

Корейцы

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

№18⁽⁴⁶⁾
30. 09. 2021



УЗБЕКИСТАНА

우즈베키스탄 고려 사람 신문



1 октября -
День учителей и
наставников

Елена Николаевна Ли, учитель СГОШ №16, г.Алматы

ЧУСОК - 2021

22 сентября в Ассоциации Корейских Культурных Центров было шумно и многолюдно: здесь отмечали Чусок - праздник нового урожая и день поминовения усопших.

С незапамятных времён 15-й день 8-го месяца по Лунному календарю корейцы праздновали с особым размахом, сопровождая его народным гулянием, весельем, богато накрытым столом. Непременный атрибут

празднования Чусока - разноцветные пирожки-лепёшки - сонпхен, которые готовят из рисовой муки с разнообразной начинкой. Кстати, в Республике Корея до сих пор существует традиция: в канун праздника собираться целыми семьями для лепки сонпхен.

Всех пришедших на праздник в Ассоциацию Корейских Культурных Центров встречали саммуньнори (игрой на корейских барабанах) ансамбля «Корё».



продолжение на стр. 6



Председательство в ШОС перешло к Узбекистану

Узбекистан в 2021-2022 годах будет председательствовать в ШОС.

Шавкат Мирзиёев в ходе выступления на саммите в Душанбе озвучил ключевые инициативы Узбекистана на этот период, сообщает *Podrobno.uz*. Также президент пригласил участников встречи на очередной саммит ШОС, который состоится в сентябре 2022 года в Узбекистане.

Программа сотрудничества

Для дальнейшего наращивания многопланового партнёрства между государствами-членами ШОС Ш.Мирзиёев предложил подготовить и принять Комплексную программу по реализации Договора о долгосрочном добрососедстве, дружбе и сотрудничестве государств-членов Организации на 2023-2027 годы.

Акцент на торговле

Президент Узбекистана выступил с инициативой о разработке Плана совместных действий по развитию внутрирегиональной торговли, предусматривающего меры по устранению торговых барьеров, сближению технических регламентов, цифровизации таможенных процедур, а также реализации других мероприятий по облегчению взаимного доступа на рынки.

Крупные мероприятия

Для всестороннего рассмотрения вопросов стимулирования деловых контактов между представителями бизнес-сообщества стран Организации президент Узбекистана предло-

жил провести Экономический форум и Неделью промышленных новаций ШОС в следующем году в Узбекистане.

Промышленный драйвер

Президентом была отмечена важность скорейшего принятия Программы промышленной кооперации ШОС и создания на территории государств-членов центров индустриальной кооперации.

Транспорт и инфраструктура

Глава Узбекистана подчеркнул, что принятие Стратегии ШОС по развитию транспортной взаимосвязанности позволит в полной мере задействовать транзитный потенциал наших стран и повысить эффективность системы коридоров «Восток-Запад» и «Север-Юг». «Выступаем с инициативой о совместной подготовке долгосрочной Программы инфраструктурного развития на пространстве ШОС, в которую могли бы войти трансграничные проекты в области энергетики, коммуникаций, «зелёного» развития», — отметил Шавкат Мирзиёев.

Борьба с бедностью

С учётом актуальности вопросов сокращения бедности и обеспечения продовольственной безопасности Президент Узбекистана предложил запустить механизм регулярных ми-

нистерских встреч и экспертных консультаций в данной сфере.

Внешние угрозы

Для активизации усилий по обеспечению мира и стабильности в регионе обращено внимание участников саммита на важность возобновления встреч министров внутренних дел и общественной безопасности на пространстве ШОС. Также Шавкат Мирзиёев выступил с инициативой об учреждении экспертного Форума ШОС в области информационной безопасности для адекватного реагирования на современные угрозы и вызовы в киберпространстве.

Народная дипломатия

«Мы положительно оцениваем совместные достижения «народной дипломатии». В целях активизации культурных, научно-образовательных, спортивных связей выступаем за учреждение института «Посла доброй воли ШОС», — отметил Мирзиёев.

Туризм

Кроме того, предложено разработать межправительственное Соглашение о сотрудничестве наших стран в области туризма.

Борьба с пандемией

Лидер Узбекистана также остановился на ещё одной актуальной теме — вопросах сотрудничества в сфере профилактики и лечения инфекционных заболеваний, постковидной реабилитации, взаимного признания сертификатов о вакцинации.



Узбекистан намерен добиться признания в СНГ сертификатов вакцинации от COVID

До конца 2021 года Узбекистан планирует договориться со странами СНГ о взаимном признании сертификатов вакцинации от COVID-19, передаёт *РИА Новости* со ссылкой на заявление представителя службы санитарно-эпидемиологического благополучия и общественного здоровья страны.

При этом уточняется, что в ближайшее время такая договоренность будет достигнута с Казахстаном, с другими государствами переговоры продолжаются.

Напомним, кампания по вакцинации началась в Узбекистане 1 апреля. Граждане могут получить вакцины китайским препаратом Anhui Zhifei

Longcom Biopharmaceutical, российским «Спутником V», шведско-британской AstraZeneca, американской Moderna и американо-немецкой Pfizer/BioNTech.

Чуть менее чем за полгода полностью вакцинировались более 4 миллионов человек. Узбекистан запустил местное производство российской вакцины Спутник V. В октябре первая партия препарата выйдет на внутренний рынок.

УЧУСЬ ВСЮ ЖИЗНЬ -

так говорит о себе Елена Николаевна Ли - отличник Народного просвещения, учитель начальных классов школы №16 г. Алматы, педагог с 34-летним стажем. Очень общительная, открытая, позитивная, душевная... С первых минут интервью к Елене Николаевне проникаешься доверием: с ней хочется говорить и бесконечно слушать. Одним словом, УЧИТЕЛЬ.

Корр.: Елена Николаевна, как Вы решили стать педагогом?

Е.Н.: Это мечта детства. Ещё будучи ребёнком, я постоянно кого-то чему-то учила (улыбается). Поэтому с выбором профессии проблем особо не возникало. Были проблемы с поступлением в вуз. В начале подала документы в Ленинградский Государственный Университет, но, увы, на дневное отделение не прошла, а на вечернее - не захотела. Вернулась домой и спустя год поступила в ТашГУ, на филфак. Так что я дипломированный филолог и преподаватель русского языка и литературы.

Корр.: Помните свой первый урок?

Е.Н.: Какой именно?.. Свою трудовую деятельность я начинала пионерской вожатой, затем вела группу продлённого дня и только потом стала учителем начальных классов. Именно началка привлекает и не отпускает меня до сих пор. А мой самый первый класс был не первый, а четвёртый. Если честно, тот самый первый урок прошёл как в тумане.

Корр.: Елена Николаевна, не возникало сомнений в правильности выбора профессии, или всё-таки случалось?

Е.Н.: Только один раз. В 2006 году пришлось уехать на заработки, надо было дать образование сыну. Два года я была вне школы, вне профессии. Потом вернулась, несмотря на то, что были другие предложения.

Корр.: А что для Вас, как для педагога, самое главное?

Е.Н.: Любовь и только любовь. К детям, к школе, к профессии, к коллегам. Всегда говорю родителям своих учеников, что не только я их учу, но и они учат меня соответственно всю мою жизнь.

Корр.: Учительство требует постоянного совершенствования и самоотдачи. Не надоедает постоянно учиться?

Е.Н.: Нет, хотя профессия и личная ответственность обязывают. Для меня самым сложным оказалось освоение компьютера. Увы, сейчас без современных технологий никак. Будешь не «в тренде» (улыбается). Не всегда всё



получается. Вообще-то я сторонница старой, «советской» системы образования. Она была проще и понятней, как для учащихся, так и для учителей.

Корр.: Какие черты характера в учениках Вы цените выше всего, на что их ориентируете?

Е.Н.: Всегда говорю своим детям, что ЧЕЛОВЕК должен быть добрым, честным и воспитанным. А если к этим качествам ещё добавить ум — цены не будет. На первом месте всегда должна быть человечность.

Корр.: Елена Николаевна, как относятся родные к Вашей работе? Проверка тетрадей, планы, собрания, линейки и школьные мероприятия, - не все это могут выдержать!

Е.Н.: Здесь повезло. Супруг понимает, помогает и поддерживает.

Корр.: Гордостью любого учителя являются его ученики, нашедшие свой путь в жизни, добившиеся определённых высот. Есть ли у Вас такие?

Е.Н.: Конечно. Не министры, может быть, но все люди достойные. Очень много моих учеников получили высшее образование. И знаете, какое получаешь удовольствие, когда тебе пишут, звонят



со словами благодарности, вспоминая мои уроки. Значит, всё не зря. Значит, научила их учиться. Научила преодолевать трудности. Несколько лет назад ездила в Калининград, где меня встречали мои ученики. Незабываемо и очень-очень приятно.
Корр.: Ваш сын продолжил династию?

Е.Н.: Я всегда жалела учительских детей. На них всегда ложится двойная, а то и тройная нагрузка. Мало того, что учитель и в школе, и дома, так ещё нельзя позволить плохо себя вести, чтобы не опозорить маму-педагога. Если бы можно было повернуть время вспять, всё бы сделала по-другому.

Корр.: А сколько выпусков у вас состоялось?

Е.Н.: Сейчас будет тринадцатый. И сразу скажу - я не суеверная (смеётся).

Корр.: Встречались ли какие-нибудь курьёзные случаи в Вашей педагогической деятельности?

Е.Н.: Да, конечно! Была у меня



одна ученица — девчушка сорвиголова, хуже мальчишек. Просто алма-лыкская Пеппи Длинный Чулок. На улице - непогода, грязь и слякоть. А она сидела за первой партой во втором ряду, так вот, как помню, пришла в класс, сняла башмаки и водрузила их прямо на столешницу. Описать своё состояние в тот момент даже сейчас не берусь (смеётся).

Корр.: Елена Николаевна, Вы строгий учитель?

Е.Н.: Наверное, да. Все говорят, мы боимся к Вам идти, потому что требования высокие. Я же просто хочу, чтобы ученики не боялись трудностей, находили самостоятельно решения, не пасовали и не надеялись на кого-то.

Корр.: Елена Николаевна, согласны ли Вы с мнением, что школа должна давать только знания, а воспитание дети получают дома?

Е.Н.: Я придерживаюсь принципа, что учитель не только должен научить ребёнка учиться, но, безусловно, принимать участие в его воспитании совместно с родителями. Нельзя оставаться в стороне, не реагировать на проступки, на неудовлетворительное поведение. Из личного опыта знаю, что педагог будет оставаться авторитетом для своих учеников только

в случае его равнодушного отношения к ним, которое основывается на доверии и понимании. Дети все разные: открытые и недоверчивые, общительные и молчаливые, спокойные и очень подвижные, но в том-то и состоит моя задача как учителя, как взрослого человека, раскрыть каждого из них! Твёрдо убеждена, что неспособных детей не бывает!

Корр.: Накануне профессионального праздника — Дня учителя, что бы Вы пожелали своим молодым коллегам, которые только начинают путь в профессии?

Е.Н.: Главное - не стать чёрствыми и жёсткими по отношению к детям. Любить их всегда.

Именно любовь, понимание, доброжелательное отношение к детям позволяют тонко чувствовать каждого ученика, что вызывает доверие, уважение и ответную любовь. Именно за это мы любим, помним и ценим своих учителей!

Поздравляем
Елену Николаевну,
всех педагогов и наставников
с профессиональным праздником!
Огромное вам СПАСИБО за труд,
терпение, знания и мудрость!

Владислав ДИН,
фото автора и
из личного архива Е.ЛИ



Чусок-2021

Начало на стр. 6

В официальной части мероприятия выступили депутат Олий Мажлиса,



председатель Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана Виктор Пак; Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Корея в Узбекистане господин Кан Чжэ Квон; председатель Комитета по межнациональным отношениям и дружественным связям с зарубежными странами при Кабинете министров Республики Узбекистан Рустамбек Курбанов, отметившие, что празднование Чусока является ещё одним символом дружеских, братских отношений между



нашими народами, проявлением доброго сотрудничества и взаимопонимания.

Программа мероприятия включала в себя шахматный турнир, ку-

линарный конкурс, состязание на лучшее исполнение традиционного танца и выступления артистов на сценической площадке Дворца.

В напряжённом поединке – блиц-турнире, в котором участвовали шестнадцать шахматистов, победил представитель Уртачирчикского районного территориального отделения АККЦУз Юрий Мин, второе место занял Юрий Хон из Яккасарайского района ТГО АККЦУз, на третьем месте – Максим Ли из Куйичирчикского районного территориального отделения АККЦУз.

Непростую задачу предстояло решить жюри кулинарного конкурса – выбрать самых достойных. Шесть команд – «Буён кот» (Яшнабадский р-н, г. Ташкент), «Сядаль» (Мирабадский р-н, г. Ташкент), «Саранг» (Яккасарайский р-н, г. Ташкент), «Маннам» (Юнусабадский р-н, г. Ташкент), «Вдохновение» (г. Чирчик, Ташкентская обл.) и «Бом парам» (Юкоричирчикский р-н, Ташкентская обл.), заявленных на участие в нём, подготовились к предстоящему кулинарному поединку весьма ответственно. Столы были уставлены всевозможными блюдами, при приготовлении которых конкурсанты проявили таланты и фантазию, ведь главными критериями являлись количество представленных традиционных корейских салатов и закусок, сервировка и, самое главное, вкусовые качества. Первое место жюри единогласно отдало представителям Чирчика – коллективу «Вдохновение», чей стол соответствовал всем условиям состязания, второе место получили конкурсанты из Яккасарайского района г. Ташкента и Юкоричирчикского района Ташкентской области, а все остальные команды были отмечены призами за участие.

На праздничной сцене выступали Заслуженная артистка Республики Узбекистан Галина Шин, Лауреаты республиканских и международных конкурсов Магдалина Ким, Нуриддин



Камалов, Ясмينا Омар-Мун; Ойбек Ахмедов, хоровые коллективы из Ташкента, Чирчика и Ташкентской обла-



сти – «Буён кот», «Сядаль», «Саранг», «Маннам», «Вдохновение» и «Бом парам»; Народный ансамбль «Асададь», танцевальные коллективы «Моранбон», «Корё», детская группа «Аннён кидс», группа XL MOON STAR.

В организации и проведении мероприятия активное участие приняли Посольство Республики Корея в Узбекистане, клуб Koryoin во главе с Андреем Югаем, представители МЦ SHINSEDAE под руководством Игоря Ли.

В праздновании Чусока участвовали представители разных возрастов, в этом прослеживается связь поколений, значит, традиции продолжают жить.

Наталья ЦОЙ

Праздник нового урожая

19 сентября Алмалыкское городское территориальное отделение АККЦУз отпраздновало Чусок.

Издавна традиции праздника предписывают отмечать его весело, шумно, богато накрытым столом с блюдами и угощениями, приготовленными из плодов, овощей и зерновых нового



урожая.

Активисты и члены Алмалыкского отделения подошли к этому весьма своеобразно, не только следуя своим национальным обычаям, но и внесли в них современные тенденции. Какой же праздник и застолье без друзей? Алмалыкчане пригласили на Чусок своих соседей – председателя Русского культурного центра г.Алмалыка, директора ЦК “Кимёгар” Ларису Алтунину; главного редактора газеты “Алмалыкский рабочий” Нигору Салимову, директора центра “Баркамол авлод учун”, в котором базируется Алмалыкское отделение, Гульчехру Таирову.

Основной идеей празднования стали не только осень и новый урожай, но и дружба народов, которая во многом определяет отношения между людьми.

Программа мероприятия включала

В этом году праздник нового урожая, праздник осени и день поминовения усопших отметили в Джизаке, Фергане, Андижане и Янгиюле.



экскурс в историю Чусока, его появление, описание праздничных блюд, а также знакомство с национальными кухнями наших ближайших соседей, живущих в СНГ. Благодаря ведущей Елене Ли, увлечённо рассказывавшей о традициях разных народов, и активистам Алмалыкского отделения, присутствующие смогли совершить воображаемое путешествие по этим странам, отведать знаменитые блюда и увидеть яркие зажигательные танцы. Праздник получился очень



динамичным и весёлым: корейский танец Татьяны Юн и Руслана Шина дополнял энергичный казахский в исполнении Владимира и Елены Ли; грузинская лезгинка Валерия Кима и Светланы Цой соседствовала с татарским “Апипый” Любови Ким и Елены Пак; узбекский лязги Владимира и Надежды Ким с искромётной “Цыганочкой” Любови Ким, а добавили всем праздничного настроения юмористические русские частушки Ларисы Алтуниной.

Кульминацией празднования стал щедро накрытый стол, за ним в тём-

плой, по-домашнему уютной обстановке, собрались гости и активисты. Рядом с традиционными корейскими блюдами и салатами соседствовали узбекский плов, татарские чебуреки, русская селедка и картошка, казах-



ский ханум, цыганская кукуруза, грузинское гурули.

Председатель Алмалыкского городского территориального отделения Лев Пак обратился к присутствующим со словами приветствия и поздравлениями. По случаю праздника от Ташкентского областного территориального отделения АККЦУз алмалыкчанам был вручен подарок – принтер.

В концертной программе звучали песни в исполнении певца и шоумена Юрия Кима, были проведены конкурсы на знание особенностей и быта современных корейцев, победители получили памятные призы. Отдельно хотелось бы отметить активистов центра – Арину Цой, Владимира Цоя, Елену Ли, Любовь Ким, Елену Львовну Ли, Татьяну Юн и других, принявших самое деятельное участие в подготовке и проведении празднования Чусока.

Владислав ДИН,
фото автора



г.Джизак



г.Янгиюль



г.Янгиюль

В спорте чудес не бывает...

Так говорит член Всемирной Федерации Таэквондо, обладатель чёрного пояса III-го дана по таэквондо WT, исполнительный директор Федерации таэквондо WTF Республики Каракалпакстан Роберт Ким.

Честный, порядочный, справедливый. Надёжный друг и наставник, которому веришь. Одним из первых приходит на помощь в трудную минуту, всегда держит данное слово...

Так отзываются о тренере-преподавателе по таэквондо Высшей школы спортивного мастерства по национальным и олимпийским видам спорта города Нукуса Роберте Сергеевиче Киме его друзья, коллеги и ученики. Любимому делу отдано больше 40 лет, но расставаться с ним наставник не собирается – работа с детьми ста-

лэй обетованной, но о малой родине – Приморском крае – они не забывали никогда. Отношения со спортом у Роберта начали складываться ещё в детстве, поначалу это был футбол. Но дух бойца не давал покоя, и игре миллионеров он предпочёл восточные единоборства. Выбор был верным – член Всемирной Федерации Таэквондо, обладатель чёрного пояса III-го дана по таэквондо WT Роберт Ким сегодня является одним из лучших тренеров в Узбекистане. Факультет физическо-

го воспитания Нукусского государственного университета им. Шевченко (ныне КГУ им. Бердаха), затем курсы повышения квалификации тренеров и специалистов по спорту при Узбекском государственном институте физической культуры и практика, практика, практика. Чтобы мальчишка, который только начал заниматься в секции был готов к трудностям и не сдавался после первого поединка, тренер должен быть для

него примером, авторитетом, без этого в спорте нельзя. У Роберта Кима своя, проверенная временем методика подготовки настоящих профессионалов.

- Добиться успеха можно, если в группе будет не менее 15 ребят. Тогда наставнику или инструктору будет проще работать с детьми. Каждый

ла смыслом жизни. Сегодня бывшие воспитанники приводят к нему своих сыновей, потому что знают: Роберт Сергеевич вырастит из них не только чемпионов, но и раскроет в каждом всё самое лучшее, настоящее. Мальчишки научатся смотреть на себя со стороны, понимать, что любое поражение – путь к победе. И если даже в будущем они уйдут из спорта – своего тренера, который помог им поверить в себя, не забудут никогда.

Роберт – третий ребёнок в многодетной семье. Своих пятерых детей Сергей и Людмила Ким растили в заботе и любви, давая пищу для ума и сердца. Учили жить в ладу со своей совестью, не предавать, не опустошать душу злобой и обидой, поддерживать друг друга и тех, кто в этом особо нуждается. Каракалпакстан стал для родителей Роберта Сергеевича зем-



ребёнок требует персонального внимания и индивидуального подхода, – делится Роберт Сергеевич. – Намного легче обучать взрослого человека, у которого развита логика, умение управлять собой, есть определенная мотивация. Маленькими детьми, как правило, управляет тренер, потому как мотивация, увы, есть не у всех. Она, скорее, присуща родителям, мечтающим, чтобы их ребёнок стал чемпионом. Малышу захотелось «поиграть» в таэквондо или каратэ, а через час – расхотелось. Пропал интерес, настроение. Задача тренера – настроить его, пробудить в нём так называемый, волевой контроль. Большая часть занятий с детьми должна проходить в виде игр, информационную нагрузку нужно увеличивать постепенно, – продолжает он. – И длиться такие занятия должны не более часа. Большое значение имеет самоконтроль наставника, нельзя приходить к детям в плохом настроении. Они чувствуют это и могут испытать негативные эмоции. Выстроить отношения



можно лишь на доверии и искренности. Ведь умение увлечь и повезти за собой - это искусство.

Шесть лет работы в Нукусском колледже олимпийского резерва, десять – в ДЮСШ №1 при Министерстве физической культуры и спорта Республики Каракалпакстан, последние три года - в Высшей школе спортивного мастерства по национальным и олимпийским видам спорта г. Нукуса. Среди тех, кто раз и навсегда выбрал профессии наставника, ученики Роберта Сергеевича – Атабек Абдуллаев, Ерсайин Матьякубов, Абдинаим Кабулов, Данияр Бекбергенов, Памир Султанов, Низаматдин Далибаев и другие тренеры, которые многому научились у своего сенсея. Достойная смена!

Занятия таэквондо, по словам нашего героя, стимулируют у детей умственное развитие: учат сосредотачивать внимание, развивают память, использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации). Влияют они и на формирование характера ребёнка, он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремлённости.

- Я заметил, что в детской группе

таются привлечь к себе внимание, а более старательные и спокойные. У них самая хорошая техника, - продолжает один из основателей таэквондо WTF в нашей стране Роберт Ким. – Если говорить о целесообразности занятий единоборствами в раннем возрасте, то родителям в первую очередь надо определиться: чего они хотят для своего ребёнка. Если мечтают, чтобы он вырос здоровым, сообразительным, стал пластичнее, научился основам поведения в спортивном коллективе и упражнениям, стал более уверенным в себе, тогда нужно отдавать его в секцию с этой целью. Как правило, в спорт детей берут с 10-14 лет, причём не всех, а только перспективных.

- Методика подготовки спортсмена построена на развитии природных качеств, а не на воспитании нужных. Я как тренер, понимаю, что один спортсмен, не вкладывая особого труда, может без особых усилий стать членом сборной команды Узбекистана, - рассказывает Ро-

берт Сергеевич. - Другой же, упорно тренируясь, не добивается высоких

спортивных результатов, хотя будет относиться к занятиям ответственнее, серьёзнее, трудолюбивее. Скажут, он талантливый. Вопрос философский для многих специалистов и заинтересованных лиц. Но есть такая аксиома: в спорте чудес не бывает. Мне кажется, целесообразнее учить ребёнка тому, чему он может потом посвятить свою жизнь. Спортивным таэквондо заканчивают заниматься по причине «возрастной непригодности». Если спортсмен перестал участвовать в соревнованиях, это не значит, что он перестал совершенствоваться в технике. Вообще, между прогрессом в таэквондо и участием в соревнованиях нет прямой зависимости. Огромную пользу и удовольствие от занятий можно получать в любом возрасте.

Несколько лет назад Роберт Сергеевич отметил свой шестидесятилетний юбилей. Отличник физической культуры и спорта Республики Узбекистан, Заслуженный тренер Республики Каракалпакстан не мыслит себя без любимой работы. По утрам он спешит в школу, где ждут ученики и коллеги. Среди ребят немало тех, кто делает успехи и подаёт большие надежды. Значит, мечта тренера - увидеть среди своих воспитанников олимпийских чемпионов - обязательно сбудется!



авторитет имеют не те ребята, которые всевозможными способами пы-

таются привлечь к себе внимание, а более старательные и спокойные. У них самая хорошая техника, - продолжает один из основателей таэквондо WTF в нашей стране Роберт Ким. – Если говорить о целесообразности занятий единоборствами в раннем возрасте, то родителям в первую очередь надо определиться: чего они хотят для своего ребёнка. Если мечтают, чтобы он вырос здоровым, сообразительным, стал пластичнее, научился основам поведения в спортивном коллективе и упражнениям, стал более уверенным в себе, тогда нужно отдавать его в секцию с этой целью. Как правило, в спорт детей берут с 10-14 лет, причём не всех, а только перспективных.

Елена АН,
фото из личного
архива Р.КИМА

Николай Пак – хирург, учёный, руководитель

В июне 2021 года исполнилось 86 лет доктору медицинских наук, профессору, лауреату Государственной премии в области науки и техники имени Беруни Республики Узбекистан Николаю Петровичу Паку.

Крупный учёный, руководитель Республиканского центра трансплантации почек, главный специалист по гемодиализу Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, автор 130-ти научных работ, председатель секции медицины НТО «Тинбо», он всю свою жизнь посвятил охране здоровья людей, спас множество жизней. На его счету только операций по трансплантации почек свыше трёхсот. Николай Петрович Пак родился в 1935 году в г. Сучане, Приморском крае.

Осень 1937 года. Страшная для сотен, тысяч корейцев, подвергшихся насильственной депортации с Дальнего Востока. Всё нажитое годами осталось, переселенцы брали только необходимое: немного риса, пшена, овса, кое-что из одежды. Около сорока суток длилось «великое переселение». Многие в пути умирали от голода, холода, болезней. Был среди этих несчастных людей и двухлетний Коля, которому посчастливилось выжить. Выгрузили их среди болот, в камышовые заросли, на незнакомую землю. Цепляясь за мамину юбку, малыш, ещё не твёрдо стоявший на ногах, просил есть. А мать с тоской смотрела на камышовые заросли и, глотая слёзы, поглаживая сына по головке, шептала: «Ничего, сыночек, выживем, потерпи немного». А сама не знала, где жить, чем накормить ребёнка, и что вообще можно выра-

стить на этих болотах. Ей приходилось надеяться только на себя, так как мужа, отца Коли, заведующего районо в Приморье, накануне депортации незаслуженно репрессировали...

Но жизнь продолжалась, надо было выживать. Мама Коли вместе с другими переселенцами строила землянки, рыла канавы, осушала болота, выкорчёвывала камыши, чтобы весной засеять рисом. Из-за незнания языка, отсутствия какой-либо специальности корейцы не могли устроиться на работу. Выданных как компенсацию 100 кг ржаной муки и 100 рублей денег (независимо от количества людей в семье) не хватало.

Чуть легче стало с появлением весной разных трав - одуванчиков, верблюжьей колючки, молодых побегов камыша - это служило значительным подспорьем, из них готовили еду. Как могли, поддерживали местные жители, а переселенцы, в свою очередь, помогали и населению, и колхозу в уборке урожая. Неистребимая жажда жизни, невероятное трудолюбие, самоотверженность позволили корейцам выжить, адаптироваться на новой земле. Лишь только начали обживаться на новом месте, как грянула новая беда -

война... Все мужское население было призвано в Трудовую армию, так как на фронт корейцев не брали. Вместе со всей страной снова пришлось претерпевать голод и лишения. Но народ выдержал всё. В силу своей



жизнестойкости и оптимизма, во имя стареющих родителей, во имя подрастающих детей... Но всё когда-нибудь кончается. Закончилось и голодное босоное детство Коли. В 1953 году он получил аттестат. То было время, когда наконец-то смягчились условия для переселенцев, сняты ограничения по передвижению по стране. Николай решает поехать в Рязань. Чем приглянулся ему этот город - сказать трудно. Может быть, потому что это родина Есенина, а, может, просто понравилось название. Когда сын объявил о своём решении, мать молча достала сложенные рубли, которые она откладывала, и благословила его в дальний путь. Так поступали многие родители, пережившие невероятные лишения, но одержимые желанием дать своим детям образование любой ценой. Николай успешно окончил Рязанский медицинский институт, получил направление в Кемеровскую область, в городскую больницу Анжеро-Судженска. Коллектив больницы встретил его в начале настороженно. Но за четыре года работы в больни-



Н.П.Пак с коллегами



На операции

це, где, помимо квалифицированных приёмов и консультаций населения, молодой врач прооперировал свыше тысячи больных, завоевал в городе всеобщие любовь и уважение. Здесь, в Кемерово, на курсах усовершенствования врачей, в 1960-м он встретил свою вторую половину - Лидию Алексеевну (по окончании Смоленского медицинского института тоже получившую направление в Кемеровскую область). Через год молодые люди поженились, администрация выделила им благоустроенную двухкомнатную квартиру. С большим теплом вспоминают и Николай Петрович, и Лидия Алексеевна годы, проведённые в Сибири. Во всём им шли навстречу, как отличным специалистам: и в быту, и в работе, и в общественной жизни. Уже тогда, несмотря на молодость, про Николая Петровича говорили, что «руки у него от Бога». Кого только не приходилось оперировать! И сердечников, и пациентов с кишечными заболеваниями, с ожогами и переломами, ножевыми ранениями. В районе была зона, где содержались заключённые и эта категория граждан чаще других попадала в больницу. Никогда и никому не отказывал Николай Петрович в медицинской помощи, проводил бессонные ночи у постели тяжёлых послеоперационных больных. - Иногда по несколько суток мы не видели друг друга, - вспоминала Ли-

дия Алексеевна. - То он на операции, то я принимаю тяжёлые роды и остаюсь дежурить.

Надо сказать, что и Лидия Алексеевна, под стать своему мужу, была отличным специалистом - акушером-гинекологом.

- То были годы счастливых бессребреников, - рассказывали они. - Мы работали, получая 50-70 рублей в месяц. Но нам и в голову не приходило жаловаться на судьбу, на безденежье, на переутомление... Наоборот, мы с радостью делали свою работу. И нас не покидало чувство какой-то окрылённости!

Так бы и жили супруги в Сибири. Но родился сын, а родители Николая Петровича сильно тосковали по внуку. По их просьбе в 1963 году Николай Петрович и Лидия Алексеевна с годовалым малышом переехали в Ташкент. Всем поначалу бывает тяжело на новом месте, молодая семья также сполна испытала бытовую неустроенность. Вначале остановились у брата, затем снимали жильё, лишь после землетрясения, по ходатайству ректора ТашМИ, академика АН РУз У.А.Арипова семье выделили ведомственную квартиру в военном городке. Почему ведомственную и почему в военном городке? Потому что в эти годы Николай Петрович работал

хирургом в военном госпитале. В период землетрясения видные медицинские работники трудились в созданном терминальном центре. Здесь и представилась всем возможность убедиться в «золотых руках» Николая Петровича, в его самоотверженности, самоотдаче, скромности. Тогда же академик Арипов узнал о том, что Николай Петрович живёт на съёмной квартире и стал ходатайствовать о предоставлении ему жилья. Спустя два года, Николаю Петровичу выделили квартиру на массиве «Чиланзар». Работая в военном госпитале, он одновременно занимался научной деятельностью: проблемами анестезиологии и реаниматологии. В 1970-м защитил кандидатскую диссертацию и в том же году устроился на работу в научно-исследовательскую лабораторию Ташкентского медицинского института. Молодой учёный вместе с сотрудниками организовал отделение искусственной почки, уже в 1972-м успешно провёл первую операцию по пересадке почки. Постепенно назрела необходимость в создании центра трансплантации почек, в том же году на базе Проблемной научно-исследовательской лаборатории при ТашМИ по преодолению тканевой несовместимости при пересадке органов и тканей организован Республиканский центр трансплантации почек. Ранее центр на 40 коек располагался на базе Клинической больницы Минздрава РУз, его работой вначале руководили академик АН РУз У.А. Арипов и профессор Н.П. Пак. С 1980-го отделение пересадки почек вошло в состав



С супругой Лидией Алексеевной и дочерью

Республиканского нефрологического центра. К этому времени на основе

ках республики, где бы ни упоминалось его имя - глаза бывших учеников, ныне кандидатов наук, профессоров, начинают излучать благоговение и теплоту. Как о своих высших достижениях, они говорят: «Мне посчастливилось учиться у Николая Петровича» или «Я имел счастье работать с Николаем Петровичем». Опыт Николая Петровича, его разработки, методика лечения опубликованы в многочисленных трудах. Им подготовлено пятнадцать кандидатов и пять докторов наук.

Вспоминается июнь 2005 года, когда Николаю Петровичу исполнилось 70 лет. Члены корейского научно-технического общества «Тинбо» пришли поздравить его с юбилеем. Но он не смог уделить им



практической деятельности по пересадке почек и новых научных исследований по теме у Николая Петровича накопился обширный материал, на основе которого он в 1979 году защитил докторскую диссертацию.

Уникальная научная деятельность доктора Пака не осталась незамеченной. В 1980 году он - профессор кафедры хирургии ТашМИ, а с 1985-го - заведующий. В 1983 году за разработку новых методов лечения больных с почечной недостаточностью Н.П. Пак был удостоен Государственной премии в области науки и техники им. Беруни Республики Узбекистан.

Николай Петрович возглавлял Республиканский центр трансплантации почек, в деятельности которого ему помогала сплочённая команда, влюблённая в своего шефа и работу. Центр часто посещали иностранные делегации, у его сотрудников многие годы налажены научные связи с Будапештским медицинским университетом, Центрами пересадки почек в Германии, Польши, Чехословакии, с Центром трансплантации почек г. Алматы. Свой бесценный опыт, уникальные знания он передал студентам и молодым учёным. И эта щедрость оценивается сполна: где бы вы ни встретили учеников профессора Пака, а они работают во многих больницах и клини-

чного времени, потому что один за другим в кабинет «ломались» и коллеги, и ученики, и бывшие пациенты. Без конца звонил телефон - не было отбоя от поздравлений. А вечером, в уютном кафе, в обществе близких людей и единомышленников представилась возможность наблюдать за тем, с какой теплотой и любовью относится к нему его «команда».

Тридцать шесть лет проработала с Николаем Петровичем Е.Г. Холодова, заведующая отделением Республиканского центра трансплантации почек: «О Николае Петровиче можно говорить и говорить, и только в высшей степени. О его скромности, порядочности, душевных качествах...»

«Строгий, требовательный в работе, он в жизни, в кругу единомышленников очень простой, доступный, душевный, - добавляет Б.Х. Рустамов, хирург-ординатор.

«Для меня работать с Николаем Петровичем честь и счастье», - говорит В.А. Костин, заведующий отделением гемодиализа. - Я мог бы найти работу поближе к дому, но вот уже 25 лет езжу из г. Тойтепа, чтобы работать именно с ним».

«Подытожил» все высказывания и пожелания хирург-трансплантолог М.Е. Мизамов: «Он единственный из нынешних корейцев великий человек. А, может быть, и не только среди корейцев».

Вспоминается, с какой доброй иронией, тонким чувством юмора, чуть прищурив глаза, Николай Петрович комментировал выступления каждого, какая тёплая атмосфера царила весь вечер за столом. Очень трогательно было наблюдать за бывшими пациентами, которым он трансплантировал почку или вылечил болезнь, связанную с почками, пришедшими поздравить его, среди них -Ш.Гафуров, Х.Якубов, Т.Арифова, Б.Болтаев, Х.Мухитдинова, П.Дадаханов, А.Бабаев и многие другие. Со слезами на глазах, протягивая профессору букеты цветов, обнимая его, они благодарили и кланялись.

Николай Петрович на момент написания очерка являлся Главным специалистом по гемодиализу Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, руководителем Центра трансплантации почек. Занимался он и общественной деятельностью, возглавляя секцию медицины в НТО «Тинбо». Наш разговор постоянно прерывался: то врач со своим больным («Посмотрите, Николай Петрович, какие-то изменения у моего больного произошли»), то бумаги подписать, то просьба позвонить куда-то, посодействовать чему-то и т.д.

А дома это добрый, любящий муж и заботливый отец. Дочь закончила ТашГУ и работает там же, в библиотеке, сын - инженер, выпускник автодорожного института. Почему у такого знаменитого отца и не менее известной матери, дети не у сытых кормушек, как обычно бывает? Потому что и Николай Петрович, и Лидия Алексеевна учили их добиваться всего своим трудом. Супруги могут по праву гордиться детьми, выросшими честными, порядочными, скромными. О таких людях, как Николай Петрович, А.П. Чехов писал: «Их личности - это живые документы, указывающие обществу, что кроме людей, ведущих спор об оптимизме и пессимизме, создающих ненужные проекты и дешёвые диссертации, есть ещё люди иного порядка, люди подвига, веры и ясно осознанной цели».

Р. ЛИМ,

член Совета старейшин АККЦУз

Возраст мастерству не помеха!

Команда спортивного клуба «Хван Ман Гым» по настольному теннису успешно завершила выступления на профессиональных турнирах, проходивших с 4 по 15 сентября 2021 года в Хорватии, Словении и Тунисе, завоевав медали серебряного и бронзового достоинства.

На прошедших соревнованиях отличились спортсменки клуба Мархабо Магдиева (18-я позиция в мировом рейтинге в категории до 17-ти лет), Асель Еркебаева (13-я строка в мировом рейтинге в категории до 13-ти



лет) и Аружан Камалова (5-я в мировом рейтинге в категории до 11-ти лет).

4-6 сентября в г. Вараждин (Хорватия) стартовал профессиональный турнир WTT YOUTH CONTENDER, на котором Аружан Камалова заняла



Мархабо Магдиева

2-е место, уступив спортсменке из Индии Даани Джэйн (4-я позиция в мировом рейтинге в категории до 11-ти лет).

Асель Еркебаева поднялась на вторую ступень пьедестала почёта, проиграв за выход в финал спортсменке из Германии Фаустине Стефанска (6-я в мировом рейтинге в категории до 13-ти лет).

Чемпионка Узбекистана Мархабо Магдиева уступила за выход в 1/8 фи-

нала представительнице Греции - Маламатени Пападимитриу (27-я в мировом рейтинге в категории до 17-ти лет). Но это поражение не помешало Мархабо в упорнейшем и зрелищ-

ном поединке одолеть Софию Кли из Германии (23-я в мировом рейтинге в категории до 19-ти лет). Следует отметить, что турнир проходил в острой и бескомпромиссной борьбе: за

выход в 1/4 финала лидер команды М.Магдиева, к сожалению, потерпела поражение от соперницы из Румынии Ионны Сингеорзан (17-я строка в мировом рейтинге в возрастной категории до 19-ти лет).

8-10 сентября спортсменки клуба «Хван Ман Гым» продолжили выступления в профессиональном туре WTT Youth Contender в г. Оточеч (Словения).

Аружан Камалова вновь заняла 2-е место, уступив индианке Даани Джэйн.

Асель Еркебаева завоевала бронзу, проиграв за выход в финал спортсменке из России Есени Широковой (4-я позиция в мировом рейтинге в категории до 13-ти лет).

Мархабо Магдиева в возрастной категории до 17-ти лет уступила в 1/16 финала спортсменке из Германии Лауре Кэйм и закончила соревнования.

Завершали серию профессиональных турниров WTT Youth Contender соревнования в Тунисе, проходившие с 13 по 15 сентября.

Аружан Камалова встретилась с постоянной соперницей на этих турнирах – представительницей Индии Даани Джэйн, уступив которой за выход в финал, заняла 3-е место.

Асель Еркебаева поднялась на третью ступень пьедестала после прои-



грыша за выход в финал спортсменке из Индии Прише Джозл.

Мархабо Магдиева в возрастной категории до 17-ти лет заняла третье место, уступив Фариде Бадави из Египта за выход в финал.



Асель Еркебаева

Юные спортсменки достигли таких успехов под руководством тренеров: Г.Цоя, А.Каримова, А.Исмаиловой, А.Ибрагимовой, А.Алимбоевой, Н.Имамбаевой.

Участие в подобных турнирах не только позволяет повысить профес-



Аружан Камалова

сиональный уровень, приобрести личный опыт, но и нацеливает на будущие победы.

Анвар КАРИМОВ,
Ташкентская область

Скоро! Премьера спектакля “Любовь и долг”

На сцене Дворца корейской культуры и искусств готовится к премьерному показу спектакль “Любовь и долг”, поставленный по сценарию писателя Владимира Кима. Взаимоотношения главных героев Нали и Вон Ира разворачиваются на фоне драматических событий, происходящих в Советском Союзе и на Корейском полуострове.

Любовь и долг, проблема выбора

и личная ответственность, чувства, прошедшие испытание разлукой и временем, - об всём этом в пронзительном повествовании главных героев, чьи судьбы стали песчинками в огромном океане жизни и исторических событий.

Современному зрителю будет интересно переосмыслить непростые жизненные перипетии героев, пройти

вместе с ними сложный путь к воссоединению.

Замысел автора воплотил на сцене талантливый режиссёр Руслан Шерезданов, в главных ролях: актриса театра «Ильхом» Наталья Ли, Владимир Ким, Владимир Югай, Дмитрий Ким; а также Алла Пай, Алексей Кудрявцев, Нуриддин Камалов; музыкальные и танцевальные номера - Магдалина Ким; группа «XL MonStar» - Даниэль Хоссейн и Лайло Кобилова.



«Для вас меня нет одного, Мне не хватает всех вас вместе...»

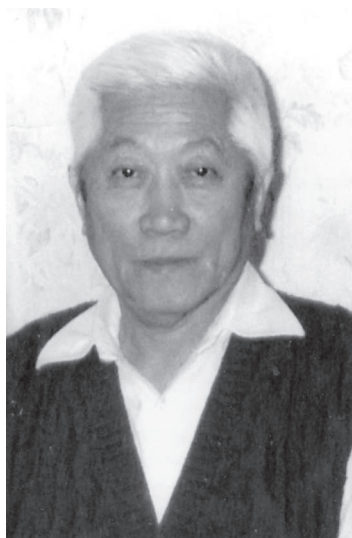
Виктор Ким - журналист, поэт, переводчик после окончания филфака САГУ (ныне Национальный университет Узбекистана) более двадцати лет работал в областной газете «Красная Бухара» (позже «Советская Бухара», «Бухарские известия»). Перед выходом на пенсию заведовал отделом социальной сферы объединения «Самаркандгеология». Им написан справочник для туристов «Бухара - книга каменных летописей», изданный в Москве.

В.Ким является автором популярных брошюр «По городам-героям», «Бухарский каракуль», «На рыбацкой тропе».

В разных газетах и сборниках печатались рассказы и стихи узбекских писателей Т. Фаттаха, Д. Абдуллаханова, Н. Аминова, М. Миртоджиева, Т. Хамида и других в переводе Виктора Кима.

В издательстве «Олтин Канот» выпущен сборник стихов автора «Мой плот».

В. Ким занимался переводами корейских писателей. На русском языке увидели свет повесть Ким Сан О «История с кроликами», сборник юморесок «Мешочек смеха».



В последние годы им написаны поэма «Тайна древней цитадели», обширные циклы стихотворений «Побудь с Соократом», «По мотивам корейских миниатюр».

Литературный критик Владимир Долбня так писал в статье «Не каждый стихотворец - поэт» в газете «Народное слово» от 2 февраля 2002 года: «Наш давний

знакомый самаркандец Виктор Ким положительно отреагировал на критику в прошлом обзоре. Его стихи отличаются от остальных отточенностью мысли, лиричностью, своеобразным слогом и тонкой наблюдательностью».

Время чудес

*Листья в жаркий цвет степенно
Красит Осень-госпожа.
Негасим водой ли, пеной
В кронах вспыхнувший пожар!*

*Из ветвей горящих майна,
Словно сфинкс, взмыла ввысь:
Вот сюжет необычайный,
Друг-художник, подивись!*

*С неба ль радуги палитра
Опрокинулась в листву?
Сад, себя расцветив хитро,
Нас зовёт на randevu.*

*Ветку выгнут, как монисто,
Яблок жёлтые бока.
Хлопок белый, волокнистый
На полях, как облака.*

*Осень в золото одета –
У природы пышный бал!
А в саду со стуком где-то
Перезрелый плод упал.*

*Фруктов горы – красок гамма,
Дынь, арбузов перевес.
За дары б слать телеграммы
В канцелярию небес!*

Продолжаем публикацию пословиц и поговорок в литературной обработке Владимира Кима.

Дворянин - 양반(янбан).

Янбане, имея землю, сами, естественно, не работали на ней, а сдавали в аренду крестьянам, которые расплачивались значительной частью урожая. Господа отращивали длинные бороды, носили шляпы из конского волоса и курили длинные бамбуковые трубки. В отличие от вечно нетерпеливых крестьян, они вели неторопливый образ жизни, что было видно даже по походке – медленной и важной. Как люди грамотные «янбане» наслаждались литературой, сами писали стихи, цитировали мудрые изречения из конфуцианского наследия, или сочинений китайских философов. «Янбанские» дети, разумеется, учились в школе и, когда они туда шли, за ними плёлся и слуга с учебниками.

Янбане были сильно привержены к конфуцианским идеям о внутрисемейных ценностях. Их жёны редко выходили за пределы усадьбы, занимались только семьей и домашним хозяйством. Простой народ сложил немало пословиц и поговорок, высмеивающих абсурдные формальности, которых придерживался представитель сословия «янбан». Например, «Даже если до смерти холодно, «янбан» никогда не подойдет поближе к огню из рисовой соломы». Поскольку достойный его огонь, может быть, только из бездымного древесного угля. «Даже если «янбан» тонет, он не поплывет подобно собаке».

Но не будем забывать, на самом деле сословие «янбан», поголовно грамотное, было костяком правящего класса. Из их рядов вышли замечательные государственные деятели, военачальники, учёные, поэты и философы. И ещё вот такой пример. Когда после Корейской войны сотни тысяч семей потеряли свои «чокпо» – семейные документы о генеалогии рода, правительство разрешило всем заново их составить. В итоге оказалось, что подавляющее большинство (свыше 90 процентов) оказались потомками благородных «янбан». И это абсолютно не смешно.

Чистить зубы после питья холодной воды - 찬 물 먹고 이 쏘신다.

Этой фразой высмеивали тех людей, которые пытались изобразить из себя «янбана», поскольку простолюдины ели мясо редко. В сатирическом романе династии Ли описывается, как один богатый человек хотел за 1000 бушелей риса купить титул «янбана», но тут же раздумал, когда прочитал, как себя вести человека из благородного сословия:

«Янбан должен вставать в 5 утра, смотреть на кончик своего носа при разговоре с другими, не плевать, а глотать мокроту, говорить протяжно и ходить медленно, волоча ноги по земле. Янбан не должен дотрагиваться до денег голыми руками, не должен снимать свои носки, даже если жарко. Не должен снимать шляпу, даже когда ест, не должен спрашивать цену риса, не должен шуметь, когда ест или кладёт свои палочки, не должен облизывать свою бороду после того как выпьет рисовое вино, не должен всасывать свои щёки при курении». И так далее.

Однако, трудно быть воспитанным и благородным человеком.

Шаманка – 무당 (муданг).

Некоторые деревенские люди до сих пор верят в духов кухни, домашнего хозяйства, больших камней, старых деревьев и мёртвых. Старые корейцы поклонялись даже духам, жившим в навозе рисовых полей и в зловонных ямах надворной постройки.

В каждой деревне была хотя бы одна шаманка, чей храм с плиточной крышей выделялся среди низменных хижин фермеров. Её вдохновение иногда было эклектично: она могла украшать свою святыню буддийскими картинами, поклоняться умершему конфуцианскому учёному и подносить рис и фрукты старому изогнутому дереву в аниматическом ритуале. Её храм был местом для об-

щения с духами и умершими. Муданг предсказывала судьбу, толковала сны и помогала сельским жителям связываться с родственниками из загробного мира. Ей платили деньгами, зерном или одеждой.

Если народная (травяная) медицина не помогала (терпела неудачу), люди обращались к муданг, которая могла связать с духами, распространяющими болезни. В окружении помощников, бьющими в медный гонг, она выполняла длинный танец изгнания нечистой силы.

Колдовство и гадание были широко распространены, но колдуны и гадальщики счита-

лись представителями самого низкого сословия. Их «деятельность», не одобрялась конфуцианским учением. Да и в недалеком прошлом официальные круги Республики Корея способствовали исчезновению многих ритуалов «муданг», святых шаманских мест, да и самих шаманок. Сегодня их чаще всего можно встретить в сельской местности. Её дом можно сразу узнать по длинному бамбуковому шесту, непременно атрибуту в ритуалах. Шаманки по-прежнему пользуются авторитетом, как народные целители.

Табу и суеверия в Корее коренятся в общечеловеческой морали, благодаря конфуцианским канонам, буддийским догмам или шаманским верованиям. Многие из них отражают предубеждение в отношении женщин.

«Если женщина слишком много говорит, то станет вдовой».

«Женщине, которая свистит, не повезет». Корейская мать внушает детям, что если они будут свистеть ночью, то змея заползёт в дом.

«Если у вас женщина в гостях в первый день нового года, то год будет неудачным».

«Если ваш первый покупатель женщина, магазин не принесёт прибыль весь оставшийся день».



Ли Орён

Что скрывается за пейзажем

Начало в №6-17

Нонгэ или Хван Чини?

История корейцев

Один японский историк, заканчивая свой труд по истории Кореи, написал следующее: «Корейская история - это череда многочисленных иностранных нашествий, что породило в корейцах чувство непримиримой ненависти к иноземным захватчикам. Случалось, что, спасая свои жизни, правители шли на компромисс с врагами, а вот народ никогда не сдавался, до конца сражаясь за свободу своей страны. О героях, отважно защищавших родину, в народе слагались многочисленные легенды и передавались из поколения в поколение. Иногда в них излагались просто невероятные события, далекие от реальных, тем не менее, народ искренне верил в эти чудеса и ещё более восхищался своими героями. Отсюда можно составить образ корейцев, прошедших такие трудные испытания».

Этот японец прав – мы и сегодня не забываем наших героев и патриотов, пожертвовавших жизнью во имя страны. Любый кореец, будь то неграмотный крестьянин или несмышлёный ребенок, знает о подвигах Ли Сунси-на, Нонгэ или трёх тысяч придворных красавиц, бросившихся со скалы в реку, чтобы не достаться врагу. Все немногие скульптурные памятники в Корее посвящены, главным образом, людям, сражавшимся за свою страну и отдавшим за неё свои жизни. Что касается современной истории, то корейцы по-прежнему отдадут дань памяти больше тем, кто, не боясь смерти, отстаивал свободу и демократию в своей стране.

В западных странах всё несколько иначе. Англичане, например, больше чтят заслуги Шекспира, нежели подвиги Нельсона, а немцы боготворят Гёте, Шиллера и Бетховена. Французы восхищаются Лувром и скульптурными ансамблями, разбросанными по всему Парижу.

Европейцев вдохновляют гении искусства и культуры, а корейцев – герои-воины и борцы-патриоты.

Англичане любят говорить: «Лучше мы потеряем Индию, но не потеряем Шекспира». Для корейцев же такая мысль не приемлема. Более того, будь даже в Корее такой великий писатель как Шекспир, мы бы им пожертвовали ради Индии, и это не потому, что мы не любим искусство и культуру, а потому что так диктует наша история.

Любимый, о котором поётся в песнях

Нам некогда было писать стихи и сочинять песни, а нужно было защищать нашу землю и думать о том, как миновать беды. Поэтому главные темы нашей поэзии – это любовь к родине и преданность государю. Даже, казалось бы, в лирических стихах преобладает патриотическое чувство. Слово «любимый» означает не «возлюбленный», а «государь или страна». Сочинять стихи о любви могли только кисэн, корейские куртизанки, находившиеся на самом низу социальной лестницы и мечтавшие о счастливой семейной жизни. А для поэтов-мужчин важнее любви к женщине была любовь к государю и стране, ради которых они готовы были умереть. При этом именно погибшие почитались более, нежели чем оставшиеся в живых, считаясь истинными героями. Возможно, что имена таких патриотов как Ли Чун, Ю Гвансун и Мин Ён-ик, боровшихся против японского колониализма, были бы забыты, если бы они не пожертвовали своими жизнями ради независимости родины.

Но другого патриотизма корейцы не признают. Всё, что рассматривается в Европе как проявление патриотических чувств – своевременная уплата налогов, добросовестное выполнение своих обязанностей, бережное отношение к природе – для корейцев совсем не патриотизм, а простой гражданский долг. Многие в Корее считают, что патриотизм – это, не боясь опасностей и угроз, выйти с плакатами на митинг, а работать в лаборатории или копнуть над кни-

гами в аудитории это повседневные обязанности. Высшее проявление патриотизма в понимании корейцев – это умереть за страну и народ, а если, выполнив свой священный долг, человек остается жить, то он не может претендовать на право считаться патриотом, и его заслуги могут быть просто забыты.

Интересно, что даже корейские мифы в некотором роде политизированы. В отличие от греко-римских, посвящённых обычной жизни человека, они рассказывают о первых корейских государствах и их основателях, посланных с небес, о способах управления, считавшихся правильными и справедливыми, воспитывая в народе чувства гордости и патриотизма.

Образ корейского патриота

То же самое можно сказать о корейских газетах, в которых создаются современные мифы, героями которых по традиции являются политические деятели. Так, например, газеты могут уделить большое внимание незначительному выступлению пресс-секретаря какой-то карликовой политической партии, в то время как о важном научном достижении учёного, проработавшего в лаборатории несколько десятков лет, могут упомянуть всего в нескольких словах.

За чрезмерной политизированностью, призывающей к жертвенному патриотизму, мы забыли о всех остальных людях, которые не меньше героев любили свою страну и внесли достойный вклад в её развитие. Прекрасная поэзия Хван Чини, воспевающая простые человеческие чувства, достойна не меньшего восхищения, чем гражданский подвиг Ю Гвансун, в общем-то простой девушки, но которую традиция подняла над остальными людьми, оставив гордо возвышаться в одиночестве. Совсем как герой стихотворения Сон Саммуна:

*Если спросишь, кем я стану
после смерти,
я отвечу,*

*Над вершиною Пэнлая стану
я сосной высокой.*

*Пусть весь мир замрет под снегом,
зеленеть один я буду.*

**В чём секрет
«Предсказаний Тхочжона»
О сплетнях**

в «Предсказаниях Тхочжона»

«Предсказания Тхочжона» это в Корее бестселлер. Эта книга уже много-много лет является основной, по которой корейцы определяют свою судьбу, и каждый новый год, несмотря на развитие науки, она по-прежнему идёт нарасхват. По всей видимости, в ней есть что-то такое, что всё также вызывает непреходящий интерес многих корейцев. И даже те, кто отвергает всякие суеверия и, казалось бы, не верит в судьбу, всё равно обращаются к этой книге, чтобы узнать своё будущее.

То, что привлекает нас в этой книге, это, прежде всего, точность предсказания, а не просто желание узнать свою судьбу, и мне кажется, что нельзя не обратить внимание на то, что скрывается за этой точностью.

Поскольку «Предсказания Тхочжона», написанные несколько сот лет назад, остаются актуальными и в наше время, значит, в них отразилась предопределённость судьбы корейцев.

Первое, чему Тхочжон в своей книге уделяет много внимания, это пагубные последствия людских пересудов. Так, он предсказывает: «В этом месяце бойся людских пересудов – держи рот на замке», «Будет много денег, однако не слушай людских сплетен» или «Не обращай внимания на сплетни по пустякам». Из этого можно сделать вывод, что в нашем обществе возникало много проблем из-за сплетен и пересудов. Тхочжон точно это подметил и использовал в своих предсказаниях.

Действительно, было много случаев, когда неосторожно сказанное слово использовалось против человека и могло привести к позору и даже гибели всей семьи.

В современном обществе необузданность языка может привести к административной и даже уголовной ответственности. Вот почему в Корее всегда существовал достаточно стро-

гий контроль за средствами массовой информации и над общественным мнением.

**Общество с ограниченной
свободой слова**

То, что слово, которое служит средством коммуникации, воспринималось как вредоносное, доказывает, что отношения между людьми в нашем обществе не были основаны на доверии. Но если посмотреть с другой стороны, то боязнь пересудов можно рассматривать как уважение чужого мнения.

Действительно, корейцы это народ, который с давних пор только боялся всяких слухов и людских пересудов, не пытаясь изменить положение или извлечь для себя полезные уроки. В конечном итоге это привело к огра-

бедствие. Тхочжон даже придумал и ввел в обиход новое для корейского языка слово «беды от чиновников», поскольку он хорошо знал, что народ больше всего страдал от чиновничьего произвола.

Третье, от кого предостерегает Тхочжон, это друзья-приятели: «В этом году не приобретай новых друзей» или «В следующем месяце не доверяй другу». Таких предостережений больше, чем предсказаний бед: речья от огня или воды.

И четвёртое, что часто предсказывает Тхочжон, это не покидать дом: «Больше сиди дома», «Только выйдешь из дома, случится беда» или «Не ходи на северо-восток».

**«Предсказания Тхочжона» и
характер корейского народа**

В предсказаниях Тхочжона отражена жизнь корейского народа, жившего в атмосфере недоверия друг к другу. Хотя можно встретить и такое высказывание: «Вдруг придет высокий гость и принесет удачу», – но и оно только подтверждает сложившиеся отношения между людьми, поскольку хорошего можно ожидать только от случайных людей. При этом книга Тхочжона до сих пор остается востребованной и любимой, и это свидетельствует о том, что современные корейцы недалеко ушли от своих предков.

Хотя наш народ сумел найти способ жить в гармонии с природой, создать же гармоничные отношения между людьми так и не смог, так как не научился ценить человека и доверять ему.

Поскольку в основе предсказаний Тхочжона лежали отношения недоверия, что соответствует характеру корейцев, то они были точными и всегда сбывались, что не переставало удивлять людей. Но мне кажется, что за этим стоит не мистика, а научный анализ человеческого характера.

И современного корейца, склонившегося над «Предсказаниями Тхочжона», мучают те же самые проблемы, что и тысячу лет назад.



ничению свободы слова, которое действует до сих пор.

Хотя прошло немало времени с тех пор, как Тхочжон написал свою книгу, предсказания относительно вредности сплетен по-прежнему остаются актуальными.

Второе, о чём много пишет Тхочжон, это беды, исходившие от чиновников: «В этом году жди бед от чиновников», «Избегай канцелярий, чтобы не понести убытков» или «В этом месяце будь острожен в делах с чиновниками». Здесь не нужны никакие объяснения – мы хорошо знаем, что значило иметь дело с чиновниками. Беды, которые терпел от них народ, невозможно было предотвратить как эпидемию, пожар или стихийное

바이올리니스트 나누리, «‘음악가’라 불릴 때의 기쁨»

다양한 국제 콩쿨 입상자인 바이올리니스트 나누리는 알마티에서 태어났고 13세에 모스크바로 조기 음악 유학을 떠났다. 그곳에서 차이코프스키 음악원 산하 중앙음악학교를 우수한 성적으로 졸업하고 전체 학부 입학생 중 차석으로 차이코프스키 음악원에 입학하였다. 편집부는 한국어로 사고하며 러시아어로 말하는 이 음악도를 만나 국제적인 언어인 음악에 대해서 이야기를 나눴다.

바이올리니스트 나누리는 8월 14일 타슈켄트, 우즈베키스탄 국립 심포니 오케스트라와 협연하였다. 코로나로 인하여 온라인 공연으로 진행되었고, 협연한 곡은 20세기 초의 러시아 작곡가 알렉산드르 글라주노프의 바이올린 협주곡이었다.

- 누리, 어떻게 클래식 음악과 인연을 맺게 되었나?

- 어릴 때부터 언니와 어머니를 따라 발레나 오페라 등 여러 음악회에 다녔다. 음악회 중에 줄음이 몰려와 잠들어 버릴 정도의 어린 나이였을 때다. 언니는 4 살 때부터 피아노를 시작했고 5 살 때부터 바이올린을 배웠다. 그런 언니를 보면서 나 또한 음악을 하고 싶어했다.

- 어린 시절에는 스케일이나 연습곡, 리허설 대신에 친구들과 노는 것을 좋아하고 한참 놀 때가 아닌가? 어린 시절 악기를 싫어하거나 슬럼프나 위기를 겪은 적이 있나?

- 친구들과 놀기도 잘했지만 노는 것 때문에 바이올린 연습을 방해 받은 적은 없었다. 어린 시절의 나는 아주 행복했던 것으로 기억하고 있다. 위기

과연 잘 해낼 수 있을까?»라는 의문이 생겼던 시기였다. 아마도 그런 의문이 생긴 이유는 어렸을 때부터 가족과 지도 교수님의 든든한 지원을 받아왔기 때문일 것이다. 그래서 갑자기 모스크바로 가고 싶어졌다. 전문 음악가로서 성장하고 진정한 음악가가 되는 과정을 스스로 해내고 싶었다. 물론, 부모님과 지도 교수님의 지원에 무한히 감사하지만, 온실 속의 화초로 남고 싶지 않았다. 부모님께는 갑작스런 일이었지만, 그래도 나의 바람대로 모스크바로 보내주셨다.

- 성인들도 모스크바에서 적응하기 쉽지 않은데, 어린 나이에 가서 당시에 어떻게 지냈는지 기억나는 일들이 있나?

- 13 살의 나이에 다른 나라로 가서 독립적으로 스스로 살아가는 것은 물론 어려웠지만 흥미롭기도 했다. 하지만, 집을 떠나는 일은 무척 어려웠다. 떠날 때마다 매번 공항에서 눈물을 흘렸다. 모스크바에서는 중앙음악학교 기숙사에서 살았다.

수업은 아침 8시에 시작했는데 친구들과 나는 연습실을 잡고 연습을 하기



- 하루 연습 시간은 얼마나 해야 하나?

- 아, 그건 상황과 사람에 따라 다르다. 시험을 준비할 때는 하루 5시간 정도인데, 이것은 많은 편이 아니다. 어떤 학생은 하루 10-11시간을 연습한다. 또 어떤 학생은 먹고, 자고 연습만 하기도 한다. 나는 힘과 능력을 적절히 분배해야 해서 그렇게 하지 못한다.

- 누리, 카자흐스탄과 러시아에서 자라고 생활하였는데, 부모님은 한국인이다. 가족으로부터 받는 영향과 외부의 문화의 차이를 느낀 적이 있나?

- 알마티에서는 그런 것을 느낀 적이 없었다. 하지만 모스크바에 가서 한국에서 온 유학생들과 함께 생활하면서 나의 의식이 또래의 한국학생들과 완전히 같지 않다는 것을 알았다. 대화 중에 느끼는 작은 부분 중에, 예를 들면, 기숙사 식당에서 나는 혼자 밥 먹는 것을 아무렇지도 않게 생각하는데, 친구들은 꼭 함께 가서 식사하고 싶어했다.

- 모든 사람들은 인생의 멘토가 있다. 예술가들에게는 특히 멘토의 역할이 아주 중요할 것이라 생각한다. 지도 교수로부터 들은 말 중에 기억에 남는 말은 어떤 말인가?

- 기억에 남는 그 말은 모스크바 음악원 1학년 때 나의 지도 교수이신 세르게이 게오르기예비치 기르센코(국가 공훈 연주가, 모스크바 국립 오케스트라 스페틀라노바 악장, 모스크바 음악원 교수) 교수님이 «우리 음악가들은...»하며 제자인 나와 교수님을 ‘음악가’라는 통칭으로 함께 묶어서



는 12 살 때 찾아왔다. 카자흐스탄에서 열리는 각종 국제 콩쿨에서 1 등도 하고 그랑프리도 받고 난 후였는데, 스스로 어떤 한계가 느껴졌다. «내가

위해 아침 6시부터 갔다. 아침 연습을 한 후에 기숙사로 돌아와 아침을 먹었다. 기숙사에서는 하루 5끼를 준비해줬다.

말씀해 주셨을 때이다. 존경하는 교수님이며 권위 있는 연주가가 나를 당신과 함께 동등한 ‘음악가’로 불러 주셔서 나는 설레고 기뻐다. 악기를 잡은 지 17년째이다. 하지만 내 스스로 ‘음악가’라고 말하는데 쑥스러움을 느낀다. ‘스스로 ‘뮤지션’이라 말하기 위해서는 더 많이 노력하고 성취를 해야 하지 않을까!’라고 생각하고 있던 그때 교수님이 나를 ‘음악가’로 불러 주셔서 솔직히 감동을 먹었다.

- 좋아하는 연주는 누구인가?

- 어린 시절 무작정 이작 펄만을 좋아했었다. 지금은 다비드 오이스트라흐를 좋아한다. 나의 스승, 세르게이 게오르기예비치는 오이스트라흐의 제자이다.

- 바이올린을 전공하고 싶어하는 후배들에게 해주고 싶은 말이 있다면?

- 모든 것은 자신에게 달려 있다는 것을 알아야 한다. 자신이 할 수 있는 것도 이룰 수 있는 것도 모두 나에게 달려 있다. 누구도 영향을 미칠 수 없고 누구도 대신 책임져 주지 않는다.



- 누리, 어떤 공연이든 많은 시간의 연습이 필요하다는 것은 잘 알려진 사실이다. 하지만 특히 더 많은 노력이 필요한 작품이 있나?

- 파가니니의 카프리즈 중 가장 유명한 곡인 24번 카프리즈를 연주할 때 힘들었던 기억이 난다. 이 곡은 아주 유명해서 많은 사람들이 들어 본

적이 있는 곡이다. 최상으로 연주해야 하고 혹시 실수가 있으면 관객도 쉽게 알아차릴 곡이다. 이런 곡들이 어렵다.

- 바이올린 연주자들 사이에 경쟁이 있나?

- 예술 분야를 포함해도 어떤 영역에서도 경쟁은 있다. 중앙음악학교에서는 그 경쟁이 아주 심했다. 모두 누가 어떤 곡을 연주하는지, 다음 연주 곡으로 누구에게 어떤 곡을 주었는지, 서로가 서로에게 물어보며 큰 관심을 보였다. 음악원에서도 경쟁은 있다. 하지만 그 경쟁은 좀 더 건강하다. 동급생들과 함께 경쟁도 하지만 우정도 나눈다.

- 예술 분야에서는 발전의 동기가 되는 콩쿨 참가가 꼭 필요하다고 말한다. 실력 향상의 기회가 아닌 다른 무엇으로 기억되는 대회가 있었나?

- 여러 콩쿨에 참가했는데, 이상하게도 좋은 성적으로 입상했던 콩쿨보다 더 기억에 남는 대회가 있다. 그 대회는 2019년 폴란드에서 있었던 제 5

회 리핀스키 국제 콩쿨이었다. 심사위원은 세계적으로 권위 있는 일리아 칼렐, 보리스 쿠쉬니르 그리고 콘스탄틴 쿨크 등이었다. 2차까지 갔는데, 3차인 파이널에 가지 못했다. 참가자들도 경쟁했다. 하지만 많은 참가자들과 친분을 나눴다. 2차를 앞두고 몇몇이 한 방에 모여 서로의 악기를 들고 콩쿨 곡들이 아닌 자신이 원하는 곡들을 연주하며 음악적 교감을 나누었던 기억이 있다. 서로의 악기를 바꿔 가며 연주해 보던 것은 아주 기분 좋은 일이었다. 경쟁을 위해 모인 사람들이라고 할 수 없이 더없이 친근하였다.

- 연주 전에 많이 떨리나?

- 연주 전부터 떨리기도 하지만 어떤 경우는 무대 위에서 갑자기 떨릴 때도 있다. 얼마 전, 첫 리허설이 끝난 후 우즈베키스탄 국립 심포니 오케스트라 단원들

은 «이 리허설은 연주가가 연주 시에 떨릴 때 어떻게 해야 하는지 보여주는 마스터 클래스 같았다» 라고 나에게 다가와 말했다. 교향악단의 단원들은 연주 중에 내 손이 떨리고 있는 것을 눈으로 보았는데, 귀로 듣는 음정은 정확히 울리고 있었다고 말하였다. 이 말을 듣고 나는 동영상에 되돌려



보았는데 말 그대로였다. 나는 리허설 동영상을 돌려보는 것을 좋아하지 않는다. 어떤 부분이 잘못 연주되었는지 똑똑히 기억하는데 동영상을 보면서 다시 확인하는 것은 가슴이 아플 때도 있기 때문이다. 하지만 동영상으로 확인하는 것은 유용한 연습 방법이기도 하다. 우즈베키스탄의 교향악단과의 리허설을 통해 우즈베키스탄이 나와 나의 연주를 따뜻하게 맞아주고 있다는 것을 교향악단의 미소를 통해서 확인할 수 있었다. 그들의 미소는 나에게 든든한 힘이 되었고 영감이 되었다.

- 누리, 지금 연주하는 바이올린은 어떤 악기인가?

- 이 악기는 20세기 유럽에서 발견된 마스터 미상의 악기이다. 지도교수인 세르게이 게오르기예비치가 찾아 주셨고 마스터인 교수님의 아들이 복원하였다. 이 악기는 부드럽고 아름다운 소리를 낸다. 이전의 악기는 가운데 부분이 조금 불룩한 바디였다. 이런 악기들은 다양하고 깊은 음색을 갖는다. 이 악기는 여러 색깔을 나타내지 않지만 큰 무대에서 파워풀한 소리를 낸다. 연주자들이 자신의 악기에 특별한 이름을 붙여 부르기도 하는데, 나는 아직 그 이름을 정하지 못했다. 그저 나의 바이올린이다.

글: 예카테리나 초이
사진: 나누리 앨범에서
번역: 김숙진

Почему мы болеем осенью

Специалисты утверждают, что осенью на организм влияет целый комплекс негативных факторов. И самые главные из них – холод и психологический стресс в связи с окончанием лета и ожиданием хмурой и дождливой осени, а потом ещё и зимы.

«Дело в том, что при резкой смене температуры окружающей среды наши защитные силы ослабевают и организм не успевает адаптироваться к холоду, – говорит старший медицинский консультант «Теледоктор 24» **Александр Филиппов**. – При этом – осенняя хандра, стрессы, депрессия. Все эти факторы отнимают много сил и энергии, которые обычно идут на поддержание иммунитета. Он ослабевает, и мы начинаем болеть».

Ещё одна причина обострения хронических заболеваний, по словам специалистов, – неправильная двигательная активность, точнее, её полное отсутствие. «Летом люди обычно много двигаются: гуляют, катаются на велосипеде, плавают, а дачники занимаются садом-огородом, – говорит врач ведомственной клиники **Мария Смирнова**. – Вернувшись в город, офисные служащие садятся на свои рабочие места и практически полностью отказываются от движения. Физические нагрузки кончились, тонус мышц ушёл и, как результат, массовое обострение артрозов, остеохондрозов и других заболеваний двигательного аппарата».

К тому же, осенью в офисных помещениях и дома из-за холода закрывают окна и забывают проветривать. «Если помещение, где люди работают или живут, не проветривается, и воздух не циркулирует, то это только на руку бактериям, – говорит Александр Филиппов.

В теплое время года в лёгких каждого человека снижается выработка защитной слизи, которая предохраняет нас от попадания вирусов в организм при их вдыхании. Это и становится причиной моментального заболевания ОРЗ и ОРВИ при малейшем кашле или чихе соседа по работе или общественному транспорту.

Как защититься от болезней

Врачи утверждают, что первое, что нужно сделать, чтобы предотвратить осеннее обострение болезней – это,

как ни удивительно, победить сезонную хандру. Тем более что меры по борьбе с ней одновременно являются профилактикой большинства болезней. Вот только несколько советов специалистов.

Согрейтесь!

Очень сложно не болеть и не хандрить, если вы всё время слегка мерзните и тратите на согревание все внутренние ресурсы. Одевайтесь осенью даже чуть теплее, чем по погоде, но непременно многослойно, чтобы можно было снять верхний слой в транспорте или торговом центре. Используйте дышащее термобельё, которое умеет отводить влагу от тела, но сохраняет тепло.

Очень важно держать в тепле ноги. Вот что говорит врач-остеопат **Вла-**



димир Животов: «Во-первых, стопы – это начальный участок многих мышечных цепочек, и при переохлаждении мышцы в них напрягаются, напряжение уходит вверх, создавая напряжение для мышечного отдела и позвоночника в целом. Во-вторых, при замерзании ног повышается риск развития простуды в горле. Поэтому при переохлаждении или намокании ног немедленно согрейте их любым способом». Самый простой – сильно растереть ладонью. Более действенный – горячая ванна: для ног отдельно или для всего тела целиком. Потом надеваете сухие тёплые носки, лучше всего шерстяные.

Отдыхайте больше и качественнее «Старайтесь следить за режимом дня, высыпаться и давать себе отдых как только это потребуются, а не тогда, когда силы исчерпались совсем. Уставшему организму тяжелее противостоять вирусам», – говорит **Елена Троицкая**, медицинский директор



немецкой фармацевтической компании «Верваг Фарма».

Ложитесь спать на час раньше, чем обычно, и уж точно откажитесь от ночных бдений. Если вы страдаете бессонницей, обязательно решите эту проблему, посоветовавшись с врачом, или просто народными средствами (конечно, исключая алкоголь). Именно нарушение сна может стать той последней каплей, которая приведёт к серьёзному обострению хронических заболеваний.

Избегайте перенапряжений и стрессов. Если вы понимаете, что устали или просто снизился жизненный тонус, то не сомневаясь берите отгул, а то и пару. И вообще осенью правильно вести себя примерно так, как если бы вы уже заболели: и носочки потеплее, и чай с лимоном, и в постель пораньше. А дела подождут.

Кстати, усталость и нервное напряжение прекрасно снимает баня и разнообразные СПА-процедуры, которые оказывают расслабляющий эффект и повышают настроение.

Больше света

Ослабление защитных сил напрямую связано с недостатком солнечных лучей и кислорода. Сделать день длиннее нам не под силу. Значит, надо использовать те несколько часов света в день, которые оставила природа. Возьмите за правило каждый день на час выходить из офиса в обеденный перерыв. Лучше до 13 часов, когда угол наклона солнечных лучей макси-

мальный.

Очень полезно походить в солярий. Даже 5-10 минут всего два раза в неделю помогают не болеть. В скандинавских странах медики нередко прописывают жителям светотерапию и солярий для лечения и профилактики болезней.

Двигайтесь!

Предотвратить осенние проблемы опорно-двигательного аппарата можно только дозированными регулярными нагрузками. Причём нагрузки нужны очень плавные, без рывков: бассейн, утренняя зарядка, гимнастика.

«Поможет активный режим жизни, но без фанатизма, – говорит Мария Смирнова. – Не надо, просидев неделю в офисе, отправляться в субботу на пятикилометровую пробежку. Гораздо полезнее пробежать или проходить в быстром темпе по километру в день».

Сейчас очень модно заниматься йогой. По словам доктора, такой гимнастике тоже нужно посвящать по 20 минут в день, а ни в коем случае не



сразу час в выходной. А вот ходить раз в неделю в бассейн как раз можно, это мягкая, очень правильная нагрузка и для спины, и для суставов, особенно если она поддержана ежедневной зарядкой.

Спорт и другая двигательная активность – очень хорошее средство для борьбы с осенней хандрой. Это обусловлено тем, что все органы при занятиях спортом насыщаются кислородом, включая мозг. А большая доза кислорода, поданная в него, способна уменьшить уныние, апатию, бессоницу и чувство подавленности.

Питайтесь разумно

В период обострений очень важно правильно питаться. Все это кажется рутиной и ерундой, но именно из соблюдения таких простых правил и складывается крепкое здоровье. «Следите за сбалансированным пита-



нием, – говорит диетолог **Елена Троицкая**. – Ешьте продукты с высоким содержанием витамина С (цитрусы, отвар шиповника, клюква, квашеная капуста), цинка (молоко, яйца, чечевица), а также витамина D (жирные сорта рыбы, печень). Укрепляйте иммунитет микроэлементами».

По словам специалиста, осенью мало тех витаминов, которые мы получаем с пищей, поэтому нужно дополнительно принимать комплекс витаминов и микроэлементов непременно с содержанием цинка и витамина D. Их суточную норму обычно тяжело получить исключительно за счёт продуктов питания. Восполнить её помогут лекарственные средства и биологически активные добавки, прописанные врачом.

Но этого мало. Каждое из хронических заболеваний в период обострения требует особой диеты.

Осенью надо соблюдать именно такую диету, которую вы обычно применяете при обострении. Например, для поддержки суставной системы правильной считается молочно-растительная диета без избытка мясных продуктов. Обязательно нужна также рыба.

Людам, страдающим гастритами и язвами, в сезон обострений рекомендуется перейти на полужидкие каши и вегетарианские протёртые супы, избегать острого и жирного. Можно неограниченно есть отварную рыбу и отварное мясо.

Если ваша проблема – хронические циститы или болезни почек, то вам поможет отказ от острого и травяные мочегонные чаи: отвары брусничного листа, березовых почек, кукурузных рылец, почечный чай, клюквенный и брусничный морсы.

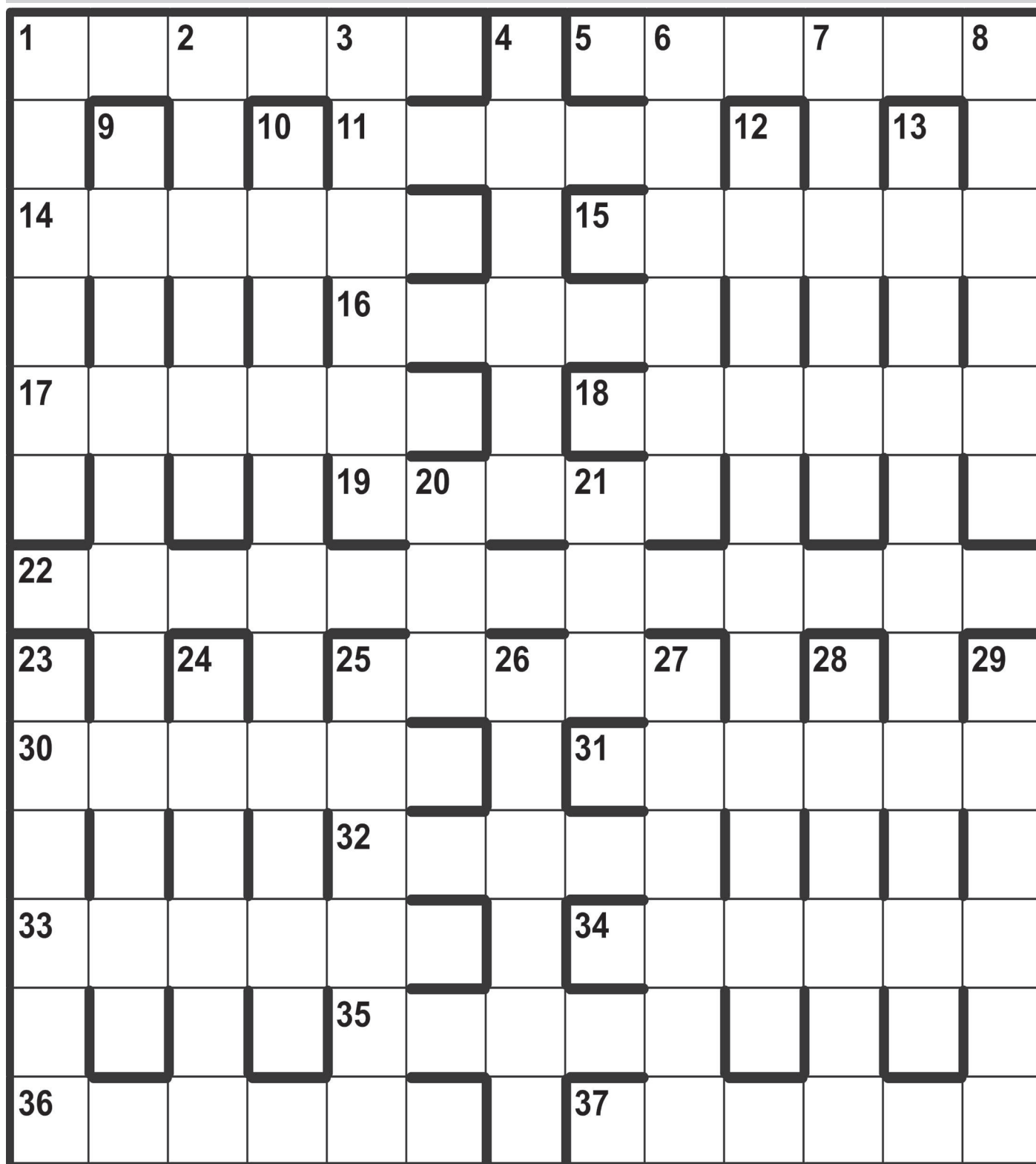
При вегетососудистой дистонии, а также просто при снижении жизненного тонуса хорошо, кроме витамина «Д», пропить курс адаптогенов: растворов женьшеня или элеутерококка. Их пьют утром и днём по 20 капель, растворяя в воде.

Ароматерапия

А вот что советует для профилактики вирусных инфекций Владимир Животов. По его словам, защитить организм от вирусных и бактериальных инфекций помогает масло чайного дерева. Купите его уже сегодня. Достаточно добавить 1-2 капли эфирного масла чайного дерева в аромамедальон, чтобы стимулировать работу иммунной системы организма. Если кто-либо из членов вашей семьи болен, масло можно использовать и в быту, капая в аромалампу из расчета 5 капель на 15 м². Это позволит обеззаразить воздух в помещении, избежать распространения инфекции.

Если вы чувствуете, что заболеваете, приготовьте аналог всем известной «звёздочки» на основе масла чайного дерева. Для этого, согревая емкость на водяной бане, смешайте 3 капли масла чайного дерева с 2 каплями масла мяты и 2 каплями масла эвкалипта, добавьте 2 столовые ложки кокосового масла и перемешайте. Готовую смесь вылейте в небольшую емкость и дайте ей остыть, после этого делайте мазок бальзама под носом несколько раз в течение дня. При кашле можно растереть грудную клетку и спину заболевшего перед сном несколькими каплями масла.

Не забывайте про народные средства: травы и чеснок. Приготовьте чесночное масло и потчуйте всю семью ароматными бутербродами по вечерам. А ещё, если не пользуетесь аромалампами, то поставьте в разных местах квартиры блюдечки с мелко нарезанным чесноком: его летучие испарения уничтожат болезнетворные микробы, если кто-то из домашних всё же принес домой инфекцию.

**По горизонтали:**

1. Жилплощадь цепной собаки. 5. Дуэт для двустволки. 11. «Принеси!» для собаки. 14. Петиция в ЖЭК с просьбой прислать сантехника. 15. Помощь под проценты. 16. Повод для хохота. 17. Место, где можно увидеть солидных людей в грязи. 18. «Общение с книгой». 19. Сосновые слёзы. 22. Армейское увольнение. 25. Лягушачий стиль плавания. 30. Мастер петь дифирамбы. 31. «Хроническая погода». 32. Модный парень времён Пушкина. 33. С яблоком, но без молока. 34. Служебное качество старательного сотрудника. 35. Пришитый бренд. 36. «Злаковая» птица. 37. Дьяк в чернилах.

По вертикали:

1. Его мать известнее, чем он. 2. Месяц «голых» парков. 3. Находка фотографа. 4. Хвалёный адрес кулика. 6. Потеря «с концами». 7. Мобильный «лежак» тюленя. 8. «Железная» Маргарет. 9. Работник парка отдыха. 10. Живописное самолюбование. 12. «Высшая лига» в армии. 13. Обмен ценностей на удобства. 20. Антивойна. 21. Муж Патрикеевны. 23. Блеск богемы. 24. «Испарение» веса товара. 25. Неимущий человек. 26. Дебри истории. 27. «Ожиревшее» молоко. 28. Школьная переобувка. 29. Участок на реке, похожий на лужу.

С 24 сентября по 5 октября в Ташкенте проходит Неделя корейской культуры и искусства

Цель мероприятия – расширение культурных и духовных интересов народов двух стран и укрепления сотрудничества между нашими странами.

Расписание:

- 24 сентября, 11:00 - кулинарный конкурс корейской кухни-2021.

Место проведения: **открытая площадка отеля Lotte city;**

- 25 сентября, 18:00 - К-поп party.

В программе: танцевальная вечеринка с участием узбекских любителей корейской культуры и К-поп'а.

Место проведения: **открытая площадка Дворца корейской культуры и искусства;**

- 26 сентября, 14:00 - викторина корейского языка Quiz on Korea.

Место проведения: **открытая площадка Дворца корейской культуры и искусства;**

- 28-30 сентября — Корейская туристическая фотовыставка. Зрителей ждут фотографии пейзажей Кореи и Узбекистана.

Место проведения: **Дворец корейской культуры и искусства;**

- 28-30 сентября — Выставка произведений художника - представителя корейской диаспоры Искры Шин в честь её 70-летнего юбилея.

Место проведения: **Дворец корейской культуры и искусства;**

- 1 октября, 19:00 - концерт корейской традиционной музыки «Кугак» и шоу фокусника-иллюзиониста.

Место проведения: **амфитеатр парка Magic city;**

- 2 октября, 16:00, 19:00 — концерт корейской традиционной музыки «Кугак» и шоу фокусника-иллюзиониста.

Место проведения: **амфитеатр парка Magic city;**

- 3-5 октября, 19:00 – Корейский кинофестиваль. В программе показ фильмов «Детектив К», «Физиогномика, читающий лица», а также «Маленький лес».

Место проведения: **амфитеатр парка Magic city.**





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



ЛЮБОВЬ И ДОЛГ



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




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

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

**고려
노래자랑
2021
НАШИ
ТАЛАНТЫ**



Call центр:
+998(98)809-57-78

Уважаемые читатели!

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

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

Главный редактор: Владислав Хан Редактор: Наталия Шек Ответственный секретарь, компьютерная вёрстка: Владислав Гилязетдинов	Лицензия № 1038 Издание зарегистрировано УзАПИ 03.10.2019 г. ISSN 2181-0621 Подписной индекс 142	Учредитель АККЦ РУз Объем 6 п/л фАЗ Тираж 1100 экз.	АДРЕС РЕДАКЦИИ 100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11 Телефон для справок: (71) 230-70-57 Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются
Газета отпечатана в типографии ООО «Kolorpak» Адрес: Ташкент, Юнус-Абадский район, 17-квартал, ул. Янги-шахар, дом 1а	Заказ № _____	Наш сайт: koryo-saram.ru E-mail: uz.koryoin@gmail.com	Подписано в печать: 29. 09. 2021 г.