

Корейцы

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

№ 12(40)
24. 06. 2021



УЗБЕКИСТАНА

우즈베키스탄 고려 사람 신문



신 사임단



На обложке: Художница Син Саимдан (신 사임당). Картина с ящерицей и цветами.

2-3

События.

Взаимодействие
правоохранительных органов
Кореи и Узбекистана

4-5

Праздник лета Тано.
Фестиваль «Новая молодёжь
Узбекистана - объединяемся!»

6-8

Андрей Югай: от комплекса
отличника к новым вершинам

9-11

«Поехать в другую страну не
страшно, если ты внутренне го-
тов к новому», - считает руко-
водитель отдела маркетинга и
коммуникаций Фонда развития
культуры и искусства Артур Ха

12-13

Болеслав Кан: воспоминания
об отце

14-15

Ирина Ким: «Я - стойкий оловян-
ный солдатик».

18-19

Ли Орён. Что скрывается за
пейзажем?

20-21

Будьте здоровы!

22

Комментарий специалиста

23

Кроссворд

В Узбекистане

- Президент Шавкат Мирзиёев 16 июня принял российскую делегацию во главе с Президентом Республики Татарстан Рустамом Миннихановым.
- В Узбекистане планируется организовать экспортоориентированное упаковочное производство.
- С 28 по 30 июня в ташкентском “Узэкспоцентре” состоится XV Международная специализированная выставка-продажа современного оборудования и технологий для агропромышленного комплекса республики «Uzbekistan Agrotech Expo-2021», IX Международная специализированная выставка сельскохозяйственной техники и машин «Uzbekistan Agromash Expo-2021», а также «AgroExpo Uzbekistan 2021».
- В Узбекистане пенсионерам планируют предоставить новые льготы.
- На подготовку и проведение выборов главы Узбекистана, которые намечены на октябрь нынешнего года, Министерство финансов распорядилось выделить 300 млрд. сумов (28,5 миллиона долларов) бюджетных средств.

В СНГ и Балтии

- Работу парламента Украины прервали из-за потасовки депутатов.
- Киев потребовал от Минска пояснений в связи с участием ЛНР в следствии против Р.Протасевича.
- В МВД Беларуси заявили, что С.Тихановская все еще находится в межгосударственном розыске.
- Партия «Патриоты Молдовы» предложила провести референдум о вхождении республики в состав России.
- Главы Минобороны Армении и РФ обсудили дислокацию погранвойск на границе с Азербайджаном.
- Досрочные выборы в парламент Армении, назначенные после длительного внутривластного кризиса, состоятся 20 июня.
- Президент Турции Реджеп Тайип Эрдоган заявил, что республика может разместить на территории Азербайджана свои военные базы в рамках подписанных ранее соглашений.
- Президент Таджикистана Эмомали Рахмон назвал важным наращивание сотрудничества стран ШОС в энергетике
- Президент Кыргызстана Садыр Жапаров во время визита в Турцию заявил, что власти двух стран вышли на «новый уровень» дружеских отношений, а потому в будущем планируют усилить координацию по вопросам военного партнерства.
- Президент Латвии Эгилс Левитс назвал русский язык пережитком оккупации и предсказал его вытеснение в стране английским.

В мире

- Власти Мексики запретили экс-главе космического агентства Х.Хименесу занимать государственные посты.
- В администрации США заявили, что женеви́йский саммит был конструктивным.
- Во Франции с 21 июня отменяют комендантский час.
- В Швеции с 1 июля запустят цифровые паспорта о вакцинации.
- Парламент Испании не стал возражать против помилования каталонских сепаратистов.
- Китай заявил о готовности противостоять США и ЕС.
- Макао вслед за Гонконгом закрывает свое представительство на Тайване.
- Бывший вице-президент Ирана Мохсен Мехрализаде отказался от участия в выборах главы республики.
- В Алжире правящая партия «Фронт национального освобождения» выиграла парламентские выборы.

По материалам информационных агентств UzA.uz, REGNUM, Lenta.ru, ITAR-TASS, Interfax

Генеральный комиссар КНАП посетил Узбекистан с визитом

Генеральный комиссар Корейского национального агентства полиции (КНАП) Ким Чанг Йонг посетил с официальным визитом Узбекистан, сообщает ИА «Дунё».

Глава КНАП находился в нашей стране с 16 по 20 июня.

Программой визита южнокорейской делегации в Узбекистане предусматривались встречи с руководством МВД и Национальной гвардии Узбекистана, в ходе которых стороны обсудили вопросы текущего состояния и перспектив межведомственного взаимодействия.

Также в рамках визита глава КНАП посетил Академию МВД и Университет общественной безопасности Узбекистана с целью обсуждения

аспектов активизации сотрудничества и обмена опытом в сфере образования.

По итогам визита подписан ряд документов межведомственного взаимодействия между КНАП, МВД и Национальной гвардией Узбекистана, в том числе трехсторонняя «дорожная карта» взаимодействия на 2021-2022 годы между КНАП, МВД и Нацгвардией Узбекистана, включающей в себя конкретные шаги дальнейшего



сотрудничества в правоохранительной сфере.

Озвучена дата следующего заседания Экономсовета СНГ

Девяностое заседание прошло 18 июня на ВДНХ в российской столице.

Девяносто первое заседание Экономического совета Содружества Независимых Государств состоится 24 сентября в Москве, сообщил председатель Исполнительного комитета

В повестке дня в том числе — вопрос о создании выставочно-торговых центров стран-участниц СНГ на территории ВДНХ. Прямую трансляцию заседания можно смотреть здесь.

Экономический совет Содружества был сформирован в апреле 1999 года. Заседания проводятся по мере необ-



СНГ Сергей Лебедев.

Главы делегаций встретились на территории ВДНХ в павильоне "Космос".

ходимости, но не реже одного раза в квартал, а заседания комиссии — не реже раза в месяц.

В Ташкенте отметили 20-летний юбилей ШОС

15 июня в Ташкенте в здании Исполнительного комитета Региональной антитеррористической структуры Шанхайской организации сотрудничества (РАТС ШОС) состоялось торжественное мероприятие, посвященное 20-летию со дня принятия Декларации о создании Шанхайской организации сотрудничества и Шанхайской конвенции о борьбе с терроризмом, сепаратизмом и экстремизмом, сообщает ИА «Дунё».

Основополагающие документы были подписаны главами государств-учредителей ШОС в свете новых вызовов и угроз безопасности, миру и стабильности в центре Евразии в начале 21-го века.

Юбилейная дата является важной вехой, которая дает возможность подвести итоги деятельности ШОС по поддержанию мира и стабильности в регионе в течение последних двух десятилетий.

В мероприятии приняли участие руководители министерств и ведомств, представители компетентных органов, Исполнительного комитета РАТС ШОС, международных организаций, зарубежных и местных СМИ.



15 июня 2001 года в городе Шанхае главами Казахстана, Китая, Кыргызстана, России, Таджикистана и Узбекистана была подписана Декларация о создании Шанхайской организации сотрудничества.

За прошедшие 20 лет ШОС превратилась в авторитетную международную структуру и ответственного участника современной системы международных отношений. Организация на сегодняшний день является надёжной платформой для плодотворного сотрудничества в интересах формирования полицентричного мира.

Вре́мён связу́ющая нить

В 5-й день 5-го месяца по Лунному календарю корейцы отмечают Оволь Тано. Это праздник лета, связанный с сельскохозяйственными культами, имел важное значение в календарной обрядности. Его отличительными особенностями были массовое веселье, народные гулянья, коллективные игры и соревнования, обильное угощение. Шло время, менялись эпохи и поколения, но традиции Оволь Тано сохранились и по сей день.

12 июня на берегу Ташкентского моря состоялось празднование Тано, организованное Ташкентским областным отделением Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана.

В празднике лета Тано приняли участие представители корейских культурных центров из Ташкента, Ангрена, Алмалыка, Бекабада, Янгиюля, Чирчика, Куйчирчикского, Уртачирчикского, Юкоричирчикского районов Ташкентской области.

Председатель Ташкентского областного отделения Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана Григорий Хван и депутат Олий Мажлиса, председатель Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана Виктор Пак обратились к присутствовавшим со словами приветствия и поздравлений. Этот день с давних времен всегда со-



проводжали веселье, традиционные игры и состязания в ловкости и силе, качание на качелях, а также обычай преподносить в подарок веера. Конечно, современная жизнь привносит свои особенности в традиции празднования Тано, но веселье, народные танцы и песни, шуточные конкурсы продолжают оставаться актуальными

и в наши дни.

Концертную программу Тано-2021 в свойственной ему юмористической манере провёл шоумен Виссарион Цой, для зрителей и участников празднования выступили детский танцевальный коллектив «Чанми», Лауреаты международных и республиканских конкурсов Магдалина

Ким, Нуриддин Камалов, Ясмينا Омар-Мун, иллюзионист Дмитрий Ким; Лим Ын Сон; Заслуженная артистка Республики Узбекистан Галина Шин, а также сводный хор Юкоричирчикского корейского культурного центра, ансамбли «Богым», «Бом ноыль»; лауреаты конкурса «60+» - Любовь Цой, Елена Кан, Ольга Кон, Татьяна Ким, Наталья Ким; творческие коллективы из корейских культурных центров Янгиюля и Дустобада. И взрослые, и дети смогли принять участие в развлекательных конкурсах и состязаниях, победители получили призы от организаторов мероприятия.

Празднование Тано – добрая традиция корейского народа, которая служит связующим звеном поколений.

Владислав ГИЛЯЗЕТДИНОВ,
фото автора



ФЕСТИВАЛЬ МОЛОДЁЖИ УЗБЕКИСТАНА

16 июня в городе Навои под девизом «Молодёжь Нового Узбекистана, объединяйтесь!» прошёл крупномасштабный 3-х дневный «Фестиваль молодёжи», посвящённый объявленному Президентом Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёевым «Месяцу молодёжи».

В рамках 1-го дня фестиваля у Дворца культуры «Фархад» был организован интернациональный городок Дружбы народов, где культурные центры организовали выставки, посвященные традиционной народной культуре.



«Толерантный Узбекистан - наш общий дом» -

под таким девизом 11-13 июня в Гулистане прошёл фестиваль интернациональной дружбы «Молодёжь Нового Узбекистана, объединяемся!».

В павильонах, развёрнутых в центральном парке Гулистана, прошли тематические выставки, мастер-классы, презентации.

Члены и активисты Янгийерского, Гулистанского, Сырдарьинского отделений Сырдарьинского Областного Корейского Культурного Центра

(председатель Р.Л.Нам), среди которых были представители старшего, среднего и младшего возраста, приняли активное участие в мероприятии.

Посетители и участники фестиваля смогли увидеть воочию национальные костюмы, познакомиться с традициями и обычаями корейцев, отведать блюда национальной кухни. Девушки из танцевального ансамбля «Моранбон», исполнившие корейские и узбекские танцы, создавали празднич-

ное настроение.

В рамках фестиваля были подписаны трёхсторонние соглашения о трудоустройстве молодёжи с выпускниками вузов по специальностям магистратуры в сотрудничестве с заказчиками и организациями потребителей.

Хокимият Сырдарьинской области премировал Сырдарьинский ОККЦ телевизором за активное участие в проведении фестиваля.





Корр.: Андрей Павлович, Вы – один из самых ярких представителей поколения корейского бизнеса в Узбекистане. Расскажите о начале Вашего трудового пути.

А.П. Югай: Насчёт «ярких» Вы, конечно, польстили мне! Наверное, это больше относится к бизнесменам 1990-х годов. В меньшей степени к нашему поколению, которое начинало свой бизнес в начале 2000-х.

Я закончил Ташкентский автодорожный институт по специальности «Наземные транспортные системы» и сразу поступил в магистратуру. А потом уехал на стажировку в Германию, в Магдебург на 1 год и работал на одном из подразделений концерна Фольксваген (Volkswagen). Город находится в бывшей ГДР, и у меня были трудности в общении с жителями, не знавшими английского. А по-русски они говорить не хотели. Здесь находилась самая крупная часть Западной группы войск в ГДР и советская армия оставила о себе не самые хорошие воспоминания.

На работе мне было достаточно английского, но для жизни пришлось выучить немецкий. На это ушло около 2 месяцев. Настоящая студенческая жизнь прошла именно в Германии, ведь здесь я был «ботаником» и старательно учился. Когда вернулся домой, продолжил учёбу в магистратуре и решил начать работать по специальности. Но зарплаты инженера-конструктора достаточно высокой квалификации на тот момент составляли всего около 40-50 долл. На такую зарплату и одному прожить нельзя.

Было стыдно, что мама продолжала работать и я решил оставить маги-

стратуру и устроился работать в американскую компанию «APV», которая строила заводы по производству детского питания. Потом работал в СП «LEXH». В 2005 году мне предложили возглавить филиал российской компании по продаже товаров для отопления, в основном, алюминиевых радиаторов.

Но через год-полтора у головной компании начались проблемы в России. Мы сидели без работы и без зарплат. Тогда и решили с другом открыть собственное предприятие в Узбекистане – ООО ITALHEAT GROUP. Сначала занимались только отоплением, а потом добавилось водоснабжение, кондиционирование и вентиляция. Теперь берём объекты «под ключ» и устанавливаем все инженерные системы в любом здании. Нас на рынке хорошо знают.

ООО ITALHEAT GROUP – одна из крупных инженеринговых компаний Узбекистана, занимающаяся поставками оборудования «под ключ» для кондиционирования, отопления, вентиляции, водоснабжения, котельных. Помимо итальянцев, основными партнёрами ITALHEAT GROUP являются немецкие, датские и китайские компании. Компания Андрея Павловича работает не только в Ташкенте, но и по всей республике (Бухара, Кариш, Наманган, Каттакурбан, Ургенч).

Корр.: Конкуренция?

А.П. Югай: Конкуренция в бизнесе очень высокая. Но у компании есть клиенты, с которыми работаем уже 15-й год. Они работали и с другими фирмами, а потом снова вернулись к нам. Есть конкуренты, с которыми мы встречаемся за общим столом. Можно сказать, дружим. А есть такие, с которыми даже не здороваемся. Все люди разные, это также надо учитывать в

работе.

Я уверен, что ITALHEAT GROUP входит в первую пятёрку в рейтинге инженеринговых компаний. Но не считаю себя прирожденным бизнесменом. Конечно, высокая квалификация и большой объём знаний помогают в бизнесе. Хотел работать инженером-конструктором, мне нравилась моя профессия. Но уже 20 лет этим не занимался.

Бизнес заставил меня стать эффективным управляющим. Если сравнивать знание узбекского и корейского, корейский я знаю намного хуже. Сейчас изучаю государственный язык – литературный узбекский, чтобы грамотно вести не только переговоры, но и делопроизводство.

А чтобы снять стресс, предпочитаю общение с хорошими людьми и, в том числе, мою общественную деятельность. Когда переключаешься с одного вида работы на другой, меньше устаешь, чем те люди, которые выполняют монотонную работу.

Корр.: Расскажите о своей общественной работе. Начнём с Клуба Корейских Бизнесменов Koryoin.

А.П. Югай: Одним из инициаторов создания этого клуба был Анатолий Владимирович Ким – мой старший товарищ. Мы с ним знакомы очень давно. Впервые про клуб услышал именно от него. Потом Koryoin образовался, там менялся состав. Честно говоря, не верил в это объединение бизнесменов-корейцев. Думал, что эта история ненадолго. Меня приглашали в члены и неоднократно. В клубе было много знакомых. А некоторых из них я могу назвать друзьями.

И вот... Думаю, что это мамино влияние... через какое-то время решил вступить в Koryoin. Мама очень любила корейцев и корейскую культуру. Всегда. Это она воспитала меня в понимании корейского понятия *нунчи*.

А.П. Югай: У меня есть друг – Вадим Ли, депутат Ташкентского об-

ТОЛКАЕТ МЕНЯ К НОВЫМ ВЕРШИНАМ»

Труднопереводимое корейское понятие нунчи – это уникальная система взаимодействия корейцев, в семье и обществе, в которой баланс межличностных отношений и коллективизма играют огромную роль. В основе нунчи – стремление к коллективной гармонии.

ластного Кенгаша. На протяжении двух лет он настойчиво звал в клуб. Причём есть правило: для вступления необходимы два поручителя – члены клуба *Koryoin*. Моими поручителями были Вадим Ли и Вячеслав Ким, учредитель «Transasia Logistics».

В начале 2020 года вступил в члены клуба и мне предложили стать руководителем комитета по продвижению. Я согласился. Для меня это, конечно, был новый опыт. На работе все понятно: ты – главный, что-то сказал, все пошло и сделали. В общественном движении так нельзя. Здесь во главе угла стоит демократия, коллегиальные решения и компромиссы. Но считаю, что такой опыт должен получить каждый человек.

А в конце 2020 года меня избрали Председателем клуба *Koryoin*. Кроме этого, с лета 2020 года, являюсь заместителем председателя Чиланзарского культурного центра. В мае 2021 года Виктор Николаевич Пак назначил заместителем в Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана.

Корр.: Как общественный деятель Вы общаетесь с корейской молодёжью?

А.П. Югай: Сейчас смотрю на своих друзей, одноклубников из *Koryoin*, молодых бизнесменов, которые родились после Перестройки, и понимаю, что мы с ними как будто из разных эпох! Они совсем другие: владеют иностранными языками, методиками продаж и управления персоналом, активны в соцсетях, уделяют большое внимание защите природы, социальной ответственности бизнеса и так далее. Иногда им завидую белой завистью, но, в то же время, понимаю, что каждое поколение хорошо в своё время, и надо просто не бояться учиться у них.

С молодёжным движением стол-

кнулся в клубе *Koryoin*. В прошлом году курировал связи с молодёжью. Руководитель Молодёжного центра SHINSEDAE – Игорь Геннадиевич Ли, депутат Яккасарайского района г.Ташкента и член нашего клуба. Он как раз из новой формации системных бизнесменов и его подход – очень правильный. В МЦ состоят не только корейцы. Но вся деятельность направлена на то, чтобы как можно больше людей узнали о корейской культуре, о корейских национальных традициях, приобщились к корейскому языку и т.д.

SHINSEDAE делает очень много. На общественных началах ребята занимаются благотворительностью.



3 июня этого года МЦ совместно с зарубежными университетами Инха (Inha University), Пучон (Bucheon University), Ёджу (Yeodju Technical University) и Вестминстер (University of Westminster) во Дворце корейской культуры и искусства показали насыщенную развлекательную программу для воспитанников Букинского детского дома №15.

Когда стал председателем клуба *Koryoin*, мы начали курировать Дом малютки в Янгиюле. Само отношение персонала этого учреждения к детям очень импонирует, а директор Тохира Абдусаматовна – уникальный человек, ласковая и заботливая мама и ба-

бушка для детей и строгая начальница для сотрудников. В некоторых семьях я не вижу таких ухоженных детей, как в доме малютки.

В Узбекистане в последние годы проводятся масштабные реформы. Это всегда хорошо для молодёжи, потому что она всегда готова меняться и отвечать на вызовы времени. Возможностей сейчас просто уйма. Уверен, что молодой человек, с головой на плечах, может добиться многого. Поэтому считаю, что настоящее время – время возможностей для молодых.

МЦ SHINSEDAE – это будущее. К концу нынешнего года планируем учредить несколько стипендий для одарённых студентов. Многие стажировались в наших компаниях, стараемся передать им знания, выплачиваем в это время стипендию, поддерживаем, а они, в свою очередь, помогают АККЦУз. От них зависит будущее корейского общественного движения. Нравится, что в Ассоциации существует преемственность поколений: АККЦ – Клуб *Koryoin* – Молодёжный Центр SHINSEDAE.

Корр.: На что вы тратите свободное время?

А.П. Югай: К сожалению, свободного времени практически нет. Но, когда выдаётся свободная минутка, встречаюсь с друзьями, которых очень много, играю со своими одноклубниками из *Koryoin* в «Мозгобойню». А воскресенье всегда провожу со своей семьёй.

Поясняем для представителей старшего поколения: «Мозгобойня» – это командная игра, похожая на популярные телеигры: «Что? Где? Когда?», «Угадай мелодию», «Своя игра» и т.д. Победителем «Мозгобойни» становится команда, выигравшая наибольшее количество баллов по результатам всей игры.

Корр.: Ваше самое яркое впечатление за последнее время?

А.П. Югай: Если бы мне три года назад сказали, что приду в корейское общественное движение, назвал бы этого человека сумасшедшим. Но, как говорится: хочешь насмешить Бога, расскажи о своих планах! И все яркие впечатления со знаком плюс связаны

именно с этим. Столько хороших, добрых, умных людей узнал за это время, даже не сосчитать!

Хотелось бы отдельно отметить: Марину Тен – человека с огромным сердцем, которая делает столько добрых дел, оставаясь очень грамотной и успешной бизнес-вумен с одной стороны, и заботливой женой и матерью – с другой!

Сергея Кима – на мой взгляд, идеального корейца новой формации. Успешный и востребованный бизнесмен в одной из самых проблемных профессий – эколог. При этом, когда общаешься с Сергеем, видишь, что у него есть нунчи – чувство такта, уважение к старшим, любовь к семье.

Игоря Ли – молодого бизнесмена, депутата, при этом, могу сказать, что для корейской молодежи – он настоящий лидер и ориентир. Игорь возглавляет Молодёжный Центр АККЦУз. И мы гордимся тем, что они делают!

Со знаком минус, конечно, смерть моей Мама в мае прошлого года. Это вечная рана и вечная боль.

Корр.: Вы согласны с выражением: «Все начинается с детства»? Как бы вы описали себя в детстве?

А.П. Югай: Конечно, базовые ценности, характер формируются в детстве. Описал бы себя как застенчивого ботаника с вечной книгой под мышкой. Кажется, именно комплекс отличника толкает меня к новым вершинам.

Я вырос на Чиланзаре. В школе корейцев было немного: всего около 30 человек, но если задевали одного, то на помощь приходили все. В школьные годы и вообще на Чиланзаре национальная идентичность, внутреннее ощущение единства всех корейцев как целого, была развита очень сильно. В этом и состояло наше отличие от тех регионов, где корейцев было много. Мы старались не ссориться друг с другом, так нас воспитывали родители.

Моя мама придерживалась убеждения, что нельзя выносить сор из избы. Если вы выясняете отношения в семье, то один на один, не при соседях. И она это убеждение распространяла на всех корейцев. У неё нунчи, как стремление к гармонии между корей-

цами, было очень сильно развито.

Корр.: Кто оказал на Вас особо сильное влияние? Это был вымышленный персонаж (герой фильма или книги) или реальный человек?

А.П. Югай: Всё, что сделал в этой жизни, всё, чего достиг – благодаря моей Маме, Фриде Владимировне Кан (3 ноября 1953 - 15 мая 2020). Она рано овдовела и вырастила меня без отца, с огромными сложностями, но смогла дать отличное образование и воспитать во мне основные моральные ценности. Про Маму и её жизнь стоит написать книгу. Могу говорить о ней бесконечно.

Мало, кто столько перенёс и остался человеком. Она прожила 66 лет и у неё не было врагов. Никогда, ни одного. Меня это поражает. Второго такого человека не знаю.

Методы воспитания мамы... Помню, как во втором или третьем клас-



се в первый раз принес «четвёрку». Помню, как в начальных классах мы писали перьевыми ручками и чернилами, и я был не самым аккуратным учеником. Но Мама не ругалась, так расстроилась, что заплакала. Вот это было для меня потрясением.

Корр.: Что значит для Вас понятие «семья»? Расскажите о своей семье и близких.

А.П. Югай: Семья для меня – самое главное в жизни. Жена и дети – вот то, что каждый уважающий себя мужчина должен ставить во главу угла и постоянно ощущать свою ответственность.

Я был мальчик-паинька и до 12 лет не отходил от маминой юбки. Мама потеряла маленькую дочку до моего рождения, потом появился я, но умер

отец. Естественно, она сконцентрировала всё свое внимание на мне и старалась оградить от всего плохого, как могла. Но, это, конечно, к жизни тебя не готовит совсем. Поэтому стараюсь, чтобы мои дети росли более самостоятельными.

Я не требую, чтобы они были отличниками. Но требую, чтобы они хорошо знали предметы. Ведь оценки – не всегда показатель знаний. Из личного опыта: бывает так, что ты знаешь предмет хорошо, но, по каким-то причинам, учителю кажется, что твоих знаний недостаточно для «пятёрки». Честно говоря, с этим достаточно часто сталкивался.

Мы выбрали для детей хорошую школу и очень довольны. Думаю, когда они закончат её, они смогут выбрать любой вуз.

Давно установил себе правило: не работать по воскресеньям, потому что всех денег не заработать, а детям нужен папа, хотя бы по воскресеньям.

Корр.: И, если не секрет, Ваши планы, как общественного деятеля?

А.П. Югай: В последнее время часто задают этот вопрос. Кажется, я достиг своеобразного предела своих желаний и возможностей. Хочется сделать как можно больше, чтобы корейское движение органично вписывалось в жизнь Узбекистана, чтобы у нас, корейцев, существовала реальная связь поколений, чтобы сохранили свою самобытность и тот авторитет, который заслужили наши предки.

Как-то услышал фразу: у каждого человека в Узбекистане есть друг – кореец! Мне хочется, чтобы эти слова могли услышать и многие поколения после нас! Наши предки добились того, что к корейцам относились положительно. Потом тебя, конечно, будут судить по твоим поступкам. И это – заслуга предков. Мы должны сделать так, чтобы наши дети и внуки пользовались таким же хорошим отношением. Мы обязаны сохранить и преумножить авторитет корейцев, не отрываясь от традиций и культуры нашей Родины!

Алла ХВАН,

фото из личного архива А.ЮГАЯ

Артур Ха: «Поехать в другую страну не страшно, если ты внутренне открыт новому»

Графический дизайнер Артур Ха в 25 лет уехал работать в Дубай, позже перебрался в Таиланд, а сейчас занимает пост руководителя отдела маркетинга и коммуникаций в Фонде развития культуры и искусства при Министерстве культуры Узбекистана. Мы поговорили с Артуром о том, почему реклама порой должна выглядеть дешёво, какими последствиями грозит обида тайца и как жизнь за рубежом меняет мировоззрение.

- Как ты получил первую работу по специальности?

- Я тогда учился на втором курсе Архитектурно-строительного института. Как-то мы обедали с однокурсниками в кафе, и разговор зашёл о том, что неплохо бы начать зарабатывать. Взяли газету (это 2002 год, мобильного Интернета ещё нет) и позвонили по первому попавшемуся объявлению. На собеседование решился пойти только я. Так и стал на несколько лет дизайнером в полиграфической компании Seal MAG.

- А как ты попал в Дубай?

- У меня были друзья и знакомые в сфере HoReCa, которые помогли

влиться в городскую тусовку. Пока ты молод и свеж, хочется отрываться и веселиться. Кроме того, вечеринки - это неплохая платформа для создания базы клиентов: чем больше людей тебя знают, тем больше заказов ты получаешь. Я планировал в один прекрасный день уйти на фриланс, чтобы обрести больше свободного времени и не потерять в финансах. И вот на after-party в СМИ часов в 5 утра мой друг, модельер и дизайнер Хафиз Хан сказал: «Слушай, ты же графический дизайнер, а значит умеешь верстать журналы. Есть знакомый, который ищет верстальщика в Эмираты». Нас связали, и через неделю я получил предложение о

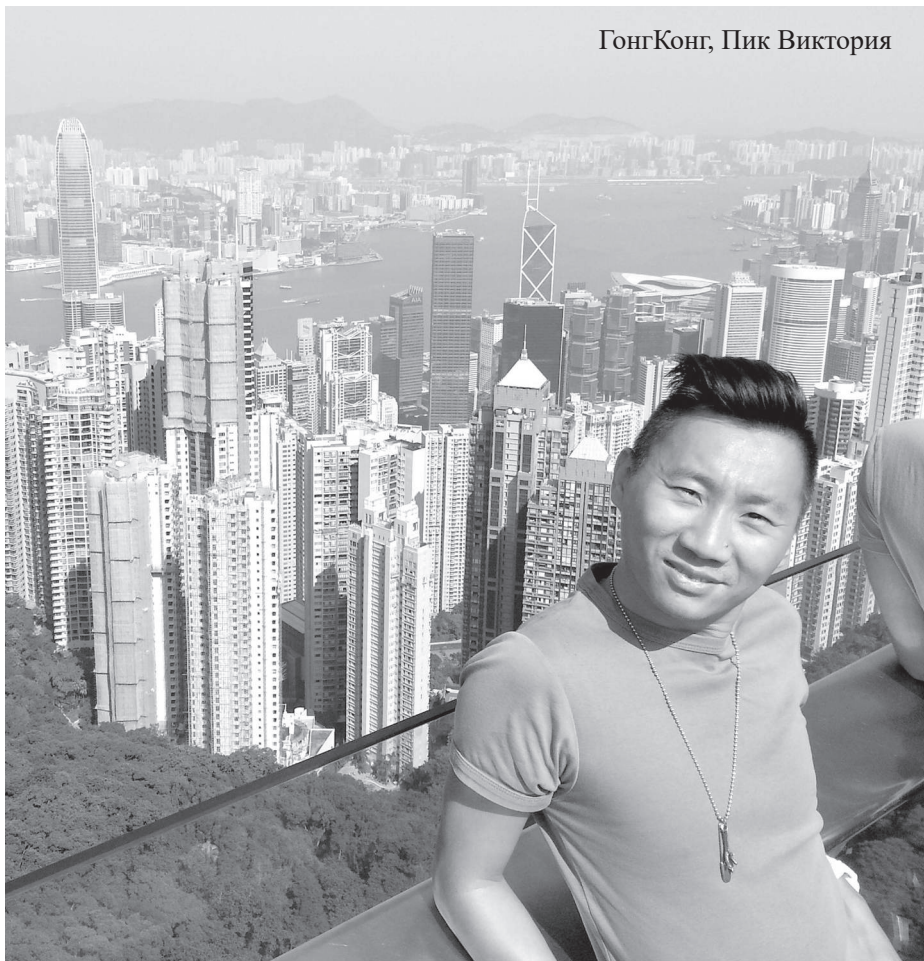


работе. Мои первым работодателем в ОАЭ стал российский издательский дом «Русские Эмираты», занимающийся выпуском гляцевых журналов. На позицию верстальщика претендовал я и парень из Москвы. Компания решила, что отдаст место тому, кто быстрее оформит документы и прилетит в Дубай. Оформление выездной визы в ОВИРе заняло пару недель. И вот однажды, часов в 5 вечера, раздаётся звонок, и я слышу, что нужно срочно ехать в авиакассу забирать билет. Вылет - завтра в 7 утра. Тут же мчусь за билетом, а после собираю друзей на прощальную вечеринку. В 3 часа ночи возвращаюсь домой, пакую чемодан и вылетаю. Это был мой первый выезд за границу и начало совершенно новой жизни.

- Каковы были первые впечатления от ОАЭ?

- С одной стороны, вокруг очень красиво: широкие улицы, высокие здания, пляж, море. С другой - жара, песок, неприятно горячая вода. На некоторых вещах приходилось экономить. Например, в Эмиратах дорогое электричество, и если квартира держит температуру, то ты думаешь: «Классно, можно не включать лишний раз кондиционер!». Но при этом там хорошая зарплата, можно ни в чём себе не отказывать.

ГонгКонг, Пик Виктория



В Узбекистане для того, чтобы купить телефон или компьютер, я должен был несколько месяцев копить, а потом продать старую технику и вложить недостающую сумму. В Дубае я просто шёл в молл и покупал. Денег хватало на то, чтобы два раза в год летать в отпуск. Так я посетил Таиланд, Сингапур, Малайзию, Камбоджу, Швейцарию, Италию, Португалию, Ливан. В Дубае привыкаешь, что любое окружение - временно.

В Ташкенте у человека есть семья, родные, друзья, а в Эмиратах знакомые-экспаты рано или поздно уезжают, ведь там нет возможности получить гражданство. Я сам прожил в ОАЭ 7,5 лет, а после перебрался в Бангкок.

- Расскажи, насколько сильным оказался контраст между двумя странами?

- В Таиланде есть свинина! И дешёвый стрит-фуд! Когда видишь тайские цены, то думаешь: «Я больше

ты держатся за место в ОАЭ, ведь им необходимо отправлять деньги семье. Из-за разреза глаз меня часто принимали за филиппинца и старались дать работы побольше, а заплатить поменьше.

В Таиланде же наоборот: из-за разреза глаз я ходил за своего! Даже получал скидки на рынке, из-за чего друзья просили делать за них покупки и торговаться. Тайцы воспринимают европейцев как обеспеченных людей и цены называют соответствующие. Конечно, стоит открыть рот - и становится ясно, что ты не таец, но покупки всё равно выходили дешевле. Тайцы очень приветливые, не случайно Таиланд называют «страной улыбок». Вежливость - неотъемлемая часть их культуры, а проявление негатива расценивается как слабость. Если человек не в состоянии совладать с эмоциями, значит у него низкий уровень сознательности. Повышение голоса там считается позором и демонстрацией неуважения.

- Легко ли графическому дизайнеру найти работу в Таиланде?

- Сложно. Я искал её года полтора. Азиатский рынок - более конкурентная среда, чем ОАЭ. Жители Эмиратов менее дисциплинированы и более обеспечены, а в Таиланде люди вынуждены трудиться. Каждый год институты выпускают тысячи молодых специалистов, и дизайн - востребованное направление. Местные ребята хотят работать в комфортных условиях, сидя в прохладном офисе. Кроме того, 99% объявлений содержат оговорку, что требуется сотрудник-таец. Компании, которые не выдвигают подобного требования, можно пересчитать по пальцам. Нанимать тай-

цев выгоднее, потому что минимальный размер оплаты труда иностранца в 2-3 раза превышает зарплату местного сотрудника. Также законодательство требует, чтобы на каждого экспата приходилось несколько работников-тайцев. Мой первоначальный оклад в Таиланде составлял



Ливан, Бейрут

1,5 тыс. долларов, и по сравнению с Дубаем это было мало. В Бангкоке такую сумму запрашивают молодые специалисты со стажем 1-2 года. Однако через 4 месяца руководство оценило мои компетенции и повысило до начальника отдела дизайна. Соответственно, повысилась и зарплата.

- Сложно ли работать с тайской командой?

- Тайцы чуть-чуть другие. Иногда они делают вид, что не понимают собеседника, прикидываются «веточкой» и не выполняют порученное задание. Причина в том, что ты плохо построил коммуникацию с этим человеком, он не хочет тебе помогать и саботирует процессы. В моей практике такого не случалось - может, в силу характера, а может, благодаря тому, что закончил курсы тайского языка, где в том числе изучал культуру страны. Но я видел, как это происходило с другими экспатами. Европейцы довольно прямолинейные люди, они могут использовать нецензурное выражение или назвать работника глупым. А тайцев обижать нельзя.

Например, через неделю после моего трудоустройства из компании уволились сразу пять дизайнеров. Дело в том, что накануне руководитель приказал ребятам одеться в костюмы аниматоров-собак и поработать на улице промоутерами. Сотрудники оскорбились (причём больше тем, что их заставляют переодеваться собаками) и



никогда ничего не буду покупать в Дубае!». Это потом приходит осознание того, что тут и зарплаты поменьше. В Дубае доводилось сталкиваться с предвзятым отношением из-за того, что я азиат. В Эмиратах много дешёвой рабочей силы из Филиппин. Это бедная страна. Её трудовые мигран-

на следующий день попросту не пришли в офис. Это распространённая реакция. В Таиланде нельзя давить на подчинённых или оскорблять их - необходимо выстраивать уважительные отношения.

- Приходилось ли тебе сталки-



Италия, г.Пиза

ваться с нетривиальными задачами?

- В ОАЭ довелось поработать дизайнером в Dubai Mall. Наша команда отвечала за визуализацию витрин для новых коллекций и сезонных скидок. А однажды мы занимались организацией роскошного показа мод на круизном лайнере для Galeries Lafayette. Ещё помню случай в Таиланде, который показал, как важно слышать клиента. Только заказчик знает, что хорошо для его бизнеса и что продаёт его товар. Тогда в наш отдел поступил заказ на флаеры, которые нужно сделать в уродливом дизайне, отпечатать на плохой бумаге и снабдить отсканированным скидочным купоном. То есть результат должен был выглядеть максимально дешёво. Я впервые столкнулся с таким странным маркетинговым ходом, но клиент хотел создать ощущение внезапности, доступности и скоротечности акции. Как будто её только что придумали, и она вот-вот закончится.

- Приходилось ли испытывать культурный шок?

- Однажды меня удивило буддийское мировоззрение тайцев. По пятницам работодатель устраивал

мини-вечеринки с выпивкой и закусками для сплочения и поддержания духа внутри коллектива. Я заметил, что местная коллега, которая ездила на мотоцикле, не воздерживается от алкоголя. Поинтересовался, не опасно ли это. Девушка спокойно ответила, что в случае смерти просто уйдёт на следующий круг перерождения, а если вдруг останется калекой, то значит такая карма.

- Какие черты характера вырабатывает работа за границей?

- Ответственность. У тебя нет родителей под боком, которые помогут и поддержат, а значит нет права уволиться, хлопнув дверью. Например, в одной из компаний Таиланда я проработал 3 года, а некоторые не выдерживали и 3-х месяцев. Там были очень стрессовые условия и токсичное руководство, не дающее права на ошибку. Я же мог переступить через себя, промолчать и избежать конфликта с начальником. Присутствовало чёткое понимание того, что сегодня он придирается к тебе, а завтра - к другому сотруднику. С другой стороны, ты перестаёшь бояться. Как-то в Дубае я остался без

работы и должен был за 1-2 месяца найти новую, иначе пришлось бы уехать из ОАЭ. Эмираты не терпят безработных мигрантов. Тот опыт показал, что в потере места нет ничего страшного. Да, может, придётся улететь, но ведь всегда можно вернуться. На деле поехать в другую страну не страшно, если ты внутренне открыт новому.

- Поменялось ли твоё мировоззрение благодаря жизни за рубежом?

- Не поменялось, но расширилось. Моё мировоззрение сложилось

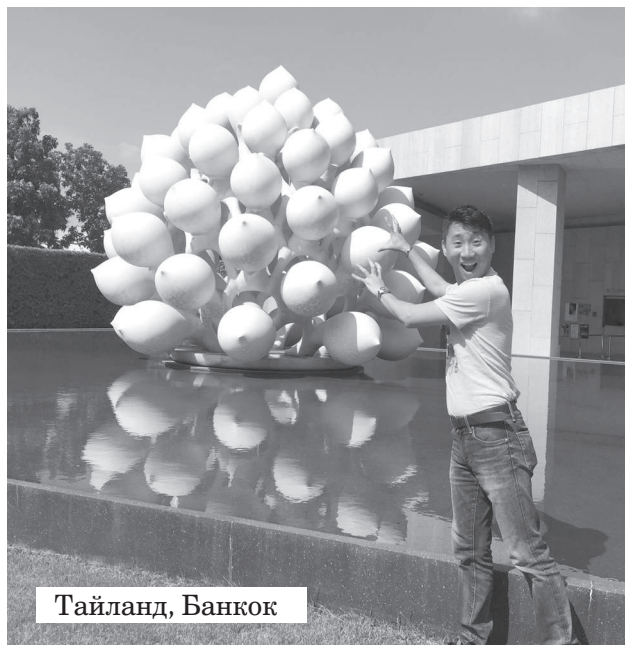
в Узбекистане, и каким оно было в 25 лет, таким и осталось. Но я всем советую пожить некоторое время в стране с иной культурой, чтобы расширить взгляды на мир и научиться смотреть на ситуации с разных сторон.

- Почему ты решил вернуться в

Узбекистан?

- Я не планировал возвращаться на долго. Прилетел в прошлом году домой, чтобы получить загранпаспорт, и попал на закрытие границ. Полгода сидел дома в надежде, что ситуация вот-вот нормализуется. Потом понял: пора заняться чем-то полезным. В Facebook увидел объявление, что Фонд развития культуры и искусства ищет motion-дизайнера. Я прошёл собеседование, приступил к работе, а через 4 месяца получил повышение до руководителя отдела маркетинга и коммуникаций. Сейчас тружусь больше, чем когда-либо. Недавно моя команда реализовала сразу несколько масштабных проектов: концерт Национального филармонического оркестра России под управлением Владимира Спивакова, участие Узбекистана в Венецианской архитектурной биеннале и выставку работ Ивана Кудряшова в Третьяковской галерее.

В целом считаю, что решение поехать за границу было верным. Как-то в очередной раз прилетел из Дубая навестить родителей и разговорился с мамой. Она рассказывала о том, что за прошедшие годы случилось с моими одноклассниками и соседями:



Тайланд, Банкок

один спился и умер, другой — подсел на наркотики и умер, третий развёлся и платит алименты... А меня жизнь держит в тонусе.

Екатерина ЦОЙ

фото из архива Артура Ха

Болеслав Викторович Кан: воспоминания об отце

О том, что Болеслав Викторович – сын основателя и первого председателя колхоза им. Жданова Кан Ун Дюна (Виктора Петровича) – знают немногие. Для меня это и вовсе стало неожиданностью. А ведь личность Кан Ун Дюна – выдающаяся, заслуги перед Узбекистаном – значимые.

Жаль, что имя этого замечательного человека незаслуженно забыто сегодня, и даже в родном для него колхозе переименовали улицу его имени... Спасибо старшему сыну Ун Дюна – Сергею Викторовичу, который записал воспоминания об отце и подарил всем своим родным. А Болеслав Викторович с необыкновенной теплотой поведал мне об истории своей семьи.

Жизнь до депортации

У всего на свете есть начало. Начало «узбекской» ветви семьи Канов – это сильная бабушка Мария Пан и героический дедушка Кан (имя дедушки, увы, затерялось в дальневосточном лихолетье). Мария Пан родилась в конце XIX столетия в Корее, в настолько бедной семье, что её, молоденькую девушку, насильно выдали замуж за пожилого корейца. После оккупации Кореи в 1905 г. корейка с русским именем, будучи вынужденная оставить маленькую дочь, сбежала от нелюбимого мужа и, перейдя границу, оказалась в русском Приморье. Вместе с другими беженцами начала обживаться на новой земле, работая за троих, а вскоре встретила молодого человека по фамилии Кан и вышла за него замуж.

«Я всю жизнь удивлялся, откуда у бабушки русское имя, ведь она ни слова не говорила по-русски, – рассказывает Болеслав Викторович, – но бабушка и сама этого не знала! Многих корейцев на Дальнем Востоке крестили, давали русские имена, но моя бабушка ещё из Кореи пришла с этим именем. Возможно имя «подарил» ей какой-нибудь миссионер, случайно попавший в Корею...»

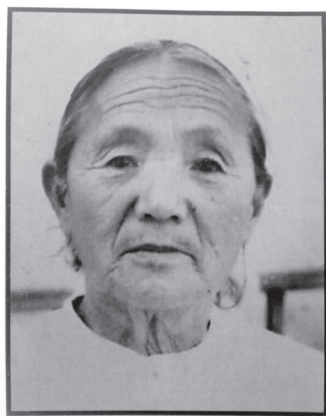
У молодой пары подрастали дочь и сын (Кан Ун Дюн родился в 1912 г.), когда, после очередного налёта китайских хунхузов (бандитов), отца семейства захватили в заложники, заломив за его выкуп неслыханную цену.

Мария в спешке продала дом, заня-

ла ещё денег и выкупила мужа, но...

«Дед три месяца сидел, прикованный, на коленях, одежда на нём вся истлела, истощение было страшное, и организм просто не выдержал. Моему отцу было всего 12 лет. Несмотря на страшную нужду, он окончил начальную корейскую школу, потом доучивался в соседнем колхозе, живя у чужих людей. Итог – 7 лет корейской школы и 3 класса русской. Тем не менее, папа в совершенстве овладел корейским языком, освоил китайскую письменность «тхамун», а позже научился свободно говорить на русском и узбекском языках».

Кан Ун Дюн рано женился, в семье родились сын и дочь, а бабушка Мария снова нашла своё счастье – вышла замуж за Кима Дэ Гина, у которого от первого брака подрастали четверо сыновей. Добрый Дэ Гин заменил детям пасынка дедушку, и большая семья



Бабушка Пан Мария (1881 – 1965 гг.)



Дедушка Ким Дэгин (1876 – 1945 гг.)

дружно трудилась, не подозревая о надвигающейся беде...

Славный путь Кан Ун Дюна

«Моему старшему брату Сергею было 4,5 года, когда вся семья в спеш-



ке погрузилась в товарный вагон без воды и удобств. Брат плохо понимал, что происходит, но о мучительной дороге, голоде и лишениях помнил до конца своей жизни».

По прибытии в Казахстан напуганных, истощённых людей буквально бросили в голой степи, где каждая семья приспосабливалась и выживала, как могла. Ун Дюн ходил на охоту, дедушка Дэ Гин ловил рыбу и черепах, женщины и дети обустроивали землянки.

В 1938 г. семья переехала в Узбекистан, поближе к Ташкенту – городу хлебному, поселилась на болотистой целине в Янгиюльском районе. Жили в землянках, защищаясь дымокурами от полчищ комаров.

«Под руководством отца постепенно собрался коллектив корейцев, началась организация колхоза, – рассказывает Болеслав Викторович, – построили школу, клуб, ферму, дороги, дома – всё своими силами! Отца, которого уважали за энергичное и умелое руководство, за честность и твёрдость характера, за неиссякаемое трудолюбие, единогласно избрали председателем колхоза».

В те далёкие 40-50-е годы правление колхоза во главе с Ун Дюном на свой страх и риск ввело запрещённый метод арендования земли под рис. Се-



Мама Пак Сенхи (1913 – 1983 гг)

мы, арендовавшие участки, по договору сдавали в фонд колхоза определенное количество злака, а излишки оставляли себе. Это был адский труд для многих, но такой метод позволял выжить: по трудовням люди стабильно получали рис из общественного фонда. А вскоре колхоз стал одним из первых по выращиванию и сбору хлопка, неоднократно становясь победителем социалистических соревнований.

За высокие трудовые успехи Кан Ун Дюн был награжден правительственным орденом «Знак почёта», несколькими медалями, почётными грамотами, золотыми часами, бесплатной путёвкой в Сочи и поездкой на сельскохозяйственную выставку ВДНХ в Москву.

Помимо этого, Кан Ун Дюн был избран депутатом в Янгиюльский районный совет трудящихся.

«Несмотря на постоянную занятость, папа был любящим и заботливым отцом, хотя, по национальной традиции, не выражал свои чувства открыто. Всего нас было 9 детей, но трое умерли в младенчестве. Оставшимся шестерым отец всегда внушал, что образование – это главное в жизни, и очень гордился, что смог всех выучить.

Узнав, что бабушка была вынуждена оставить старшую дочь с первым мужем, отец, используя все свои связи, сумел в 1946 г. разыскать в Северной

Корее сестру, установил с ней контакт и помогал. Но во время войны 1950-1953 гг. сестра умерла от ранения после американской бомбёжки, а папа, опасаясь преследований, уничтожил все её фотографии и письма».

Привыкший к бурной руководящей работе, Кан Ун Дюн тяжело переживал тихую жизнь пенсионера, давало знать о себе и здоровье – нервная и физическая работа на износ. Умер он в 1976 году в возрасте 64-х лет.

Как реликвия, в семье старшего сына Кан Ун Дюна хранится письмо на корейском языке, датированное 1955 г. Это первое и единственное письмо от отца к Сергею, но в нём выражена вся любовь и забота о сыне.

Призвание

«Я родился в 1954 г., когда отцу было уже 42, а разница со старшим братом Сергеем составляла 22 года, – рассказывает Болеслав Викторович, – и, конечно, папа баловал меня, как мог. Помню, разрешал мне буквально всё! Мама была строже... Наша



мама Пак Сен Хи родилась в бедной многодетной семье, вынуждена была много работать и была неграмотной. В 1931 г. её выдали замуж за моего отца. Всё приданое ей собрала бабушка Мария – мать жениха.

Мама и папа любили петь, особенно папа – у него был приятный сильный голос, и он прекрасно пел корейские песни. А мама, совершенно не владея русским языком, каким-то образом умудрилась сохранить в памяти слова некоторых русских песен, которые слышала в Приморье, и во время работы на рисовом поле всегда пела с диким корейским акцентом эти «русские» песни».

После 8-го класса Болеслав переехал в Ташкент к сестре Лёле, чтобы учиться дальше, но учёба как-то не шла, и тогда старший брат забрал его к себе в Красноярск. Глядя на племянников-отличников, Болеслав быстро подтянулся в учебе и в 1972 г. без труда поступил в политехнический институт. Окончив его, вернулся в Ташкент и начал работать по специальности – инженером-конструктором. Со временем женился на замечательной женщине – Светлане Александровне Сон, одна за другой родились две дочери – Наталья и Людмила...

...Всё изменилось, когда в конце 80-х Болеслав Викторович стал председателем Юнусабадского культурного центра. При центре был детский ансамбль, уроки корейского языка, но не было финансов на элементарные нужды. Всё держалось на энтузиазме. В духе того времени, Болеслав Викторович начал искать спонсора. Нашёлся американец корейского происхождения, которому по душе пришлось творчество детского коллектива, и он взял над центром шефство. Через мистера Пака, так звали спонсора, Болеслав Викторович пришёл к вере.

В прошлом году коронавирус забрал любимую супругу, ушёл из жизни в Красноярске старший брат Сергей. Из некогда большой семьи Канов остались только трое – Болеслав Викторович и две его сестры. Конечно, дочери и внуки не забывают отца и бабушку, приезжают каждую неделю, звонят каждый день.

На мой вопрос, что даёт ему силы жить, Болеслав Викторович говорит: «Без веры сейчас не проживешь... Мы все стремимся к гармонии и покою... Поэтому очень важно – жить правильно. Фундамент дома строить всегда тяжело, это грязный и некрасивый процесс. Но на крепком фундаменте дом простоит долго. Поэтому я всегда говорю – живите правильно, хотя бы ради будущего своих детей... Отец мой прожил жизнь достойную, у него был свой путь. Я выбрал свой, и счастлив, что нашёл своё предназначение».

Ольга НАМ,

фото из семейного архива Б.КАНА

Ирина Ким: «Я - стойкий оловянный солдатик».

Когда я готовилась к интервью с Ириной, меня не покидала мысль «Как человек может столько успевать?». Кажется, благодаря этому интервью, секрет вечной батарейки раскрыт – любовь!

- Расскажите о своём пути, как Вы стали такой сильной и независимой, кто Вы по образованию и какой у Вас жизненный путь?



- Я мечтала стать педагогом-психологом, но жизнь распорядилась несколько иначе, и в 90-е годы я стала осваивать профессию парикмахера, я постепенно стала развиваться в этом направлении. Тогда я даже не представляла, что это может стать делом моей жизни. Но я сразу влюбилась в это дело, в нем есть своя красота, эстетика. Появились амбиции стать высококлассным мастером, открыть свой салон красоты, а в дальнейшем начать обучать мастеров. Я понимала, что я хочу делиться опытом, то есть по сути педагогическая жилка никуда не делась. Это, конечно, был долгий путь становления, потому что хотеть – это одно, и быть готовым к этому знаниями, морально – это совсем другое ... Сейчас, на данный момент у меня опыт работы парикмахером 15 лет, а как руководитель я работаю всего 3 года.

- Как Вам роль руководителя?

- Я до сих пор учусь, это огромная работа над собой. Это не так легко, как казалось в самом начале. Может быть, поэтому я и оттягивала этот мо-

мент, ведь это совсем другой уровень и новая сфера – предпринимательство и управление. Тут уже нужно прокачивать не только свой профессионализм

в парикмахерском искусстве, но и умение работать с большой командой, вести переговоры, рассчитывать стоимость своей работы, считать доходы и расходы. Нужно много работать НАД собой и На себя.

- Кто Вам помогает больше всего?

- Мой главный двигатель и мотиватор – мой супруг. По приоритетам на первом месте для меня моя семья.

- В какой сфере работает Ваш муж?

- Мой муж возглавляет Среднеазиатский Орган Сертификации. Он сертифицирует систему управления – это стандарты ISO.

Он, кстати, первым заметил, как я горю своим делом, насколько сильно хочу преподавать и делиться знаниями. Мне хотелось доказать, что в нашем регионе огромное количество высококлассных специалистов. В общем – я патриот своей страны. Мне



хочется, поставить на другой уровень профессию парикмахер у нас в Уз-

бекистане. Дать понимание того, что можно не просто прийти и постричься, сделать причёску. Парикмахер – это не просто работник сервиса, это, в первую очередь, высококлассный специалист, который знает, как работать не только с волосами, но и с энергией, с психологической точки зрения. Работать с людьми, менять их жизни, менять их взгляды на самого себя.

- Сколько учеников Вы уже выпустили?

- Мало. Все потому, что я сконцентрирована не на количестве, а на качестве. Количество хорошо тем, что ты отработываешь свой опыт передачи знаний. Я даю мало, но это достаточно серьезные знания. Меня больше вдохновляет один человек, который заряжен и замотивирован, чем много, но поверхностно обученных. Может быть, я могу выпустить много людей, но, наверное, меня самой на это еще не хватает физически и морально. Я очень хочу этого достичь, я много работаю над тем, чтобы наладить онлайн и автоматизировать свой бизнес, потому что чувствую, что начинаю перегорать. А я хочу, чтобы это всегда вдохновляло.

- Я знаю, что у Вас трое детей. Как Вам удается совмещать семью и работу?

- Это, конечно, непросто. Постоянно приоритеты сдвигаются. Старше-

му сыну 30 лет, он занимается строительством нового Самаркандского аэропорта. Младший сын вдали от



сками, с укладочными материалами. Дедушки поначалу просили подстричь под машинку, а после того, как смотрелись в зеркало, кто-то начинал «фасониться», просить подстричь по-другому. (улыбается)

- В период карантина была какая-то активность в Фонде?

- В карантин мы с разными Клубами помогали друг другу. Клуб Казахстана, когда у них был пик эпидемии, очень нуждался. «Кореин» организовывал сборы, мы все вместе искали дефицитные препараты, пытались любыми способами отправить помощь туда, где она действительно была нужна.

- Бывают ли моменты, когда хочется бросить все, что вы делаете: закрыть, забыть и быть просто мамой?

- С благотворительностью такого никогда не было, я всегда нахожу для этого время. И не потому, что это некая обязанность. Просто я знаю, что люди ждут помощь и рассчитывают на нее. А вот с работой да, бывают та-

ведь часть моей души. Был момент, когда все действительно надоело... Однажды было так, что все действительно надоело, навалилась какая-то нечеловеческая усталость. Все думают, что салон красоты – это радужная картинка, и мало кто задумывается, что это тяжелый труд. У меня сменилось 3 состава, но я, как стойкий оловянный солдатик – держусь.

- Какой Вы руководитель?

- Я установила свод правил, которым нужно неукоснительно следовать. Но эти правила не такие сложные. Просто я отношусь к своим сотрудникам также требовательно, как и к себе самой. Раньше я всегда для всех старалась быть хорошей, а сейчас радуюсь негативным отзывам. Так я понимаю, что иду в правильном направлении. Ведь если появились такие «комплименты» в мой адрес – значит мой стальной стержень где-то проявился. Мне порой сложно принимать жесткие решения, ведь я сама по себе очень мягкий человек, но таков крест руководителя.

- Что Вас мотивирует просыпаться каждое утро, идти и делать мир лучше и краше?

- Наверное, то, что я сама, очень счастливый человек, и я хочу поделиться этим счастьем с миром! Дать людям возможность достичь того, чего достигла я сама. Мои успехи для меня стали отчасти обыденностью, привычкой. То есть находясь в этом ежедневно, я не вижу, насколько высок мой уровень. Ведь что-то да значит, когда к тебе обращаются первые лица страны и звезды. Но мне всегда кажется, что я чего-то да не знаю, поэтому стараюсь все время учиться. К слову, знания тоже надо уметь отдавать, иначе они «портятся» как продукты в холодильнике.

- Что делать тем, кто боится идти за своим сердцем и начинать новое?

- Не бояться, верить в мечту и любить себя. Любовь к другим всегда проявляется через любовь к себе, к своему окружению, к своему телу, здоровью. Моё кредо: любовь спасает все и любовь движет всем.



нас, в Краснодаре. Он врач-ординатор, получил медицинское образование в России. Третья – это младшая дочка, ей 10 лет. Очень талантливая девочка, сейчас занимается ментальной арифметикой, скорочтением, увлекается Tik Tok. Мечтает стать парикмахером, но папа это не одобряет. (смеется) Я очень горжусь своими детьми!

- Ирина, Вы являетесь председателем благотворительного фонда. Расскажите, что за фонд и как Вы пришли к тому, чтобы заниматься благотворительностью?

- Благотворительный Фонд принадлежит клубу «Кореин» - это бизнес-клуб корейских предпринимателей. Мне была поручена важная миссия – возглавлять Благотворительный Фонд этого замечательного клуба. В одну из последних моих акций я собрала свою команду мастеров, и мы провели beauty-день для жильцов «Ариран» - это пансионат для одиноких и престарелых корейцев. Там такие трогательные старички! Все очень ухоженные, аккуратные. Меня очень вдохновило то, что и моим ребятам это очень понравилось. До нас их стригли сотрудники, но ведь совсем другое дело, когда приходят профессионалы с инструментами, красивыми расче-

кие моменты...

- Что Вам помогает держать себя в руках?

- Наверное, характер. Я всегда говорю себе: «Раз ты начала это, то не можешь бросить на полпути». Здесь

Вероника САМОЙЛОВА
фото из архива Ирины КИМ

시인 마르카 김과 그녀의 신간에 대하여: «행운을 찾기 위해 그렇게 허둥댔는데, 그냥 스쳐 지나 버렸다»

6월 7일, 모스크바의 '민족의 전당'에서는 유명한 시인인 마르타 보리소브나 김의 "황혼의 시"와 «격언» 발간 기념식이 있었다. 이것은 모스크바 인과 고려인 공동체 전체에게 문화적으로 기념할 2021 년의 주요 행사 중에 하나였다.

이 행사가 있기 며칠 전 그녀와 통화를 했다. 그녀는 고향인 타슈켄트가 무척 그립다고 했다. 그녀의 시가 생각났다.

친애하는 나의 타슈켄트는 영원히 아름답다
그 땅에 허리 숙여 인사한다.
나의 어린 시절과 첫사랑을 품고 있는 너는
여전히 놀라운 모습 그대로구나

코로나로 인해 타슈켄트에서 그녀의 두 작품 "황혼의 시"와 «격언» 출판 기념회를 하려던 계획이 무산되었기 때문에 시인은 실망했다. 1998 년 타슈켄트에서 유일한 고려인 여류 시인으로서 마르타 김은 우즈베키스탄 작가 연합의 회원이 되었다. 2013년 발간된 우즈베키스탄 문학 선집 (2013)의 제 1 권 «시»에서 러시아어를 사용하는 우즈베키스탄 시인 중 A.A. 파인베르그와 마르타 김만이 소개되었다.

마르타 김은 모스크바와 모스크바 주의 경계에 위치한 돌고프루드니 지역에 살고 있다고 말했다. 그녀는 사랑하는 아들 예브게니아와 그의 가족을 따라 이주했다. 예브게니아는 그녀의 자랑이며 자부심의 원천이다. 예브게니아가 15세 때 경비행기 조종석에 앉아 하늘을 비행하던 모습은 여전히 그녀의 기억 속에 생생하다. 그날 이후 그는 하늘을 영원히 사랑하게 되었다. 그는 에어버스의 기장이 되었고 몇 년 전 그는 모스크바로 발령받아 가게 되었고 마르타 보리소브나도 그의 가족을 따라 갔다. 그는 새로운 하늘을 날아 다니기 시작하였다. 하지만 섬세한 감수성을 지닌 시인 마르타 김은

새로운 땅에서 «증오와 거부에 대한 느낌이 들 때마다» 우울한 감상에 빠지지 않으려 애써야 한다. «이곳에 있는 모든 아름다운 것들은 내 것이 아니다. 자작나무도 나의 것이 아니다. 나의 것은 은빛 포플라이다! 그리고 4월에도 눈이 내리는 이곳의 기후는 진짜 나와 맞지 않는다.»

젊은 시절에 대한 추억들은 그녀에게 위로가 된다. «...16세의 소녀가 맨 끝의 책상에 앉아 연필로 노트에 시를 쓰고 있다.» 마르타는 타슈켄트 국립대학 문학과 학생일 때 그 시들을 한 교수에게 보여주었다. «애야, 이런 진부한 것들을 쓰지 말아라» 그녀는 유익한 충고로 받아들였다. 80년대 후반 아들이 항공학과에 입학하여 홀로 섰을 때, 혼자 남은 그녀의 창작력은 다시 살아났다. 그녀의 시가 잡지에 실리기 시작하였고 우즈베키스탄 국영 TV 및 라디오



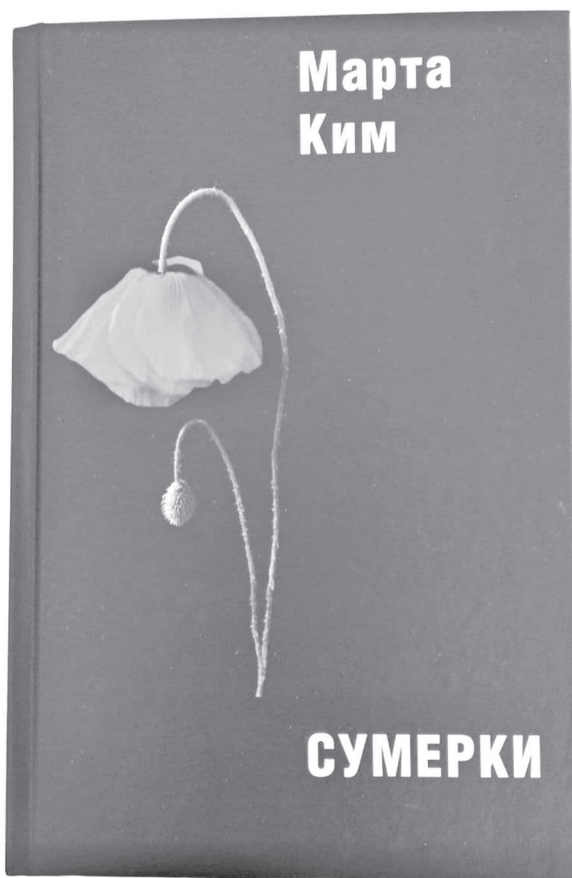
을 탔다. '안녕, 타슈켄트'라는 제목으로 그녀에 대한 40 분짜리 프로그램이 제작되었고 위대한 시인의 길이 펼쳐졌다. 그리고 1993 년에 첫 번째 책 '다른 세계'가 출판되었다.

마르타 보리소브나의 첫 번째 책의 서문은 우즈베키스탄의 유명한 시인 알렉산더 아르카디예비치 파인베르그가 썼다.

현재 마르타 김은 17 권의 책 (시와 격언 모음집)을 출판하였다. 그녀의 운율시들은 라트비아와 카자흐스탄에서 연감으로 출판되었다. 마르타 보리소브나의 방대한 시와 아포리즘의 의미 있는 구절과 격언에 많은 독자들은 감명을 받았다. 오랜 세월 그녀의 시를 사랑한 독자 중에 베라 유가이가 있다. 바로 그녀가 시인의 세 개의 시집과 격언집의 출판을 도왔다.

마르타 보리소브나는 우즈베키스탄이 많이 그립다. 그녀와 실시간 연락하던 고향의 독자들을 잃어 버렸다는 자각은 그녀를 슬프게 한다. 하지만 그녀의 재능을 아끼던 오래된 독자들은 여전히 그녀를 기억하고 아끼고 있다. 그리고 이 인터뷰도 또한 그녀의 고향인 타슈켄트에서 시인의 인기를 보여주는 또 하나의 증거이기도 하다.

마르타 보리소브나와 대화하는 동안 «시인은 천상의 거주자이다»라는 표현이 전혀 과장된 표현이 아니



회사의 정보 및 뉴스 프로그램의 앵커인 게오르그 이르린의 목소리로 방송

라는 느낌을 받았다. 자신의 시와 완전히 분리된 것 같은 시인이 있고, 광인과 같이 다른 세상에 사는 시인도 있고, 시대의 전령사인 시인도 있다. 그러나 마르타 보리소브나는 다르다. 그녀는 자신의 시에 녹아 있는 시인이다.

가을이 지나가는 겨울에
화가는 물감을 꺼내
다시 캔버스를 물들
이며
자신의 이야기를 이
여간다..

또는:

거리에 등불은 켜지
고
도로 위에는 수천 개
의 헤드 라이트 ...
어서 집으로 돌아가
야 한다
태양의 열기가 타오
는 그 곳으로.

고려인 마르타 김은 세계적으로 유명한 일본의 3 줄 하이쿠나 5 줄 단카 양식이 시를 쓸 수도 있었다. 그러나 마르타 김 시인은 러시아어를 구사하고 유럽 문화에 익숙한 사람으로서 자신의 감정과 생각을 표현하기 위해 4행시나 5행시와 같은 유럽의 시 스타일을 선호했다.

마르타 보리소브나의 모든 4행시는 그녀의 독창적인 시문학이라 할 수 있다. 4행 시 이외에도 마르타 보리소브나는 아포리즘을 쓰는 것을 즐긴다. 4행시와 격언들에는 모두 깊은 철학적 의미가 담긴 정신세계가 이미지화 되어 있다. 따라서 고대부터 현재에 이르기까지 4행시와 격언은 매우 인기가 높으며 기억하기 쉽고 «사람들에게» 전달이 쉬운 비문, 격언으로 지속적으로 사용되고 있다.

그리고 마르타 보리소브나의 아포리즘도 이러한 특징을 가지고 있다. 예를 들어, 매우 심오한 격언인 «가까이 있는 놀라운 것들에 아무도 놀라워하지 않는다» 정보화 시대인 현재의 모습을 잘 표현한 정의라 할 수 있다. 시인은 또한 현실을 슬프게 관조한다. «문화가 사라져 가고 노인들은 그저 연명하고 있다. 젊은이에게 필요한 것은 아무것도 없다. 그들은 단지 즐거

움만 찾고 모든 것을 쉽게 다운로드 한다. 모두가 돈과 지금 여기에만 관심을 가지고 먹고 마실 뿐이다. 이 소비주의와 위선이 대기 중에 가득하다!»

가장 좋아하는 마르타 보리소브나의 격언 중 하나는 삶에 대한 철학적 성찰을 하게 한다. «행운을 찾기 위해 그렇게 허둥졌는데, 그냥 스쳐 지나 버렸다» 아마도 모든 사람들이 가까

나는 기억한다. 아버지의
항상 거칠고 굳은 살이 있던 손,
겨울에도 변함없이 까무잡잡하던
햇볕에 그을린 얼굴

나는 못된 딸이다.
겨우 일 년에 한번.
아직 내가 살아 있는 동안
내 핏줄을 찾아가 절한다



물론, 우리는 마르타 보리소브나가 혹독한 모스크바 기후에 빠르게 적응하고 그녀의 특별한 재능을 알아보는 새로운 독자들에게 사랑 받기를 바란다.

우리는 모스크바에서 시인의 언니와 그녀의 사위인 마르가리타 보리소브나 김과 알렉세이 알렉세예비치 윤이 발표한 새로운 모음집이 많은 현대 시 애호가들에게 큰 사랑을 받게 될 것이라고 확신한다.

인터뷰를 마감하며 몇 가지 질문을 더 하였다.

질문자: «마르타 보리소브나, 남성 시인의 작품과 여성 시인의 작품에는 어떤 차이가 있나?»

M.B.김: «기본적으로 차이는 없다. 이 차이라는 것은 음과 양처럼 꼭 손바닥과 손등처럼 하나의 손과 같다.»

질문자: «현대의 여성은 어떻게 실존적인 삶과 창작작업을 병행할 수 있을까?»

M.B.김: «내 생각에 창작 작업을 한다고 해서 가까운 사람들과 가정에 대한 의무를 소홀히 할 수는 없다고 본다. 창작을 위한 영혼의 시간으로는 수면시간과 긴 밤이 적합하다고 본다.»

질문자: «우즈베키스탄의 독자들과 친지들에게 하고 싶은 말은 무엇인가?»

M.B.김: «모두 건강하시고! 아직 일하고 있는 분들에게는 많은 성취가 함께 하길! 자신을 잃지 마시고, 친구들도 잃어버리지 마시길 바란다.»

글: 알라 황
번역: 김숙진
사진: 마르타 김의 사진첩에서

Ли ОРЁН

Что скрывается за пейзажем

Начало в №№6-11

Корейская одежда, как и культура в целом, всегда испытывала влияние извне. Есть мнение, что в IV-VII веках в государствах Пекче и Силла одежда была цельнокроенной наподобие длинной римской тоги, но с усилением китайского влияния мужской костюм стал состоять из рубахи и штанов, а женский - из кофты и юбки. В XIII веке, когда в Китае к власти пришла монгольская династия, мужские штаны и рукава женской кофты стали уже, а с середины XVI века корейской аристократии вообще было предложено носить одежду, соответствующую китайским образцам. Уже в 1466 году градоначальник Кванчжу писал в послании государю: «Мы во всем подражаем Китаю, что же касается одежды и женских причёсок, то здесь мы по-прежнему следуем нашим традициям. Поэтому предлагаю ввести китайскую моду на одежду, украшения и причёски и начать распространять её среди придворных врачевательниц и кисен».

В конце XIX века корейцы начинают знакомиться с западноевропейской культурой, чьё влияние постепенно вытесняет китайское, и традиционный костюм корейской правящей элиты постепенно сменяется европейским. А после 1884 года, когда была предпринята попытка буржуазного переворота, молодые корейские реформаторы все уже были одеты в европейское платье.

Хранитель корейского костюма

История корейского костюма тесно связана с историей страны. Во времена японского колониального господства корейцы в основном носили одежду, принятую в Японии, а теперь широкое распространение получили узкие брюки, яркие платья и мини-юбки. Но, несмотря на все трагические перипетии истории, корейцы смогли сохранить свой национальный костюм, отличающийся как от китайского, так и от европейского, как смогли сохранить национальный язык и самобытную культуру. Нельзя не признать, что основная заслуга в этом принадлежит простому народу.

Сейчас трудно сказать, каким бы

стал наш костюм, если бы развивался в других условиях, но он всё также прекрасен, как древняя пагода, пережившая непогоду времён и не потерявшая былой красоты. Мне кажется, что в корейском костюме скрыта душа многострадального корейского народа, и не официальные власти, не учёные мужи, не талантливые дизайнеры, а именно простой народ не позволил корейской национальной одежде уйти в небытие.

В современном корейском костюме отражены самобытные традиции корейских крестьян, которые испокон веков трудились на этой земле и хранили её сокровища. Каждая деталь одежды: будь то манжеты кофточек или складки юбки, завязки на обуви или заштопанные носки, – хранит многовековую историю нашей страны и мечты народа о счастье.

Давайте же ещё раз посмотрим на наш национальный костюм и почувствуем скрытую в нём силу духа нашего народа.

Корейские штаны и европейские брюки

Мешковатость корейских штанов

Не стоит думать, что корейский национальный костюм не имеет недостатков. Во-первых, он слишком простой. Особенно бросается в глаза мешковатость корейских штанов, похвалить которую у меня не поворачивается язык. А как только представлю, как наши предки, одетые в эти штаны, сражались с врагом на поле битвы, хоть это и не совсем вежливо с моей стороны, не могу сдержать улыбки.

Во времена Наполеона мужчины носили обтягивающие рейтузы наподобие современных мужских кальсон или женских колготок. Популярны сегодня джинсы, штаны американских ковбоев, тоже все узкие. В такой одежде, пожалуй, можно думать о завоевании мира. Что же касается наших штанов, то они настолько бесформенны, что трудно различить, где зад, где перед, и настолько безразмерны, что трудно разобрать, где штаны высокорослого Кима, а где – маленького упитанного Пака.

Любой современный красавец-мужчина, одетый в корейские национальные штаны, выглядит простоватым деревенским парнем. Такая одежда больше подходит для погруженных в чтение учёных-конфуцианцев, сидящих на теплом полу за низким письменным столиком.

В древности, как известно, и мужчины, и женщины носили юбки. В Древней Греции и Риме мужчины одевались в длинные тоги, напоминающие современные ночные рубашки.

А в Японии и сегодня мужчины нередко ходят в одежде, похожей на короткий халат, не говоря уж о военной форме шотландских солдат. В таком случае, вы можете меня спросить, чем плохи корейские штаны. Может, и не плохи, но, если подумать, то в короткой юбке двигаться значительно удобнее, чем в широких штанах, и мне кажется, что такой мешковатой неудобной одежды больше ни у кого нет.

Во-вторых, корейский костюм совершенно бесформенный. Если сравнить европейские брюки, обязательная «стрелка» на которых придаёт им строгую форму, элегантность и некоторую объёмность, корейские штаны висят на мужчине как мешок, поэтому, с одной стороны, корейская одежда более естественна, но с другой стороны, не обладает достоинствами европейской одежды. Вероятно, европейцы, создавая свой костюм, исходили из трёхмерности пространства, тогда как корейцы по-прежнему оставались в рамках двухмерного измерения. И такой подход касается не только одежды, но и культуры в целом. Поэтому европейцы, используя возможности пространства, устремились в высь, возводя небоскрёбы и создавая самолёты, тогда как корейцев пространство пока ещё не интересовало.

Штаны без карманов

В-третьих, корейские штаны не имеют карманов. Так ли уж важно, есть в одежде карманы или нет? Тем не менее, с решением этого вопроса связано различие между научным и ненаучным мышлением.

Нашим предкам карманы в одежде заменили небольшие мешочки, в которых они носили деньги и всякую мелочь. К тому же, современное корейское слово «карман» образовалось из двух слов, что буквально оз-

начает «мешочек иноземцев». Таким образом, получается, что карманы в одежде – не изобретение корейцев. И если европейцы без труда могли вынуть или положить в карман, например, спички, то корейцы должны были сначала достать мешочек, привязанный с внутренней стороны к поясу штанов, и только потом вынуть из него нужную вещь. Это показывает, насколько нерациональны были корейцы по сравнению с европейцами.

В-четвёртых, раньше в Корее не было нижнего белья в современном понимании, вплоть до того, что простой люд надевал верхнюю одежду прямо на голое тело.

Конечно, у женщин было кое-какое нижнее белье в виде длинной белой рубахи и шаровар, которые надевались под юбку и без которых женщина выглядела бы просто неприлично. Однако главным в этом случае была не столько практическая польза одежды, сколько её внешняя этикетная сторона, поэтому не было необходимости шить какое-то специальное нижнее бельё. Несомненно, это имеет под собой и экономическую подоплёку. Но мне кажется, что, хотя бы из этических соображений, корейцы могли бы пожертвовать небольшой кусок ткани, чтобы сшить себе нижнее бельё.

Экономность корейцев сказалась и на однообразии фасона женской одежды. Если платья европейских женщин самые разнообразные по фасону в соответствии с их назначением (домашние, деловые, повседневные, вечерние), то корейское будничное платье практически не отличается от нарядного выходного, а ночную рубашку вполне заменяет длинная поддёвка под верхнюю одежду.

Почему у корейцев белая одежда? Поклонение солнцу и белый цвет

Раньше считалось, что корейцы любят белую одежду с давних пор, поэтому в прежние времена их называли «нация в белой одежде». Почему же из цветового многообразия корейцы выбрали именно белый цвет? Не потому ли, что он им действительно очень нравился?

Совсем не просто докопаться до истоков этой традиции, поэтому существуют самые разные версии, требующие своего подтверждения.

Одни считают, что белый цвет сим-

волизовал свет Солнца... Так как наш народ почитал Солнце как божество и верил, что Солнце его прародитель, то выбрал для своей одежды белый цвет.

Другие находят объяснения этому в письменных источниках. Так, в «Энциклопедии Чибона», созданной в 1614 году учёным Ли Сугваном, помещены сведения о том, что во второй половине XVI века один за другим скончались несколько царственных особ. Поскольку траурным цветом в Корее считался белый, то народу пришлось долгое время носить только белую одежду. Отсюда делается вывод, что со временем одеваться в белое стало привычкой.

Третьи предполагают, что эта традиция родилась у корейцев под влиянием монголов, которые носили белую одежду, и, когда в XIII веке монголы завоевали Корею, то вся корейская придворная знать должна была следовать во всём их правилам и традициям, будь то цвет одежды или форма причёски.

Четвёртые говорят, что причину пристрастия корейцев к белой одежде надо искать не только в религиозных, социальных или политических факторах. Не меньшее значение имеет экономическая сторона вопроса. Как пишет выдающийся учёный и литератор XV века Со Гочжон в сочинении «Литературная смесь», во времена Корё в стране не хватало красок для ткани, красильное производство было неразвито и процесс окрашивания ткани занимал много времени, поэтому крестьяне предпочитали простую белую одежду, которую ткали из белого хлопка. И если бы хлопок был красного или чёрного цвета, то корейцев соответственно называли бы «нацией в красной или чёрной одежде».

Однако пятые считают, что причина выбора белого цвета для ткани кроется не в том, что красильное производство было несовершенным, а в том, что корейцы не были заинтересованы в цветной одежде, поскольку цветная одежда появилась для того, чтобы привлекать внимание противоположного пола.

Посмотрите на павлина или райскую птицу, чьё прекрасное оперение призвано привлекать самок. В Корее свободное любовное чувство запрещалось конфуцианскими моральными нормами, поэтому и цвет одежды

остался нейтральным. Исключение составляли молодожёны и кисен.

Белая одежда – символ покорности

Итак, согласно приведённым версиям, корейцы носили белую одежду поневоле, а не потому, что она им нравилась. Есть ещё мнение, что корейцы были просто лишены чувства цвета. Тогда почему же появилось такое выражение: «Если цена одинаковая, то выберу красную юбку». Более того, придворная знать, начиная с королевской четы, всегда одевалась в яркую цветную одежду. Противники этой версии, наоборот, утверждают, что корейцы очень тонко чувствовали цвет и выбрали белый, осознавая, что он больше всего подходит к их внешности и соответствует окружающей их природе. Если китайцам с их жёлтыми от зноя равнинами подходит тёмно-синий цвет, то бескрайнее голубое небо Кореи гармонирует только с белым...

Можно выдвигать бесконечное множество версий о происхождении белой одежды корейцев. Но, мне кажется, что главное всё-таки – это бедность народа, и он поневоле воспользовался тем цветом, который дала ему природа. Именно в этом кроется истинная причина «любви» корейцев к белому цвету. И неважно, что одежда из конопли, хлопка или рами была разных оттенков, это был цвет природы, которой они покорно подчинились.

Более того, корейцы не просто подчинились, а научились довольствоваться тем, что есть, в чём скрыта загадка корейской души. Если невозможно было избавиться от дьявола, то корейцы пытались любить его, если уж пришлось носить белую одежду, то они попытались делать это с удовольствием. И даже имея возможность красить ткани в яркие красивые цвета, они предпочитали бледно-зелёный оттенок, близкий к белому, следуя сложившейся привычке. И это было не насилие над собой, а удивительное умение довольствоваться малым.

Мы не должны ни хвалиться нашей одеждой, ни стыдиться её, потому что нельзя хвалиться покорностью и стыдиться бедности.

Так в белом цвете нашей одежды отразилась покорность нашей нации, не сумевшей противостоять судьбе.

Почему возникает бессонница, и как научиться быстро засыпать

«Как быстро уснуть за одну минуту?» - таким вопросом периодически задаётся каждый из нас. Например, завтра ждёт напряжённый день - хочется лечь пораньше и скорей заснуть, а сон, как назло, не идёт. Грозит всё это вялостью и разбитостью утром и в течение дня. Что же делать, чтобы выспаться, сколько часов на самом деле достаточно для восстановления, чем грозят длительные нарушения сна? Обсудили эти и другие вопросы с экспертом, врачом-сомнологом, врачом функциональной диагностики высшей категории, руководителем московского центра «МЕДСИ» Татьяной Суренковой.

Почему не получается быстро уснуть? Как правило, процессу засыпания мешает избыточная мозговая активность на фоне стресса, влияние внешних факторов в виде избыточного употребления кофеина, энергетиков, курения, а также недостаточная степень накопления усталости из-за наличия дневного сна или позднего утреннего подъема.

В случае проблем с засыпанием эффективными методами могут быть:

- Использование «белого шума» - монотонного звука, не меняющего своей громкости или интенсивности. Это может быть шум дождя, шелест листьев, звук прибоя, журчание реки, а также искусственно созданный набор звуков, имеющий такую же частоту. «Белый шум» оказывает успокаивающее действие на нервную систему человека, помогает расслабиться и быстро заснуть. Необходимо выбрать для себя тот шум, который действительно будет успокаивать. Часто менять звуки не рекомендуется, так как каждый раз мозг будет воспринимать звук как что-то новое и непонятное, понадобится время на привыкание.

- Снижение температуры тела. Исследования показывают, что принятие теплой ванны (39,9-42,7) градусов Цельсия за 1-2 часа до сна помогает быстрее заснуть и лучше выспаться. Сон и температура человеческого тела регулируются внутренними циркадными (биологическими) ча-

сами. Перед сном, как правило, температура тела снижается и остаётся на низком уровне до половины ночи. Затем она резко поднимается, что является своего рода будильником для организма, что пора просыпаться. Естественное снижение температуры тела происходит примерно за 2 часа до сна. В состоянии стресса этот механизм может давать сбой. Если принять горячую ванну, то сам процесс окажет релаксирующее действие, а повышение температуры тела усилит



теплоотдачу и перед сном достигнет нужного уровня для засыпания.

- Никогда не заставлять себя спать.

Сон - это пассивный процесс. Поэтому, находясь в постели, нужно максимально расслабиться, не думать о прошедшем дне или планировать будущее. Если не удастся долго заснуть, встать и отвлечься на постороннюю монотонную деятельность - чтение, вышивание, вязание, кроссворды под релаксирующую музыку, чай с мёдом или ромашкой, просмотр сериала, ме-

лодрамы или фильма про природу. Но нельзя отвлекаться на соцсети, просмотр новостей в Сети. Возвращаться в постель необходимо при появлении сонливости.

Запомните: если вам не хочется спать, быстро уснуть за минуту вряд ли получится. Сон обязательно придет в необходимое время, так как это естественная потребность организма, заложенная природой. Если соблюдать режим, ложиться и вставать в одно и то же время, ограничивать стрессы перед сном, то проблем с засыпанием не будет.

Факторы, развивающие бессонницу:

- наследственность;
- биологические факторы (повышенный тонус симпатической нервной системы, повышение уровня кортизола, склонность к тахикардии, женский пол);
- психологические факторы (повышенная тревожность, эмоциональность, особенность личности);
- социальные факторы (сменная и ночная работа);
- поведенческие - привычное нарушение гигиены сна, злоупотребление алкоголем, курение, низкий уровень физической активности.

К провоцирующим факторам относится любое стрессовое событие - рождение ребёнка и уход за ним, обострение заболеваний, перелёт в другой часовой пояс.

В остром периоде нарушения сна связаны непосредственно с воздействием стресса, после его разрешения сон может восстановиться. Однако при наличии предрасполагающих факторов, при высокой интенсивности стресса появляются поддерживающие факторы, представленные проявлениями повышенной возбудимости нервной системы:

- повышенная чувствительность к раздражителям;
- страх бессонницы и её последствий, депрессия;
- формирование долговременной памяти о ночных пробуждениях и в целом плохом сне.

Неправильное поведение в постели - посторонняя деятельность, тревожные мысли о сне, счёт времени, оставшегося на сон, страх бессонницы, мысли о нарушении завтрашнего дня из-за бессонницы разрушают рефлекс засыпания и вызывают формирование негативной связи между постелью и сном.

Сколько на самом деле нужно спать

Спать нужно столько, чтобы проснуться без будильника и почувствовать себя бодрым и выспавшимся. Важно не сколько человек спит ночью, а как он чувствует себя днем. Если вам не составляет труда сконцентрироваться, вы эмоционально уравновешены и вам не приходится весь день бороться с приступами сонливости, то вы спали достаточно.

Продолжительность сна заложена генетически и зависит от возраста. Дошкольникам до 5 лет рекомендуется спать 10-13 часов, детям школьного возраста младше 13 лет от 9 до 11 часов в сутки.

Подросткам в возрасте от 14 до 17 лет нужно регулярно спать по 8-10 часов. Взрослым достаточно 7-11 часов сна, а пожилым людям старше 65 лет 7-8 часов.

Определить свою норму сна лучше в отпуске. Для начала нужно убрать будильник. В первую неделю сон будет несколько длиннее, чем нужно. Сказывается недосып в рабочее время. Со второй недели норма сна проявится.

Лучшее время для сна

Это часы с 21-00 до 00-00. До полуночи 1 час сна засчитывается за 2 часа, в это время отдыхает нервная система человека. Чтобы убедиться в этом, можно провести эксперимент: лечь спать в 21-00, а затем проснуться в 1-00 или 2-00 ночи. Вы почувствуете, что полностью выспались.

В другое время нервная система не отдыхает. И если вы не поспали в это

время, то потом можно спать хоть 12 часов подряд, но организм так и не отдохнет. В результате будет возникать лень, апатия, сонливость. Допустимы вариации времени отхода ко сну в зависимости от образа жизни на 1-2 часа позже, но большой разницы быть не должно.

Чем грозят бессонные ночи

Известно, что длительная хроническая бессонница снижает производительность труда, повышает риск травматизма и дорожно-транспортных происшествий, приводит к развитию многих заболеваний. Но мало кто задумывается, что уже одна бессонная ночь, которая, казалось бы, субъективно никак себя не проявляет, несет серьезные последствия.

Исследования с помощью МРТ показывают, что после бессонной ночи активность в лобной и теменной долях головного мозга, которые, как известно, отвечают за принятие решений, память и решение задач, заметно снижена. В исследовании 10 000 сотрудников крупных американских компаний было показано, что если человек выходит на работу не выспавшимся, то денежный ущерб работодателя в год составляет \$2 280 на человека, что в несколько раз превышает затраты по отсутствию на рабочем месте из-за болезни.

В 2016 году американские компании потеряли 411 миллиардов долларов из-за проблем работников со сном. В России ситуация примерно такая же.

Плохой сон бьёт по кошельку. Не выспавшийся человек пьёт больше кофе, а также испытывает постоянное чувство голода из-за повышенного уровня гормона грелина. Мозг требует углеводы, в идеале - сахар, провоцируя ожирение. Головная боль и повышение артериального давления побуждают к приёму лекарственных препаратов. 2020-й год научил нас экономить, более осознанному потреблению и покупкам чего-то действительно нужного и важного. Ни один самый умный гаджет не улучшит сон и не заставит спать больше, если не включить самодисциплину. Как конкретно улучшить качество сна и начать наконец высыпаться?

- не пить чай и кофе за 8 часов до сна;

- лечь спать до полуночи, в идеале в 22:00-23:00;

- просыпаться в одно и то же время, даже в выходные;

- вставать с постели, если не удастся заснуть и заниматься чем-нибудь отвлекающим (чтение, вязание, сбор паззлов), пока не наступит сонливость;

- спать в прохладной комнате;
- ограничить рабочие вопросы, мессенджеры, просмотр новостей за 2 часа до сна;

- не пить постоянно снотворные - они не обеспечивают естественный сон.

Если несмотря на все меры, вы всё равно не высыпаетесь, то имеет смысл провести обследование. И единственным объективным методом является полисомнография - исследование сна пациента с использованием специализированных компьютерных комплексов.

Как исследуется сон специалистами

В ходе процедуры регистрируются различные показатели спящего: храп, дыхательный поток, дыхательные движения брюшной стенки и грудной клетки, насыщение периферической крови кислородом, положение тела, электроэнцефалограмма, электрокардиограмма, электромиограмма, электроокулограмма, движения ног, видеозапись сна.

Как правило, исследование проводится в максимально комфортных условиях: отдельная, изолированная от внешнего шума палата с подходящей температурой и влажностью воздуха, удобная кровать с возможностью подобрать подушку, подходящую конкретному пациенту.

Исследование можно проводить и маленьким детям (начиная с раннего возраста), и пожилым людям, и беременным женщинам. Оно позволит определить структуру сна, нарушения движений, нарушения дыхания, взаимосвязь различных параметров и стадий сна. Также полисомнография позволяет точно определить, является ли нарушение сна (бессонница, дневная сонливость) первичным, или же оно вызвано другими патологиями - синдромом апноэ сна, синдромом беспокойных ног и другими.

Закон «О внесении дополнений и изменений в Закон «О гражданстве Республики Узбекистан»

Согласно новому закону не состоявшие в гражданстве иностранного государства лица, зарегистрированные по месту постоянного проживания в Узбекистане до 1 января 2005 года, а также постоянно проживающие в республике не менее 15 лет могут быть признаны гражданами Узбекистана.

Ребенок, один из родителей (одинокий родитель) которого признан гражданином Узбекистана, не принявший гражданство иностранного государства и проживающий в Узбекистане, также может быть признан гражданином республики.

При отсутствии документов, подтверждающих вышеуказанные факты, заявитель может их установить в судебном порядке.

Определение принадлежности к гражданству Узбекистана может осуществляться как на основании заявления об определении принадлежности

лица к гражданству, так и по запросу уполномоченного органа Узбекистана или иностранного государства.

К заявлению о признании лица без гражданства гражданином Узбеки-



стана наряду с прочими документами также прилагаются документы, подтверждающие въезд и регистрацию по месту постоянного проживания в Узбекистане до 1 января 2005 года

или постоянное проживание на территории Узбекистана в течение 15 и более лет.

Документом, подтверждающим гражданство Узбекистана, наряду с паспортом и иным документом, содержащим указание на наличие гражданства, теперь также является и идентификационная карта гражданина республики.

Лицу, которое приобрело в установленном порядке гражданство республики, выдаются следующие документы:

- органом внутренних дел – идентификационная карта гражданина Узбекистана или другой документ, подтверждающий наличие гражданства республики;
- консульским учреждением – биометрический паспорт гражданина Узбекистана для выезда за границу или другой документ, подтверждающий наличие гражданства республики.

Эльмира Сиразиева

КОМУ ПРЕДОСТАВЛЯТ АКАДЕМОТПУСК

Постановлением Кабинета Министров от 03.06.2021 г. № 344 утверждено Положение о предоставлении академического отпуска студентам высших образовательных учреждений.

В соответствии с Указом Президента от 03.02.2021 г. № УП-6155 «О государственной программе по реализации стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах в «Год поддержки молодежи и укрепления здоровья населения» устанавливается следующий порядок предоставления академического отпуска:

- студентам, изъявившим желание получить академический отпуск, обучение на срок академического отпуска по их собственному желанию переводится на заочную и дистан-

ционную форму (если в высшем образовательном учреждении имеются такие формы обучения) с созданием возможности получения непрерывного самостоятельного образования;

- студентам, не имеющим возможности продолжить образование в традиционной форме по причине ухода за больным членом семьи, также предоставляется право получения академического отпуска;

- отменяются количественные ограничения на предоставление академического отпуска студентам в период обучения;

- отменяется практика переобучения студентов, вернувшихся из академического отпуска, по ранее пройденным предметам.

Согласно Положению студентам ВОУ академический отпуск может быть предоставлен в следующих случаях:

- при прохождении военной службы;

- для восстановления здоровья;
- по беременности и родам;
- по уходу за ребенком;
- по уходу за больным членом семьи (отец, мать или лица их заменяющие, супруг, ребенок).

Заявление студента о предоставлении академического отпуска рассматривается в течение недели и оформляется приказом ректора (директора) ВОУ. В соответствии с приказом по заявлению (усмотрению) студента, находящегося в академическом отпуске, его обучение на период академического отпуска может быть переведено на заочную или дистанционную форму обучения или экстернат.

Предоставление студенту академического отпуска не считается исключением его из высшего образовательного учреждения. Во время академического отпуска студенту стипендии не выплачиваются.

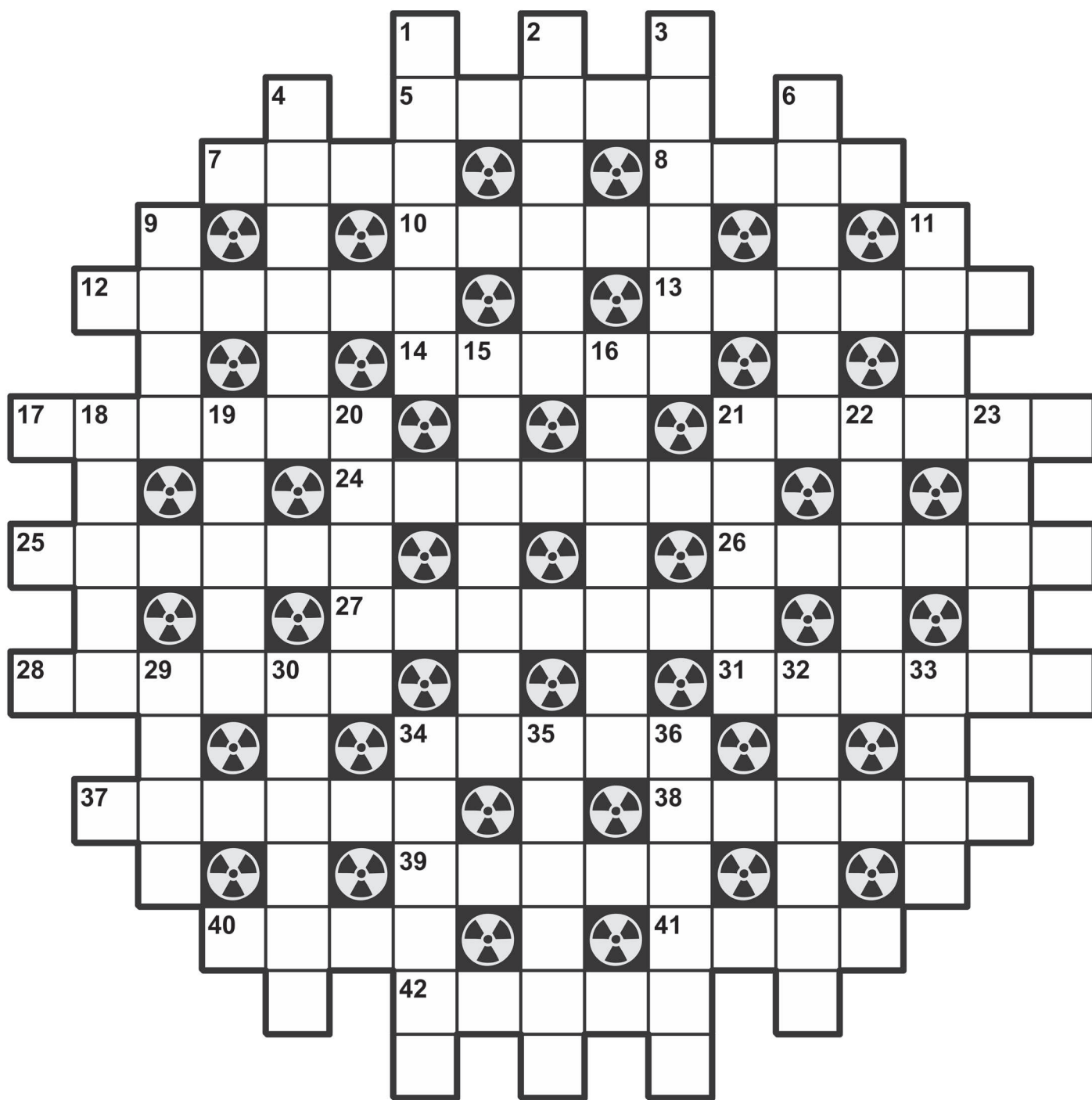
Лола Абдуазимова

Оветы на кроссворд в № 11

По горизонтали: 1. Катала. 6. Европа. 10. Рогач. 11. Шкурка. 12. Окуляр. 13. Комар. 14. Ампула. 16. Клевов. 17. Складчина. 22. Сочинение. 23. Ужгород. 25. Дантист. 26. Пианистка. 30. Раскрутка. 34. Крюгер. 35. Аптека. 36. Сквер. 37. Ахинея. 38. Оттиск. 39. Круз. 40. Анатом. 41.

Мясник.

По вертикали: 1. Кошмар. 2. Труппа. 3. Лакмус. 4. Голода. 5. Саранча. 7. Вакула. 8. Облава. 9. Африка. 15. Аксессуар. 16. Княженика. 18. Вожак. 19. Кисть. 20. Холст. 21. Ковка. 24. Бижутерия. 27. Экскурс. 28. Оксана. 29. Дюжина. 30. Решето. 31. Апатия. 32. Регион. 33. Заскок.



По горизонтали:

5. «Навороченная» сладость. 7. Спинка скрипки. 8. «Выкидыш» вулкана. 10. Сиденье для семи отпрысков. 12. Медицинская «родственница». 13. Пчелиное лакомство. 14. Лейтенант, имеющий множество сынов. 17. Зубоврачебная голгофа. 21. Человек, который на вопрос «Как дела?» начинает рассказывать, как дела. 24. Кляп для бочки. 25. «Серое вещество» у Винни-Пуха. 26. Каждый в дворовой ватаге ребятни (разг.). 27. Печать времени на лице. 28. Третья нога джентльмена. 31. «Прелюдия» к тройному прыжку. 34. Животное, смотрящее на новые ворота. 37. «Стремена» велосипеда. 38. Барские шестьсот соток. 39. «Мелодия» копыт. 40. Рыба, распрощавшаяся с костями. 41. Долгожданный финал беременности. 42. Что гонят, вешая лапшу на уши?

По вертикали:

1. Журнал историй про Кипяткова. 2. «Аристократическая» добавка к чаю. 3. Мужик, подпирающий балкон. 4. «Насест» для жареной птицы. 6. Цапля, которую «зовёт» лягушка. 9. В этой мухе в два раза больше витамина С, чем в обычной мухе (шутка). 11. Мораторий от шамана. 15. Лодка-самоходка. 16. Сезонно-загородная обительница. 18. «Разговаривающий» певец. 19. Законсервированная трава. 20. Посевы «под снег». 21. Отпечаток солнца. 22. Удобрение с душиком. 23. «Пузо» лодки. 29. Еда средь бела дня. 30. Сценический страдалец. 32. «Дань», взимаемая владельцем офиса, сдаваемого им «напрокат». 33. Колобок, попавший под каток. 34. Игривая мышца плеча. 35. «Камерная» точка зрения. 36. Допинг арбуза-акселерата.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ
при Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана
объявляет набор групп для детей и подростков
Если Вы мечтаете, чтобы Ваш ребенок научился танцевать, раз-
вил свой талант и артистизм, проявил индивидуальность, высту-
пал на профессиональной сцене, участвовал в различных
концертах и конкурсах - будем рады видеть вас!



Занятия проводит профессиональный хореограф,
в программе обучения - современные и народные танцы

Запись по телефонам:
(71) 230-70-51, (71) 283-36-82

Ждём вас по адресу: Ташкент, Яшнабадский район
Ахангаранское шоссе, 11
Дворец корейской культуры и искусства

**Уважаемые
читатели!**

*Продолжается
подписка на газету
«Корейцы
Узбекистана».
Подписной индекс
издания -142,
оформить подписку
можно в почтовых
отделениях связи
Республики
Узбекистан*

**Лауреат
Международных
конкурсов
Магдалина Ким**
объявляет набор
в группу вокала
детей в возрасте
от 8 лет
и старше.
Занятия проходят
во Дворце
корейской культуры
и искусств.

**Справки
по телефону:
(90) 010-61-16**



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

**고려
노래자랑
2021
НАШИ
ТАЛАНТЫ**



Call центр:
+998(98)809-57-78

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

Главный редактор: Владислав Хан Редактор: Наталия Шек Ответственный секретарь, компьютерная вёрстка: Владислав Гиязетдинов	Лицензия № 1038 Издание зарегистрировано УзАПИ 03.10.2019 г. ISSN 2181-0621 Подписной индекс 142	Учредитель АККЦ РУз Объем 6 п/л фАЗ Тираж 1200 экз.	АДРЕС РЕДАКЦИИ 100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11 Телефон для справок: (71) 230-70-57 Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются
Газета отпечатана в типографии ООО «Kolorpak» Адрес: Ташкент, Юнус-Абадский район, 17-квартал, ул. Янги-шахар, дом 1а	Заказ № _____	Наш сайт: koryo-saram.ru E-mail: uz.koryoin@gmail.com	Подписано в печать: 23. 06. 2021 г.