



«Когда мы едины – мы непобедимы»

Отклик на обращение Елбасы Н. А. Назарбаева к народу Казахстана

В своем обращении Первый Президент Казахстана – Лидер нации Нурсултан Абишевич Назарбаев делится мыслями, переживаниями, откровенно говорит о трудностях, с которыми приходится сталкиваться сегодня всему миру, в том числе и Казахстану, из-за разразившейся пандемии коронавируса. Очень важно, что Елбасы дает свою оценку происходящему, поскольку люди всегда ждут его авторитетного мнения.



Сергей ОГАЙ,
президент ОЮЛ «Ассоциация
корейцев Казахстана»

Говоря о нынешней непростой ситуации, возникшей из-за эпидемии коронавируса, Елбасы подчеркивает, что самым главным на сегодняшний день являются жизнь и здоровье казахстанцев.

Под влиянием кризиса, вызванного пандемией, многие страны, в том числе и развитые, столкнулись с очень серьезными трудностями. «Среди всех государств мира Казахстан одним из первых включился в борьбу с пандемией. Была проведена система предупредительных мероприятий. Соответствующие государственные органы прошли специальную подготовку. Был изучен ход развития и распространения пандемии в зарубежных странах. В результате мы в меру своих возможностей поставили заслоны на ее пути, ситуация с коронавирусом взята под круглосуточный контроль. Для стабилизации положения сделано немало, и эта работа продолжается. Нам нужно оказать всенародную и всеместную поддержку всем этим благим мерам», – подчеркивает Лидер нации.

В своем обращении Елбасы говорит о том, какие последствия породила пандемия, спровоцировав невиданную по масштабам рецессию. Прекратили работу крупнейшие предприятия, сократилось транспортное сообщение. Обвалились цены на нефть. Закрылись на замок границы, замер взаимобмен.

Вместе с тем за годы независимости Казахстан проводил планомерную работу по укреплению национальной экономики, росту благосостояния граждан, модернизации общества. Государство придерживалось прагматичного подхода в решении политических, социальных вопросов. И на сегодняшний день у Казахстана есть все необходимые ресурсы для того, чтобы преодолеть нынешние трудности. В стране уже полным ходом идет реализация мер, направленных на решение возникших проблем, поддержку граждан, бизнеса.

При этом Н. А. Назарбаев подчеркивает, что правительство и местные исполнительные органы должны рационально и экономично осуществлять все намеченное. На каждого министра, каждого руководителя области, города и района возложена задача, действуя системно,

дисциплинированно, планомерно и решительно, мобилизовать все силы для выхода из сложившегося положения.

Давая оценку происходящему, Елбасы отмечает, что человечество оказалось на перепутье. «Уникальность нынешней ситуации в том, что эти идущие чередой проблемы, прежде никогда не затрагивавшие столь многих аспектов геополитики, экономики, экологии, общественной жизни, теперь начали менять и сам формат межгосударственных отношений», – говорится в обращении.

В сложившихся условиях происходят значительные изменения во взаимоотношениях на глобальном уровне. Если еще вчера государства создавали взаимные барьеры, вступали в санкционные «войны», то теперь протягивают друг другу руку помощи. Из этого необходимо извлечь урок и направить усилия всего человечества на преодоление трудностей.

Одним из главных факторов, способствующих решению возникших проблем, Лидер нации назвал единство народа Казахстана. «Не существует той вершины, которую бы не смогло покорить единство и согласие. Для нас нет выше цели,

чем постоянно укреплять нашу независимость, о которой веками мечтали наши предки и которой мы достигли почти 30 лет назад. Казахстан – наш большой общий дом, в котором мы все живем в мире, дружбе и согласии. Наше разнообразие – это богатство и преимущество в условиях конкурентного и глобального мира. Источником всех наших достижений за годы независимости служит единство нашего народа», – отметил он.

Важными в преодолении любых трудностей всегда остаются духовные качества человека, уверенность в себе, оптимизм. И об этом также говорится в обращении: «Конечно, ситуация сложилась непростая. Это несчастье, которое тяжким бременем ложится на плечи всех государств мира. Но мы непременно одолеем эту беду – благодаря стойкости нашего народа, его твердой воле и несокрушимой вере в свои силы, которые всегда приходят на помощь в час суровых испытаний. Для этого у нас имеется все: финансы, материальные ресурсы, техника, запасы продовольствия. Поэтому нет никаких оснований впадать в растерянность и панику».

Лидер нации призывает казахстанцев верить в себя, заботиться о близких, отбросить в сторону апатию, тревогу, пассивность и вместе со всем миром укреплять себя на пути выхода из кризиса. Он дает понять, что от усилий каждого гражданина зависит то, насколько успешно мы сможем справиться с возникшими трудностями. При этом Лидер нации благодарит всех казахстанцев за поддержку и признается, что ему выпало большое счастье руководить народом, который в самые тяжелые времена никогда не терял достоинства, всегда отличался своим единством, добротой, радушием, отзывчивостью.

Елбасы заверил, что государство примет все необходимые меры, ни один человек, ни один гражданин не останется без поддержки. Его слова вселяют уверенность в том, что мы общими усилиями справимся со всеми возникшими трудностями и уверенно продолжим строительство независимого процветающего Казахстана.

Вместе победим эпидемию



#BIRGEMIZ



стр. 3

Время точить топоры



стр. 4-5

О лечении и путях профилактики коронавирусной инфекции



стр. 7

Эффект кимчи



стр. 16

Онлайн-версия проекта «Маміле» по изучению казахского языка

В Северо-Казахстанской области запустили онлайн-версию проекта «Маміле» (#онлайнМАМІЛЕСКО) по изучению казахского языка в онлайн-формате. В сложившихся условиях данная тема очень актуальна, и появилось множество желающих получить новые знания, отмечают в АНК СКО.

Проект разработан Северо-Казахстанской областной Ассамблеей народа Казахстана и будет реализовываться на инстаграм-странице @ank_sko. Формат заданий будет охватывать различные темы. Например, первое занятие посвящено теме «Приветствие». Сначала слушатели курса могут познакомиться с новыми словами, увидеть, как правильно они пишутся и произносятся. После чего с целью закрепления пройденного материала необходимо будет выполнить задания: прочитать диалог, разгадать кроссворд и ответить на вопросы. Таким образом, предусматривается обратная связь со всеми, кто желает изучать государственный язык.

Новым форматом кураторы курса постараются расширить аудиторию своих слушателей. Впереди ожидаются интересные занятия: диалоги, тексты на актуальные темы, новые слова и выражения, контрольные задания, домашняя работа.

Дискуссионный клуб «Маміле» в Северо-Казахстанской области начал действовать в декабре 2019 года. В основном работа заключалась в разработке планов уроков, приготовлении заданий, а также в сборе слушателей, желающих изучать казахский язык.

20 ноября 2019 года Дом дружбы города Петропавловска посетил Канат Тасибеков, автор уникальной методики «Ситуативный казахский». В мероприятии приняли участие активисты этнокультурных объединений, а также все желающие, кто хочет изучать казахский язык.

Основная работа началась в январе 2020 года. В качестве учителей выступили Мария Татаренко и Салимхан Сабитов – сотрудники КГУ «Когамдык келісім». Всего количество слушателей варьируется в пределах 15–18 человек из числа представителей старшего возраста. Занятия проводились еженедельно по пятницам. Кураторами подготовлен интересный наглядный материал. Проведены занятия по темам: «Приветствие и прощание», «Шежіре и родственные связи», «Культура и искусство казахского народа», «Праздники», «Пословицы и поговорки».

За это время слушатели научились правильно здороваться, поддерживать разговор на несложные темы, поздравлять друг друга с праздниками, задавать вопросы и отвечать на них.

После снятия карантинных мер занятия будут организованы дополнительно для группы людей в возрасте от 25 до 40 лет.

Қазақшаны оңай үйрен!

Ассамблея народа Казахстана
Северо-Казахстанской области запускает онлайн-курс по изучению казахского языка
#онлайнМӘМІЛЕ



Учи казахский легко!

Начало курса: 6 апреля 2020 г.
Уроки: каждый Понедельник и Пятницу на страничке @ank_sko

СИТУАТИВНЫЙ КАЗАХСКИЙ

#оставайтесьдома #үйдеболыңыз

О религиозных и иных праздниках в период распространения COVID-19

Министерство информации и общественного развития дало разъяснение

В адрес Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан поступают обращения от руководителей религиозных и этнокультурных объединений в отношении празднования религиозных и иных праздников, таких как Песах, Пасха, Родительский день, Ораза и другие. Безусловно, указанные праздники имеют огромное сакральное значение. Мы с глубоким уважением относимся к духовным и религиозным чувствам и традициям наших граждан, понимаем, как важны эти дни в жизни многих из нас.



Однако пандемия опасного вирусного заболевания, охватившая практически все страны мира, представляет серьёзную угрозу здоровью и жизни всех без исключения. Большинство государств приняли беспрецедентные противоэпидемические меры жесткого карантина и изоляции людей. Ограничены все мероприятия коллективного характера, в том числе религиозные.

Для борьбы с вирусной инфекцией и недопущения её распространения в нашей стране действует режим чрезвычайного положения, во многих городах объявлен карантин. Это продиктовано необходимостью прежде всего уберечь наших граждан от болезни, сохранить их здоровье и жизни.

Религиозная и духовная традиция, а также практика предстоящих праздников предполагают в том числе богослужения в храмах, крестные ходы, освящение праздничных трапез, встречи с родными и близкими, проведение памятных ритуалов и посещение мест захоронений. Кроме того, эти праздники традиционно сопровождаются разнообразными культурно-массовыми мероприятиями.

Однако в сложившейся ситуации на первый план выходит безопасность, жизнь, здоровье людей. В этой связи просим руководителей религиозных и этнокультурных объединений и всех граждан отнестись с пониманием и в период праздников строго соблюдать режим карантина. Религиозным организациям можно провести праздничные службы в онлайн-режиме посредством современных средств коммуникаций.

Новая совместная автосборочная линия

На Костанайском автомобильном заводе состоялось открытие казахстанско-узбекской автосборочной линии новых моделей марки Chevrolet. Совместный проект реализуют АО «СарыарқаАвтоПром» и АО «UzAuto Motors». Официальный старт производству в рамках телемоста дали премьер-министры Казахстана Аскар Мамин и Узбекистана Абдулла Арипов.

На производственной линии до конца 2020 года запланировано создать более 1 тыс. новых рабочих мест. Отмечается, что сейчас завод работает в три смены с полной загрузкой.

– Первый Президент Казахстана Елбасы Нурсултан Назарбаев и Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев заложили основу для вывода двусторонних отношений на новый уровень стратегического сотрудничества. Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев уделяет особое внимание укреплению и развитию взаимовыгодного партнерства с Узбекистаном, – подчеркнул Аскар Мамин.

На новой производственной линии будут собирать несколько моделей автомобиля марки Chevrolet – Damas, Labo, Trailblazer, Malibu, Spark и другие.

«Доступная конечная стоимость автобуса Chevrolet Damas и грузовой машины Chevrolet Labo составит порядка 3 млн тенге, что повышает их привлекательность для малого и среднего бизнеса в торговой, логистической, сельскохозяйственной и других сферах», – говорится на сайте премьер-министра РК.



Вместе победим эпидемию

Корейский театр шьёт медицинские маски

Во время режима чрезвычайного положения, когда отменены спектакли, коллектив Государственного республиканского академического корейского театра не перестает работать, и помимо основной деятельности театралы также вносят свой вклад в борьбу с коронавирусом и шьют медицинские маски. Материал был взят со склада театра.

Елена ТЕН

В связи с ЧП в стране в Корейском театре отменены все спектакли. Но работники культуры не могли оставаться в стороне, поэтому, сплотившись, они запустили мини-производство медицинских масок, в которых сейчас нуждается огромное количество людей. Все сотрудники помогают добровольно, и каждый стремится внести свой вклад в общее дело.

Первую партию масок отправили в Институт неврологии,

с которым театр работает по договорённости. Затем коллектив Корейского театра приступил к пошиву масок для других организаций.

За период с 18 марта шито более 1100 масок для работников театра, Института неврологии, РУВД Алмалинского района и КГУ «Центр оказания специальных социальных услуг № 3».

Хотелось бы отметить тех, кто согласился помочь и шьёт маски у себя на дому. Это главный режиссёр театра Елена Ким, заслуженный деятель ис-

кусств Антонина Пяк, заслуженная артистка РК Зоя Ким, главный балетмейстер Лариса Ким, артистки Галина Ким и Лариса Ким.

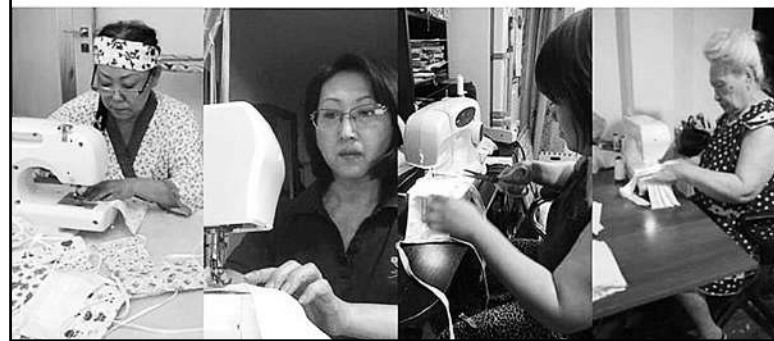
Свой вклад вносят и молодые члены коллектива. Дежурные по театру развозят ткань по домам, затем собирают готовые маски и складывают в доме у костюмера. Все передвижения по городу происходят с соблюдением всех правил карантина.

Параллельно коллектив Корейского театра работает над новой постановкой.

Всеобщими усилиями теат-



#BIRGEMIZ



ры страны стремятся помочь своему народу, поддерживая республиканский челлендж «Biz birgemiz» – «Мы вместе».

АНК в поддержку акции «Біз біргеміз!»

Ассамблея народа Казахстана откликнулась на призыв Главы государства, организовав акции в поддержку усилий врачей, медицинских сестёр, санитаров, которые каждый день рискуют своим здоровьем и жизнью ради нашей общей безопасности.



Так, 3 апреля 2020 года в рамках республиканской акции #bizbirgemiz Ассамблеей

народа Казахстана города Алматы организована помощь подстанции № 11 Алматинской

области. Были сформированы 160 продовольственных пакетов на сумму 1 млн тенге, ко-

торые вручены 71 сотруднику скорой помощи.

Непосредственное участие в акции приняли Ассоциация предпринимателей АНК, Республиканский этнокультурный центр уйгуров Казахстана при поддержке ТОО «Metall Prom Group» в лице его директора Долкунтай Абдулхалила, волонтеры РМД «Жангыру жолы» города Алматы.

Сегодня медицинский персонал подстанции размещён в общежитии Казахской национальной академии искусств им. Т. К. Жургенова и посменно выходит на службу. Они самоотверженно трудятся не покладая рук, оставив свои семьи, которые также нуждаются в своих родных.

Ранее Северо-Казахстанский корпоративный фонд «Ассамблея» закупил противочумные костюмы для врачей больниц города Петропавловска

(25 комплектов). Планируется приобретение еще 10 специализированных костюмов.

А председатель белорусского этнокультурного центра «Радзима» Ассамблеи народа Казахстана города Нур-Султана композитор Дмитрий Останькович написал песню «Посвящение врачам» в поддержку казахстанских медиков.

В рамках профилактической работы членами Ассамблеи народа Казахстана до введения карантина во всех регионах страны бесплатно роздано нуждающимся гражданам около 170 тысяч защитных масок, оказана материальная помощь на сумму около 3,5 миллионов тенге, поддержку получили более 700 казахстанских семей.

Акция Ассамблеи народа Казахстана «Біз біргеміз!» продолжается.

Как Южная Корея добилась снижения заболеваемости COVID-19

20 января текущего года в Корею впервые был подтверждён случай заражения респираторной инфекцией COVID-19, которая возникла в Китае, а затем распространилась по всему миру. Впоследствии в феврале число заразившихся резко увеличилось, в основном в городе Тэгу, расположенном в юго-восточной части Кореи, и в соседней провинции Кёнсан-Пукто. Уже к концу февраля число заразившихся превысило 2000 человек. В результате с 1 марта многие страны мира ограничили въезд в Корею.

Тем не менее число заразившихся постепенно снижается после тщательных профилактических мер правительства Южной Кореи. По состоянию на 7 марта количество заразившихся составило свыше 7000 человек, после рост замедлился. По состоянию на 27 марта число заразившихся составило 9332 человека, в течение последних 20 дней за сутки в среднем выявлялось менее 100 новых случаев.

По сравнению с Европой и США, где в настоящий момент выявляется до 10 000 новых случаев заражения в день, Корея находится в стадии снижения роста распространения.

Поэтому сейчас многие страны мира проявляют интерес к ко-

рейским медицинским технологиям, которые были настолько успешными. CNN и мировые СМИ сообщают о внедрении в Корею креативных методов, таких как Drive-Through, и передовых медицинских технологий, с помощью которых можно проводить более 10 000 тестов в день. Кроме того, Корея получает запросы от многих стран мира касательно экспортирования диагностического оборудования и получения знаний по медицинским технологиям.

Как страна с развитой медициной, Корея проводит большое количество тестов, результаты которых открыто публикуются. Соответственно, при раннем лечении из-за быстрого скрининга уровень

смертности очень низок и составляет 1,5%.

Стратегию реагирования Кореи на COVID-19 можно назвать словом TRUST и описать следующим образом.

Прозрачность (Transparency)

В Южной Корею выполняется более 19 000 тестов в день и мгновенно публикуются данные.

Надёжный скрининг и карантин (Robust Screening and Quarantine)

В Корею активно наносятся на карту и отслеживаются все случаи заражения. Домашний карантин строго контролируется, а нарушители подвергаются штрафам и риску тюремного заключения.

Korea's Fight
Against COVID-19

TRUST

Уникальные универсальные технологии (Unique but Universally Applicable)

Корея использует информационные технологии и уникальную проходную инспекционную станцию, чтобы свести к минимуму контакты между людьми. Мобильные приложения отслеживают состояние и передвижения заражённых людей.

Строгий контроль (Strict Control)

Корея запрещает лицам, которые были в контакте с заражёнными, выезжать из Кореи в течение 14-дневного периода карантина.

Лечение (Treatment)

Государство оказывает современную медицинскую помощь заражённым лицам. Лечение является бесплатным как для граждан страны, так и для иностранцев.

Время точить топоры

Так получилось, что в эту весну високосного 2020 года мы вмиг оказались в непростых, непривычных для нас ранее условиях изоляции, страха за своих близких и за себя перед вирусом COVID-19, заставившим весь мир бросить все дела и вплотную заняться борьбой с коронавирусом. Казалось бы, медицина шагнула уже так далеко, победив на протяжении столетий и оспу, и чуму, и холеру, и много других опаснейших инфекций, и мы можем рассчитывать на помощь накопленных знаний науки. Ан нет... Весь мир вновь содрогнулся сегодня от угрозы здоровью населению всей планеты. Умирали от коронавируса в Китае, умирают в развитых странах Европы... Однако это наша жизнь, реалии, перед которыми приказано не паниковать, адекватно принять мир таким, какой он есть, и действовать в силу своих возможностей. Сегодня каждый может и должен осознать, что от его поведения, от его сознания зависит очень многое. По соцсетям гуляет по этому поводу горькая для большинства шутка: «От нашего лежания на диване зависит многое. Давайте не облажаемся хоть на этот раз».

Сегодня – очередное приглашение в гости в редакцию. И сегодня всё необычно для вчерашнего дня. Во-первых, с гостем мы говорим только на злобу дня, совсем не касаясь его личной жизни (от этих правил пришлось отступить в связи с тем, что говорить мы сегодня о другом не можем); во-вторых, наш гость редакции, вернее гостя, по причине объявленного в стране карантина удалённо ответила на наши вопросы. Вот так сегодня приглашают в гости! Разрешите представить – Алла Михайловна Ким, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и прикладной психологии КазНУ им. аль-Фараби. Иностранный член Американской психологической ассоциации и Британского психологического общества.

Тамара ТИН

– Алла Михайловна, условия карантина, в которых оказались, скажем без преувеличения, люди практически всех стран мира, в их числе мы, казахстанцы, психологам прибавили работы, пиши для размышлений? Я к вопросу о том, что мы все, наши семьи, оказались если не в экстремальных, то в очень некомфортных условиях проживания. Так ведь?

– Действительно. Нашу жизнь можно условно разделить на два периода: до прихода COVID-19 и после. После появления первого случая заболевания в Китае прошло около трёх с половиной месяцев. Краткий обзор показывает, что в Китае практически избавились от этой напасти. Зато в мире болезнь плохо поддается контролю, а в некоторых странах Европы, в США заболевание развивается просто катастрофически. По данным зарубежных авторов, причинами этого является следующее: во-первых, отсутствие понимания гражданами этих стран опасности тесного общения друг с другом; во-вторых, в повальном распространении инфекции виновна слабая согласованность правительств этих стран, недостаточная организация противоэпидемических

мероприятий, каковые должны были быть проведены в этих случаях. Это можно проследить по публикациям в январе – феврале этого года. У нас в Казахстане в этом плане дело обстоит неплохо. Сразу, как появилась угроза, начали принимать меры. Случаи заболеваний растут, ужесточаются меры. И сегодня уже все понимают серьёзность инфекции.

Что касается работы психологов. Да, есть психологические проблемы, которых вчера не было. Поэтому волонтеры-психологи уже начали работу с населением. В обществе фиксируются, например, случаи эмоционального выгорания. Нужна помощь не только тем, кто в группе риска среди тех, кто может «подхватить» вирус и перенести его с тяжелыми последствиями. Нужно оказывать помощь и самим специалистам-медикам, психологам, которые находятся на «передовой». На днях у нас на кафедре появилось сообщение, которое я хочу процитировать. Может, кто из коллег, молодых специалистов откликнется.

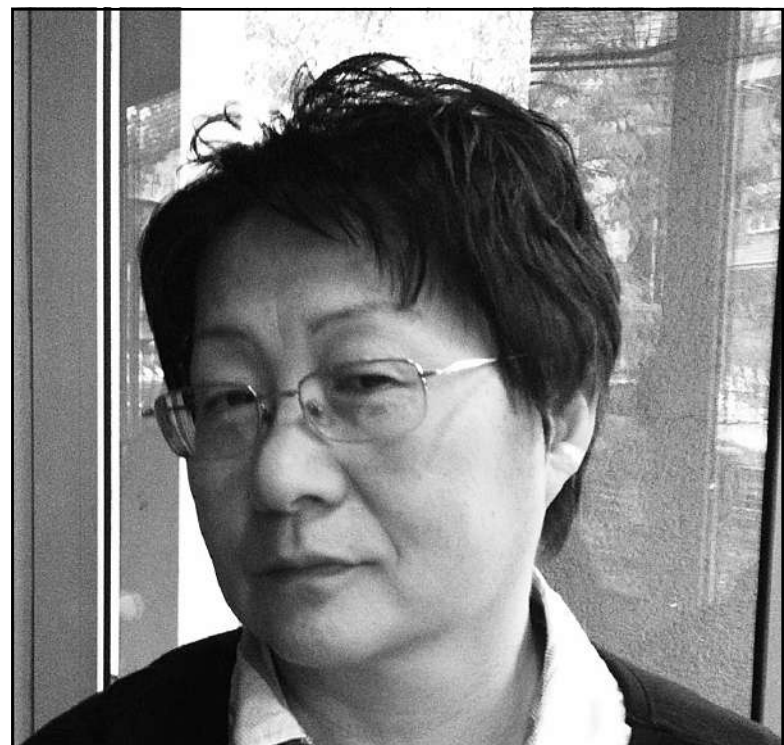
«Уважаемые коллеги, в ближайшие дни начнет работу сайт по оказанию психологической помощи населению (в связи со вспышкой COVID-19), организатор – РНПЦ

психического здоровья под эгидой Министерства здравоохранения РК. Для оказания психологической помощи в онлайн-режиме требуются специалисты, имеющие профессиональное психологическое образование и возможность работать в режиме онлайн на казахском и русском языках. Как нам объяснили, работа будет осуществляться через оператора, который будет первично работать со звонками и направлять к консультанту, планируется примерно не более 30 минут на одного клиента. Скорее всего, работа будет неоплачиваемой. Но, наверное, среди вас найдутся желающие проявить гражданскую позицию и помочь населению в такое непростое для страны время.

Желающие могут отправить мне резюме по электронной почте в ближайшее время sandugash@mail.ru.

С уважением, Кудайбергенова Сандугаш Кансаровна».

Работы для психологов в трудные времена всегда много. Что касается нынешнего положения, в котором оказалось общество, то и после возвращения к прежней жизни нам есть чем помочь нашим людям. Моим коллегам нужно быть готовыми к этому. Да они и сами всё хорошо понимают.



– Алла Михайловна, человек, как известно, существо социальное. Люди, кто семьями, кто несколькими семьями (у всех разные условия проживания и быта), оказались в изолированном пространстве, в узком кругу общения. А это чревато и ссорами, и даже разводами – например, в Китае подсчитали и есть уже данные о том, что за период карантина много семей, особенно молодых, распалось. Наверное, в такие времена каждый должен брать ситуацию в свои руки, стать выше обстоятельств, адекватно оценивать положение своей семьи, как-то противостоять испытаниям и так далее. Что психологи советуют предпринять в этом случае?

– Необходимо с большей ответственностью осознавать, в каком эмоциональном состоянии лично ты находишься. То есть нужно контролировать самого себя: что я в данный момент говорю, как на что реагирую; нужно чаще прояснять для себя простую истину – правильно ли я понял собеседника. И чем тяжелее ситуация, тем проще и яснее должна быть коммуникация. Нужно иметь в виду, что в стрессе обстоятельства так и тянут вас говорить с позиции Ребенка или Родителя. Поясню: по Берну, в состоянии Ребенка легко ляпнуть, не подумав, капризничать и обижаться, в состоянии Родителя – критиковать и поучать либо проявлять излишнюю назойливую заботу, своего рода мягкий контроль. Это естественно и нормально переживается в обычном общении, когда разряжает обстановку и помогает очень часто во время брошенная со стороны шутка, например. В узком же кругу может разгореться конфликт на пустом месте. Выход один. Надо постоянно выводить себя в позицию Взрослого, то есть в позицию рационального и конструктивного общения. Лучше, если кто-то в семье негласно возьмёт на себя эту непростую функцию

психолога, возможно, это старшая женщина – жена, мама, способная проявлять мудрость и давать каждому индивидуальное пространство в психологическом смысле, разделяя другого человека правом на его индивидуальную реакцию. Это о семье, которая оказалась изолирована от общества.

– Есть ещё и общество, испытывающее массу проблем, которые стоило бы каждому уяснить для себя...

– Если говорить о проблемах всего общества, то оно сегодня разделилось на две группы. Одна группа выполняет все указания компетентных органов, другие считают, что их минует эта зараза и от жизни нужно брать всё, что можно, и даже больше. А еще есть люди, которые хотят воспользоваться моментом и на этом заработать. Теперь о нашем городе. Как мне кажется, население Алматы поняло необходимость самого строгого разъединения людей, на улице очень мало прохожих, машин. Дело в том, что все вирусные заболевания распространяются при непосредственном контакте. Конечно, Китай нам не указ, но, как сообщали СМИ, там было введено наказание, вплоть до смертной казни, за нарушение эпидрежима, а у нас, менталитет такой, что ли, некоторые люди за деньги пытаются прорваться через блокпосты. Как говорится, спрос рождает предложение. Конечно, мы надеемся, что эта пандемия будет побеждена, если специалисты учтут опыт Китая, последуют рекомендациям специалистов, а население будет выполнять предписания компетентных органов. Что касается врачей, хочу привести известную притчу о том, что когда смерть стоит на пороге, на врача смотрят как на Бога, а когда смерть побеждена и врач просит оплату за свой труд, многие полагают, что ему для жизни достаточно клятвы Гиппократова. Думаю, что полное осознание нынешнего положения придёт в буду-



щем, как говорится, на расстоянии. Конечно, мы верим, что вирус будет побеждён и чаша сия минует нас лично, но нет гарантии, что это будет так. От нас сейчас требуется чёткое выполнение всех противоэпидемических предписаний, пусть даже это выглядит иногда излишним и похоже на перестраховку. Но когда речь идёт о самом главном – здоровье, думаю, лучше перестраховаться. Врачи сейчас говорят нам: «Мы ради вас ежедневно рискуем жизнью, а вы ради нас оставайтесь дома». Думаю, нужно послушаться их и понять, что они правы – не будем им добавлять работы, тем более что её и так хватает. Знаю случаи, когда врачи в буквальном смысле этого слова живут сегодня на работе. Режим самоизоляции нужен, чтобы предотвратить организационный коллапс нашей системы здравоохранения, вызванный слишком быстрым распространением этого заболевания среди населения.

– Алла Михайловна, давайте вернемся к самому виновнику наших проблем (и физических, и проблем со здоровьем, и психологических, и экономических, и социальных, и многих других) – к коронавирусу. Сегодня в соцсетях о чём только не говорят. Я имею в виду не треп, а взгляды специалистов. Многие предлагают сказать спасибо коронавирусу. Мол, это перезагрузка (невольно вспомнилась горбачёвская перестройка), в которой давно нуждалось человечество, – пора остановиться и задуматься, куда «несёт нас рок событий». Только врачи молча делают своё дело – стараются помочь людям даже ценой собственной жизни. Что Вы обо всём этом думаете? Мы, победив коронавирус сегодня, станем друими завтра – не такими, как ещё вчера?

– Думаю, да, так непременно случается после тяжёлых времен и экстремальных ситуаций. Бывает, что жизнь переворачивает один миг, а тут – неизвестно, сколько времени, всеобщих усилий потребуются для преодоления этих временных или временных (ударение на последнем слоге) трудностей. Это произойдёт уже потому, что жизнь в карантине заставляет ещё больше ценить те простые радости, которых мы лишены сегодня. Они кроются хотя бы в одной стороне, какой особенно дорожат казахстанцы, – в радости, роскоши общения на всех уровнях... Я уже не говорю о представителях возрастной группы, коротко называемой сегодня 65+, которые умудряются находить плюсы даже и в этом положении – они активно пользуются всеми благами, которые предлагает интернет, многие из-за необходимости общаться с внуками начинают таким образом новую жизнь, осваивая то, что вчера было сделать сложно...

Любая стрессовая ситуация, которую человек смог преодолеть, делает его сильнее, увеличивает его жизнестойкость, а иных заставляет задуматься о смене жизненных приоритетов и ценностей.

– Иных – оценить, с тем ли разделяешь кров, садишься за один стол, окружаешь теплом и заботой...

– Возможно и так. Ведь действительно, совместно пребывая длительное время в замкнутом пространстве, труднее скрыть свои непроизвольные эмоциональные реакции – раздражение, гнев, обиду, это поистине испытание на толерантность для очень многих семей. Есть такой фантастический рассказ о том, что Земля достигла высокого уровня развития цивилизации и отправляла космические корабли к далёким планетам. Один из кораблей не вернулся на Землю, и для его поисков снарядили особую экспедицию, состоявшую из лучших специалистов. Команду подбирали психолог. Во время длительного полёта в условиях ограниченного пространства между членами экипажа время от времени возникало обострение отношений, конфликты, и каждый раз один из членов экипажа вовремя умел увести людей от опасной грани, иногда вызывая огонь на себя, иногда – переводя всё в смешную плоскость. Вообще, он выглядел слегка глуповатым. Поэтому командир никак не мог понять его полезной функции на корабле. Когда экспедиция благополучно завершила свою миссию, командир заглянул к психологу, чтобы прояснить этот вопрос. В ответ психолог достал свои механические часы, открыл крышку и спросил о том, что нужно, чтобы часы ходили. Только детали? А что ещё? Ещё нужна смазка. Она не видна, но именно благодаря ей всё остальное работает. На корабле были специалисты разного профиля, но, чтобы они сработались и не перессорились, чтобы команда успешно завершила свой полёт и преодолела разногласия, непонимание, конфликты, нужен был тот, кто обладает способностью рассмешить, смягчить, отвлечь внимание, наладить гармоничные отношения.

– Если говорить о самом коронавирусе, многие даже известные врачи, я имею в виду доктора Комаровского и полностью придерживаюсь его взглядов, считают, что коронавирусом процентов 80 всего населения земли переболеет легко, а остальной процент – это люди преклонного возраста дети, как известно, вообще не входят в группу тех, кому смертельно угрожает вирус, больные хроническими заболеваниями, которые умирают не от вируса, и так далее. Как Вы думаете, правы ли те, кто утверждает, что вирус привлёк к себе излиш-

нее внимание? Или так говорят те, о ком поэт однажды сказал, мол, каждый мнит себя героем, видя бой со стороны? Мы же, если вспомнить, таких вирусов победили уже немало. Это и птичий грипп, и свиной и другие.

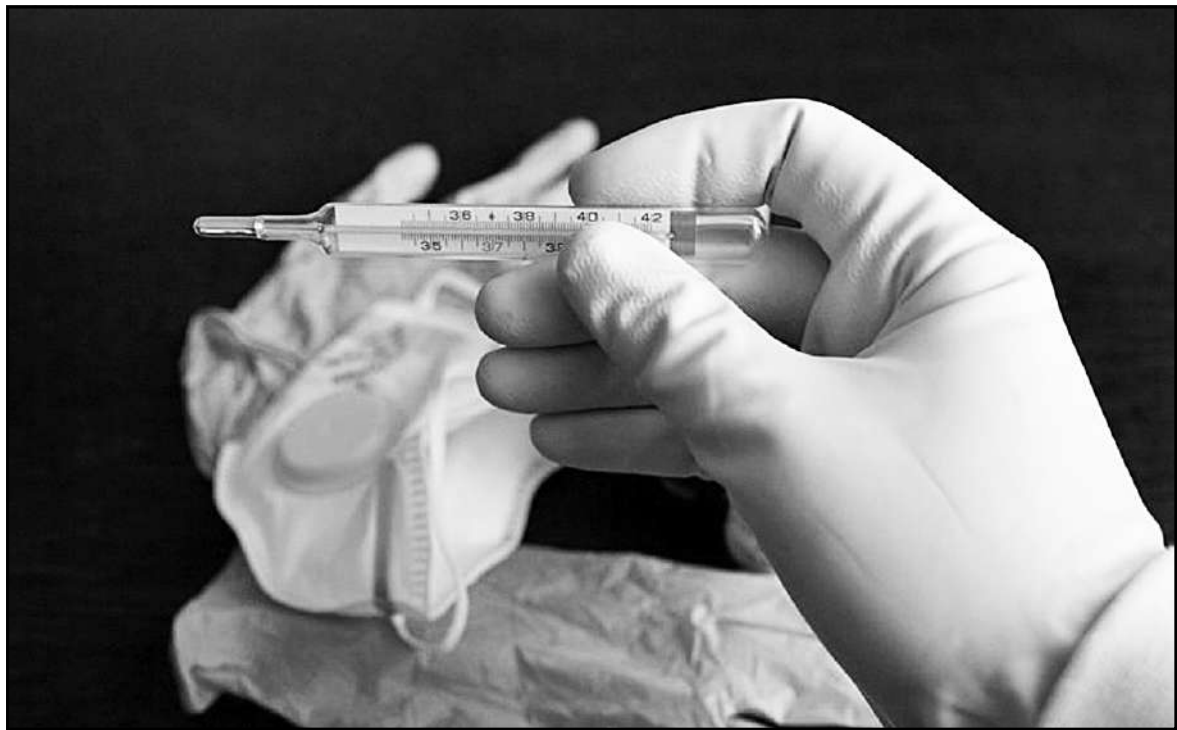
– Наверное, с ними можно было бы полностью согласиться, если бы не было таких масштабов заболеваний и смертей от «помощи» вируса во всём мире. Человечество сейчас как пассажиры одного самолёта, кто-то летит в бизнес-классе, кто-то – в экономклассе, но все летят вместе. Пандемия заставила почувство-

кам вы поняли. В обществе, где не все достаточно осознают проблемы и многие просто запуганы, лучше всего принимать жесткие меры, которые в итоге приведут к скорейшей победе над вирусом. И желательно, чтобы мы прошли эти испытания без потерь, связанных с жизнями людей. Это самое главное. А ради этого любые перестраховки мы переживём.

Как наша семья переживает это непростое время? Нет ничего сверхординарного – как все законопослушные и понимающие реалии сегод-

чувством юмора к положению, в котором оказались.

Итак, притча о лесорубах. Две бригады лесорубов поспорили, кто за короткое время даст больше продукции. В первой бригаде люди рьяно принялись за дело и работали без перерывов. Время от времени они слышали, что вторая бригада иногда молчит. К их удивлению, выиграли лесорубы второй бригады. Что же они делали в те моменты, когда прекращали рубить? Оказалось – точили топоры. Топор надо время от времени точить, и тогда можно срубить



вать не то, чем мы привычно отличаемся (национальные, политические, культурные, экономические различия и др.), а то, что нас объединяет, хотим мы этого или нет. Если, условно говоря, в экономклассе возникла проблема, угрожающая безопасности полёта, то это проблема и бизнес-класса тоже. Сейчас каждый заинтересован в том, чтобы не только близкий ему, но и совершенно чужой для него человек не заболел или чтобы он поскорее выздоровел. Сегодня мы можем справиться только вместе. Панику сеять не нужно, но нужно понимать, что вирус способен мутировать и что мы ещё не сталкивались с пандемией такого масштаба.

– Зная о том, что Ваш супруг Виссарион Суерович – очень известный врач, всю жизнь посвятивший служению медицине, и что Вы лично и Ваши близкие сегодня под его надёжной опекой, хочу спросить: как Вы и Ваша семья переживаете эти сложные дни? Какие Вы принимаете профилактические меры от коронавируса? Ходите постоянно в масках, ни с кем совсем не общаетесь? Долгое время считалось, что на свежем воздухе вирус не живёт, а мы боимся, да нам и не разрешают, выходить на улицу. Сегодня, согласитесь, много противоречивых действий в борьбе с вирусом.

– Моё личное отношение ко всякого рода перестрахов-

няшнего времени граждане Казахстана, мы соблюдаем следующие правила:

1. Строгая самоизоляция, не выходим из дома.
2. Если нужны лекарства, а аптека находится далеко, то заказываем доставку.
3. За продуктами выходим крайне редко (один раз в два-три дня; магазин в соседнем доме), приняв все необходимые меры, о которых уже много везде в соцсетях и на сайтах показано и рассказано. По возвращении обязательно моем руки. Хотя на улице мало людей, стопроцентной гарантии, что встречающийся прохожий не опасен, у нас нет. Вы не можете этого знать, значит, нужно избегать таких контактов. Дело в том, что нам уже больше 65 лет, а с возрастом здоровье не то, что в молодости. Да, вирус живёт на открытом воздухе недолго, но опять-таки где гарантия, что к предмету не прикасались зараженный или уже больной. Поэтому так важно принимать все меры предосторожности.
4. Мы оба продолжаем работать, преподаем в вузе. Рабочий день проходит у монитора компьютера (перешли к дистанционному обучению, осваиваем новые технологии).
5. На календаре отмечаем дни, проведённые на карантине.

В заключение хотела бы рассказать поучительную притчу, которая многих успокоит и немного развеселит. Относитесь философски и с

больше деревьев. Так что карантин – это время «точить топоры».

– Это очень образно, Алла Михайловна, и, наверное, целесообразно.

– А если серьёзно, то пришлось время сконцентрироваться на всех занятиях, которые были, вернуться к делам, которые начаты и по причине нехватки времени остались без продолжения. Это в конце концов время для того, что вспомнить о том, что твои близкие нуждаются в большем внимании с твоей стороны...

Я продолжаю заниматься в клубе казахского языка (онлайн), Виссарион Суерович – уже четыре года (ежедневно!) занимается английским по программе Duolingo. Советуем это всем. Кстати, «точить топоры» можно и в направлении психологической грамотности, есть для этого доступные интернет-ресурсы. И ещё. Самый большой вред, больший, нежели даже коронавирус, всему и всем может нанести паника. Давайте успокоимся и вместе создадим некую иммунную прослойку адекватных граждан, которым никакой вирус не страшен.

– Здоровья вам, Алла Михайловна, и огромное спасибо, что в трудные времена помогаете нам и нашим читателям своими ценными советами, рекомендациями и личным примером. Будем почаще точить топоры!

Генерал Кан Сан Хо – глава МВД Северной Кореи

Кан Сан Хо родился, согласно архивным документам, 5 марта 1909 года в селе Стоголубовка Приморского края (Список граждан СССР корейской национальности, постоянно проживающих в КНДР и состоящих на консульском учете в Посольстве СССР в КНДР по состоянию на 7 декабря 1955 года. АВПРФ, фонд 0102, опись 11, дело 42, папка 64, листы 18-57). Попытки найти село с таким названием оказались тщетными, но обнаружили две деревни с одинаковым названием Голубовка: одна в Партизанском районе, а другая – в Дальнереченском. Со слов самого Кан Сан Хо, записанных Тянь Хак Поном, его отца звали Кан Тэ Чжунюм и он сражался в партизанском отряде против японских интервентов на Дальнем Востоке. Он погиб в начале апреля 1920 года в бою с японцами недалеко от железнодорожной станции города Шкотово. Мать Кан Сан Хо умерла ещё раньше – в 1917 году, то есть в возрасте 11 лет он остался полным сиротой. Но, оказавшись под опекой Хан Чан Голя (Хан Чан Гер) (1892–1938) – командира партизанского отряда, в котором воевал его отец, Кан Сан Хо смог окончить начальную, а в 1927 году неполную среднюю школу. Затем ему дали направление от комсомольской ячейки в среднюю школу, и в 1930 году он получил свидетельство о её окончании. В 1930–1931 годах Кан Сан Хо работал секретарём Суйфунского райкома комсомола. Затем получил направление на учёбу в Краевой коммунистический институт и после её завершения в 1934 году приступил к работе инструктором Уссурийского городского комитета партии. В 1936 году его назначили секретарём Посветского райкома комсомола, но в 1937 году успешная карьера молодого Кан Сан Хо оборвалась, так как его вместе со всеми корейцами спешно депортировали с Дальнего Востока в Среднюю Азию и Казахстан.

В своих воспоминаниях о трагических событиях 1937 года Кан Сан Хо пишет: «Я выехал из Посыета в августе и прибыл в Ташкент в начале октября. Сначала вместе с другими жителями Посыета мы добрались на пароходе до Владивостока, а там пересели в поезд – огромный эшелон, составленный из 41 вагона. В товарных вагонах размещались семьи переселенцев, в единственном комфортабельном пассажирском вагоне ехали сотрудники НКВД, конвоировавшие нас к месту назначения. В моем вагоне находилось 6 семей, всего 19 человек, оборудование вагона состояло из нар, сложенных на двух уровнях».

В Узбекистане его назначили инспектором по корейским школам Наркомпроса УзССР, что было признанием его знаний, опыта, способностей и свидетельством особого доверия со стороны властей (Кан Сан Хо. Воспоминания спецпереселенца. Дорогой горьких испытаний: К 60-летию депортации корейцев России. М.: Экслибрис-Пресс, 1997, с. 189–190).

Тянь Хак Пон пишет в своей книге, что Кан Сан Хо был призван в Советскую Армию в 1943 году и назначен инструктором Политуправления 25-й армии Дальневосточного фронта. Согласно архивным документам, в Северной Корее он оказался в 1945 году в должности старшего инструктора политотдела 40-й дивизии 25-й армии, занявшей город Хамхын. С марта 1946 года Кан Сан Хо преподавал в Высшей школе для госслужащих при северокорейском кабинете министров в Пхеньяне.

По воспоминаниям Кан Сан Хо, летом 1949 года его вызвали в ЦК ТПК, отозвали с работы в Высшей школе и назначили заместителем председателя комитета ТПК провинции Канвон. В записях Радмира Кана указана ошибочная дата назначения на

высокий партийный пост – 1952 год.

Утром 25 июня 1950 года Кан Сан Хо присутствовал на заседании правительства Северной Кореи, на котором Ким Ир Сен объявил, что накануне ночью южнокорейская армия вторглась на территорию Северной Кореи, поэтому он приказал Народной армии контратаковать агрессора. Кан Сан Хо, как и многие другие, верил пропаганде, что Ли Сын Ман готовится к войне и что Юг напал на Север. Однако, отправившись 28 июня в инспекцию по провинции, он не обнаружил следов военных действий на севере от 38-й параллели, но южнее ее увидел руины и воронки, оставшиеся после артобстрелов. И тогда ему стало ясно, что не Юг, а Север развязал войну (Fyodor Tertitskiy. Former North Korean general describes early days of the Korean War. 1991 interview with Soviet-born General Kang Sang Ho).

Летом 1951 года Кан Сан Хо оказался в больнице, и затем в его биографии появляется провал – свидетельств о том, чем он был занят во время Корейской войны, обнаружить не удалось. По его воспоминаниям, в январе 1953 года его назначили директором Центральной партийной школы, а в июне того же года – заместителем министра внутренних дел с присвоением воинского звания генерал-майора КНА. С 1954 по 1957 год он совмещал должности главы МВД и начальника Политуправления.

В 1956 году режим Ким Ир Сена развернул широкомасштабную идеологическую чистку и в жерновах репрессий оказались многие советские корейцы. Кан Сан Хо в определённой степени повезло, что его отправили из Пхеньяна главой северокорейской делегации по перемирию в Пханмунджом и Кэсон.

По свидетельствам Кан Сан Хо, в мае 1959 года начальник



Главного политического управления КНА сообщил по телефону, что ЦК ТПК принял решение освободить его от должности и он должен выступить с самокритикой за проявленную политическую близорукость и допущенные ошибки в работе. Кан Сан Хо сразу признал слабую пропаганду идей чучхе среди сотрудников Министерства внутренних дел. Тем не менее в течение трех с половиной месяцев его круглосуточно допрашивали три смены следователей. Обвинения в его адрес были надуманными, и попытки доказать его подрывную деятельность оказались безуспешными. Сам Кан Сан Хо своих антипартийных действий не признал. Единственное обвинение, с которым он согласился, заключалось в слабой пропаганде учения великого вождя.

Оказавшись под прессом северокорейского режима, Кан Сан Хо обратился с письмом в советское посольство с просьбой отправить его с женой (Ким Надежда, 1909 г. р.) назад в СССР. В архивных документах сохранилась запись беседы В. И. Пелишенко (советник посольства СССР – *прим. Германа Кима*) с главой МИД КНДР Нам Иром, датированная 12 августа 1959 года, во время которой он информировал о том, что советским правительством положительно решён вопрос о въезде в СССР Цой Хак Ира, Пак Киль Нама, Кан Сан Хо, Ю Сен Чера, Ким Хак Чена, Ли Се Хо и Ким Дана (АВПРФ, фонд 0541, опись 10, дело 9, папка 81).

Северокорейские чиновники пытались задержать возвращение в Советский Союз неудобного свидетеля и уговаривали Кан Сан Хо принять гражданство КНДР и дальше преданно служить стране и вождю. Однако его решение покинуть Северную Корею осталось непоколебимым. В воспоминаниях, опубликованных в одном из номеров журна-

ла «Огонёк» в 1990 году, он пишет: «Честно говоря, даже после того, как мы с женой получили въездные визы в СССР, и даже до того момента, когда мы пересекли советскую границу, я всё ещё не верил, что мне удалось вырваться на свободу... Я помню, как, пересекая границу, мы с женой тихо запели «Широка страна моя родная!». Только тогда мы поняли, что это не сон».

В ноябре 1959 года Кан Сан Хо прибыл в Москву и отчитался в ЦК Компартии о своей командировке, доложил о культе вождя Северной Кореи и репрессиях против его оппонентов. Затем он отправился в Ленинград, где проживала его старшая дочь. Вплоть до горбачёвской перестройки он жил в городе на Неве, никому не рассказывая о своей миссии в Северной Корее, длившейся 14 лет. Когда после апреля 1985 года в Советском Союзе заговорили о «гласности, перестройке и демократизации» и сняли запреты на многие «закрытые» темы, Кан Сан Хо как никто другой из советских корейцев, бывших в Северной Корее, выступал с критикой Ким Ир Сена и его режима. Им было опубликовано множество разоблачительных статей в советских газетах «Комсомольская правда», «Ленин кичи», затем в «Коре ильбо», южнокорейских «Чунгван-ильбо», «Гогуксинмун» и в журнале «Огонёк».

30 ноября 1989 года в газете советских корейцев «Ленин кичи», издававшейся в Алма-Ате, вышла статья Кан Сан Хо, переведённая и перепечатанная затем в англоязычной газете Moscownews. Так как эту газету читали все западные журналисты, аккредитованные в советской столице, имя Кан Сан Хо и его критика вождя Северной Кореи, культа личности и авторитарного режима стали широко известны за пределами Советского Союза. Статья Кан Сан Хо

содержала беспрецедентное на тот момент обвинение и сравнение «диктаторского геноцида Сталина и Ким Ир Сена». Позже Кан Сан Хо дал множество интервью иностранным журналистам из Южной Кореи, Японии, Германии, США и других стран.

18 июня 1990 года Кан Сан Хо впервые побывал по приглашению телерадиокорпорации МВС в Южной Корее, где выступал с публичными лекциями, принимал участие в научных конференциях и мероприятиях, организованных общественными организациями.

В книге «Моя Корея» российский писатель Валерий Янковский написал, что он познакомился «с литератором Кан Сан Хо из Петербурга, написавшем очень значительную повесть о трагической участи советских корейцев, направленных Сталиным советниками к Ким Ирсену, попавшим в конце концов к нему в немилость. Многие из них погибли в застенках. К сожалению, повесть эту не удалось издать по политическим соображениям, и она исчезла, она называлась: «Монумент, построенный на крови». Автор – Иван Афанасьевич Кан Сан Хо, уже тогда не молодой, вероятно скончался. Восстановить с ним связь мне не удалось» (орфография сохранена. См.: В.Ю. Янковский. Моя Корея. – <https://www.all-korea.ru/knigi-okorei/valerij-ankovskij/13-razbojnikov>).

Радмир Кан в своей рукописи справочника о советских корейцах в Северной Корее подтверждает факт существования книги одним коротким предложением: «Издан «самиздатом» свои воспоминания о времени работы в КНДР». К величайшему сожалению, обнаружить её не удалось. Из свидетельств Янковского и Тертицкого стало известно, что у Кан Сан Хо было русское имя – Иван Афанасьевич Кан.

Кан Сан Хо и Тен Сан Дин являлись (с 1992 г.) сопредседателями фронта Демократического объединения и спасения Кореи (штаб-квартира в Токио). Оба имели советские награды и ордена КНДР. Оба ветерана северокорейской кампании отказались в том же 1992 году от награды КНДР, заявив, что им стыдно хранить их у себя как свидетельства участия в братоубийственной войне, развязанной Северной Кореей.

Кан Сан Хо, так же как и его соратник Тен Сан Дин, дожил до преклонного возраста – до 91 года, согласно дате его смерти, указанной в «Энциклопедии корейской культуры» – 12 декабря 2000 года. Свой долгий и тернистый жизненный путь он завершил в городе, вернувшем себе свое прежнее название – Санкт-Петербург.

Герман КИМ, д. и. н., профессор, директор Института азиатских исследований КазНУ им. аль-Фараби

О лечении и путях профилактики коронавирусной инфекции

Пандемия COVID-19 охватила уже весь земной шар, нанесла огромный урон экономике и привела к многочисленным человеческим жертвам. В настоящее время лучшие умы человечества работают над поиском средств лечения и профилактики этого заболевания.

Ирина КИМ,
кандидат медицинских наук

Следует сразу заметить, что на сегодняшний день не существует лекарств, излечивающих коронавирусную инфекцию. И вряд ли они появятся в ближайшем будущем. Даже если их создадут, то цена может оказаться очень высокой, а польза – минимальной, так как вирус постоянно мутирует и изменяется. Препаратов, убивающих вирусы, попросту нет, и самые лучшие противовирусные препараты способны только затормозить размножение вирусов, чтобы помочь иммунной системе справиться с болезнью.

COVID-19 – это не самый патогенный и агрессивный вирус. Большое число инфицированных переносят его как незначительное недомогание или вовсе бессимптомно. Из числа обратившихся за медицинской помощью примерно 80% имеют относительно легкие формы, сопровождающиеся повышением температуры тела, сухим кашлем, слабостью, головной болью, мышечными болями и другими симптомами, характерными для ОРВИ и гриппа.

Лечатся лёгкие формы симптоматически. То есть при высокой температуре назначают жаропонижающие средства, при кашле – противокашлевые и т. д. Но даже без лечения пациенты сами по себе выздоравливают в течение 3–5 дней. Важно соблюдать постельный режим, особенно при повышенной температуре, и пить побольше жидкости. Высокая температура свидетельствует о хорошей сопротивляемости организма, и её не нужно снижать, пока она не превысит 38,2 градуса Цельсия.

Обычно через 2–3 дня температура начинает снижаться и нормализуется без жаропонижающих средств. Если высокая температура держится дольше 5 дней, то следует вызвать на дом врача, так как это может свидетельствовать о развитии пневмонии или о присоединившейся бактериальной инфекции.

Пожилым пациентам с высокой температурой дольше 2 дней, которые жалуются на кашель, удушье, учащённое сердцебиение, хрипы в лёгких, следует срочно вызывать врача на дом или скорую помощь.

Примерно у 20% заболевших развивается острая интерстициальная пневмония. При этом значительно повышается температура – 39 градусов Цельсия и выше, появляются сухой раздражающий кашель, затруднённое дыхание и другие симптомы

дыхательной недостаточности, сильная слабость. При этой форме необходима госпитализация в инфекционную больницу.

Ни один из существующих противовирусных препаратов пока не показал высокой эффективности в лечении COVID-19. Более того, группа корейских врачей не рекомендует приём противовирусных препаратов молодым пациентам без хронических заболеваний, так как доказанного эффекта нет, а побочных эффектов слишком много. Группа китайских исследователей рекомендует применение при тяжелой вирусной пневмонии противовирусных препаратов: лопинавира и ритонавира в комбинации с хлорохином и ингаляциями распылённого интерферона альфа.

Рибавирин вообще не рекомендуется для лечения вирусной пневмонии, поскольку вызывает серьёзные побочные эффекты. Ремдесивир в настоящее время применяется в Китае и США с положительным результатом, но число наблюдений недостаточно.

Рекомендации по лечению коронавирусной пневмонии, разработанные учеными ВОЗ, отличаются от рекомендаций китайских и корейских врачей. Хотя, по моему мнению, стоит больше доверять тем, кто имеет реальный опыт лечения.

Препарат против малярии хлорохин показал свою высокую эффективность на животных и птицах при лечении свиного и птичьего гриппа. Китайские медики полагают, что приём хлорохина или гидроксихлорохина значительно улучшает результаты лечения коронавирусной пневмонии.

При развитии пневмонии средней тяжести с проявлениями дыхательной недостаточности ВОЗ считает основным методом лечения кислородную терапию

и, при необходимости, ИВЛ (искусственная вентиляция лёгких). В тяжёлых случаях пневмонии хороший эффект дают введение плазмы крови переболевших COVID-19, в которой содержатся специфические антитела к вирусу, и переливание донорской крови.

Помимо этого китайские врачи рекомендуют малые дозы кортикостероидов и некоторые виды антибиотиков широкого спектра действия с учётом почти неизбежного присоединения бактериальной инфекции. На ранних стадиях COVID-19 комплексные травяные препараты народной китайской медицины оказались гораздо эффективнее парацетамола, витамина С и современных противовирусных средств.

Блокаторы ангиотензина II, которые используют обычно для лечения повышенного давления, теоретически могут снижать вероятность возникновения тяжёлой пневмонии, поскольку являются конкурентными антагонистами возбудителя COVID-19. Поэтому приём такого средства лечения гипертонии, как, например, валсартан, может способствовать излечению от пневмонии пожилых людей, страдающих повышенным давлением.

Кстати, перенесённая вирусная пневмония вовсе не так безобидна, как некоторым представляется. Конечно, молодой и крепкий организм от неё не погибнет, но в результате воспаления в лёгких всегда развивается фиброз, из-за которого поражённые сегменты лёгких утрачивают эластичность и способность полноценно дышать. Это может привести к развитию хронического бронхита, хронической пневмонии, эмфиземы или бронхиальной астмы. Для восстановления эластичности лёгочной ткани необходимы спе-



циальные дыхательные упражнения, а также приём животного жира.

Основным методом борьбы с COVID-19 может быть только профилактическая вакцинация. В настоящее время ведущими исследовательскими центрами по всему миру ведётся разработка вакцин против COVID-19. Есть надежда, что вакцина будет создана и поступит в продажу осенью этого года. Пока же основным средством профилактики является соблюдение карантинных и санитарных норм и правил.

Эпидемиологи считают, что эта пандемия в любом случае закончится через 1–2 года, когда более половины населения земного шара переболеет COVID-19, но поскольку иммунитет у переболевших ослабнет, уже через 2 года коронавирус может вернуться. Вероятнее все-

го, мир будет периодически сталкиваться с эпидемиями всё более патогенных вирусов, с которыми человеческий организм не в состоянии справиться.

Поэтому необходимо готовить свой организм к неизбежной встрече с вирусами уже сейчас. Подготовка заключается в здоровом питании, отказе от курения и других вредных привычек, в регулярной физической нагрузке, систематическом закаливании организма и выработке оптимистического взгляда на жизнь.

Что можно сделать прямо сейчас находящимся на домашнем карантине, чтобы не заболеть и провести время с пользой:

- Соблюдать все санитарно-гигиенические правила.
- Выходить из дома только при необходимости.
- Каждый день делать физические упражнения на разные группы мышц и дыхательную гимнастику.
- Есть побольше овощей и фруктов, содержащих витамин С.
- Обязательно съедать кусочек сливочного масла или солёного сала, содержащих витамины Д и А, а также кисломолочные продукты, которые нормализуют микрофлору кишечника.
- Потратить появившееся свободное время на изучение полезного, например: выучить иностранный язык, научиться танцевать, шить, вязать, рисовать картины по номерам, создать личный блог и т. п.
- Предложить свою помощь соседям – одиноким пожилым людям и инвалидам – в доставке продуктов и лекарств.



Ивент на карантине



Наталья ХАН,
ведущая-интервьюер

В это нелёгкое для всех карантинное время хочется поделиться своими мыслями, переживаниями, страхами и надеждами. Буду рассказывать о своей профессии в ивент-индустрии и попрошу поделиться своими мнениями коллег не только из Казахстана, но и из Узбекистана, России и США. О себе: являюсь организатором и ведущей событий разного формата, от асянди, свадеб и хангаби до корпоративов и концертов на протяжении более семи лет. Все праздники проходили весело и душевно до тех пор, пока не проявил себя этот страшный вирус. И если быть честным, то пока эта зараза не коснулась нашей земли, мы о ней даже и не задумывались. Пели и плясали, веселились «на полную катушку». Даже когда стали приходить вести, что этот вирус уже переступил черту нашего города, мы все ещё думали: «Нее, нас это не коснётся, авось обойдётся и нас пронесёт». Но как только «карантин» обрёл свою силу и вступил в свои полномочия, до нас наконец-то дошёл весь смысл происходящего и мы смогли ощутить на себе его безрадостные последствия.

Не буду рассказывать о толпе народа, раскупающего туалетную бумагу, в нашем случае получилось всё с точностью до наоборот. Все банкеты, разумеется, стали активно отменяться, заказчики просили вернуть задаток, а мы, конечно же, давно потратили эти деньги. Лично у меня на данный период отменилось уже 11 мероприятий. Люди в панике отменяют банкеты даже на конец июля. Что делать? И правда: что делать? Сидеть дома, смотреть фильмы, читать и просто переждать? Заняться самосовершенствованием? (Есть, конечно, в карантине и свои плюсы.)

Думать о смене профессии? Или искать другие пути проведения праздников, например онлайн? Что делать, если карантин затянется? Как унять эту панику, которая заразила и наш мозг?

На эти вопросы я и попросила ответить своих коллег.

Дмитрий ДОРОНИН, шоумен, участник Клуба ведущих Алматы-Казахстан

Безусловно, сфера услуг – самая уязвимая: если небольшие политические колебания, то у нас спад, если экономические проблемы в стране – у нас обвал. А то, что происходит сейчас, – это катастрофа. Именно в сфере ивент-индустрии самая настоящая катастрофа. Последние несколько дней я безостановочно смотрел экстренную видеоконференцию

от создателей ивента Sold Out (Санкт-Петербург). Из-за отмены их мероприятия на законодательном уровне они не стали отменять форум, а за две недели перенесли его в онлайн-формат и сделали бесплатный доступ. Выступали и техники, которые рассказывали об аппаратуре, необходимой для перехода в онлайн, и даже психологи, которые объясняли, что страх перед неизведанным можно контролировать.

Период карантина – это время, которое нужно потратить с умом для самообразования. Время, чтобы «покреативить», проверить и испытать смелые решения. И что в итоге? Пока нет никаких итогов, которыми можно было бы гордиться. Все действительно печально. Если ещё неделю назад я презентовал новый концепт онлайн-ведения, когда ведущий находится в зале с молодожёнами, диджей рядом, налажена трансляция на YouTube и подключена пара вебинарных комнат для онлайн-интерактивов, то на момент написания этой статьи осуществление подобного является противозаконным. Так что нужно переждать этот момент. Уверен, в дальнейшем наша сфера услуг, и особенно ведущие, уже не будет работать как раньше. Элементы онлайн будут интег-



рированы в офлайн-программу. Можно не только вывести на экраны поздравления гостей, которые не прилетели на ивент, но и поиграть с ними, разделив гостей на тех, кто в зале, и тех, кто в онлайн. В Клубе ведущих Москвы сейчас активно штурмуются игры, конкурсы и интерактивы и техническая сторона аспекта. На последнем онлайн-штурме москвичи приводили в пример некоторые фишечки, которые мы с коллегами из Клуба ведущих Алматы-Казахстан уже успели опробовать на YouTube-аудитории...

Милена РИ, студия Napok, декоратор событий, Алматы

Пандемия коронавируса, несомненно, повлияла на ситуацию и в моём бизнесе. Я думаю, что данная ситуация коснулась не только финансовой стороны, но и психологического состояния всех нас. Несмотря на то что проведение утренних столиков довольно-таки закрытая семейная церемония, ещё до введения превентивных мер в городе я рекомендовала всем клиентам отменять церемонию в студии и проводить её у себя дома в кругу только самых близких людей.

В нашу студию приходят маленькие, годовалые дети, и я всегда думаю об их



безопасности. Ещё перед началом сезонного гриппа в декабре прошлого года я подготовила памятку для родителей о том, что я вправе попросить удалиться гостей с любыми признаками ОРВИ или аллергии. Надеюсь, что теперь, после этой пандемии люди будут более ответственно относиться к здоровью окружающих. Нашим людям сложно принять, что в таких вопросах не совсем уместно приходить на годик только потому, что кому-то неудобно отказаться от приглашения. С первых дней введения карантина, конечно, все церемонии в студии, а также выездные столики мы отменили. Меня радует, что люди сознательно проявляют бдительность и не рискуют своим здоровьем ради соблюдения традиций. Думаю, что не случится ничего страшного из-за того, что годик ребёнку справят дома по старинке, без оформления и фотосессии. А фотосессию всегда можно провести позже.

Что я буду делать потом? Возможно, после окончания всего этого хаоса нужно будет какое-то время, чтобы понять, что именно изменилось, проанализировать ситуацию и только потом принимать какие-либо решения.

Владимир ЮГАЙ, ведущий праздников, Узбекистан. Актёр первого корейского фильма, снятого корейцами Узбекистана, «Когда цветут маки»

В Узбекистане, как и в Казахстане, запретили проведение свадеб и других торжеств, а также закрываются развлекательные объекты, с этого момента пошёл отсчёт нашего карантина, в смысле карантина всей ивент-индустрии Республики Узбекистан. Мы, артисты (представители всех отраслей ивент-индустрии),



как люди медийные, первыми показали, что готовы, если надо, сидеть дома и не нарушать правила карантина, тем самым подавая пример нашим согражданам. Советую представителям ивент-индустрии снимать разные ролики юмористического содержания, потому что юмор – это защитная реакция организма на стресс, и чем активнее мы будем поддерживать и приободрять всех, кто сидит сейчас дома, тем легче у них пройдёт период изоляции. Ну и для артиста всё равно сложно оставаться без внимания, тем более такое продолжительное время (смеётся).

Тимофей ПАК, ведущий, тренер по ораторскому мастерству

Шёл ...-й день карантина. Укоризненно висят в шкафу смокинг и сорочки. В комнате за эти дни воцарился почти идеальный порядок, впервые за год... или два? Я открыл заново для себя прелесть уютного света ночника с книжкой, кото-



рая давно пылилась на полке. Извлечённая на белый свет скакалка, и засияла чужинным блеском гири, когда-то принесённая домой. Календарь в телефоне стал почти без событий: онлайн-обучение английскому по скайпу во вторник, тренировки, заказать доставку... Но с каждым днём крепнет надежда, маленьким робким лучиком зреет уверенность. Всё происходит. И всё будет хорошо. Смокинг будет вновь красоваться в больших светлых залах, где красивые и счастливые люди будут с ещё большей силой ценить такие простые вещи, как семья, родные, друзья...

Евгения КОЖАРЕНКО, директор ресторана Rock Crystal, Алматы

Всё это напрямую коснулось и нашего заведения. Торжества, запланированные на период с середины марта и до конца апреля, пришлось отменить. Небольшие волнения среди гостей начались с конца февраля, когда в ряде стран уже вовсю бушевал вирус и некоторые из них начали вводить карантин на своих территориях. Вскоре и у нас всё начало меняться с бешеной динамикой; мне казалось, что мир перевернулся с ног на голову и что это происходит где-то там, но только не с нами. Как и многим владельцам бизнеса из сферы общепита, нам пришлось распустить своих сотрудников в неоплачиваемые отпуска, но мы каждое утро устраиваем переключку, различные обсуждения, чем занимаемся на карантине, поздравляем друг друга с днём рождения и переписываемся на всякие другие «нерабочие» темы. В нашей семье только я не читаю негативную информа-

цию, которую разносят всякие паблики и мессенджеры. Наоборот, оптимистично настроена на будущее. Теперь всю себя посвящаю родным и делам домашним.



На карантине балую семью разными вкусняшками (просто обожаю кулинарию). А ещё в непонятной ситуации применяйте хорошие слова: не можешь изменить ситуацию – измени своё отношение к ней.

Денис КИМ и Николай ТИН, основатели вокальной группы «Кореана», Узбекистан

События последних месяцев буквально остановили мир, не давая шансов никому. Всё замерло в ожидании лучших дней, когда можно просто навестить родных и близких, не говоря уже об основной деятельности. И нас, работников ивент-индустрии, это коснулось в первую очередь. Ведь именно праздники и концерты собирают большое количество людей. Покорно соблюдая все предписания карантина, мы по сей день остаёмся дома, лишь изредка выходя в магазин. Маски, перчатки и антисептик стали неотъемлемой частью нашей жизни. Конечно, жаль, что мы все вынуждены быть в таком «безвыходном» положении в прямом значении слова, но мысль о том, что могло быть и хуже, успокаивает и даёт надежду на лучшее. Мы с Колей ещё являемся учредителями одного из знаменитых корейских клубов в Ташкенте и здесь несём большие финансовые потери. Остановилась и моя тренерская деятельность, где я являюсь тренером по тэквондо ИТФ клуба LeeYun. Стараемся проводить тренировки онлайн, благо технологии нам позволяют пользоваться могучим изобретением – интернетом.



Дома скучать не приходится, забот и хлопот по хозяйству, оказывается, очень много. Перебрали всё, что плохо лежало, починили то, что плохо работало, в общем, в домохозяйской сфере идём в гору. Конечно, многие планы разрушились или же отложились на далёкое будущее, но мы знаем одно: всему этому придёт конец и мир заиграет новыми красками. В Алматы у нас друзья, и на этот город у нас грандиозные планы, а вирусы для нас лишь временная преграда.

Сергей АКОПОВ, ведущий, режиссёр, основатель проекта «Качалка шоуменов» Россия, Москва

Сложно давать какие-то прогнозы и советы в данной ситуации. С таким резким и очевидным кризисом в нашей сфере сталкиваюсь впервые за 15 лет работы. У кого-то отменяются свадьбы, кто-то переносит мероприятия на неопределённый срок. Лично у меня остановились кастинги и заявки, хотя недавно агентство организовало мне встречу с потенциальными заказчиками через Skype. Кастинг, кстати, выиграл (может, как раз потому, что был единственным кандидатом, с кем встречались онлайн). Думаю, что таких онлайн-встреч будет проводиться всё больше. Поэтому стоит заранее к этому подготовиться. Подготовить



задний фон, свет, установить все средства для связи (от Skype до Zoom). Эти действия также позволят вам регулярно выходить в прямые эфиры. Извлекайте максимум из карантина. Читайте, планируйте, займитесь физическими упражнениями. Эта ситуация когда-то закончится, важно, каким!!! вы будете после. «Качалка шоуменов» пришлось отменить два международных и три внутренних выездных интенсива. Но вместо того, чтобы жаловаться, мы перешли на режим он-

лайн и готовимся к масштабному 3-дневному онлайн-интенсиву. Всё как вживую, только сидя дома. Это позволило вдвое снизить цену билета, а концентрацию контента увеличить. Так что сохраняйте спокойствие и не утопайте в страшных новостях. Потратьте это время с умом! Уверен, что этот опыт сделает нас сильнее!

Евгений ХАН, видеограф, основатель Khan Media Production и e-studio, США, Лос-Анджелес

Я приехал в США четыре месяца назад по рабочей визе. Меня пригласили поучаствовать в проекте (съёмка сериа-



ла), который должен был продлиться два с половиной года. Рассчитывая на долгосрочное пребывание в этой стране, со мной приехала моя семья. Проект не успел даже начаться, велась только подготовка. После объявления чрезвычайной ситуации проект закрыли на неопределённое время. Весь персонал распустили в неоплачиваемый отпуск. Теперь передо мной стоит выбор: искать какой-то другой проект (что сделать стало практически невозможно) или вернуться домой, так как после окончания карантина проект может не возобновиться.

Мэри КРОУН, Electronic Tribal, певица, продюсер, США, Сан-Франциско

Из-за эпидемии не могу встречаться с другими артистами, сочинять музыку и



делать фотосессии для нового альбома Gem Store. Соответственно, заработка и никакого движения нет. Помимо музыки не так давно устроилась Software QA Enginner в IT-компанию. Сейчас работаю из дома, и мне очень повезло иметь работу в такие сложные времена. Но моему близкому другу, продюсеру из моей

музыкальной студии, повезло меньше, так как его основным заработком была музыка, которую он писал другим артистам. Он живёт в Лос-Анджелесе, а цены на аренду жилья там очень высокие, так что теперь ему нечем платить за аренду дома. Очень сильно переживаю за мою Родину, Казахстан, это колыбель моего детства и юности, там все мои родные и друзья. Всё будет хорошо, надо только немного продержаться!

Александр ЦОЙ, ведущий, event-организатор, актер

Можно смело констатировать, что мы с вами – счастливчики! Как??? Это уже не первый кризис начиная с распада СССР, их было по паре-тройке в каждом последующем десятилетии. А сейчас, возможно, мы с вами только на пороге реально небывалого кризиса. И за свои 14 профессиональных лет такой глухой продолжительной паузы у меня в работе никогда не было. Однако история доказывает, что всё это проходит. А счастливчики мы потому, что являемся живыми свидетелями происходящего. И сможем впитать в себя всю приобретённую в этот период мудрость! Изоляция несёт двойную пользу – бережёт и здоровье, и кошелёк. Любой кризис – это перезагрузка сознания и духа. Это возможность остановиться, посмотреть со стороны на себя и своё окружение во всех плоскостях. К тому же появилась возможность



уделять больше времени семье, детям, осмыслить свои жизненные приоритеты! Самое интересное, что весь бизнес, включая ивент-индустрию, может претерпеть значительные изменения. Кто-то пересмотрит внутреннюю структуру, а кто-то предоставит новые виды услуг или как минимум по-новому интерпретирует старые. И я постараюсь оказаться в числе таких. Но главное – все мы в итоге станем более мудры и летящей походкой пройдем через эти тернии к звёздам!

От автора

Все мы, не только ивент-индустрия, переживаем сложное время, и неопределённость, бывает, страшит! Но мы, «ивент-щики», как люди, излучающие радость, где праздник – это не работа, а наше всё, просто не можем вешать нос и сидеть со всем без дела. И мысль о том, что эта сфера деятельности может угаснуть и исчезнуть, совсем даже не приходит нам в голову. Поэтому мы не унываем, чуть ту же затянем пояс и, несмотря ни на что, будем веселиться дома с родными, онлайн с друзьями и близкими, самосовершенствоваться, готовить для вас новые конкурсы и шоу-программы, а также ждать и надеяться, что эта эпидемия скоро закончится. Всё будет! Будьте здоровы!

Сохранить момент, который ушёл навсегда

Наверняка многие алматинцы знают профессионального фотографа Марину Лян и даже пользовались её услугами. Красивая и утончённая, она незаметно перемещается среди огромного количества людей во время разных мероприятий и умеет создавать потрясающие снимки. В её работах вы не увидите вымученных улыбок или сентиментальщины. Она старается подойти к съёмке по-особенному, чтобы спустя годы люди смогли воссоздать реальную атмосферу мероприятия.

Марина поделилась с нами историей своего становления, а также рассказала о тонкостях работы и творческом вдохновении.

– Сейчас Ваша жизнь очень яркая и насыщенная – Вы востребованный фотограф. Но как жизнь привела Вас в эту профессию?

– Думаю, всё это простое стечение обстоятельств. На самом деле я никогда не предполагала, что свяжу свою жизнь с фотографией. Пришла к этому, когда в моей жизни возникли определённые трудности, для меня это был нелёгкий период, плюс ко всему я осталась без работы, и необходимо было что-то менять. Я впала в депрессию, на тот момент я не понимала, что мне делать, куда идти дальше, чем заниматься и что я в итоге умею. Тогда первый и самый важный толчок дал мне мой отец (пусть земля ему будет пухом). Это была его идея, чтобы я освоила новую профессию – фотографа.

– А чем Вы занимались до этого, кем мечтали стать?

– После школы окончила университет Нархоз по специальности «финансист». К сожалению, мне так и не удалось поработать по этому профилю. На первом курсе вышла замуж, через год родила замечательную дочку. И так началась моя взрослая жизнь в ещё совсем юном возрасте. Честно говоря, даже не помню, кем мечтала стать в то время, думала, что просто нужна хорошая, востребованная профессия. Да я особо и не мечтательница, это не про меня. Я больше реалистка. Пробовала себя в разных сферах деятельности. В основном это были торговля и туризм. Где-то в глубине души я понимала, что это не моё, работа не приносила мне никакого удовлетворения, и я нигде надолго не задерживалась.

– Как начался Ваш путь в профессию фотографа, где обучались?

– Я не посещала профессиональные курсы. У меня был учитель – фотограф, с которым я изначально просто практиковалась. Как сейчас помню, у нас было совсем мало теории, больше практики. Мы много ходили на различные мероприятия, где он меня обучал базовым знаниям, а после мы сидели и анализировали ошибки или недочёты в фотографиях, занимались, так сказать, разбором полётов. Помимо этого я сама изучала редакторы и программы по обработке, монтажу фотографий.

– Уже начав работу фотографа, с какими трудностями пришлось Вам столкнуться?

– Самое трудное, наверное, когда на мероприятии присутствует свыше 200–300 человек и заказчики нанимают только одного фотографа. При этом нужно запечатлеть все интересные моменты. И тут ты понимаешь, что должен быть везде и успеть всё запечатлеть, вплоть до мелочей. А ещё в на-

«Отчётливо помню, как родители купили мне мой первый фотоаппарат. У меня были большие сомнения, а отец просто сказал: «Попробуй» – и я попробовала. По сей день я ему безмерно благодарна».

шей работе нельзя болеть, потому что ты заранее берёшь на себя обязательства перед заказчиками. Бывало, что и с температурой и без голоса приходилось выходить на работу. Начинающие фотографы думают, что это лёгкая и радужная профессия. Но, например, обработка фотографий – это далеко не простой процесс, поэтому если человеку он не нравится, то для него это может превратиться в ужасную рутину. Наша профессия очень многогранная, нужно уметь и знать очень многое, чтобы выжить среди огромного количества конкурентов.

– С какой техникой Вы работаете? Много ли времени уходит на обработку фотографий?

– Предпочитаю только Nikon. В первый раз я взяла в руки камеру этой марки 14 лет назад, и по сей день он мой самый верный и надёжный друг. Даже в мыслях не могу себе представить, что поменять его на технику другого бренда.

На обработку и редактирование фотографий уходит, пожалуй, всё основное время. Бывает, что с утра и до самого позднего вечера я на мероприятии, а по возвращении домой сразу же сажусь за обработку других заказов, на которые у меня уходит вся ночь. Если я не на съёмках, значит – за обработкой материала. Вот такой круговорот.

– Есть ли у Вас какой-то особый подход в работе? Или свой индивидуальный почерк в фотографии?

– Как такового особого подхода я не использую, люблю эмоции, живые кадры. В каждой своей фотографии стараюсь передать атмосферу события, эстетическое наслаждение, чтобы люди, глядя на них, смогли вернуться снова в тот день и вспомнить каждый приятный момент.

– Какой вид съёмки Вам больше по душе: концерты, семинары, семейные и детские праздни-

ки, презентации или конференции?

– Я, конечно, делаю персональные фотосессии на природе или в студии, однако больший упор всё-таки на репортажную съёмку: это моя сильная сторона. Мне очень нравится, когда люди раскрывают свои лучшие душевные качества, а я снимаю.

– Была ли съёмка, которая больше всего запомнилась? И

что Вы мечтаете снять?

– Да, конечно. Это была съёмка семинара одной очень крупной компании, на котором я работала одна. На тот момент я не только очень сильно волновалась, ведь рядом не было других фотографов, но и чувствовала огромную ответственность, потому что компания-заказчик была довольно серьёзная. Подводить не хотелось. Я впервые столкнулась с целой армией из 3000 человек и непрерывной съёмкой, которая длилась целых 14 часов. Я не забуду никогда. Это была, пожалуй, одна из самых тяжёлых съёмок за всю мою профессиональную деятельность.

Что касается мечты, то мне бы очень хотелось отснять рождение ребенка. Это будут самые драгоценные кадры для матери и не только. Запечатлеть первые секунды жизни – это прекрасно! Надеюсь, мне когда-нибудь посчастливится.

– Расскажите о своей семье, о своих увлечениях.

– У меня, к сожалению, практически нет свободного времени, а когда появляется, то я встречаюсь с друзьями. Очень хочется заниматься спортом, танцами, йогой. В мыслях я увлекаюсь всем. Но просто физически не могу себе этого позволить. Моя семья – это мама и дочка. Папа покинул этот мир восемь лет назад. Моя младшая сестрёнка живет в Нурсултане вместе со своей семьей. По праздникам мы стараемся собираться у нас дома. Моя мама большую часть своей жизни и времени посвятила нам, она очень трудолюбивая и всегда нас поддерживает. С ней я могу разговаривать и делиться абсолютно всем. А ещё она у меня очень современная, активный пользователь социальных сетей. Про отца я могу сказать только то, что он был самый лучший на свете. Я до сих пор его люблю и очень скучаю. Мне всегда говорили, что я папина дочка, а сестрёнка –



мамина. Он был у нас очень добрым, справедливым и позитивным человеком. Моя младшая сестрёнка в феврале этого года окончила школу стилистов. Теперь она сертифицированный блогер и стилист. Она воплотила свою мечту в реальность, ведёт свой личный блог, делится полезной и нужной информацией о моде и красоте. Моя дочь очень творческий человек. Она по специальности филолог корейского и английского языков, правда, тяга у неё больше к рисованию. Я, к сожалению, заметила её талант немного поздно и упустила момент. Сейчас она сама активно изучает и практикуется в рисовании. Я горжусь ею.

– Что, по Вашему мнению, делает фотографию запоминающейся?

– Точно не могу сказать, ведь есть много факторов, которые делают фотографию неповторимой. И для каждого это индивидуально. Думаю, что все моменты, запечатлённые на фотографиях, по-своему интересны, ведь все это память о том или ином событии, дне, переживаниях, моментах в жизни.

Мне бы хотелось поделиться с вами некоторыми советами, которые, возможно, помогут начинающим фотографам.

Фотографируйте много и часто. Обычно профессионалы изучают локацию и используют специальную технику, дабы запечатлеть удачный кадр, но можно просто фотографировать в разных ракурсах, с разной перспективой. В итоге среди огромного количества фотографий вы найдёте несколько довольно удачных кадров.

Не забывайте обращать внимание на свет и освещение локации. Старайтесь выбирать правильное освещение, не стоит фотографировать против солнца, при слишком тёмном освещении. Если без этого никак, то можно использовать принудительную вспышку.

Не забывайте, что обработка фотографий – это один из важных процессов. Правильно подобранная обработка выделит и преобразит фотографию так, что она обязательно останется в памяти.

– Каков Ваш жизненный девиз?

– Я себе поставила цель и много, много работаю. Когда я впервые взяла камеру, хотелось опустить руки и убежать. На сегодняшний день моё самое большое достижение – это то, что люди меня узнают и признают как профессионала и просто как хорошего человека. То, как люди благодарны за подаренный праздник и воспоминания, дорогого стоит. Для многих я стала семейным фотографом, это очень здорово. Мои клиенты и выступают для меня главным источником вдохновения, и мотивируют к развитию и самосовершенствованию.

Ведь не зря говорят, что в успехе талант – это только 10 процентов, остальные 90 процентов – это труд. Дорогу осилит идущий. Надеюсь, что это интервью станет вдохновением для наших читателей и, возможно, окажется полезным для того, кто желает связать свою жизнь с фотографией.

– Спасибо, Марина, и успехов Вам!

Коронавирус в Европе

О том, какие меры по борьбе с коронавирусом принимаются в Казахстане, известно всем его гражданам. Поэтому мы решили рассказать о том, как борются с пандемией в европейских странах. Например, в одной из стран Центральной Европы – Словакии.



**Юлия КИМ,
Братислава**

Режим чрезвычайного положения Словакия объявила 13 марта 2020 года, на тот момент в стране было только 10 подтверждённых случаев COVID-19. В этот же день Словакия закрыла все границы и отменила пассажирское железнодорожное и автобусное сообщение. До сих пор на территорию страны могут въехать только лица, имеющие гражданство Словакии, разрешение на постоянное или временное проживание в ней.

Что касается внутренних мер безопасности, то буквально каждый день правительство Словакии обращается к гражданам с призывом не выходить из дома. По телевидению и в соцсетях постоянно транслируются социальные ролики с просьбой оставаться дома. Если же есть необходимость выходить на улицу, то надевать защитные маски. При этом премьер-министр, президент страны и парламент всегда появляются в эфире в масках. А когда проходишь мимо президентского дворца, что находится в центре Братиславы, то видно, что люди, выходящие на улицу или заходящие во дворец, тоже в масках. Кстати, сейчас маски уже есть в наличии и в свободном доступе. Конечно, как и во многих странах, в Словакии был период, когда обычную одноразовую маску нельзя было купить ни в одной аптеке. Но очень быстро этот вопрос был решён: некоторые швейные компании перепрофилировались и начали производить маски, не остались в стороне и обычные жители. Со-

циальные сети буквально пестрили объявлениями о бесплатной раздаче масок.

Например, в Братиславе были дома, на заборах которых висели пакеты с простынями и пелёнками. Это означало, что здесь бесплатно шьют маски, и сюда же люди бесплатно приносили материал для этих масок. Только 30 марта правительство решило открыть некоторые магазины с товарами не первой необходимости, в частности по продаже спортивных товаров, бытовой техники, садовых принадлежностей и прочего. Развлекательные центры, аквапарки, бассейны, детские центры, бары и клубы по-прежнему остаются закрытыми. За нарушение запрета штраф около 20 000 евро.

В течение двух недель в Словакии работали только супермаркеты, продуктовые магазины, аптеки, магазины по продаже корма для животных. При этом все работники этих учреждений тоже были в масках и перчатках. А в супермаркетах кассирам поставили пластиковую перегородку, которая защищает их от прямого контакта с покупателями. На кассах висят объявления с просьбой рассчитываться не наличными деньгами, а картой. Если говорить о наличии товаров на полках, то есть всё. Даже пресловутая туалетная бумага. Более того, на многие товары, в том числе и на туалетную бумагу, – скидки. Люди не покупают мешками сахар и коробками макароны. Покупают на длительный срок – да, но только для того, чтобы максимально долго не выходить из дома. В очереди практически всегда соблюдают рекоменду-

емую дистанцию, а всё необходимое для них покупают соседи.

Некоторое время назад в Словакии прошёл флешмоб: ровно в 20:00 жители страны вышли на балконы или просто открыли окна и аплодировали тем, кто находится на первой линии в борьбе с коронавирусом – медперсоналу, пожарным, полицейским, продавцам, водителям автобусов и другим героям, работающим в период карантина.

Кстати, об общественном транспорте. Он ходит в режиме «рабочие дни – школьные каникулы», то есть немного реже, чем в обычные дни, но так же строго по расписанию. Правда, пассажиров там немного – пару человек. Вход в автобус без маски запрещён. Вход в общественный транспорт через первую дверь, которая находится рядом с водителем, тоже запрещён ввиду принятых карантинных мер. Автобус несколько раз в день обрабатывается специальным антибактериальным раствором.

Так как с 10 марта были закрыты все школы страны, многие родители были вынуждены остаться дома с детьми. При этом агентство социального страхования оплачивает вынужденный отпуск одному из родителей в размере 55% от заработной платы. Это касается всех родителей, у которых есть дети до 10 лет. Обучение во всех школах проходит в онлайн-режиме: учителя отправляют детям домашнее задание, в старших классах проводят онлайн-уроки. Для детей младших классов учителя записывают специальные игровые, обучающие видеоролики. Скорее всего, школы в Словакии будут закрыты до июня. Здесь

дети учатся до 30 июня и летние каникулы длятся только два месяца.

Университеты тоже переведены на онлайн-обучение. Семестр у некоторых курсов и факультетов продлён, на более поздний срок перенесены даты защиты магистерских и бакалаврских работ. При этом деканат и ректорат регулярно проводят опросы среди студентов и педагогов – насколько комфортно им заниматься удалённо и есть ли у них какие-либо пожелания и предложения.

Государство разрешило отсрочку кредитов и ипотечных выплат; для самозанятых отменены на три месяца выплаты по социальным и медицинским взносам, они будут компенсированы в течение следующих 18 месяцев; на три месяца отсрочена подача налоговой декларации по налогу на прибыль.

Словакия приняла самые жёсткие карантинные меры по сравнению с остальными европейскими странами. Правительство страны регулярно делает около 1000 тестов на коронавирус. В нескольких городах страны оборудованы карантинные центры – места, где примерно за 13 евро в сутки человек может переждать карантин, если он не хочет подвергать опасности своих близких. В эту стоимость входит проживание и трехразовое питание. В двухнедельном карантине должны находиться все въехавшие на территорию страны, независимо от того, откуда они прибыли. Штраф за нарушение карантина составляет 1659 евро. Информацию о передвижениях и других нарушениях карантина правительство получает в том числе и от мобильных операторов.



Генерал железных дорог

Очерк ещё об одном советском корейце, помогавшем в восстановлении и строительстве КНДР. Рассказ о Нам Хак Рёне со слов его старшей дочери Нам Татьяны Андреевны.

Нам Хак Рён (Нам Андрей Тимофеевич) родился 24 мая 1913 года в семье крестьянина-бедняка в небольшом городке Иман, что расположен в низовье одноимённой реки, притока Уссури. Иман тогда представлял собой железнодорожную станцию на линии Хабаровск – Владивосток. Возможно, паровозные гудки и перестук вагонных колес проходящих поездов и предопределили будущее ребенка.

С раннего детства Нам Хак Рён тянулся к знаниям, он хотел не просто освоить грамоту в местной корейской школе, а непременно учиться в русской школе, чтобы выучить язык и получить больше знаний. Русская школа находилась в соседней деревне, и, чтобы учиться, ему приходилось ходить туда, невзирая на дождь и снег, в жару и в холод. Обувь у него не было, но желание учиться было столь велико, что и зимой, несмотря на лютые морозы и сугробы, он не пропускал учёбу и бегал в школу босиком. Он просто прихватывал с собой пучок соломы, чтобы, когда ноги совсем замёрзнут, можно было, постелив солому на снег, согреть их и бежать дальше. Несмотря на все трудности, он успешно окончил школу.

В четырнадцать лет Нам Хак Рён начал трудиться рабочим в железнодорожном депо. Паровоз, за которым он был закреплён, вызывал в нём восхищение своим совершенством, и он, не зная усталости, чистил и протирал его механизмы и детали внутри и снаружи, возился и обращался с ним как с живым существом. Паровоз блестел и сохранился в образцовом состоянии.

Железная дорога всегда относилась к стратегическим объектам, и для корейца тогда стать машинистом паровоза было несбыточной мечтой и пределом желаний. Но Нам Хак Рён всё равно загорелся стать машинистом, и он проявлял такое рвение в работе и в изучении математики – беспрестанно расспрашивал машинистов и механиков об устройстве паровоза, – что это не могло остаться незамеченным. Смешливого и трудолюбивого паренёнка заметили, и его усердие и старания были вознаграждены – его допустили к обучению на помощника машиниста. Он выучился и стал работать по специальности, а вскоре стал машинистом паровоза и несколько лет водил поезда в рейсы.

Стремясь развиваться дальше, в 1930 году Нам Хак Рён поступил в техникум путей сообщений в городе Чита. После окончания техникума в 1934 году по направлению Забайкальской железной дороги он поступил в Московский электротехнический институт инженеров сигнализации и связи железнодорожного транспорта, который позже был переведён в Ленинград. Через пять лет он успешно окончил институт, несмотря на то что в 1937 году всех лиц корейской национальности срывали отовсюду с мест и вывозили в Казахстан и Узбекистан.

После окончания института Нам Хак Рён обрёл обширные знания, стал опытным и грамотным специалистом-железнодорожником, что открывало ему перспективы роста. Его направили на работу в распоряжение управления Туркестано-Сибирской железной дороги в Алма-Ату.

К тому времени окружающие его уже звали на русский манер Андреем Тимофеевичем, и был он женат на Цой Екатерине Ильиничне, и у них были две дочери – Таня и Света. В Алма-Ате он начал работать инженером, потом старшим инженером, а с 1943 по 1946 год – начальником технического отдела службы сигнализации и связи дороги. Он участвовал в строительстве и обустройстве железных дорог Казахстана средствами автоматики и телемеханики, с помощью которых обеспечивается регулирование и безопасное движение транспорта. Ему приходилось ездить по всей республике, днём и ночью оперативно реагировать на нештатные ситуации.



В годы Великой Отечественной войны на железную дорогу легла огромная нагрузка по непрерывному обеспечению масштабных перевозок людей, техники, вооружений и боеприпасов. И здесь не было понятий тыл и фронт. Известно, как оперативно были эвакуированы из западной и центральной части в глубь страны сотни заводов, фабрик, как было организовано снабжение войск, как оперативно и своевременно были переброшены войска из Сибири и с Дальнего Востока для обороны Москвы в 1941 году. Всё это обеспечивалось железнодорожными войсками, частью которых стали все гражданские управления железных дорог страны.

На Дальнем Востоке после освобождения Кореи от японских захватчиков в августе 1945 года советские корейцы – военные и работники разных специальностей стали прибывать в Северную Корею для оказания помощи по восстановлению экономики и культуры. Но Корею нужно было больше грамотных специалистов, и весной 1946 года высшим руководством СССР было принято решение об отборе в Узбекистане и Казахстане двухсот человек – членов и кандидатов в члены ВКП(б) и членов ВЛКСМ корейской национальности для работы в Коре. В октябре 1946 года Политбюро ЦК ВКП(б) приняло постановление об удовлетворении просьбы Временного Народного Комитета Северной Кореи о направлении в его распоряжение 37 специалистов-корейцев, граждан СССР. В прилагаемом к тексту постановления списке под номером 27 значится имя Нама Андрея Тимофеевича.

В Корею ценного специалиста-железнодорожника направили работать начальником управления железной дороги, но вскоре назначили заместителем министра путей сообщения.

Железнодорожные линии Северной Кореи были изначально построены японцами во время оккупации, и, надо отдать должное, ими была создана развитая инфраструктура, и часть железных дорог была даже электрифицирована.

10 августа 1946 года Временный народный комитет по Северной Кореи национализировал все железные дороги в советской зоне оккупации и перевел их под начало Народного комитета по транспорту. Но отрасль была парализована из-за нехватки опытного персонала. Большинство железнодорожников – квалифицированные рабочие, локомотивные бригады, механики, инженеры и администраторы – были японцами и потому после войны были изгнаны из Кореи. Ситуация усугубилась ещё и тем, что Советская Армия вывезла в качестве репараций большое количество локомотивов и подвижного состава.

В этих условиях в полной мере проявились знания и умения Андрея Тимофеевича, его опыт специалиста-железнодорожника, его чувство ответственности и навыки управленца и администратора. Он взвалил на себя тяжёлую ношу – был огромный фронт работ, всё делалось почти с нуля, в условиях, когда специалистов надо было готовить «на марше».

Вот вкратце история развития железных дорог в КНДР в годы работы Андрея Тимофеевича (1947–1961 гг.) – что было сделано, в том числе при его непосредственном участии и под его руководством.

Корейская государственная железная дорога – Кукчла – была создана в 1948 году как департамент Министерства транспорта КНДР, после официального создания Корейской Народно-Демократической Республики. На тот момент в исправном состоянии было 3767 км путей, 617 паровозов, 8 электровозов, 1280 пассажирских и 9154 грузовых вагонов.

Строительство отрасли велось до 25 июня 1950 года, пока не началась Корейская война. На протяжении всей войны большая часть железнодорожной инфраструктуры и подвижной состав

подвергались разрушению. Северная Корея после войны осталась опустошённой: заводы, дома, мосты, дороги, железнодорожные пути, трамвайная система в Пхеньяне – всё было уничтожено. Во многих местах лошадь была единственным жизнеспособным средством передвижения.

Во время Корейской войны Андрей Тимофеевич работал начальником Главного управления военных сообщений республики и одновременно был заместителем командующего корейско-китайского объединённого штаба военных сообщений, находясь в чине генерал-лейтенанта. Помощь и вклад Китая в то время трудно переоценить. Китайские рабочие трудились в сложных условиях войны, всё делали вручную или с помощью нехитрого инструмента, поскольку машин и механизмов почти не было. Но ещё до окончания войны с помощью Народного добровольческого корпуса Китая к моменту прекращения огня было восстановлено 1382 км железнодорожных линий, много усилий было приложено для восстановления линий, соединяющих КНДР с Китаем и СССР, чтобы ускорить отгрузку товаров из этих стран.



В середине 1953 года было заключено перемирие – война окончилась. И всего через три месяца силами волонтеров железнодорожного корпуса были отремонтированы либо заново построены 308 мостов общей длиной 15 км, восстановлены 37 железнодорожных станций. В Пхеньяне был построен прекрасный вокзал, который надолго стал гордостью и достопримечательностью города.

Благодаря обширной советской и китайской помощи и помощи социалистических стран Восточной Европы железные дороги в стране были полностью восстановлены и расширены. Уже 5 февраля 1954 года между Китаем и КНДР было подписано соглашение о трансграничном железнодорожном сообщении, а 3 июня того же года первые поезда пошли по маршруту Пекин – Пхеньян. Связь с СССР через реку Тюмень впервые была установлена ещё в 1952 году в ходе Корейской войны в виде деревянного железнодорожного моста, а 9 августа 1959 года он был заменён на капитальный мост, названный Мостом советско-корейской дружбы.

В 1958 году началась крупномасштабная электрификация железнодорожных путей и одновременно было налажено производство электровозов, вначале небольших – для использования в шахтах, а в 1961 году началось производство магистральных электровозов по лицензии, приобретённой у Чехословакии. Опытный образец первого отечественного магистрального электровоза КНДР, «Красный флаг 1», был изготовлен на заводе Ким Чен Тхэ 30 августа 1961 года.

Всё перечисленное впечатляет своей масштабностью и эффективностью, и всё было достигнуто за очень короткое время. Андрей Тимофеевич находился в КНДР 14 лет, и его вклад в развитие страны был достойно отмечен высокими правительственными наградами КНДР. Он был награждён двумя орденами «Государственное Знамя» и орденом «Свобода и Независимость».

Всё это время поддержку и силы Андрей Тимофеевич черпал у своей семьи, приехавшей в Корею вслед за ним через год. В Корею у них родился сын Валерий, уроженец Пхеньяна.

В феврале 1961 года Нам Андрей Тимофеевич вместе с семьёй вернулся в СССР, в Алма-Ату. Несмотря на былые заслуги и высокие должности Андрей Тимофеевич, как и все советские корейцы, работавшие в КНДР, оставался скромным человеком, не выставлял напоказ своё героическое прошлое. При этом он всегда отличался оптимизмом и весёлым характером, особенно в кругу семьи и близких друзей. Они с супругой вырастили прекрасных детей, все они получили высшее образование и стали достойными людьми.

В Алма-Ате Андрей Тимофеевич трудился в Госкомитете Совета Министров Казахской ССР по координации научно-исследовательских работ начальником отдела энергетики транспорта и связи. В 1965 году в связи с упразднением Госкомитета был переведен в Главснаб Казахской ССР на должность начальника отдела перевозок.

В 1970 году вышел на пенсию и стал пенсионером республиканского значения. Умер Андрей Тимофеевич 8 ноября 1977 года, он был похоронен в Алма-Ате.

Песня Абая в исполнении молодёжи

Александр ХАН, Нур-Султан

Молодёжь этнокультурных объединений города Нур-Султан совместно со столичным штабом республиканского молодёжного движения «Жангыру жолы» в поддержку челленджа «Мы дома» и к 175-летию великого Абая исполнила песню великого поэта «Козімнін карасы».

В своём выступлении столичная молодёжь просит казахстанцев оставаться дома и заниматься полезными делами.

Напомним, официальное открытие Года Абая состоялось в январе, а в августе 2020 года исполняется 175 лет со дня рождения великого казахского поэта, мыслителя, композитора, общественного деятеля, основоположника казахской письменной литературы и её первого классика – Абая Кунанбаева.

Глава государства Касым-Жомарт Токаев на встрече поручил правительству подготовить все необходимые мероприятия к юбилею Абая: «...Мы народ, который берёт пример с истории и оказывает почёт великим предкам. Наследие великого Абая должно стать важным направлением «Рухани жангыру». Это наш долг перед нашими предками и хороший пример для подрастающего поколения», – сказал Глава государства.

Между тем все мероприятия, приуроченные к празднованию 175-летия Абая, будут проводиться в новом формате из-за угрозы распространения по всему миру коронавирусной инфекции. Об этом сообщила министр культуры и спорта РК Актоты Раимкулова.



Казахстанка наладила производство санитайзеров в Южной Корее

Бизнесвумен Галина Алимова наладила на собственной косметической фабрике производство дезинфицирующих растворов. Этот товар казахстанка решила выпускать в феврале, когда в Корее был зафиксирован первый случай заражения коронавирусом.

На сегодняшний день в сутки на фабрике, которой управляет Галина, выпускают от пяти до восьми тысяч флаконов обеззараживающего средства. Хотя продажи косметики сейчас снизились, санитайзеры пользуются большим спросом. Растворы занимают семьдесят процентов всех товаров, выпускаемых на фабрике под руководством казахстанки.

Галина Алимова проживает в Южной Корее больше двадцати лет. В этой стране она вышла замуж и родила троих детей. Своей косметической компании Галина дала казахское название – «Ана» (мама). Санитайзеры предпринимательница планирует поставлять и в другие страны.

- Рассматриваю Италию, Францию. Слежу каждый день за ситуацией в Казахстане, так как это моя родина, – говорит Галина.
- А если поступит заказ из другой страны?
- Приму. В первую очередь, если поступит заказ из моей страны, я его выполню. Но пока не знаю, как отправить.



Ветряная электростанция в честь Абая



В Восточном Казахстане построят первую ветровую электростанцию, которую назовут в честь Абая.

В этом году исполняется 175 лет со дня рождения Абая Кунанбаева. Чтобы отметить годовщину великого сына нашего народа, была создана специальная комиссия. Планируется организовать масштабные мероприятия как на национальном, так и на международном уровне.

Так, в ходе состоявшейся пресс-конференции руководитель управления предпринимательства и индустриально-инновационного развития ВКО Ержан Шурманов рассказал, что ветряную станцию возведут в Аягзском районе, недалеко от поселка Актогай, и ее стоимость составит порядка 40 млрд тенге.

– Инвестор есть, и определен земельный участок. Сигнальная мачта, которая снимает характеристику ветра в течение года, была установлена ещё в прошлом году. Все полученные предварительные данные инвестора устраивают, – пояснил Е. Шурманов.

При этом спикер подчеркнул, что первая ветряная электростанция Восточного Казахстана будет названа «Абай-1».

Новые кареты скорой помощи для борьбы с коронавирусом

Тимур Кулибаев и Кайрат Боранбаев передали медучреждениям Алматы мобильные центры оказания высокоспециализированной скорой помощи. Все приобретенные кареты скорой медицинской помощи передаются в медицинские учреждения города Алматы, осуществляющие борьбу с коронавирусной инфекцией.



По запросу акимата города Алматы восемь мобильных центров на базе специализированных автомобилей скорой помощи приобретены председателем президиума Национальной палаты предпринимателей РК «Атамекен» Тимуром Кулибаевым и бизнесменом Кайратом Боранбаевым в качестве финансовой поддержки для борьбы с коронавирусной инфекцией COVID-19 в Казахстане.

Автомобили скорой медицинской помощи на базе Ford Transitz укомплектованы всем необходимым медицинским оборудованием, включая электрокардиограф (ЭКГ), портативный аппарат искусственной инвазивной и неинвазивной вентиляции легких (ИВЛ), кислородный ингалятор, ларингоскоп, аспиратор, тележку-каталку со съемными носилками и другой медтехникой. Автомобили подготовлены для работы в качестве мобильных центров по забору проб биоматериала для экспресс-тестирования и ПЦР-диагностики, обеспечены комплектами специальных средств защиты для водителя и медперсонала, а также медикаментами и 2000 литров растворов для дезинфекции и обработки салона и рабочих поверхностей.

Новые специализированные медицинские автомобили были оборудованы и укомплектованы на базе ТОО «Казмедприбор» в г. Шымкенте и предназначены для транспортировки пациентов с патологией легких, требующих искусственной вентиляции легких или кислородной поддержки.

Все приобретенные кареты скорой медицинской помощи передаются в медицинские учреждения города Алматы, осуществляющие борьбу с коронавирусной инфекцией, а именно организацию мобильных центров ранней диагностики, а также экстренной транспортировки тяжелобольных с легочной патологией отдаленных районов и пригородов Алматы.

Оператором интегрированной помощи выступил благотворительный фонд «Халык» с участием медицинской компании «Медикер Ассистанс», сеть лабораторий INVIVO и клиники Medical Partners Korea Qazaqstan («Медикал партнерс Корея Казахстан»).

Страны СНГ готовятся к 75-летию Великой Победы

2 апреля представители Секретариата Совета министров обороны государств – участников Содружества Независимых Государств приняли участие в заседании оперативного штаба по проведению празднования 75-летия со Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне, которое в плановом порядке прошло в Министерстве обороны Российской Федерации под руководством статс-секретаря – заместителя министра обороны Российской Федерации Н. Панкова.

Один из главных вопросов совещания был посвящён подготовке к празднованию 75-летия Победы в Великой Отечественной войне в странах Содружества. О том, как организована эта работа в оборонных ведомствах стран СНГ, на заседании рассказал заместитель секретаря Совета министров обороны СНГ полковник В. Чумаков.

Он акцентировал внимание на том, что, исходя из исторической масштабности события, его политического значения, работа в государствах Содружества по празднованию знаменательной даты организована как на национальном уровне, так и в рамках принятого 12 сентября 2018 года Советом глав государств СНГ Решения о подготовке к празднованию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов.

Следуя установкам президентов стран Содружества, Совет министров обороны государств – участников СНГ 12 октября 2018 года утвердил План совместных мероприятий, посвящённых 75-летию Победы, который был разработан Секретариатом Совета министров обороны СНГ на основе предложений оборонных ведомств государств Содружества и рабочих органов Совета министров обороны СНГ.

В рамках выполнения указанного Плана деятельность Совета министров обороны СНГ и оборонных ведомств государств Содружества по подготовке к юбилею носит системный, поэтапный характер, охватывает все категории военнослужащих и наряду с

общими подходами отражает региональные особенности и национальный колорит.

По состоянию на 1 апреля 2020 года в формате Совета министров обороны СНГ уже проведён комплекс международных мероприятий, посвящённых юбилею Великой Победы. Это совместная деятельность военно-профессиональной, военно-научной, исторической, спортивной и культурно-просветительной направленности.

На площадках оборонных ведомств государств Содружества в соответствии с Планом прошли конкурсы военно-профессионального мастерства, военно-спортивные игры, спортивные чемпионаты, военно-исторические конференции, творческие конкурсы и другие мероприятия.

Особо следует отметить, что впервые в честь 75-летия Победы проведены: групповое восхождение военных альпинистов на пик Ленина на территории Кыргызстана с развёртыванием копии Знамени Победы и флага Содружества, организованы военно-спортивные игры курсантов в Казахстане, проведён международный фестиваль «Содружество КВН» в Российской Федерации, организованы олимпиады по предметам обучения среди суворовцев, воспитанников.

География совместных мероприятий охватывает территории всех государств Содружества. Президенты государств СНГ объявили 2020 год в Содружестве Годом 75-летия Победы. По своему содержанию наполнению это Год памяти и славы.



Также активно реализуются совместные и национальные проекты по сохранению памяти о Великой Отечественной войне. В их числе «Мы наследники Великой Победы», «Мы вместе ковали Победу» и другие.

В рамках активного взаимодействия с оборонными ведомствами стран Содружества Секретариат Совета министров обороны СНГ на постоянной основе анализирует и обобщает информацию о проделанной в государствах работе и запланированных мероприятиях по сохранению и увековечению памяти о воинах-победителях.

Например, к 75-летию Победы в столице Узбекистана Ташкенте создаётся уникальный парк Победы. На его базе будут размещены экспозиции вооружения и военной техники, тематические выставки документов о ратных и трудовых подвигах земляков, самые современные информационные системы, содействующие сохранению и популяр-

зации памяти о Великой Отечественной войне, концертные площадки и многое другое.

Одновременно с этим откроется единственный в мире Музей эвакуации. Это историко-документальное подтверждение вклада тружеников тыла в Победу. Кроме того, в парке Победы города Ташкента в честь Зульфии Закировой, матери пяти сыновей, погибших на фронтах Великой Отечественной войны, будет установлен памятник и снят художественный фильм «Ода стойкости».

В Беларуси в музейно-парковом комплексе «Победа» в Минске будет высажена Аллея дружбы стран – участниц Содружества Независимых Государств. На основе историко-документальных книг «Память» будет создан республиканский электронный дополняемый ресурс «Беларусь помнит».

Запланирован гастрольный тур государственного учреждения «Драматический театр Белорусской Армии» по гарнизонам Вооружённых сил и городам Российской Федерации с показом спектакля «Рядовые». В Казахстане готовится эстафета «Мы – наследники Победы» протяжённостью 11 тысяч километров. Она пройдет по 40 городам.

Запланирован к проведению международный военно-музыкальный фестиваль военных оркестров, посвящённый 75-летию Победы. Военно-исторический музей Вооружённых сил Республики Казахстан проводит значительные поисково-архивные работы по воинам-казахстанцам, которые пропали без вести или погибли в годы войны.

В Азербайджане идёт подготовка Первого Междуна-

родного фестиваля солдатской песни, посвящённого 75-летию Победы. Такого фестиваля ещё не было. Есть все основания ожидать, что он будет проводиться на регулярной основе в Баку.

В Кыргызстане запланировано проведение марафона «Огонь Победы», который пройдёт по всей стране и завершится в Бишкеке. Согласован вопрос с администрацией города Ржева Тверской области об изготовлении и установке памятника воинам-киргизам, погибшим под городом в годы Великой Отечественной войны.

В Таджикистане организуется первое групповое восхождение воинов-альпинистов стран СНГ на семитысячник – пик имени Исмоила Сомони (пик Коммунизма). Это высочайшая вершина Таджикистана, самая высокая точка бывшего Советского Союза.

Готовится к проведению научно-практическая конференция на тему «Вклад таджикского народа в достижение Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.».

В Армении во всех школах организованы Уроки памяти. В парке Победы в Ереване пройдут мероприятия чествования и памяти участников войны. Широкое распространение получила акция «Дорогами памяти». Спланированы торжественные мероприятия в День Победы по присвоению общеобразовательному учебному заведению района Алагяз имени Героя Советского Союза Саманда Сиабандова и установлению его бюста.

Перечень проведённых и спланированных в государствах Содружества мероприятий можно продолжить и дальше. Важно отметить главное, что общая Победа сплачивает народы, государства, армии государств Содружества, вселяет в наших военнослужащих гордость наследников Великой Победы.

Безусловно, глобальная пандемия вносит коррективы в работу Совета министров обороны СНГ, его рабочих органов и оборонных ведомств стран Содружества по подготовке к знаменательному юбилею. Однако совместными усилиями текущие трудности будут преодолены и запланированные мероприятия, посвящённые 75-летию Победы, в течение всего 2020 года будут проведены.

При этом дух боевого братства и войскового товарищества, рождённый в годы войны, предполагается интегрировать во все совместные мероприятия боевой подготовки и полевой выучки.



Напиток бессмертия – теперь в законном статусе

У пчеловодов Казахстана появились новые перспективы в связи с уникальным прецедентом в плане производства медовой продукции, который возник благодаря стараниям Евгения Пака.

Ева КИМ,
Усть-Каменогорск

Недавно Евгений вернулся с международной выставки в Алматы, где был удостоен специального сертификата. Однако речь идёт о более важной победе предпринимателя из Усть-Каменогорска, директора ТОО «Global invest International» и «Медовая марка», Евгения Пака над бюрократизмом в вопросе изготовления и реализации натурального слабоалкогольного напитка на основе мёда – медовухи. Бизнесмен сумел сертифицировать свою продукцию и отстоять свои права, преодолевая противоречия в законодательстве и техрегламентах. Но обо всём по порядку...

– Евгений, расскажите, пожалуйста, о себе и начале своего профессионального пути.

– Мой отец родом из Кызылординской области, из посёлка Чили. В восьмидесятых годах мои родители поженились. В 1983 году родилась сестра Светлана, а через два года – я. Учился в 29-й школе, затем в МЭСИ по специальности «антикризисное управление», после чего перевёлся на строительный факультет Алтайского государственного университета в Барнауле. Затем получил второе высшее образование – юридическое – в КАСУ.

Занимался общественной деятельностью – входил в состав Молодежного крыла Ассоциации корейцев Казахстана, принимал участие в различных форумах.

У меня отец был инженером-строителем, и я пошёл по его стопам. Много объектов построил в Усть-Каменогорске и Восточно-Казахстанской области: школы, большой многофункциональный комплекс «Прима-Зодиак» и другие. Есть семья, которая вдохновляет: супруга Татьяна и трое детей – Александр, Вероника и Ева.

– Как и почему начали работать с медовой продукцией?

– Как это часто бывает – случайно. Честно говоря, это была идея моего дяди, который всегда говорил, что мёд – самый полезный продукт на земле. Его состав почти соответствует человеческой крови, мёд быстро и легко усваивается организмом, лечит разные недуги и продлевает молодость. Кроме того, Восточно-Казахстанская область является родиной казахстанского пчеловодства и именно здесь производится свыше 70 процентов сладкого золота. Поэтому мы начали думать, как лучше сделать, как перейти в новую для себя сферу, чтобы её развивать. К сожалению, на сегодняшний день это древнее и важное ремесло не в моде у молодёжи. Ведь это трудоёмкий, ответственный процесс, в котором важно учитывать много факторов – от погоды до питания пчёл. Сейчас с пчелами в основном работают пенсионеры. Почти нет преемственности поколений, передачи профессиональных секретов и мастерства.

Но в целом, считаю, для развития этой важной отрасли нужна серьёзная поддержка государства. Потому что даже те хозяйства или частники, которые производили достаточное количество мёда, зачастую не могут его достойно реализовать за приличную цену. Не говоря уже о других продуктах, таких как маточное мо-



лочко, прополис и, конечно же, напиток медовуха.

– В чём заключалась сложность с производством и реализацией этого «напитка богов и бессмертия»?

– Действительно, медовые напитки, получаемые путём брожения, были известны человечеству с давних времён, причём в разных культурах – в Египте, Индии, на Руси. Индоевропейцы считали мёд сакральным продуктом, потому что, по их верованиям, в ином (небесном) мире существуют медовые реки. Таким образом, медовый напиток связывали с потусторонним миром и идеей бессмертия. Скандинавы называли его «даром Одина» или «мёдом поэзии». Словом, польза для души и тела! Даже детям можно давать немного напитка от простуды.

Однако в законодательном плане всё оказалось не так радужно. Дело в том, что медовуха не входит в классифика-

тор подакцизной алкогольной продукции. Пришлось обращаться за разъяснением в Палату предпринимателей и даже ряд министерств! Пользуясь случаем, хочу поблагодарить Палату предпринимателей ВКО за оказанное содействие в поиске истины.

Так, в письме написано, что в статье 5 закона РК от 1999 года «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта и алкогольной продукции» не говорится о медовухе как виде алкоголя. Исходя из принципа «что не запрещено, то разрешено», мы продолжили доказывать чиновникам, что согласно техрегламенту Таможенного союза ЕАЭС медовуха не относится к ЛВИ (ликёроводочные изделия), то есть это не алкогольная, а натуральная продукция, наподобие кумыса, который также

имеет градус, но в него не добавляют спирт. Это результат естественного брожения мёда.

Больше всего вопросов было связано именно с производством и реализацией уникальной продукции, которую раньше пчеловоды продавали «из-под полы». В техрегламенте же чётко прописано, чем отличается, скажем, сидр – лёгкий яблочный винный напиток – от питных мёдов. Мы смогли доказать, практически через суд, что всё делаем законно.

– Расскажите непосредственно о производстве.

– У нас более 650 пчелосемей карпатской породы. Собственные пасеки и пасеки партнеров расположены в живописных заповедных и экологически чистых местах нашего региона – в Катон-Карагайском и Шемонайхинском районах.

Есть хорошо оборудованный цех по переработке. Мы выпускаем органический высокогорный мёд из алтайского разнотравья высшего качества и десертный мёд с добавлением орехов и изюма.

Рецептуры медовухи мы отработывали вместе с экспертами-медоварами в течение года! Методом проб и ошибок был найден оптимальный вариант технологии, утвержденный Национальным центром экспертизы РК. Впрочем, вся наша продукция сертифицирована, соответствует ГОСТам. Главное – мы не добавляем в напиток сахар, спирт, красители и консерванты. На сегодняшний день у нас три сорта медовухи: классическая, лимонная и алматинская. В целом без преувеличения можно сказать, что наша «Медовая марка» – это новый отечественный бренд! В планах – выход на зарубежные рынки сбыта.

– Как вам удалось взять приз на фестивале в Алматы?

– Из-за тех же законодательных проволочек мы и на конкурсе оказались вне всяких номинаций. Например, там был представлен безалкогольный питный медовый квас, медовое пиво до 6 градусов, медовые вина свыше 12 градусов, крепленые медовые напитки, настойки свыше 25 градусов. Однако нас отметили специальным дипломом, так сказать, за волю к победе.

Никогда не забуду, как ко мне подошёл президент Национального союза пчеловодов Республики Казахстан «Бал-Ара» Сергей Терещенко и благодарил меня за то, что нам наконец-то удалось сдвинуть этот непростой вопрос по производству и реализации медовухи с мёртвой точки. Теперь качественная, сертифицированная продукция доступна любому казахстанцу.



Уважаемая Ирина Владимировна!
Поздравляем Вас с 70-летним юбилеем!

Оглянитесь и полюбитесь на плоды своих трудов, на здоровый звонкий плач новорожденных, счастливые улыбки их матерей, своих детей и внуков, на тёплый, уютный дом.

Пусть жизнь играет всеми красками радуги и дарит Вам лучшие дни, в которых не будет спешки и суеты, стрессов и тревог, а будут только теплое солнце, бездонное небо и поле в нежной зелени!

Пусть с этим возрастом откроется второе дыхание, пусть прибавится сил и здоровья, пусть каждый день приносит только радость!

Долголетия, добра Вам и домашнего уюта. С днем рождения!

Правление Этнокультурного объединения
корейцев Карагандинской области

Эффект кимчи

Кимчи – блюдо корейской кухни, представляющее собой остро приправленные ферментированные овощи. В наиболее распространённом виде это приправленные красным перцем, зелёным луком, чесноком, рыбным соусом и имбирём квашеные листья пекинской капусты.

Тимур БЕЙСЕУОВ

Корейцы относят кимчи к одному из главных символов страны. Так, по данным опроса, проведённого институтом GallupKorea, 22% респондентов выбрали кимчи в качестве символа, лучше всего олицетворяющего собой корейскую культуру. Кимчи в этом опросе заняло 2-е место сразу после национального флага и опередило другие известные символы Кореи, такие как таэквондо и хангыль.

Правительство Южной Кореи прилагает усилия к продвижению кимчи в качестве бренда. В частности, способ приготовления корейского кимчи был признан международным стандартом Комиссией по Codex Alimentarius (свод пищевых международных стандартов), а культура коллективного приготовления зимнего кимчи – Кимджанг – была внесена в список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО. В 1986 году в Сеуле был открыт музей кимчи, проводится ежегодный фестиваль кимчи. В 2010 году был основан финансируемый правительством Кореи Всемирный исследовательский институт кимчи, который стремится создать независимую область изучения под названием «кимчиология» для проведения и объединения исследований и разработок, связанных с кимчи, руководства национальными технологическими инновациями и развития индустрии кимчи.

Такое признание и трепетное отношение не случайно – кимчи оказало весомое историческое влияние как на жизнь людей, так и на важные социально-экономические процессы, проходившие в Корее.

Простой, вкусный, недорогой и готовый к употреблению продукт, имеющий длительный период хранения, включающий во время приготовления такие манипуляции, как разогрев, варка, жарка и другое, стал для людей универсальным питанием в зимний сезон, которое без ущерба качеству максимально упростило ежедневный приём пищи и способствовало экономии энергоресурсов.

Общее количество кимчи, необходимое для поддержания людей в городах и сёлах в зимнее время, было огромным. В условиях ограниченного времени на заготовку появилось такое уникальное в социальном плане явление, как Кимджанг – коллективное приготовление кимчи на зиму, которое стало крупным ежегодным семейным событием для всех жителей страны, культурным феноменом, выходящим далеко за рамки простого приготовления пищи.

Приготовление кимчи предназначалось не только для снабжения продовольствием, оно представляло традицию, культивирующую такие ценности, как чувство общности, идентичности, патриотизма, взаимопомощи, и укрепляло связь между отдельными членами общества.

Кроме того, Кимджанг приобрёл большое экономическое значение. Его

уникальная особенность заключалась в том, что в течение короткого периода времени потреблялось огромное количество сельскохозяйственной продукции и интенсивно использовалась рабочая сила, а спрос на ингредиенты кимчи на рынках становился взрывным. Большой спрос вызывал соответствующее предложение, в создании которого было задействовано большое количество самозанятых людей, у которых всегда была перспектива стабильного заработка независимо от экономической ситуации в стране. Происходившие в XX веке в Корею урбанизация, коммерциализация и индустриализация привели к чёткому разделению поставщиков и потребителей, в результате чего появилась отдельная отрасль по производству кимчи, обслуживанием которой занимаются сельское хозяйство, рыболовство, промышленность, торговля, трудовые ресурсы и т. д. В настоящее время кимчи потребляется при каждом приёме пищи 95 процентами корейцев в объёме 2 млн тонн в год. Ёмкость рынка кимчи в денежном выражении только в Южной Кореи оценивается на уровне 2 млрд долларов США.

Нельзя не упомянуть положительное влияние, которое оказывает кимчи на организм человека и в целом на здоровье корейской нации. Являясь ферментированным низкокалорийным продуктом питания с богатым содержанием витаминов и полезных молочнокислых бактерий, кимчи производит противовоспалительный эффект, способствует профилактике онкологических заболеваний, укрепляет стенки сосудов, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение, замедляет процессы старения и многое другое. Журнал Health включил кимчи, наряду с другими четырьмя видами пищи, в список самой здоровой еды в мире.



В ноябре 2002 года в Китае началась вспышка печально известной атипичной пневмонии (SARS-CoV), вызываемой коронавирусом, которая менее чем за год в 29 странах привела к 8096 заражениям и 774 летальным случаям. В Корею было выявлено всего три случая заражения, все заболевшие полностью выздоровели. Этот факт породил предположение, растиражированное китайскими средствами массовой информации и вызвавшее ажиотажный спрос на кимчи в наиболее пострадавших странах, о том, что жители Кореи не заболели благодаря регулярному употреблению в пищу кимчи. В связи с этим Корейский институт пищевых исследований провёл ряд экспериментов, которые подтвердили усиление иммунитета к вирусу атипичной пневмонии в результате употребления молочнокислых ферментов кимчи.

Понимание огромного значения кимчи пришло относительно недавно, в связи с чем началось его активное изучение как не только полезного, но и оказывающего историческое, культурное и социально-экономическое влияние продукта питания. При этом считается, что самое пристальное внимание при изучении гуманитарных наук о кимчи и его продвижении как бренда должно быть уделено тому, как расширить географию кимчи как общественного блага.

Положительный эффект феномена

кимчи для человека, начиная от получения простого удовольствия во время приёма вкусной и полезной пищи и заканчивая оказываемым социально-экономическим влиянием на жизнь людей, неоспорим, и появление такого продукта у нас, без сомнения, будет тем самым благом. А в условиях уникальной многонациональности Казахстана и большого разнообразия традиционных кухонь подобных продуктов может быть очень много. Более того, есть абсолютная уверенность в том, что они уже существуют, но не известны широкой общественности.

Ярким примером является так называемый кызыл кайнар, что в переводе означает «красный родник» (другое название – чертополох), хорошо известный, очень популярный и широко применяемый на территории города Тараза и Жамбылской области продукт, мало известный в других регионах нашей страны. Это относительно дешёвый и легкий в приготовлении – путём простого смешивания недорогих ингредиентов, имеющий долгий период хранения – более года в холодильнике, не требующий специальной посуды и тепловой обработки для консервации – только процесс брожения, очень вкусный продукт в виде приправы, придающий незабываемый и неповторимый вкус всем блюдам, с которыми его употребляют. Особенно удачно его сочетание с бульонами, вкус которых настолько обогащается, что способен навсегда изменить представление человека о бульоне как о еде.

Пища необходима для существования во всех сообществах, а культура питания представляет собой знания о еде, которые передаются следующим поколениям в течение длительного периода времени. Это нематериальный культурный актив, который является ключом к пониманию идентичности общества, его социальных обычаев и окружающей среды. В Казахстане исторически сложилась уникальная культура питания, вобравшая в себя огромное многообразие знаний о еде всех народов, проживающих на территории нашей страны, культура, которую можно и нужно продвигать на примере феномена кимчи.

Давайте начнём с малого. Публикуйте под общим хештегом в социальных сетях рецепты блюд, которые, на ваш взгляд, заслуживают большего внимания и способны благодаря наличию уникальных вкусовых качеств и простоте приготовления дать людям почувствовать позитивное влияние такого явления, как #ЭффектКимчи.

Рецепт приготовления приправы кызыл кайнар (чертополох)

Примерное соотношение продуктов:

домашние помидоры – 1 кг;*

красный болгарский перец – 200 г;

горький перец – 50 г;

чеснок – 100 г.

Все измельчить с помощью мясорубки и хорошо смешать. Добавить соль по вкусу и оставить на неделю в прохладном месте в неплотно закрытой эмалированной посуде.

** Пестициды и удобрения могут влиять на качество вкуса и на процесс брожения.*



Живите со спортом!

Сегодня многие выбирают здоровый образ жизни, правильное питание, тренировки. Миллионы просмотров на просторах интернета, как добиться кубиков на животе или приготовить десерт без муки и глютена. В этой статье познакомим вас с человеком, который посвятил свою жизнь спорту. Это Андрей Ким, 15-кратный чемпион мира по пауэрлифтингу, элит тренер World Class Almaty, вице-президент федерации WRPF.

Наталья ХАН,
ведущая-интервьюер

граду, какие ощущения, переживания испытывали?

– На своих первых соревнованиях после полуторамесячной подготовки сразу выиграл золото, это был чемпионат Кыргызстана по версии WPC в категории 52,5 кг. Конечно, было очень приятно, ведь изначально я готовился хотя бы просто хорошо выступить.

Первые международные соревнования, в которых принял участие, прошли в 2010 году в Москве – чемпионат Евразии по версии WPC. Там я установил пять мировых рекордов в категории до 60 кг. Первый чемпионат мира выиграл в 2013 году в Чехии, в Праге. Установил тогда четыре мировых рекорда по версии WPC. В пауэрлифтинге можно выступать в троеборье, в жиме лёжа отдельно, в становой тяге отдельно, относительно недавно добавили народный жим и двоеборье (жим плюс тяга). То есть на одних соревнованиях можно завоевать сразу несколько медалей.



секцию тяжелой атлетики. Тяжелая атлетика у меня пошла не очень хорошо, потому что там нужна природная гибкость суставов. Я так сильно травмировал кисти рук, что не мог прикоснуться к ладони (до этого через боль тренировался, пока совсем не смог удерживать штангу), и окончательно решил, что тяжелая атлетика не мой вид спорта. И примерно в феврале увидел нормативы по пауэрлифтингу, которые висели в спортивном зале, где я занимался. Тогда и прикинул, что если немного потренироваться пауэрлифтингом, то смогу сдать нормативы на кандидата в мастера спорта.

– Помните свою первую на-

– Конечно были: и растяжения, и надрывы. Надрыв обоих акромеонов (это место крепле-

ния ключицы и плеча), растяжения кистей, компрессия межпозвоночных дисков в поясничном и грудном отделе. Растяжения задней крестообразной связки и воспаление коленного сустава, надрыв голени (хромал месяцев пять) и куча мелких незначительных травм. Но всё это издержки профессии, и без этого никуда.

– Расскажите, Андрей, случались ли с Вами какие-то смешные, казусные ситуации?

– И это тоже было. Когда начинаешь подводиться к максимальным весам, ты каждую тренировку добавляешь вес и кровь из носа должен его поднять. Для этого тренер ближе к соревнованиям перед подходом даёт понюхать нашатырный спирт, чтобы взбодрить нервную систему, и хлестко бьёт по спине, рукам, ногам, лицу. В общем, как захочет, так и избивает для выплеска адреналина. И ты подходишь к штанге практически в состоянии аффекта, обуреваемый чистой яростью, и поднимаешь тот вес, который в спокойном состоянии даже не оторвёшь от пола (на примере становой тяги).

Так вот, однажды один парень, кстати, не профессиональный пауэрлифтер, посмотрел на наших ребят, которые могут и порывать при подъёме штанги (после нашатыря и оплеух тренера), брал лёгкий вес, поднимал его на 12–15 повторений и рычал при каждом повторе, как будто каждый лёгкий повтор требовал максимальной отдачи. Таких обычно называют «человек в образе». Кто-то рычит при каждом повторе, хотя нагрузка маленькая, кто-то роняет штангу или гантели нарочито громко и т. д. Подобных странностей была куча. Если просто наблюдать во время тренировки, то можно всегда найти смешные моменты.

– Кто Вас вдохновляет, есть ли кумиры?

– Меня вдохновляют люди с сильным характером и волей, но при этом открытые и добрые. Честно, кумиров у меня никогда не было. Восхищаюсь только отдельными чертами характера или достижениями, но в целом у каждого человека есть свои достоинства и недостатки.

– Какой совет можете дать



тем, кто хочет начать заниматься спортом, с чего начать? Лучше с тренером или можно обойтись видеоуроками?

– Если вы настроены серьёзно, то тренироваться, конечно же, надо начинать с тренером. Вначале всегда нужен опытный наставник. Тренировки должны стать неотъемлемой частью вашего образа жизни. То есть первые пару месяцев нужно регулярно ходить на тренировки. Часто доходит до смешного, люди, увидев где-то в интернете выложенное для хайпа видео, стараются повторять. Таких обычно называют «мне не нужен тренер, я сам все умею».

– По Вашему мнению, пауэрлифтинг – это сугубо мужской вид спорта или женщинам он тоже по плечу?

– Не считаю пауэрлифтинг мужским или женским видом спорта. Поэтому на любительском уровне он подходит всем. Но если заниматься профессионально, то он больше всё-таки подходит мужчинам, это моё личное мнение. Не претендую на истину в последней инстанции.

– Расскажите о личной жизни, если не секрет...

– Женат, у нас с супругой одна дочь, в марте ей исполнилось три года. Жена не спортсменка. Читаю книги, смотрю фильмы, люблю экстрим. В школе гонял на мотоцикле. Дочка очень активная, планируем отдать её в какую-нибудь танцевальную группу, если у неё появится желание, отдадим в спорт. Расслабляюсь, как и другие, люблю посидеть с дру-

зьями, сходить куда-нибудь, могу немного выпить. Но при подготовке к соревнованиям вредные привычки исключаю, но не соблюдаю правильное питание. Стараюсь питаться с профицитом калорий, потому что с бешеным метаболизмом труднее набрать вес, чем похудеть. В общем, ем много и не заморачиваюсь на подсчёте калорий.

– Меркантильный вопрос: насколько быть победителем соревнований или тренером выгодно? Приносит ли это хороший доход?

– Например, на US OPEN, коммерческом турнире в Сан-Диего, можно выиграть 20 тысяч долларов, если стать первым в абсолютном зачёте. В принципе, работая тренером, можно зарабатывать неплохо. Но тут важнее, нравится тебе работа или нет. Если не нравится, то ты просто не сможешь стать хорошим тренером и, соответственно, нормально зарабатывать. Конечно, у всех запросы разные.

– Что можете пожелать нашим читателям?

– Хочу пожелать всем сомневающимся в себе начать заниматься спортом. Спорт – это хорошее самочувствие, красота тела, уверенность в себе и в своих силах. Наше тело – это биологическая машина, которая должна получать нагрузки, иначе происходит сбой: обмен веществ снижается, гормональный фон падает, мышцы атрофируются, кости становятся хрупкими. В общем, жизнь – это движение! Давайте жить!

РУССКО-КОРЕЙСКИЙ РАЗГОВОРНИК

밤에 잠을 잘못 잤어요. / 밤에 조금
У меня ... 전 / 저는
- болит голова
저는 머리가 아파요.
- болят зубы
저는(전) 이가 아파요.(치아)
- болит желудок
저는 위가 안 좋아요. (아파요)
- болит горло
저는 목이 아파요.
- болит вот здесь
여기가 아파요.
Я сломал ногу.
저는 다리를 다쳤어요.
Вам следует пойти к врачу.
의사를 찾아 가 보세요.
의사에게 진찰을 받으세요.
Думаю, что ничего серьезного.
그렇게 심하지 않아요.
Когда прийти в следующий раз?
다음 언제 또(다시) 와요? (오릅니까?)
Новые слова:
Медицинское страхование
Где таможня?
여기 세관이 어디 있어요?
Как пройти в таможню?
세관에 어떻게 가야 해요?
Где паспортный контроль?
여권 심사는요?
Я гражданин Казахстана.
저는 카자흐스탄 국민이에요.
Я следую из ... в ...
저는 나라에서 나라로
Покажите, пожалуйста, Ваш паспорт.
여권 좀 보여 주실래요? (보여 주세요)
Вот мой паспорт.
네, 받으세요.
Какова цель Вашего приезда?
여행 목적은요?
Цель моей поездки ...
제 여행 목적은요...

- туризм
여행이에요.
- деловая
업무 목적이예요.
- личная
개인 일로요. / 개인 일 때문에 왔어요.
Как долго Вы предполагаете здесь находиться?
손님은 얼마나 이곳에 있을 예정이에요? /
얼마쯤이나 묵을 예정이에요?
Я собираюсь пробыть в стране ...
저는 이 나라에... 있을 예정이에요.
- несколько дней
얼마 안 있어요. / 며칠 있을 거예요.
- неделю
일주일 간 있을 거예요.
- месяц
한 달 있을 거예요.
Где вы остановитесь?
어느 호텔이죠? 어디에 묵으실 거예요?
Я остановлюсь ...
저는 묵을 거예요. / 있겠어요.
- в гостинице
호텔에 묵을 거예요.
- у родственников
친척집에서요.
Сколько долларов/ евро Вы имеете при себе?
달러는 얼마나 갖고 있어요?
유로는 얼마나 갖고 있어요?
Есть ли у Вас иностранная валюта?
외화가 있어요? (화폐)
У меня ... долларов/ евро
저는 달러 / 유로가 있어요.
Имеется ли у Вас что-нибудь, подлежащее декларированию?
신고하실 물건이 있어요?
Вот моя таможенная декларация.
받으세요. 제 세관신고서예요.

Мне нужен бланк таможенной декларации.
세관신고 용지가 필요해요. / 용지를 주세요.
Есть ли у Вас вещи, подлежащие обложению таможенной пошлиной?
관세를 지불할 물건이 있나요? (뭔가 있어요?)
В каком размере я должен оплатить пошлину?
관세를 얼마나 지불해야 해요?
Это мой багаж.
이건 제 수하물이에요.
Это моя ручная кладь.
이건 제 휴대 수하물이에요.
У меня имеются только личные вещи.
저는 개인 물건 밖에 없어요.
Я захватил с собой всего лишь несколько подарков.
선물 몇 개 있어요.
Пожалуйста, откройте свой чемодан для досмотра.
세관검사를 받으셔야 하니 여행 가방(트렁크)을 좀 여세요. (열어 봅시다)
За это Вы должны заплатить пошлину.
이 물건은 관세를 지불해야 해요.
Я вынужден конфисковать эти вещи.
아니면, 이 물건을 차압할 수 밖에 없어요.
Я хотел бы позвонить в посольство.
대사관에 전화하려고요.
Могу я идти?
이젠 가도 돼요?
Все в порядке. Вы можете проходить.
다 됐어요. 이젠 지나가도 돼요.
Спасибо.
고마워요.
Новые слова:
Багаж
수하물
Наложение ареста на имущество должника
차압하다
Пошлина
관세
Таможенный досмотр
세관검사
Таможенная декларация
세관신고
Платёж / платить/ выдавать...
지불/지불하다

28 марта ушла из жизни Алла Кононовна Хан, Отличник здравоохранения СССР, Почетный гражданин города Рудного. Она родилась 18 июня 1932 года во Владивостоке. В 1937 году ее семья была депортирована в Кустанайскую область, новой малой родиной для них стал зерносовхоз «Кустанайский» Карабалыкского района. В 1949 году, окончив школу с медалью, Алла поступила в Челябинский медицинский институт, но вскоре вынуждена была оставить учебу из-за того, что ей отказали в прописке как репрессированной. Однако через год справедливость была восстановлена и Алла продолжила учебу в этом институте.



В 1956 году Алла Хан вместе с мужем переехала в г. Рудный: тогда это был еще поселок с одной амбулаторией и тремя врачами. Почти десять лет Алла Кононовна работала участковым терапевтом, а затем стала заведующей терапевтической службой городской поликлиники. Следующая ее должность – главный врач Рудненской городской больницы, 17 лет до ухода на пенсию в 1987 году она трудилась на этом ответственном посту.

В биографии Аллы Хан отражается история становления и самого Рудного, и медицины города. Под ее руководством городская больница неоднократно занимала первое место в областных, республиканских и всесоюзных смотрах медицинских учреждений. Министр здравоохранения СССР академик Б. В. Петровский лично одобрил опыт работы больницы, возглавляемой Аллой Кононовной Хан. Но и после ухода на пенсию она не оставила медицину: до 1999 года Алла Кононовна работала врачом кабинета функциональной диагностики.

Правительство наградило талантливого организатора здравоохранения орденом Дружбы народов, Минздрав отметил ее труд знаком «Отличник здравоохранения СССР», а благодарные рудничане присвоили Алле Хан звание Почетного гражданина своего города.

Руководство и члены корейского этнокультурного объединения Костанайской области выражают глубокие соболезнования родным и близким Аллы Кононовны Хан. Ее светлый образ навсегда останется в наших сердцах и памяти.

Научно-техническое общество «КАХАК» приносит глубокие соболезнования члену НТО, ведущему научному сотруднику Института химических наук им. А. Б. Бектурова, кандидату химических наук Югай Ольге Константиновне в связи с тяжелой утратой – смертью матери Югай Александры Андреевны.

www.koreans.kz

Самые последние новости о жизни корейской диаспоры Казахстана, стран СНГ, Корейского полуострова. Эксклюзивные материалы, актуальная информация, интервью с интересными людьми. БУДЬТЕ БЛИЖЕ К ИСТОКАМ!

ИЩУ РОДСТВЕННИКОВ

Здравствуйте! Меня зовут Элла Ким, у меня есть брат Алексей Ким. Я хотела бы узнать что-нибудь о родственниках моей мамы – Клавдии Борисовны Ким. К сожалению, ее уже нет. У нее были братья и сестры: Лариса, Ольга, Трофим, Альберт Кимы, у всех отчество Борисович (на), они около 1952–1960 гг. рождения. После распада Союза в 1991 г. мама о них больше не получала известий. Они жили раньше в г. Алма-Ате на ул. Баумана, 194а. Спасибо за возможность поиска.

Ассоциация корейцев Казахстана совместно с Научно-техническим обществом «КАХАК» иницирует создание нетворкинга среди представителей научной деятельности. Обращаемся к вам с просьбой внести свои данные и порекомендовать учёных любых возрастов корейской национальности. По данной ссылке: <https://forms.gle/E5Pj7rK2FX4RRxiP9> вы можете найти таблицу для заполнения. Надеемся, что сможем объединить целое поколение представителей научной деятельности корейского этноса Казахстана.

CAH

CHUNG-ANG UNIVERSITY HEALTH CARE SYSTEM

KYOONGSAE HOSPITAL

중앙대의료원 교육 병원 현대병원

Алматинское представительство госпиталя Хёндэ при университете Чунг-Анг

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР ВОЛОНТЕРОВ

Южнокорейский Госпиталь Хёндэ в очередной раз проводит бесплатное лечение с 25 по 31 июля 2020 года в Талдыкорганской многопрофильной больнице. В связи с этим, Алматинский офис Госпиталя Хёндэ набирает волонтеров (переводчиков, студентов-медиков, помощников).

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ В НАШУ КОМАНДУ ВОЛОНТЕРОВ!

Волонтерская деятельность – это отличная возможность реализовать свои таланты, планы и мечты социального характера, начать закладывать кирпичики в начало своей карьеры, получить новый опыт и впечатления, обрести иностранных друзей.



Наши требования к волонтерам:

- Возраст (Претенденты старше 15 лет, лица, родившиеся позже 01.01.2005 г.)
- Желание внести свою лепту в общее дело
- Активное участие во всех мероприятиях
- Умение работать в команде
- Лица, которые могут выехать за пределы Алматы (с 25 по 31 июля, г. Талдыкорган)

Наши условия для волонтеров:

- Бесплатное проживание и питание
- Бесценный опыт и общение с иностранцами
- Сертификаты и небольшие памятные подарки



ЗАЯВКИ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ССЫЛКЕ:

<https://forms.gle/gw6NJGcfX9UHXEKr7>

Все вопросы по тел: +7 708 913 88 17 (Аяужан)

Объявляется набор участников в летний лагерь от Фонда поддержки зарубежных корейцев для школьников (средних и старших классов) и студентов на 2020 год.

Лица, проживающие в г. Алматы, г. Шымкенте, Алматинской, Жамбылской, Туркестанской, Кызылординской областях должны в онлайн заявке (в пункте «гос. представительство») указать Генеральное консульство Кореи в г. Алматы, участники из других регионов выбирают Посольство Республики Корея в Республике Казахстан.

- Условия программы, способы подачи заявки и др. подробную информацию смотреть на сайтах Генерального консульства, Посольства, Фонда зарубежных корейцев;
- Период онлайн подачи заявки (корейское время): до 1 апреля 2020 года (Ср)
- Онлайн регистрация на сайте: <http://www.korean.net>

Лагерь для школьников (средней и старшей школы) на 2020 год

Период:

- (1 смена): 15 июля (Ср) ~ 21 июля (Вт) 2020 года, (6 ночей, 7 дней);
- (2 смена): 29 июля (Ср) ~ 4 августа (Вт) 2020 года, (6 ночей, 7 дней).

Количество мест: 1 000 школьников корейской национальности от 14-18 лет.
1 смена – 500 чел., 2 смена – 500 чел.

Лагерь для студентов на 2020 год

Период:

5 августа (Ср) ~ 12 августа (Ср) 2020 года, (7 ночей 8 дней).

Количество мест: 500 студентов и абитуриентов корейской национальности от 18-25 лет.

По вопросам подачи заявки обращаться
в Генеральное консульство Республики Корея в Казахстане
Тел: +7 727 293 83 82

ВНИМАНИЕ!

Началась подписка на газету «Коре Ильбо» на 2020 год

Срок	Стоимость	
	в городе (Астана, Алматы и областные центры)	в сельской местности
1 мес	537,51	556,13
2 мес	1075,02	1112,26
3 мес	1612,53	1668,39
4 мес	2150,04	2224,52
5 мес	2687,55	2780,65
6 мес	3225,06	3336,78
7 мес	3762,57	3892,91
8 мес	4300,08	4449,04
9 мес	4837,59	5005,17
10 мес	5375,10	5561,30
11 мес	5912,61	6117,43
12 мес	6450,12	6673,56



Собственник
ТОО «Редакция газеты Коре ильбо KZ»
Главный редактор Константин КИМ
Директор Сандугаш АБДИКАРИМОВА

Журналисты:
Тамара ФАЗЫЛОВА
Елена ТЕН
Верстка
Владимир ВОРОБЬЕВ

Редактор корейской части
НАМ Ген Дя
Корректор
Елена ПЛОШАЙ
Бухгалтерия
Айгерим КУРМАНГАЛИЕВА

Адрес редакции: 050010, Казахстан, г. Алматы, ул. Тоголя, 2
Тел/факс: 291-57-53 E-mail: gazeta.koreilbo@gmail.com
Подписные индексы: 65363, 15363 Отпечатано в типографии АО «Алматы-Болашак»,
г. Алматы, ул. Муканова, 223 «б»
Заказ № 49 Тираж 1650 экз.

Газета зарегистрирована Министерством информации и общественного согласия РК. Регистрационное свидетельство № 11384-Г от 24 января 2011 г.
Ответственность за содержание рекламы и объявлений несет рекламодатель. Редакция не отвечает на письма читателей, не пересылает их, а также не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы. Опубликованные материалы не всегда отражают точку зрения редакции. При перепечатке ссылка на «Коре ильбо» обязательна.

Информация об отборе на стипендиальную программу обучения для этнических корейцев-2020 (OKFellowship) от Фонда зарубежных корейцев

Лица, проживающие в г. Алматы, г. Шымкенте, в Алматинской, Жамбылской, Туркестанской, Кызылординской областях, должны предоставить заявку на участие в Генеральное консульство Республики Корея в г. Алматы, участники из других регионов предоставляют документы в Посольство Республики Корея в Республике Казахстан.

1. Цель программы: воспитание лучших кадров среди нового поколения этнических корейцев, предоставление им возможности обучаться в Корее для последующего вклада в развитие Казахстана и общества этнических корейцев.

2. Способы подачи заявок и сроки:

Срок заполнения и подачи заявки на сайте: <http://www.korean.net>, до 20 марта 2020 г. (Пт).

Список необходимых документов: заявление, рассказ о себе и учебный план – нужно заполнить на сайте: <http://www.korean.net>, регистрация на сайте обязательна. После заполнения данных форм на сайте распечатать, поставить подпись и сдать вместе с остальными документами в Генеральное консульство или Посольство.

Срок подачи документов в Генеральное консульство – до 20 марта 2020 г. 18:00 (Пт).

Документы можно отправить посылкой (через почтовое отделение) или же лично принести в Генеральное консульство.

На конверте нужно приписать: «Стипендиальная программа обучения для этнических корейцев-2020» («Балгын»).

Адрес: Генеральное консульство Республики Корея в г. Алматы, 050010, ул. Калдаякова, 66

По всем вопросам обращаться по телефону: 7-727-293-8382

e-mail: almaty@okf.or.kr

Срок подачи документов в Посольство – до 20 марта 2020г 18:00 (Пт)

Документы можно отправить посылкой (через почтовое отделение) или же личной явкой. На конверте нужно приписать: «Стипендиальная программа обучения для этнических корейцев-2020».

Адрес: Посольство Республики Корея в Республике Казахстан, Нур-Султан, 010000, Арганаты, 13.

Условия отбора, способы подачи документов, перечень необходимых документов и другая подробная информация – на сайте Генерального консульства и на сайте Фонда зарубежных корейцев.

<http://kaz-almaty.mofa.go.kr> (Веб-сайт Генерального консульства, на кор/ру)

<http://overseas.mofa.go.kr/kz-ko/index.do> (Веб-сайт Посольства, на кор/ру)

<http://www.korean.net> (Веб-сайт Фонда)

<http://scholarship.korean.net> (Веб-сайт программы)

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР в КАЗАХСТАНЕ №1
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ КОТЛОВ №1 в КОРЕЕ
КОТЛЫ ОТОПЛЕНИЯ ОТ 100кв.м² до 4000кв.м²

ГАРАНТИЯ
СЕРВИС
КАЧЕСТВО

ТОО СИЛО ЭНЕРДЖИ
NAVIEN

Магазин и склад:
г.Алматы, ул. Чаплина
(уг. ул. Халиуллина), д.71/66
Тел.раб.: 8 (727) 234 42 87, 243 69 83

Сервисный центр по ремонту и установке
на гарантии NAVIEN в Алматы тел.: 8 (800) 070 02 22
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ С ГОРОДСКОГО И МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА)
silo_energy@mail.ru navien.kz navien.kz navien.kz navien.kz

ТОО СИЛО ЭНЕРДЖИ
NAVIEN

Магазин:
г.Алматы
мкр. Жетысу-1, д. 47
Тел.раб.: 8 (727) 376 82 75, 376 81 45

Сервисный центр по ремонту и установке
на гарантии NAVIEN в Алматы тел.: 8 (800) 070 02 22
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ С ГОРОДСКОГО И МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА)
silo_energy@mail.ru navien.kz navien.kz navien.kz navien.kz