишить работоспособности. Кроме того, ОРВИ и грипп чреваты опасными осложнениями на внутренние органы, если недолечить заболевание или перенести его «на ногах».

Чтобы уберечься от респираторной инфекции, соблюдайте следующие меры профилактики в осенние и зимние месяцы:

- следите, чтобы организм каждый день получал необходимый минимум



для крепкого иммунитета: здоровый сон и умеренную физическую нагрузку. Можно постепенно приучаться к закаливанию;

- мойте руки с мылом или используйте кожный антисептик многократно в течение дня. Старайтесь меньше прикасаться к поверхностям в общественных местах, ведь вирусная инфекция может передаваться через них;

- поддерживайте слизистые оболочки носа увлажненными, ведь их барьерная функция снижается от чрезмерной сухости. Используйте специальные спреи с морской солью или аптечный физраствор;

- пейте больше чистой воды, травяных чаев и других полезных напитков, чем в обычное время. Чёрный чай и крепкий кофе не входят в их число, так как, напротив, выводят из орга-

низма жидкость и необходимые для иммунитета минеральные вещества;

- добавляйте в пищу имбирь, куркуму, чеснок, лук, лимон и другие ингредиенты, которые поддерживают иммунитет;

- Вылечите проблемные зубы и устраните другие возможные очаги инфекции в организме перед началом осеннего сезона. Организм тратит на них защитные силы и становится более уязвимым для вирусов, проникающих извне;

- постарайтесь отказаться от вредных привычек во время сезонной эпидемии, потому что курение и злоупотребление алкоголем негативно сказываются на иммунитете.

Если вирусные и инфекционные заболевания беспокоят вас очень часто, это повод обратиться за консультацией к врачу-иммунологу.

Важно настроиться на длительное лечение, а возможно, и на изменение образа жизни.

Язвенная болезнь и гастрит

С первыми холодами могут обостриться хронические заболевания пищеварительного тракта: *язва желудка* или *гастрит*. Состояние ухудшается потому, что температура и влажность воздуха осенью очень непостоянны, погода резко меняется. Кроме того, в осеннее время многие сталкиваются со стрессом и переменами настроения. Всё это приводит к тому, что стабильная работа ЖКТ у пациентов с хроническими болезнями легко расстраивается.

Какие признаки могут указывать на обострение язвы желудка или гастрита:

- боль в животе;
- изжога;
- постоянная отрыжка после приёма пищи;
- тошнота и рвота;
- нарушение аппетита;
- проблемы со стулом и т.д.

Если с наступлением осени появились дискомфорт и боль в области желудка, это повод показаться специалисту и при необходимости пройти обследование. Чем раньше будет диагностировано заболевание, тем бы-

стрее врач сможет помочь вам.

Чтобы стабилизировать состояние ЖКТ во время сезонного обострения болезней, гастроэнтеролог назначит подходящее лечение:

- антибактериальную терапию, если хроническое воспаление желудка вызвано *Helicobacter Pylori* – патогенным микроорганизмом. Его выявляют, например, с помощью дыхательного теста;

- лекарственные препараты, которые облегчают состояние при обострении гастрита или язвы и помогают наладить комфортное пищеварение;

- специальную щадящую диету. В период лечения заболеваний желудка рацион состоит только из полезных, нейтральных продуктов. Все «раздражители», в числе которых специи,



острая, жирная, жареная пища, должны быть исключены.

Иногда проблемы с ЖКТ бывают спровоцированы стрессом. В этом случае может потребоваться консультация других профильных специалистов, которые помогут подобрать лечение совместно с гастроэнтерологом.

Аллергия

Осенью чаще всего обостряется не *поллиноз* (аллергия на пыльцу растений), а другие специфические виды аллергии.

Два основных фактора, которые могут вызвать аллергическую реакцию осенью:

- холод. Уже в сентябре температура воздуха заметно снижается, начинаются ночные заморозки, и некоторые люди сталкиваются с аллергией на холод. Обычно она проявляется локальными покраснениями кожи, а также сыпью, появлением волдырей и т.д. В более тяжёлых случаях холодовая аллергия может вызывать одышку, кашель и даже отёк органов дыхания;

- плесень. Осенью, в условиях повышенной влажности и недостатка

солнечного света, плесень особенно активно разрастается. Она поражает сырые углы в жилых домах, подвалы,



кладовые, а также опавшую листву, сено, запасы фруктов и овощей. Для многих людей плесень – сильный аллерген, и в осеннее время нужно избегать с ним контакта.

Точно установить, почему возникла сезонная аллергия, поможет врач-аллерголог. Для этого нужно будет сдать кровь на анализ, а также сделать лабораторные тесты на определение аллергена.

Чтобы уберечься от обострения аллергии на холод, плесень и другие раздражители в осенний период, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- следите, чтобы нигде в доме не скапливалась лишняя влага: такие зоны сырости плесень поражает в первую очередь. Чаще делайте в квартире уборку со специальными средствами и особенно тщательно обрабатывайте места, где может разрастись плесень;

- проветривайте жилье, не допускайте, чтобы воздух в доме застаивался;

- проверьте весь текстиль в квартире на наличие плесени. Пораженные грибком предметы лучше выбросить, чтобы они не спровоцировали аллергическую реакцию;

- убирайте желтую листву в саду, надев маску и перчатки, чтобы защититься от спор плесени;

- ешьте фрукты и овощи без кожицы и только тщательно вымытые, если у вас предрасположенность к аллергии;

- не спешите включать увлажнитель воздуха, как только радиаторы отопления станут горячими. Чтобы плесень в доме не разрасталась, уровень влажности воздуха должен быть низ-

ким, в идеале – около 45%;

- при аллергии на холод старайтесь не переохлаждаться и запаситесь комфортной теплой одеждой. Позаботьтесь о каждом участке тела, включая кисти рук и лицо.

Болезни суставов

При наличии хронических заболеваний и возрастных изменений, суставы могут реагировать на изменение погоды. *Артрозы, артриты, ревматизм* – все эти болезни часто обостряются именно осенью, так как в это время года существенно меняется атмосферное давление и влажность воздуха.

На обострение указывает ноющая боль в области коленных, плечевых, локтевых и других крупных суставов, кроме того, может снизиться подвижность конечностей. С этими симпто-



мами необходимо своевременно обратиться к врачу-ревматологу.

Чтобы нормализовать подвижность суставов и устранить боль, специалист порекомендует, например, такие методы лечения и поддерживающей терапии:

- принимать противовоспалительные препараты и хондропротекторы по рецепту;

- заниматься лечебной физкультурой по специально подобранной схеме;

- пройти курс физиотерапии для здоровья суставов.

Важно настроиться на длительное лечение, а возможно, и на изменение образа жизни. Поврежденная хрящевая ткань в области больного сустава не восстановится полностью, но правильно подобранный комплекс мер может значительно облегчить состояние.

Осенью световой день постепенно становится короче. Из-за этого в осенне-зимнее время в организме человека нарушается секреция гормона мелатонина, а вместе с ним и серотонина, который отвечает за эмоциональный фон.

По этой причине большинство взрослых людей осенью ощущают, как минимум, приступы плохого настроения и вялости. А если психика чувствительная и есть предрасположенность к депрессии, может случиться осеннее обострение депрессивного синдрома.

Какие симптомы должны насторожить:

- апатия, потеря интереса к привычным занятиям и работе;
- ощущение тоски и подавленности;
- вялость, замедление реакций;
- бессонница или, напротив, дневная сонливость;
- раздражительность без причины.

Справиться со стрессом помогут занятия спортом, прогулки в светлое время суток, ароматерапия, лечебный массаж. Но эти меры действенны лишь в том случае, если это сезонный приступ тоски, а не психическое расстройство, лечением которого должен заниматься врач.

В отличие от обыкновенной осенней хандры, клиническая депрессия затягивается на недели и месяцы, протекает намного тяжелее и может привести к опасным для жизни по-



следствиям (вплоть до суицидальных мыслей). Поэтому так важно вовремя проконсультироваться с врачом и привести в норму гормональный фон.

Галина ТЕН,
врач-терапевт

1		2		3		4		5		6		7	8	9		10		11
12							13		14		15	16						
	17					18							19					
20												21						
	22					23							24					
25	26		27		28			29		30		31	32		33		34	
					35													
36						37							38					
39		40		41	42		43		44		45			46		47		48
49						50						51						
	52					53		54		55			56					
57												58						
	59					60							61					
62												63						
64						65							66					

По горизонтали: 1. «Приплюснутая» верёвочка для украшения. 4. Малолетний зверь. 8. Кирпич на вес золота. 12. Урок пляски в стиле диско. 16. Бремя новосёла на 20 лет. 17. «Голова» машины боевой. 18. «Рыболов» промышленного масштаба. 19. «Рог», торчащий из штекера. 20. Носитель лицевой растительности. 21. Японский гербарий. 22. Неприятный запах. 23. Раб карт. 24. «Пищевая дробь». 25. Верхушка на макушке. 31. Самая богатая страна в мире потому, что половина её населения, составляют потомки сбежавших из Европы кассиров. 35. Остолбеневшая дама. 36. Береги его снова. 37. Обычный стиль платья для ранней Аллы Пугачёвой. 38. Призывник на демонстрации. 42. Помещение, чтобы «слушать», выражаясь буквально. 49. «Пиджак для курения». 51. Народная метеоподсказка. 52. Волосатый неформал. 53. Суп для квасного патриота. 56. Спальня на плаву. 57. Крупнокалиберная ванна. 58. Герб счастливого случая. 59. «Зимний дырокол» рыболова. 60. Состояние «вылизанной» квартиры. 61. Французский писатель, автор сказки «Синяя борода». 62. Мастерница избавления от хвоста. 63. Дурное наследие одного из сыновей Ноя. 64. «Чудо техники» от Ноя. 65. Назойливый двигатель торговли. 66. Пирамидальный покойник.

По вертикали: 1. Внутренности животных, переходящие во внутренности пирогов. 2. Шантажистка в «Золотой Рыбке». 3. Какой орех дробят, чтобы приготовить марципан? 4. «Чуткий» прибор. 5. Место, где разыгрывается трагедия. 6. Слева направо - рыба, справа налево - город в Италии. 7. Длина поперёк. 9. Розыгрыш счастья по билету. 10. Какая отрасль медицины может быть шоковой? 11. Пустынный строй. 13. Чудовище с улицы Вязов. 14. Жертва кондиционера. 15. «Крути ..., пока не дали!». 26. Срыв планов. 27. Дрейф капитала за границу. 28. Мировой, состоящий из пяти больших частей. 29. Птица «ухарь» и «хохотун». 30. «Уезд» поезда. 32. Художник по заборах. 33. «Оппонент» сердца. 34. Вёревка спортивного раздора. 39. Дом, в котором не будет проблем с шумными соседями. 40. Российский артист эстрады, считающий, что «голубая луна всему виной». 41. Состояние «возмущённого разума», который «в смертный бой идти готов». 43. Хромает у того, у кого каша во рту. 44. Щегольская палка. 45. Унесённая в космос. 46. «Бриллиантовый венок». 47. Лабораторная «груша». 48. Пробежка длиной в 42195 метров. 50. Мастер, точно знающий, что не боги горшки обжигают. 51. Каракулевая «кубанка» на кавказце. 54. Породистая лошадь. 55. Иноземная машинка с проказливым названием.

ОТВЕТЫ на кроссворд в №18:

По горизонтали: 1. Конура. 5. Дуплет. 11. Апорт. 14. Заявка. 15. Кредит. 16. Умора. 17. Курорт. 18. Чтение. 19. Смола. 22. Демобилизация. 25. Брасс. 30. Лыстец. 31. Климат. 32. Денди. 33. Мишень. 34. Рвение. 35. Ярлык. 36. Ржанка. 37. Писарь. **По вертикали:** 1. Кузька. 2. Ноябрь. 3. Ракурс. 4. Болото. 6. Утрата. 7. Лыдина. 8. Тэтчер. 9. Карусельщик. 10. Автопортрет. 12. Генералитет. 13. Цивилизация. 20. Мир. 21. Лис. 23. Гламур. 24. Усущка. 25. Бедняк. 26. Анналы. 27. Сливки. 28. Сменка. 29. Отмель.

Интересные факты о еде в Южной Корее

Кальбитхан, пибимпан, пулькоги, кальби, хваджон – это не заклинание для вызова Ктулху, а названия очень вкусных корейских блюд. Острый суп с говяжьими рёбрышками, рис с овощами, барбекю, жареное мясо, сладкие пирожки с цветами – звучит аппетитно, не правда ли? Итак, сегодня наш рассказ о еде. Приятного аппетита!



Вы уже покушали?

Конечно, мы вовсе не хотим, чтобы вы читали статью про еду с красочными фотографиями на голодный желудок. Но на самом деле мы только поздоровались. Вопрос про еду – стандартное корейское приветствие, такое же, как американское *How are you?* Еда в Корее – предмет культа, нечто нерушимое и непреложное, а обед в середине рабочего дня – священный процесс. Во время светских бесед корейцы обсуждают еду, как англичане обсуждают погоду, а российские бабушки – слишком короткие юбки. Увы, это последствия того, что когда-то этой самой еды на всех не хватало. К счастью, это было давно.

Кимчхи вместо хлеба? Запросто!

Почти в любом супермаркете в отделе гастрономии можно найти морковь по-корейски и кимчхи из пекинской капусты. Уже давно не секрет: острая морковь не имеет к Стране утренней свежести практически



никакого отношения (пожалуй, кроме огромного количества перца, как и в

любом корейском блюде). Когда-то её придумали советские корейцы, которые не смогли найти более правильных ингредиентов для родного кимчхи. Вообще под этим словом скрываются любые маринованные или ферментированные овощи: редька, репа, пекинская и обычная капуста. Кимчхи подают на полуострове в качестве закуски: вместе с основным блюдом вам непременно принесут множество маленьких порций кимчхи. Кимчхи словно аналог хлеба. Без него еда – не еда, а так, недоразумение. Практически у каждой хозяйки есть свой секретный семейный рецепт кимчхи, а во многих кухнях стоят специальные лари для его приготовления и хранения.



Рис всему голова!

Ещё один бытовой прибор, который редко встречается в России, но есть в каждой корейской квартире, – рисоварка. Несмотря на то, что рис в Корее довольно дорогой, его потребляют очень много. В прямом смысле: в месяц на одну семью покупается пакет весом около 10 килограммов. Съедается без остатка. Обычно рис варят на пару, без соли и подают, как и кимчхи, к основным блюдам. Весь секрет в том, что пресная еда смешивается с острой (мясом, овощами, горячими яйцами)



– и получается вкуснятина!

Стрит-фуд на закуску!

Быстро, дёшево и утомительно вкусно!

В этой жизни каждый должен посадить дерево, вырастить сына и попробовать корейскую уличную еду. Толпы народа? Разумеется. Странно пахнет? Весьма вероятно. Остро? Конечно. Вкусно? О да! Микроскопические шашлычки, булочки с яйцом внутри, пирожки-рыбки, кальмары во фритюре, рисовые клёцки, мороженое в кукурузном рожке... Стрит-фуд – это квинтэссенция азиатских стран. Глаза разбегаются, руки тянутся к кошельку, размер одежды меняется к большему. Как правило, еда в ларьках стоит настолько недорого и готовится так быстро, что многие корейцы на собственную кухню почти не заходят, и рисоварки с кимчишницами тихонько пылятся в темноте.

Все знания в... сладостях!

Так что - не сплзнется!

Во всех культурах есть ритуальные блюда, которые готовят по радостным и грустным поводам. В Корее одним из таких поводов становятся экзамены. Накануне сдачи корейские студенты не едят традиционный суп из водорослей (*миеккук*). Почему? Потому что водоросли скользкие, и назавтра можно «поскользнуться» при ответе на вопрос. А что же тогда есть? Правильно, что-нибудь липкое, чтобы знания «приклеивались» к голове! Например, конфеты *ёк* или рисовые лепёшки *тток*. Так что, дорогие студенты, можете убрать монетку из ботинка, вымыть голову и пойти приготовить что-нибудь вкусное.

Вино - незаменимый элемент праздничного стола в Корее. А экстракт вина в косметике омолаживает кожу и усиливает кровоток.



Ассоциация Корейских Культурных Центров Узбекистана
при содействии Посольства Республики Корея на сцене
Дворца Корейской Культуры и искусств представляет
спектакль по драме В.Н. Кима (Енг Тхек) «Любовь и долг».



ЛЮБОВЬ И ДОЛГ



Режиссёр - Руслан Шерезданов
Роль исполняют: Вон Ир - Владимир Ким
Вон Ир (мол.) - Владимир Югай
Нали - Наталья Ли
Ким Вон Бон - Дмитрий Ким
Анна Петровна Ли - Алла Пай
Расулов - Нуриддин Камалов
Вудли - Алексей Кудрявцев
Пресняк исполнения Магдалины Ким совместно
с солистами группы «XL MonStar»
Даниэлем Хоссейном и Кобиловой Лайло.




Магдалина Ким
“С друзьями
про любовь”
Сольный концерт
22 октября 2021 года
Дворец корейской
культуры и искусств
начало 17:00
Тел.: (71) 230 70 54
(90)010 61 16

Ассоциация корейских культурных
центров Узбекистана
при содействии Посольства Республики
Корея в Республике Узбекистан

**고려
노래자랑
2021
НАШИ
ТАЛАНТЫ**

Call центр:
+998(98)809-57-78



Уважаемые читатели!

Началась подписка на газету «Корейцы Узбекистана». Подписной индекс издания -142, оформить подписку можно в
представительствах почтовых отделений связи Республики Узбекистан.

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ РЕКЛАМНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ,
КРОМЕ СЛУЧАЕВ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РУЗ

Главный редактор: Владислав Хан Редактор: Наталия Шек Ответственный секретарь, компьютерная вёрстка: Владислав Гилязетдинов	Лицензия № 1038 Издание зарегистрировано УзАПИ 03.10.2019 г. ISSN 2181-0621 Подписной индекс 142	Учредитель АККЦ РУЗ Объем 6 п/л фАЗ Тираж 1100 экз.	АДРЕС РЕДАКЦИИ 100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11 Телефон для справок: (71) 230-70-57 Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются
Газета отпечатана в типографии ООО «Kolorpak» Адрес: Ташкент, Юнус-Абадский район, 17-квартал, ул. Янги-шахар, дом 1а	Заказ № _____	Наш сайт: koryo-saram.ru E-mail: uz.koryoin@gmail.com	Подписано в печать: 13. 10. 2021 г.