

Корейцы

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

№ 3 (79)
09. 02. 2023



УЗБЕКИСТАНА

узбекистан 고려 사람 신문

정월대보름



Праздник продолжается

Районные, городские, областные отделения Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана отметили Соллаль.

Самое главное событие в календарной обрядности корейцев, как предписывают традиции, встре-

чали щедро накрытыми столами, весельем, новогодними шутками и розыгрышами.

В последнее время Соллаль вместе с корейской диаспорой празднуют и представители других национальностей, что придаёт ему особое значение.

г. Ангрен



г. Дустабад



г. Янгиюль



г. Чирчик



Встреча с послом Республики Корея

Исполняющий обязанности Министра иностранных дел Республики Узбекистан Бахтиёр Саидов принял Чрезвычайного и Полномочного Посла Республики Корея в нашей стране Ким Хи Санга.

В начале встречи глава МИД Узбекистана поздравил посла с Новым годом («Соллаль») по Лунному календарю.

прецедентном уровне.

В 2023 году особое внимание уделялось вопросам дальнейшего развития двустороннего сотрудничества.



В последние годы было отмечено, что узбекско-южнокорейские отношения поднялись на уровень особого стратегического партнерства на бес-

Обсужден график предстоящих мероприятий различного уровня.

Б.ХУДАЙБЕРДЫЕВ

Корея создаст кластер по производству фотоэлектрических панелей в Ташкенте

В Ташкенте прошел семинар, посвященный проделанной работе и разработке будущих мер в рамках проектов южнокорейской программы EIPP (The Economic Innovation Partnership

троники. В ходе обсуждения были выработаны практические меры для дальнейших практических действий, в том числе по совместной разработке предпроектных документов для но-



Program) по экономическому и инновационному сотрудничеству в Узбекистане.

На семинаре обсуждался ход работ, проводимых в рамках проектов EIPP, в том числе создание инновационного научно-производственного кластера по производству фотоэлектрических панелей и полупроводниковой элек-

вых перспективных проектов.

В завершении мероприятия участники определили формат будущего сотрудничества и согласовали «Дорожную карту» двустороннего сотрудничества в рамках реализации Программы на 2023 год.

По материалам Uza

В Самарканде пройдёт ещё одна престижная конференция

16-18 мая в Самарканде пройдет ежегодная конференция Европейского банка реконструкции и развития.

Состоялась встреча с Генеральным секретарем ЕБРР Казухико Когучи, который посетил нашу страну, чтобы ознакомиться с подготовкой к этому международному мероприятию.

В древнем и вечно молодом Самарканде, в котором по инициативе Президента Шавката Мирзиёева проходили международные конференции, будет подписан меморандум о сотрудничестве. Ожидается, что ежегодную конференцию ЕБРР посетят почти две тысячи гостей со всего мира, в том числе 73 руководителя банка, главы министерств и ведомств, представители разных компаний. Наряду с привлечением иностранных инвестиций в Узбекистан, это создаст возможность еще раз широко продемонстрировать туристический потенциал нашей страны.

Гости, которые посетят нашу страну, смогут близко ознакомиться с лучшими образцами нематериального культурного наследия, привлекательным туристическим потенциалом, гастрономией, ремесленничеством и народным творчеством нашей страны.

Как отметил Казухико Когучи, на сайте ЕБРР будет открыта специальная страница для продвижения этой престижной конференции в глобальном масштабе.

Все вопросы, которые будут обсуждены в рамках этого международного мероприятия, послужат укреплению сотрудничества, увеличению экономического потенциала нашей страны и дальнейшему повышению ее имиджа в мире.

Озодбек Назарбеков,
министр культуры и туризма

Празднуем Соллаль

В эти дни корейцы по всему миру отмечают Новый год по Лунному календарю.

Эстафету празднований принял г. Чирчик, где по инициативе городского корейского культурного центра во главе с Виссарионом Цоем, был организован и проведен новогодний вечер, на который были также приглашены корейцы Товаксая и Газалкента.

Как отметил В.Цой, открывая мероприятие, Соллаль в Чирчике вошёл в традицию, и отмечается он также как праздник дружбы и межнационального согласия, потому что за одним столом ежегодно собираются представители разных национальностей, проживающих в городе.

Депутат Олий Мажлиса, председатель Ассоциации Корейских Культурных Центров Виктор Пак поздравил чирчикцев с Новым годом, подчеркнув, что для корейцев Узбекистана прошлый год был очень событийным и знаменательным на даты, поделился ближайшими планами на насту-

пивший год. Это и вечер, посвященный памяти легендарного ансамбля «Ченчун», и строительство историче-



ского музея корейцев Узбекистана, и ряд других мероприятий и проектов.

Праздник продолжило чествование активистов Чирчикского ГККЦ: Эльзы Де, Розы Ким, Виктора Хана, Бориса Кима - председателя Совета

старейшин; Аллы Нам, Софьи Ли, Клавдии Цой, Натальи Юн, которым за активную общественную деятельность были вручены Почётные грамоты.

Новогоднюю развлекательную про-

грамму открыл хор «Вдохновение» (худ. рук. Изольда Ким). Далее выступили солисты коллектива Роза Ким, Софья Ли, Галина Ким, Тамара Шегай, дуэт Розы и Арсения Ким; очень трогательно прозвучала запись первого руководителя хора «Вдохновение» Раисы Пак. Корейский и узбекский народные танцы представил ансамбль «Ариран» (худ. рук. Людмила Тен) Мирзо-улуغبекского подразделения Ташкентского городского культурного центра. Праздничную атмосферу и новогоднее настроение на вечере создавали лауреат республиканских и международных конкурсов Магдалина Ким; Вадим Хван и артисты популярной группы «Сам-янг». Приятным сюрпризом для всех стал розыгрыш новогодней лотереи, счастливым обладателем суперприза – утюга – стала Вера Маслак.



г. Ургенч

28 января 2023 г. в Доме дружбы и ННО Хорезмское областное региональное отделение АККЦУз провело праздничный концерт «Соллаль». На новогодний вечер были приглашены все национальные культурные центры Хорезма: русский, казахский, татарский, узбекско-туркменское общество дружбы, а также учащиеся школ №№ 28, 30, в которых изучается корейский язык.

Национальные танцы и песни, вошедшие в программу, стали отличным подарком к Новому году по Лунному календарю. В розыгрышах активно участвовали ученики школ и молодые люди, пришедшие на празднование.



Выборная конференция

5 февраля в хозяйстве «Хван Ман Гым» прошла внеочередная выборная конференция Юкоричирчикского районного территориального отделения (РТО) Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана.

10 августа 2022 года Владимир Дё, председатель Юкоричирчикского РТО досрочно сложил с себя полномочия по состоянию здоровья. Приказом председателя Ташкентского областного территориального отделения АККЦУз Григория Хвана временно исполняющим обязанности был назна-



чен Валерий Ли, ранее занимавший должность заместителя председателя



данного отделения. Согласно Уставу АККЦУз, было инициировано проведение внеочередной выборной конференции.

На должность председателя Юкоричирчикского РТО выдвигались две кандидатуры – Валерия Ли (временно исполнявшего обязанности председателя Юкоричирчикского РТО) и Магдалины Ким (ответственной по подразделению «Гулистан»).

В ходе конференции М.Ким заявила самоотвод. По итогам прошедшего голосования председателем Юкоричирчикского РТО был избран Валерий Ли. В своём выступлении он поблагодарил делегатов за оказанное ему доверие и отметил, что первоочередными задачами своей деятель-

ности видит объединение корейцев, проживающих на территории района;

проведение разнообразных мероприятий, привлечение в организацию новых членов, независимо от национальности.



Состоялись также выборы членов Совета и Ревизионной комиссии Юкоричирчикского РТО.

На этом внеочередная выборная конференция завершила свою работу.

Вручение стипендий

27 января 2023 года во Дворце корейской культуры и искусств состоялось вручение стипендий студентам вузов и колледжей от фонда «Мечта корейцев», председателем которого является г-н Хан Ён Су. Стипендии от имени фонда вручали председатель Центральноазиатского регионального совета по мирному объединению Кореи, директор школы Седжонг г-н Хо Сон Хенг и заместитель председателя Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана Александра Ким.

Г-н Хо во вступительной речи отметил, что Хан Ён Су прошёл сложный путь, прежде чем добился успеха. В становлении ему помогли усердие и трудолюбие. Поэтому сейчас, являясь



учредителем фонда «Мечта корейцев», Хан Ён Су надеется, что молодые люди также проявят упорство и целеустремлённость в достижении своей мечты.

Церемония вручения стипендий проводится уже в седьмой раз, её получатели - пятьдесят представителей учащейся молодёжи, студенты университетов Пучон, им. Низами, слушатели школы Седжонг, а также

стипендиаты фонда от Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана - Екатерина Ли, Сабина Хо, Артём Ко, Лилия Сон, Евгений Пак, Виктория Че, Далер Лим, Александр Дё, Зарух Шаропов, Тимур Хакимов-Сон.

Материалы полосы подготовил
Владислав ДИН,
фото автора

ВАЛЕРИЙ ПАК - УЧЁНЫЙ И НЕ ТОЛЬКО...

Удивительно, насколько многогранен человек! Учёный, исследователь, редактор научных журналов, обладатель чёрного пояса 7-го дана Международной федерации тэквондо, мастер, судья международной категории, главный технолог компании «TEGEN». И это далеко не полный перечень званий и заслуг нашего героя.

О личных достижениях и мотивации, будущем науки, взглядах на жизнь мы говорим с доктором химических наук, председателем НТО «Тинбо» при Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана Валерием Викторовичем Паком.

Недавно в жизни и научной деятельности Валерия Викторовича произошло очень важное событие – защита докторской диссертации.

- Валерий Викторович, чему посвящалась Ваша докторская диссертация?

- Диссертация представляет теоретическое исследование по разработке компьютерной модели взаимодействия пептидов с ферментами. В качестве объекта исследования были взяты пептиды, которые проявляют холестерин снижающий эффект. Разработанные модели тестировали с использованием этих пептидов. Проще говоря, сейчас многие люди для снижения уровня холестерина применяют так называемые статины, помимо положительного эффекта, они обладают ещё и побочными. Наши разработки позволяют снизить уровень холестерина более безопасно.

- Диссертация явилась продолжением кандидатской или это совершенно новая работа?



шенно новая работа?

- Докторская диссертация – совершенно новое направление. Кандидатская была связана с разработкой гибких технологических схем для производства и получения промежуточных соединений для фармацевти-

ческой и текстильной промышленности. В той работе я исследовал пути синтеза этих промежуточных соединений, находил оптимальные условия для технологического процесса для разработки безотходного или малоотходного производства. А докторская представляет направление в биоорганической химии. Общее, что связывает дипломную, кандидатскую и докторскую – компьютерное моделирование.

- Давайте поговорим о практической составляющей Вашей диссертации. В каких областях она найдёт применение?

- Так как это теоретическое исследование, в ходе которого мы разработали модель взаимодействия пептида с ферментом, которая позволяет предсказывать биологическую активность, то это те сферы и отрасли, которые используют ферменты и пептиды – медицина, пищевая и косметическая промышленность.

- Вы являетесь представителем второго поколения научной династии. Какое влияние на Ваш научный выбор оказала мама, доктор химических наук Любовь Мироновна Юн?

- Да, разумеется, очень большое влияние. Так как мама – пример, который всегда перед глазами. Она была очень целеустремлённым, трудолюбивым и прозорливым учёным. Я всё время видел, как она трудится, тем более она была первой доктором наук среди женщин-кореенок. Мы поработали вместе некоторое время. Мама обладала колоссальной энергией, и порой я не выдерживал тот ритм, который она задавала. Думаю, что эти качества стали примером для меня. Я старался им следовать и вращивать их в себе.



- Возникали ли у Вас с Любовью Мироновной какие-то научные споры и разногласия? Как они решались?

- Очень показателен пример нашей совместной работы в Корее. У мамы было своё видение ситуации, у меня – своё. Мы спорили. Но она всегда уважала мнение других и давала возможность реализовать свою идею. И тогда сказала: «Поступай так, как ты задумал!» Я сделал именно так, как решил. Наши споры решались на основании наших опытов и результатов. На тот момент оказался прав. Но в большинстве случаев я прислушивался к советам мамы, т. к. у неё было больше жизненного и научного опыта.

- Знание английского языка позволило Вам редактировать научный журнал. Как долго Вы изучали язык?

- В этой связи скажу следующее: сейчас знание английского языка – необходимость времени. В моём случае я начал учить его в школе, потом в институте. Но по-настоящему стал изучать, когда попал в языковую среду – во время работы в научно-исследовательском институте в Корее. Я был вынужден заговорить и начать писать, т. к. один из критериев научной деятельности – написание статей. Стал писать на английском, так подтянул язык, ну а после освоения письменной речи – заговорил. В процессе публикаций в научных журналах, ко мне стали обращаться издательства для рецензирования статей, т. к. это была моя область, то и рецензии не представляли особой сложности. Я прошёл все этапы от написания статей, рецензирования до редакторской деятельности.

- Что дал Вам опыт редакторской работы?

- Он дал мне формат: что нужно писать и как надо писать, чтобы люди понимали. И в соответствии с рейтингом журнала, зная всю кухню как автор и как редактор, это давало больше шансов на то, что статья увидит свет.

- Валерий Викторович, Вы являетесь председателем НТО «Тинбо». Чем занимается общество в настоящее время, каких учёных оно объединяет?

- Любовь Мироновна возглавляла общество более двадцати лет, в 2019 году передала эту эстафету мне. Цели и задачи нашего общества остались прежними: объединение учёных, работающих в области естественных наук; укрепление международного научного сотрудничества, работа с молодёжью для вовлечения в научную деятельность как потенциальных кандидатов – будущих учёных. Иногда мы смещаем акценты между этими тремя основными задачами, но в основном, как было заложено ранее, следуем им. Думаю, в ближайшем будущем основное внимание будем уделять молодёжи и укреплению сотрудничества с другими учёными.

- Общество ежегодно организует форумы молодых учёных. Планируется ли его проведение в 2023 году? И чему он будет посвящён?

- Да, у нас в планах проведение форума молодых специалистов, которые хотят работать в сфере естественных наук. Это будет VII-й форум в таком формате, также мы планируем организовать научно-техническую конференцию, где будут выступать специалисты в конкретных областях. Мы постараемся сделать так, чтобы сотрудничество и связь между старшим поколением учёных и молодёжью укреплялась с каждым годом, именно в научно-профессиональной сфере.

- Поддерживает ли общество «Тинбо» связи и контакты с подобными зарубежными обществами?

- Обществ, аналогичных нашему, в мире существует девятнадцать, а на территории СНГ – три, помимо «Тинбо», есть ещё в России и Казахстане, с которыми налажены очень тесные связи. Наши учёные ежегодно принимают участие в организуемых ими научно-практических конференциях,

где выступают как с пленарными, так и секционными докладами.

- В последнее время можно часто услышать мнение о том, что молодёжь не очень охотно идёт в науку. Что Вы думаете по этому поводу?

- Могу сказать, что в последние годы в нашей стране для молодого поколения создаются условия, чтобы стать знающими, востребованными учёными, повышается престиж учёного и науки в целом. Я предполагаю, что в ближайшее время мы сможем увидеть омоложение научных кадров.

- На Ваш взгляд, что нужно сделать, чтобы заинтересовать молодых людей научной деятельностью?

- Мне кажется, что к каждой профессии у человека должна быть склонность. Поэтому, если есть тяга к науке, то будет и стремление к ней. Но если возникнет выбор: заниматься другой работой или наукой, и условия для занятия будут соизмеримы, то человек, конечно же, выберет научную деятельность, если он горит ею. Просто надо создать эти условия.

- В чём отличие подходов к научной деятельности у нас в стране и за рубежом?

- Это комплексный вопрос. Могу сказать, что когда я побывал, а также поработал в научно-исследовательских институтах и центрах за рубежом, меня поразило мощное приборное оснащение, обеспечение, сервис и безграничный доступ к электронным данным и литературе. В таких условиях можно целиком и полностью сконцентрироваться на работе.

- Как Вы увлеклись тэквондо? И помогает ли Вам спорт в науке?

- Восточными единоборствами я увлекался с детства. В 1978 году пришёл в каратэ, потом занимался ушу, а в 1989 году стал заниматься тэквондо, т. к. приехали специалисты из Кореи. Восточные единоборства – стиль жизни, и он мне близок. Это не только техническое совершенствование мастера, но и духовное. Это школа, дающая познать себя. По окончании обучения древние мастера выдавали ученику документ, где прописывалось, что он соответствует критериям школы в морально-этическом и техническом плане. Восточные едино-

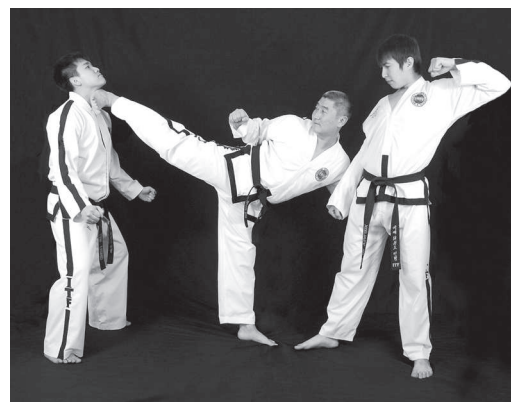
борства включают в себя духовные и медитативные практики, которые помогают жить, работать, преодолевать стрессовые ситуации, сохранять спокойствие и активность. Такой образ и стиль жизни мне нравятся.

- Сертификат лично Вам вручал сам основоположник тэквондо (ITF) генерал Чой Хон Хи, так ли это?

- Самый первый сертификат и чёрный пояс я действительно получил в 1991 году из рук генерала Чой Хон Хи, когда он приезжал в Ташкент. Среди стран СНГ у меня был №7, а экзамены сдавали 150 человек. Вплоть до 4-го дана сертификаты мне вручал лично генерал. После ухода из жизни федерацию возглавил его сын.

- На сегодняшний день Вы являетесь судьёй международной категории, доводилось ли Вам судействовать?

- С получением 4-го дана автоматически становись международным инструктором и судьёй международной категории. Я участвовал в раз-



личных азиатских турнирах и чемпионатах мира как судья, был главным судьёй на Чемпионате Азии в 2015 году.

- Ваши сыновья продолжили династию учёных?

- Сейчас пока нет. Мой старший сын по образованию экономист, он работает в крупной компании, а младший – программист, закончил МГУ, магистратуру – в Московском техническом университете им. Баумана на красный диплом, так вот в отношении него есть надежда, что он продолжит династию учёных.

Наталия ШЕК,
фото из архива В.Пака

Руководитель группы Ligas Борис Ким — о любви, семье и счастье

«Борис Ligas» - именно так часто называют нашего героя. «Добропорядочный семьянин» - так он хотел бы, чтобы о нём говорили. «Взрывные музыканты на вашем празднике» значится в шапке Instagram его группы. Думаем, вы не раз видели, слышали, а то и танцевали под Ligas на свадьбах, юбилеях и асянди.

В первую очередь Борис оценивает себя по человеческим качествам, а не по профессиональным. Хотя профессионализму можно поаплодировать - он один из немногих в Ташкенте певцов, кто может исполнить легендарную «Памяти Карузо» Паваротти вживую, без фонограммы.

Человечность или профессионализм?

Борис уверен: человеческие качества влияют и на профессионализм. Артисту необходимо быть открытым, позитивным, ведь зритель считывает настроение. Борис не считает себя звездой, он считает, что его призвание - дарить людям праздник и хорошее настроение. Это именно работа, ремесло.

Требования к себе и людям

Если бы у Бориса был шанс начать жизнь заново, он бы вновь выбрал это дело. Мечты о большой сцене тоже были. Но герой самокритичен и считает, что не подходит по внешним параметрам на роль звезды. Также требователен он и к членам группы Ligas: все должны соответствовать определённым параметрам. Выступления на праздниках - это шоу, а в шоу важна красивая «картинка». Стать популярным сценическим исполнителем можно и не обладая выдающимися внешними данными, но тогда необходимо уделять больше внимания творчеству.

- Я больше внимания уделяю семье, нежели своему продвижению. Если бы я делал акцент на творчестве, то, наверное, записал бы больше треков, рассылал их по звукозаписывающим компаниям. Но сейчас мой приоритет - семья, и я вкладываюсь в её благополучие.

Борис уверен - карьеру нужно строить по молодости, когда нет обязательств и есть возможность рисковать. Сегодня многие молодые исполнители, имея все шансы на раз-

витие, не хотят работать над собой и используют фонограмму. Борис



гордится тем, что ни разу не пел под «плюс», и признается, что не доверяет технике.

- Техника в любой момент может дать сбой, и артист станет посмешищем. Некоторые молодые исполнители этого совершенно не боятся.

О работе

- Мы - современные «Бременские музыканты». Звёзды большой величины, имеющие в репертуаре пару хитов, зачастую не знают, куда и к кому они идут. Их задача - просто хорошо спеть. Специфика нашей работы - знать о предстоящем мероприятии, подготовиться, подобрать соответствующий репертуар.

Под каждый тип мероприятия у Ligas есть соответствующие песни. Юбилей - солидные композиции и песни восьмидесятых, асянди или свадьба - соответствующие треки. Группа всегда оценивает публику и подбирает песни, которые будут интересны именно этим гостям.

Современные звёзды

О нашумевших исполнителях, таких как Ольга Бузова или Morgenshtern, Борис отзывается нейтрально. Что

это: талант или удача?

- Если человек запел, и люди его полюбили, значит какой-то талант в нём есть. Но сейчас эстрада - это реклама и грамотный пиар. Я не могу сказать, что кто-то не может быть певцом... Но современную музыку не всегда понимаю.

Борис определяет критерий звёздности наличием концертов. Хотя бы одного. Если к человеку пришли люди, он подвёл итоги своего творчества - скорее всего, это звезда. Но есть важное условие - у артиста в репертуаре должны быть свои песни, авторские. Сам Борис никогда не думал о написании собственных песен.

Семья и ценности

- Всё моё внимание посвящено семье. У меня двое детей и прекрасная жена. Жена Екатерина - настоящая хранительница домашнего очага. Она направляет нас всех. Когда рядом умная женщина, то она поддерживает тебя во всём. Моя жена со мной и в огонь, и в воду. Во время пандемии коронавируса я попал в больницу. Никогда так не болел и был уверен, что это мои последние дни. Переживал сам, ни с кем не делился. А жена почувствовала. Правдами и неправдами она попала в карантинную зону, настояла на том, чтобы нас разместили в одной палате и выходила меня, в прямом смысле спасла.

Ревности в семье нет. Сейчас нет, а в молодой семье было и такое. Сфера работы Бориса - шоу-бизнес, где множество красивых девушек. Не приревновать было сложно. Но артист никогда не давал поводов и быстро доказал свою абсолютную верность. Сам Борис никогда не ревновал жену. Пара проводит практически всё время вместе. Люди удивляются - как можно проводить 24 часа в сутки вместе? Но Борису и Екатерине настолько комфортно, что проблем не возникает. Ссоры в семье - редкое явление. А вот споры бывают часто. Секрет здоровых отношений, по мнению Бориса, - умение идти на уступки. Мужчина не видит проблем в том, чтобы помочь жене по дому. Борис ценит всё, что делает Екатерина: забот у хранительницы очага огромное

множество. Взаимоуважение - самая важная часть любых отношений. Может, именно поэтому их браку в этом году исполняется 20 лет?



История любви

Представьте себе восьмиклассника. Восьмиклассника, который без памяти влюблён. И влюблён взаимно. Борис учился в 8 классе, когда понял, что Катя (тогда ещё ученица 7 класса) - та, с кем он хочет связать жизнь. Эта история любви могла закончиться, как большинство подростковых влюблённостей, разбитым сердцем или тёплыми воспоминаниями. Но Борис и Екатерине хватило смелости и мудрости отстоять любовь и сохранить её по сей день. Сейчас у пары двое детей.

- Моя дочь Ксения учится в университете Пучон на факультете дошкольного образования и танцует в ансамбле «Асададь», она ведущая солистка. Сын Сергей учится в школе и занимается боксом. Он в 7 классе и уже выше меня!

Юность

Петь Борис начал в раннем детстве. Ему было около пяти лет, когда родители купили домой большой музыкальный центр. Маленького Борю очень привлекала песня Татьяны Булановой «Колыбельная»: он подключал наушники к магнитофону и пел любимую композицию, думая, что его никто не слышит. А родители тем

временем наблюдали за сыном. Кстати, семья у артиста поющая. И мама, и папа с удовольствием поют на семейных торжествах в узком кругу.

Мама героя - Луиза Михайловна Кан - занималась семьёй и даже устроилась на работу в детский сад, пока дети туда ходили. Отец - Леонид Юрьевич Ким - заслуженный тренер Узбекистана по тяжёлой атлетике. Сам Борис был призёром республики в этом виде спорта. Параллельно со спортом наш герой играл на гитаре дворовые песни. После женитьбы возник вопрос заработка. - А что я умею делать? В официанты идти не хотел. Были предубеждения в отношении этой профессии, некие уличные понятия. И только попав в эту среду, я

поменял отношение к сфере обслуживания. Когда женился, то пообещал жене, что она не пожалеет о своём решении. Я был обязан доказать, что смогу обеспечить семью. И тут мне предложили работу в кафе.

Борис записал пять дисков с минусами песен и начал выступать в заведениях. Родной брат Станислав Ким (сейчас популярный тамада в Корее) поддержал начинание. Взяли в группу девочку и начали работу.

- Первоначально группа называлась «Турбо». Название появилось спонтанно: нам нужно было выходить на сцену, и ведущий спросил, как представить группу. А мы никогда об этом не задумывались. Тогда ведущий вспомнил, что в его городе была успешная танцевальная команда «Турбо», и предложил это название нам. Мы согласились. Группа просуществовала два года.

Несмотря на то, что работа приносила неплохие деньги, Борис с женой решили открыть цех по производству пельменей. Однако этот бизнес не принёс ни удовольствия, ни дохода.

- В 2007 году началась история группы Ligas. Мне предложили работу в одноимённом кафе. Оно тогда было очень популярно: там готовили лучший чокпаль в городе. Мы с братом взяли новую девочку в состав и

начали всё заново. И вот тогда произошёл наш карьерный взлёт! Так что название - это название кафе, где наша группа получила второе рождение. Кстати, друг, который тогда был поваром, сегодня успешный ресторатор.

Группа Ligas

Менялся состав Ligas, но группа всегда существовала. Девочки выходят замуж, солисты уходят в сольное плавание. И конфликты бывают, так как это живой коллектив. На сегодняшний день коллектив полностью сформирован.

- Сегодня я - единственный руководитель группы. Я принимаю решения, но уверен, что каждый член группы имеет право голоса.

В группе строгий отбор и по вокальным, и по внешним данным. Борис уверен, что люди, которые дарят праздник, должны выглядеть презентабельно.

И в горести, и в радости

Можно ли дарить людям радость,



если на душе тоска? Можно и нужно, уверен Борис.

- Я всегда говорю ребятам из группы: «Все проблемы оставляем дома. На работе мы дарим веселье и праздник». Конечно, бывают непреодолимые обстоятельства, когда выступать невозможно. В этих случаях мы стараемся подбодрить и помочь забыться. Но если речь идёт о бы-

продолжение на стр. 10

товых ссорах и неурядицах, то их необходимо оставлять за пределами сцены. Мы, артисты, не имеем права транслировать свой негатив на гостей, которые пришли получать удовольствие и веселиться.

Для Бориса любое выступление - энергообмен. Артист дарит свою энергетику и настроение гостям, и, когда чувствует отдачу, начинает работать в несколько раз экспрессивнее, азартнее. Бывает, что публика неактивна. Тогда артисту требуется приложить немало усилий, чтобы донести радость до людей. Но без отдачи сложно. Это полное опустошение.

Этикет мероприятий

Борис спокойно относится к тому, что во время выступления гости общаются между собой. Они приходят отдохнуть.

- При нас люди едят, но они на своём празднике, не на нашем концерте. Иногда я замечая, что гости невольно остановили беседу и приём пищи и внимательно слушают. Это высшая похвала для меня. Но это не значит, что люди обязаны так делать.

Максимум, что может подарить артисту зритель - аплодисменты. Это тот самый энергообмен, когда певец понимает, что смог достучаться до сердец слушателей. Корейский народ очень сдержанный, поэтому увидеть искреннюю радость гостей особенно приятно.

Три желания

Если бы у Бориса был шанс загадать три желания золотой рыбке, то он бы пожелал здоровья всем, кто болеет, меньше войн и благополучия своей семье.

Денег артист бы не попросил. Он уверен, что деньги - это ресурс, а не цель. О деньгах думают все. Но есть вещи важнее - простое человеческое счастье или здоровье. Богатые люди по-своему несчастны - редко рядом с ними находятся те, кто искренен. Для счастья нужен рядом любимый и любящий человек, а также люди, которые будут с тобой считаться. Счастье - это спокойствие души. Борис уверен, что счастье у него уже есть.

Милана ГАШЕВА,
фото из архива Б.КИМА

БАС, КИЗИМ, АПИПА!

Наверное, многие из нас не представляют весёлого праздника без зажигательного татарского танца «Апипа», а праздничный стол без таких яств, как беляши, чак-чак, баурсаки и др. И это не удивительно, ведь на протяжении многих лет на благодатной земле Узбекистана в дружбе и взаимопонимании проживают многие народы, в том числе и татары. Сегодня в Узбекистане по последним статистическим данным татары составляют 1% от всего населения страны. Только в Ташкенте проживают порядка 100 тысяч татар.



вёт сегодня татарская община, мы побеседовали с председателем Татарского общественного культурно-просветительского центра города Ташкента, членом исполкома Всемирного конгресса татар, профессором Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, заслуженным работником народного образования Ришатом Хисматуллиним, который возглавляет работу Центра с 2009 года, а в 2022 году был награждён орденом «Мехнат шухрати».

- Ришат Хисматуллин, как давно работает Татарский общественный культурно-просветительский центр Ташкента?

- Наш центр был образован в 1990 году решением Горисполкома города Ташкента. В 2020 году нам исполнилось 30 лет, но в связи с пандемией отметили мы эту дату в 2022 году. Хочу выразить огромную благодарность руководству Республики Узбекистан, которое очень помогло нам в праздновании юбилея. На сегодняшний день по республике функционируют 9 татарских культурных центров - в Джизаке, Самарканде, Карши, Бухаре, Ургенче, Фергане, Янгйюле. Из них пять татарских центров и четыре - татаро-башкирских. Ташкентский - самый

Формирование татарского населения в пределах территории современного Узбекистана своими истоками уходит ещё в средние века. Близость языков, культур, одна религия, смешанные браки благотворно влияли на сближение народов. Уже в XIV веке сложились прочные торговые и духовные связи между российскими татарами и жителями Средней Азии. Значительная часть татар прибывала в Среднюю Азию в качестве учащихся медресе Бухары, Самарканды и других городов. Самая большая татарская община сложилась на рубеже XVIII-XIX веков, а во второй половине XIX века в Ташкенте уже действовали татарские мактабы, медресе, соборные мечети, в европейской части города, в центре Ташкента процветал торговый пассаж «Братья Яушевы».

О том, как жи-



ИЛИ ТАТАР МНОГО НЕ БЫВАЕТ

крупный. Мы располагаемся в здании Комитета по межнациональным отношениям и дружественным связям с зарубежными странами при Кабинете министров Республики Узбекистан.

- Вот уже на протяжении многих лет один из самых любимых татарских праздников – Сабантуй – отмечается широко и весело. В нём нередко принимают участие и звёзды татарской эстрады. Их специально приглашают в Ташкент?



- Мы активно отмечаем как узбекские национальные и государственные праздники, так и татарские. Но, действительно, Сабантуй является одним из крупных национальных татарских праздников, который мы по традиции отмечаем в парке им. Тельмана (ныне Central Park). Он сопровождается народными играми, спортивными состязаниями, песнями, танцами. Большая концертная программа всегда изобилует яркими выступлениями мастеров искусств Узбекистана и Татарстана, а также коллективов художественной самодеятельности.

Сабантуй - ежегодный народный праздник окончания весенних полевых работ у татар и башкир. Похожие праздники существуют как у народов Поволжья, так и у некоторых тюркских народов Кавказа, однако они имеют свою специфику.

С каждым годом Сабантуй приобретает всё большую популярность и от радно отметить, что на него приходят не только татары, но и представители других национальностей, то есть он уже стал интернациональным праздником. Только в прошлом году, по под-

счётам Национальной гвардии, в нём приняли участие более 53 тысяч человек. Уже за месяц до его проведения люди начинают интересоваться, когда и где пройдет Сабантуй. Ну, а то, что гостями праздника нередко становятся не только звёзды узбекской, но и татарской эстрады, то это благодаря налаженному с Татарстаном сотрудничеству, постоянным контактам, тесному взаимодействию со Всемирным конгрессом татар и Постоянным представительством Республики Татарстан в Республике Узбекистан. Именно благодаря этому и проходят концерты известных татарских артистов, гастрولي ведущих творческих коллективов и театров Республики Татарстан.

- Налажен ли контакт с зарубежной татарской диаспорой?

- Когда в Узбекистан приезжает с рабочим визитом президент Татарстана Рустам Минниханов и заместитель премьер-министра республики Татарстан, председатель национального совета Всемирного конгресса татар Василь Шайхразиев, то они всегда встречаются с представителями татарских общественных культурных центров Узбекистана, интересуются их жизнью, работой, проблемами. Члены татарского общественного культурно-просветительского центра города Ташкента принимают активное участие в работе съездов Всемирного конгресса татар, Всемирного форума татарской молодёжи, Всемирного форума татарских женщин, Всемирного форума деловых предпринимателей и учёных татар, а также международного конкурса молодых исполнителей татарской песни «Татар моны» и международного конкурса «Татар кызы». При этом я хочу сказать, что все наши

мероприятия - это работа коллектива, где каждый вносит свой посильный вклад в одно общее дело. Вот, например, мой заместитель Феруза Халдарова - заслуженная артистка Республики Татарстан и Башкортостан, награждённая в 2022 году орденом «Дустлик», - уже на протяжении многих лет является автором сценариев почти всех культурно-массовых мероприятий, в том числе и праздника Сабантуй. Во всех музыкально-литературных вечерах принимают участие заслуженные артисты и работники культуры Республики Татарстан Рамзия Бикбулатова, заслуженный артист Республики Татарстан и Узбекистан Марат Хакимов, также Руслан Гайнанов, Равшан Ходжаков, поэтесса Флюза Заманова. И, конечно, не могу не отметить нашу молодёжь, её у нас много, и все очень активны.

- Наверняка и сам Центр богат на творческие коллективы.

- Конечно. Татары без песен и танцев никак. Поэтому у нас имеются 5 самостоятельных коллективов. Ансамбль «Яшьлек», который был создан ещё в 1960 году, а в 1989 году получил звание народного, его руководителем является Мансур Абдуллин. Народный ансамбль «Дуслык», основанный в 1985 году, руководитель - заслуженный работник культуры Татарстана Раиса Баймурзина. Танцевальная группа «Лейсан», основанная в 2014 году. Также есть татарский народный



фольклорный ансамбль «Изге нур», созданный в 2013 году под руководством заслуженного работника культуры Республики Татарстан Марьям Бухаровой, и вокальный коллектив

продолжение на стр. 12

«Мирас» под руководством Ирины Гимрановой. Наша особая гордость, что четверым нашим артистам было присвоено звание «Заслуженный артист Республики Татарстан», семь человек получили звание «Заслужен-



ный работник культуры Республики Татарстан» именно за то, что они активно занимаются вопросами сохранения татарского языка и культуры в Узбекистане.

- Как правило, культурный центр - это костяк активистов, которые и ведут работу. Кто сегодня является активистами у вас?

- В ноябре прошлого года прошла 11-я отчетно-выборная конференция и был избран новый состав правления из двадцати восьми человек. Это все очень разные люди по национальности и по роду занятий - преподаватели, артисты, бизнесмены, спортсмены, журналисты.

Также были избраны председатель Совета старейшин Рим Гиниятуллин и руководитель молодежного крыла Якуб Мамлеев. И, как было отмечено на конференции, за отчетный период (4 года) нашим Центром было проведено более 1000 мероприятий. О насыщенной и многогранной деятельности татарской диаспоры, её буднях и праздниках рассказывают теле- и радиопередачи национальных телерадиокомпаний Узбекистана и Татарстана. И мы гордимся тем, что в СМИ активно и плодотворно работают представители татарской диаспоры: Эльмира Тухватуллина - заместитель директора по творческим вопросам государственного унитарного предприятия «Телеканал Duniyo bo'yulab», автор и ведущая татарской радиопередачи «Баллур чишма» на радиоканале Uzbekiston - заслужен-

ный работник культуры республики Татарстан Райхан Маньяпова, корреспондент телеканала «ТНВ-Планета» Сарвиназ Каримова, редактор газеты «Класс» Маргарита Арутюнова. Есть у нас и свои меценаты, которые

оказывают Центру большую помощь в проведении благотворительных и массовых мероприятий. В своей работе мы большое внимание уделяем благотворительности. Уже стало доброй традицией посещать детский дом «Мехрибонлик» в Чирчике, дом престарелых в Ахангаране, а также в День памяти и почестей посещать тружеников тыла и ветеранов Второй мировой войны.

- Вы сказали, что в Центре много активной молодёжи? Чем она занимается?

- Действительно, молодёжь у нас активная, даже есть молодежное крыло - Совет татарской молодёжи, созданный в 2008 году. В него сегодня входит более 100 человек, которые и помогают нам в проведении массовых благотворительных мероприятий. Основными целями являются - общественная деятельность и благотворительность на принципах волонтерства. Ребята посещают с поздравлениями ветеранов Второй мировой войны и трудового фронта, узников концлагерей и детей войны, блокадников Ленинграда, одино-

ких пожилых людей. Много среди молодёжи и талантливых ребят. Так, с 2009 по 2016 годы молодые исполнители из Ташкента становились лауреатами и дипломантами международного конкурса «Татар моны». В 2019 году на международном конкурсе «Татар кызы - 2019» активистка совета татарской молодёжи Узбекистана Лилия Камилова получила гран-при конкурса. На сегодняшний день в Татарстане обучаются более 2000 сту-

дентов из Узбекистана.

- А как обстоит дело со знанием татарского языка?

- Конечно, не все татары знают родной язык. Но это зависит от семьи, воспитания, окружения. Если ребёнок слышит с детства татарскую речь, то он будет знать язык. Мы со своей стороны ведём работу по его сохранению и изучению. Отраднo то, что сегодня многие молодые люди хотят знать свой родной язык, начинают его изучать, для общения приходят в Центр. Родители приводят детей на курсы, они проводятся каждое воскресенье, сюда могут прийти все желающие. Ведёт их на протяжении многих лет Гульнур Адигамова. Для сохранения языка, литературы и культуры татар мы традиционно отмечаем дни памяти знаменитых татарских писателей, поэтов, композиторов, видных общественных деятелей, таких как Габдулла Тукай, Муса Джалиль, Гаяз Исхаки, Хади Такташ, Шигабутдин Маржидани, Рустем Яхин, Сара Садыкова и др. В Центре работает библиотека, где имеется более 600 книг на татарском языке. Всемирный конгресс татар обеспечил нас учебниками по изучению татарского языка с 1-го по 10-й классы.

Работа кипит, мы в постоянном и



тесном сотрудничестве с Комитетом по межнациональным отношениям и дружественным связям с зарубежными странами, поддерживаем тесные контакты с другими культурными центрами. Считаю, что в этом и заключается наша главная роль - укрепление межнационального согласия между всеми народами Узбекистана.

Сурия МАГДЕЕВА,
фото из архива **Р.НАБИУЛЛИНА**

Владимир ЛИ

Сезон тёплых дождей или Мучнистые росы лукового поля (из дневника овощевода-арендатора)

Недавно перенёс инфаркт и операцию на сердце. Чувствую, что вышел на финишную прямую. Среди множества незавершённых мною дел в этой жизни есть одно главное - обнародование записей из «Дневника, найденного в чулане». О чём идёт речь, вы узнаете из моих дальнейших публикаций.

События на Украине - это тяжелейшее испытание для миллионов простых граждан, проживающих на территории когда-то братской республики, особенно в её южной части. Ещё с советских времен здесь обитает небольшая по численности диаспора корейцев, которая в основном занимается земледелием: выращивает арбузы, масличные и зерновые культуры, овощи. Особенно прославились здешние корейцы в производстве обыкновенного пищевого лука, по-украински - цибули. Правда, так было вплоть до конца прошлого века. Нынче же мелкий арендатор-кореец на луковом поле Украины - большая редкость. Остались только те, кто может позволить себе это делать более широко и объёмно, так сказать, в промышленных масштабах.

В начале 90-х годов прошлого века, когда в одночасье рухнула огромная страна, советские корейцы (опять-таки не по своей воле) оказались «размазанными» во вновь образовавшихся 15 независимых государствах. Это о нас, видимо, писал когда-то поэт: «В Казани он татарин, в Алма-Ате - казах, в Одессе - украинец и осетин в горах...»

С развалом СССР на её бывших просторах начались тяжёлые времена: во всех сферах жизни поселились безнадёга, безвластие, безработица, безденежье и ещё сотни «без». Я тоже, журналист с 25-летним стажем, вдруг оказался «без» работы - был «уволен по сокращению штатов», поскольку редакция находилась в одной республике, а я «собкорил» в другой. То есть по факту оказался за границей.

Чтобы выжить и прокормить семью шабашил на подмосковной стройке, работал поваром в кафе, пробовал осваивать челночный бизнес, два года выезжал на Украину выращивать лук.

На украинской земле (правда, нерегулярно) пытался вести дневник, куда записывал свои впечатления о нелёгких буднях овощеводов-сезонников.

Приехав домой, забросил тетрадь с записями в чулан и на время забыл о ней. Она пылилась среди старых бумаг ровно четверть века. Недавно я раскопал дневник, внимательно перечитал и пришёл к мысли, что его надо обязательно опубликовать. Так сказать, для истории. Для истории советских корейцев, в недрах которых когда-то и зародилось так называемое «кобонди» - «сезонное овощеводство». Оно пустило свои корни на территории бывшего Союза в середине 50-х годов и постепенно сошло на нет к концу прошлого века.

С тех пор прошло немало времени, но исследований на эту тему - ни научных, ни художественных - нигде, к сожалению, не нашёл. Ну кроме повести Анатолия Кима «Луковое поле», написанное им полвека тому назад, где, главным образом, раскрывается психологический образ главных героев, и пары-тройки статей в интернете, в которых, на мой взгляд, не совсем точно отражены зарождение и динамика развития корейского «кобонди» в странах бывшего СССР. Моё решение обнародовать записи из старой тетради преследует одну главную цель - внести свою маленькую лепту в восполнение этого существенного пробела в истории «корё сарам».

ИТАК:

1995 ГОД, 1 МАРТА. В Симферополь мы прилетели часов в девять вечера. Ступив на трап самолёта, почувствовали, что это уже не Азия - дул холодный, пронизывающий ветер. Пожалели, что тёплые вещи, ещё находясь дома, упаковали в чемоданы.

В здании аэропорта тоже было холодно. Полтора часа ждали, пока выдадут багаж. Затем битых два часа мёрзли в ожидании таможенного досмотра.

Мы кипятились и недовольно ворчали. Кто-то в душе, а кто-то и откровенно вслух материл местный сервис.

Успокаивало и придавало уверенности только то, что около трети пассажиров были корейцами. Большинство их - в добротных кожанках, многие при галстуках с аккуратными кейсами в руках. Посмотреть со стороны - чем не делегаты какого-нибудь международного симпозиума? А на поверку...

Но работники таможен прекрасно знают, зачем корейцы ежегодно

ранней весной приезжают в самостийную Украину.

- Чо, цибулю будете сеять? - спрашивают. - Молодцы! А чаво это в сумках у вас такое тяжёлое? Кетмени? Обрабатывать землю? Нет, наши хуторяне такой инвентарь не знают. Лопатами обходятся, мотыгами...

Наконец мы выходим на площадь перед аэровокзалом. Корейцы небольшими группками растворяются в ночи - почти всех кто-нибудь из местных встречает на автомашинах. Многим предстоит неблизкая дорога за пятьсот, а то и больше километров - ведь СНГовские самолёты в те места уже давно не летают.

Наш путь лежит в одно из сёл Запорожья, на берег Каховского водохранилища. Ехать придётся всю ночь. По обводной дороге выезжаем на трассу, ведущую в Джанкой и Мелитополь. Справа остаются огни ночного Симферополя...

**продолжение
в следующем номере**



심리상담사 나탈리아 윤: “많은 여성들이 더 이상 참을

나탈리아는 상담자들의 부모와의 분리, 자기 개발, 남성과의 관계, 자기애 등의 문제를 해결해 나간다. 그리고 우리는 그녀의 사적인 서사들과 심리상담사로서의 길 그리고 사랑하는 남편과 5 명의 자녀로 이루어진 가족과 함께하는 개인적인 행복에 대해 이야기를 나눴다.

- 나탈리아, 바로 본론으로 들어가서, 심리 상담을 시작한 이유는 무엇인가?

- 무엇을 의도한 결정이 아니었다. 그저 나 자신을 찾는 것이 더 중요했다. 나는 처음에 저널리스트 공부를 했고 일본어를 공부했다. 우즈베키스탄 국립 국제 언어대학 저널리즘 학부를 졸업한 후 가이드 겸 통번역가로 일하면서 일본인 관광객에게 우즈베키스탄 전역을 소개하고 다녔다. 내가 심리 상담사가 될 것이라고는 전혀 예측하지 못했다. 그러나 15년 전 첫 배우자와의 이혼을 했다. 두 자녀를 키우고 있던 가족이 무너지기 시작했고 우리는 관계를 복원하려고 시도했다. 그 순간까지 나도 남편도 심리상담을 접한 적이 없었다. 그 당시에는 모두가 치료를 받고 모두 회복되는 심리상담이 지금처럼 알려지지 않았다. 내 기억으로 신문에서 전문가를 찾을 때 «개인적인 영역»으로 광고했었다. 나에게 이 결혼 생활을 구제 받을 생각이 없었기 때문에 남편이 검색을 했다.

- 왜?

- 20세의 나탈리아의 남편은 바람을 피우고 있고 그녀의 사랑은 식었기 때문이라고 대답할 것이다. 현재의 나탈리아는 심리학 언어로 그녀가 어린 시절에 갖지 못한 아버지를 대신할 사람을 찾기 위해 결혼했다고 설명할 것이다. 연애 관계에서 나는 어린 아이의 입장이었고 그게 편했다. 이것은 내가 애벌레에서 성장하여 스스로에게 귀를 기울이기 시작하고 자립적으로 행동하는 나비로 변하려고 할 때까지 계속되었다. 내가 어떤 사람이 되어야 하고 누구와 함께 일해야 하는지 남편이 결정해 주는 것에 익숙했다. 예를 들어, 내가 가게를 열려고 할 때 그는 «이것은 당신이 할 수준이 아니다.»라고 말한다. 사실 당시 내게는 어린 아이들이 있었고 아동용품을 다루는 일을 하고 싶었던 것이다. 나는 더 이상 그렇게 살 수 없다는 걸 깨달았다. 일반적으로 많은 여성들은 더 이상 참을 수 없을 때가 되어야 심리상담가를 찾아가고 그렇게 중요한 결정을 내린다.

- 심리상담사를 찾는 과정이 어려웠나?

- 전문가를 찾는 것이 쉽지 않았다. 몇 번의 시도가 실패하였다. 한 심리 상담사는 «촛불을 끄고, 눈을 감고 기도합시다»라며 밀교적인 방법으로 상담을 시작했던 것이 기억난다. 이런 상담이 결혼 생활을 구하지 못할 것은 분명했다. 두 번째 경우는 상담사가 돈 버는 데 너무 집중했다고 생각



한다. 그녀는 바로 문제가 복잡하니 치료를 장기간 해야 한다고 말했다. 상담비도 비싸다고 생각했지만 어떤 효과가 있을 지에 대한 믿음도 없었다. 마침내 우리는 마음에 드는 사람을 찾았다. 하지만 우리는 아무것도 함께 할 수 없는 상태로 관계가 악화되어 각자 별도로 상담 받으러 다녔다

- 나탈리아, 현재 당신은 재혼했는데, 첫 번째 결혼을 구할 치료법은 없었나?

- 문제는 첫 남편과의 결혼 생활이 무너지자 거의 곧바로 다음의 여전한 병적인 관계에 들어갔다는 것이다. 내면의 공허함을 채우고 상처를 치유하려는 욕망이었다. 그리고 다시 말하지만 그것은 내 스스로 독립적으로 선택한 것이 아니라 선택 받아 버렸다는 것이다. 이제 나는 항상 여성들에게 이렇게 촉구한다. «선택하세요! 선택받기를 기다리지 마세요.» 많은 소

녀들이 앉아서 자신을 불러줄 남자를 기다린다. 그리고 그들은 옆에서 어떤 인생의 파트너가 필요한 스스로 생각하지 않는다. 치유되지 않은 사람이 상처를 안고 다른 사람과 다시 관계를 맺을 때 그들은 건강하지 못하고 상호 의존적이 된다. 결국 다시 같은 상처를 마주하였을 때야 나는 치료를 받아야겠다고 결정했다.

- 종종 치료는 내적인 저항을 동반한다. 당신의 경우는 어땠나?

- 상담사가 “남편이 술을 마시면 당신에게 알코올 중독 치료 프로그램에 참여하도록 하고, 남편이 당신을 무시하면, 당신의 자존감 부족”을 지적하였던 것을 기억한다. 그런 말을 들을 때 나는 “무슨 말도 안 돼요? 내가 왜 여기 있지? 그건 그 사람이 문제인거지!»라고 생각했다. 나는 내 인생에서 똑같은 일들이 반복되고 있음을 알아차렸을 때야 나는 그 말에 동의하기 시작했다. 이제 나는 사람들이 특정 프로그램을 파트너와 동반해야 한다고 믿는다.

- 심리상담사로 일한 결과는 무엇인가?

- 치료 전과 후의 나탈리아는 완전히 다른 사람이다. 한 가지 예를 들면, 나는 항상 어머니와 긴장된 관계였고, 우리는 눈물을 흘리며 싸웠고, 어려운 어린 시절을 어머니 탓으로 돌렸다. 이제 나는 진심으로 어머니가 영웅이라고 믿는다. 그녀의 지난 세월을 보면 그녀는 그녀가 할 수 있는 모든 것을 나에게 해주었다. 나는 내적으로 성장했고 책임을 남자에게 전가하는 것과 그가 나를 행복하게 만들어 주고 돌보고 내가 기대하는 것들을 먼저 알아주기를 기다리던 것을 그만두었다. 이제 우리는 우리가 가진 내면의 행복을 서로 공유한다. 내 행복은 남편이나 친구, 어머니에게 달려 있지 않다. 그것은 내 손 안에 있다. 또 다른 예는 나이가 많은 아이들은 종종 아팠고 알려지기로 인한 부종, 경련, 끝없는 가려움증과 같은 심각한 증상으로 고통 받았다. 이제 그들은 육체적으로나 정신적으로 훨씬 더 건강해졌다.

- 언제 전문적으로 심리학을 공부해야 할 때라고 느꼈나?

- 나의 심리상담사가 나에게 이것을 하도록 격려했다. 그녀는 «당신은 많은 인생 경험을 가지고 있고 이미 상황을 너무 잘 느끼고 이해하고 있기 때문에 이제 상담자를 상대할 때이다.»라고 말했다. 처음에는 잘 듣고 공감

수 없을 때가 되어야 심리상담사를 찾아온다”

하는 기술을 중점적으로 배웠다. 그것은 부정적인 이미지와 부정적인 에너지를 풍부한 긍정적인 것으로 바꾸는 것이다. 또 나는 운이 좋아서 상담자를 찾을 필요가 없었다. 바로 전남편이 직원들과 함께 일할 것을 요청했다. 그는 회사 전체의 성공이 직원들의 정신 상태에 달려 있음을 이해했다. 내 임무는 사람들의 문제로 일에 문제를 일으키지 않고, 돈 문제와 두려움이 그들을 방해하지 않고, 팀에서 건강한 분위기가 유지되도록 하는 것이었다. 결과는 놀라웠다! 사람들은 불면증, 공황 발작, 끊임없는 불안을 없앴다고 말했다. 그 후, 나는 직업에서 더 많이 발전하고 싶었다. 이를 위해 니자미 타슈켄트 사범대학에 입학하여 심리학 학위를 받았다.

- 현재 어떤 분야에서 일하고 있나?

- 나는 빠른 공감과 동화 과정에 중점을 두고 있다. 깊은 트라우마, 상처와 같은 극적인 사례를 다루는데 더 관심이 있다. 마치 비밀의 문을 찾는 것과 같다. 문제의 근원을 찾으면 온몸에 소름이 돋는다. 이 순간은 정말 소중한 것이다. 내 고객은 충격적인 상황을 스스로 꼭 직면해야 한다. 그것이 그들을 치유하는 유일한 방법이기 때문이다. 증기를 제거하려면 의사가 환자의 환부에 칼을 대야 한다. 심리 치료에서도 마찬가지이다. 환자가 어린 시절의 트라우마를 직면하게 되면 그는 아파한다. 그 부분에 조명을 비춰 포커스를 맞추면 감정이 격화되고 악화될 수 있는 문제의 근원이 되는 곳이다. 아무도 상처를 들추고 싶어하지 않기 때문에 클라이언트가 저항하는 경우가 있다. 정신은 기본적으로 고통으로부터 트라우마 기억을 차단하여 우리를 보호하도록 설정되어 있다. 심지어 메모리에서 완전히 지워지는 경우도 있다. 그러나 미완성 상태로 둘 수는 없다. 사과를 먹고 난 후 구석에 사과 속을 숨기는 것과 같다. 그러면 남은 사과가 썩을 것이다. 건강한 사람은 자신과 (보기 흉하더라도) 이야기하며 진실하게 사는 사람이다.

- 상담 치료 중 어떤 종류의 격한 반응이 나타났나?

- 잠재 의식 수준에서 이미지 작업을

할 수 있도록 사람을 트랜스 상태에 몰입시키는 기술이 있다. 이것은 일반적으로 거부의 형태로 나타나는 보호 기제를 제거한다. 한 여성이 건강에 관한 요청을 가지고 나에게 왔다. 검사 결과 신체의 문제가 드러나지 않았고 정신 문제가 있었기 때문에 의사가 그녀를 나에게 보냈다. 치료 과정에서 깊은 어린 시절의 트라우마가 드러났



다. 그녀의 눈앞에서 그녀의 아버지는 죽었고 계부는 술을 많이 마셨다. 우리는 그녀의 삶의 어려운 상황에 대해 이야기했다. 과거를 대면하는 순간 내담자는 너무 아파했다. 그녀는 떨기 시작했고 숨을 쉴 수 없었고 심하게 울었다. 그런 신체적 반응은 정상이고 몸은 이런 과정을 통해 자유로워지는데 그녀의 경우에는 그 과정이 너무 격렬해서 무서웠다. 당시 이 의뢰인은 다시 오지 않을 거라 생각했다. 한 달 후 그녀는 상담과정에 다시 등록했으며 그 동안 그녀는 두통의 고통에서 벗어나게 되었다고 말했다. 그리고 이전 문제를 해결한 후 여성은 새로운 문제에 대한 상담을 요청했다.

- 가장 많이 상담하는 문제는 무엇인가?

- 주로 여성들을 상담하는데 남성의 불륜과 부부간의 냉랭한 관계에 대한 문제가 빈번한 상담 요청 중 하나다. 불행히도 행복한 가정은 거의 없다. 어떤 여성들은 행복한 가정의 예를 본 적이 없다고 말한다. 요즘 여성은 자신을 여성으로 느끼지 못한다. 그들은 스스로 생계를 책임지고 남편에 기대지 않으며 쉽게 무너지고 폭력에 민감하다.

- 만약 여성들이 정말로 남편에게 기대할 바가 없는가? 남편은 소파에 가만히 누워 있고 그녀가 온 가족의 생계를 책임지나?

- 다시 우리는 선택의 문제로 돌아간다. 여자가 그러한 남편을 갖는 것이 무슨 도움이 되겠나? 아마도 어린 시절부터 부자가 되면 남자들은 바람 피우기 시작한다는 생각이 그녀의 머리에 박혔을 것이다. 더 활력이 넘치는 여성은 부자 남편을 선택할 수도 있고 가난한 남편을 부자로 만들 수도 있다.

- 왜 남성들을 위한 상담을 하지 않는가?

- 한 번은 온라인 상담에서 남성 고객에게 지금 보이는 것이 무엇인지 설명해 달라고 요청했다. 정신적 이미지가 암시된 질문이었다. 그런데 그는 나를 보고 «아름다운 여자»라고 말했다. 즉, 그는 자신의 앞에 있는 상담사를 보는 대신 여성으로 대상화한 것이다. 나는 상담 중에 스스로 여성으로 보여지지 않도록 노력해야 했다. 그 이후로 나는 남성들과는 가족 관계, 즉 커플 치료의 경우에만 상담에 응했다.

- 리상담가로서 본인이 해야 하는 주된 업무는 무엇이라고 보는가?

- 내 임무는 여성을 성숙하고 어른으로 성장하게 만드는 것이다. 그러면 그녀는 자신이 원하는 것이 무엇인지 알게 될 것이다. 성숙하지 못한 여성은 이렇게 말할 것이다. “남편이 나를 사랑하기를 바란다. 나는 남편의 별이가 좋아지기를 원한다.” 타인과의 관계 속에서 다른 사람에 대한 우리의 욕망은 ‘산타클로스가 가져다 주고, 엄마가 사주길’ 원하는 아이들 수준의 욕망이다. 성숙한 여성은 받는 것이 아니라 주는 데 집중한다. 그녀는 이렇게 말한다. “사랑하고 싶다. 나는 기뻐하고 싶다. 나는 감사하고 싶다. 나는 행복을 느끼고 싶다. 남편과 소통하고 이해하고 싶다. 나는 그에게 흥미를 느끼고 싶다.» 그래서 나는 내 고객이 성숙해지고, 책임감을 지니고, “왜 모두 그렇게 못되었나, 왜 나의 주변 사람들은 나를 미워하나, 왜 아무도 나를 알아봐 주지 않나, 왜 사람

들은 감사할 줄 모르나!”하며 불평하지 않는다. 이렇게 우리는 살면서, 여성이 사회나 엄마 아빠가 아닌 자신의 영혼과 마음이 원하는 것을 듣기 시작한다.

- 예측한 결과와 완전히 다르게 상담이 진행된 적이 있는가?

- 예측할 필요가 없다. 사람들은 기대를 하면 부담을 가지게 된다. 더구나 심리상담사가 무언가를 기대하면 부담이 가중되게 되므로 처음부터 기대치를 갖지 않는다. 심리상담사는 전적으로 수용하는 사람이며 이는 고객의 모든 (가장 끔찍한) 행동에도 적용



된다.

- 직업적으로 실패한 적이 있나?

- 거식증이 있는 어려운 소녀 상담객이 있었다. 일반적으로 섭식 장애의 배경에는 자녀-부모 관계에 문제가 있다. 우리는 상담을 시작했고 어느 정도 결과를 얻었다. 소녀는 회복하기 시작했고 월경이 돌아 왔다. 그러나 어느 순간 그녀는 다시 무너졌다. 나는 당시 상담의 실패를 받아들이고 고객에게 섭식 장애를 다루는 고도로 전문화된 전문가를 추천하였다.

- 종종 사람들은 심리적 도움을 구하는 것을 두려워한다. 당신도 이런 경우를 경험했나?

- 의외로 상담객들이 상담하러 오기까지 한참을 망설였다는 말을 정말 자주 한다. 그 이유는 시험 보기 전의 두려움과 마찬가지로 아이들 같은 두려움에 있다고 생각한다. “내가 바보처럼 보이면 어떡하지? 내 문제에 해답을 찾지 못하면 어떻게 될까? 아, 내가 어떤 상담을 하려고 하는지도 모르겠고 기분이 안 좋은데 그 이유를 정확히 말할 수도 없다.” 하지만 두려워하지 마라. 그리고 상담을 위해 다른 사람을 끌어들이지 마라. 나와 상담 중에 소녀들이 “잘하고 싶다”는 마음으로 친구, 자매, 어머니, 딸에게 내가 준 조언을 해주는 경우가 있다. 나는 상담할 때 그런 여성들을 받지 않는다. 그들은 아직 성숙하지 않았기 때문에

심리상담사를 믿지 않는다. 그들에게는 상담사의 조언을 듣고 상담 받을 준비가 필요하다. 그들은 호기심으로 상담을 받으러 온다. «나에 대해 말해 보시오. 나를 놀라게 해 보시오.» 그러나 심리학자는 텔레파시를 하는 사람이 아니며 당신의 문제를 추측하는 사람이 아니다.

- 10년 넘게 상담을 하고 있는데, 수년에 걸쳐 상담의 경향이 변화했나?

- 여성에게는 항상 변하지 않는 한 가지 상담 주제가 있다. 행복하고 싶고 사랑 받고 싶어 하는 것이다. 그러나 최근 몇 년 동안 목표를 추구하고 자아 실현을 추구하는 추세가 증가하고 있다. 점점 더 많은 고객들이 자신의 사명이 아내와 어머니가 되는 것뿐만 아니라 세상을 이롭게 하는 것이라고 생각하고 있다. 나는 이런 변화를 기쁘게 받아들인다.

- 당신에게 가장 고통스러운 상담 주제는 무엇인가?

- 자녀를 잃는 경우이다. 그런 경험을 가진 어머니와 함께하는 것은 매우 어렵지만

상담사는 조금 더 강해져야 하고 그 어머니의 고통에 같이 빠지지 말아야 한다. 아이를 잃는 상처를 완전히 치유할 수 없기 때문에 심리상담사의 임무는 상처를 없애는 것이 아니다. 그의 임무는 슬픔 중에도 살아남고 그것을 받아들이도록 돕는 것이다. 사랑하는 사람의 죽음을 겪은 이후에는 항상 죄책감이 남고 치료 없이는 대처하기가 어렵다. 슬픔, 고통, 감정과 같은 자연친화적인 감정이 있다. 그런 감정들과 함께 태어나고 그런 감정들과 함께 살고 있다. 그리고 자연친화적이지 않은 감정도 있다. 죄책감, 수치심 같은 것이다. 그것들은 파괴적이며 치료 과정을 통해 다루어야 한다.

- 심리 상담사를 만나기로 결정할 때, 전문가를 만나야 할 때라는 신호를 보내는 위험 신호가 있나?

- 위험 신호를 기다리지 않는 것이 좋겠다. 서양에서와 마찬가지로 우즈베키스탄에서도 치료를 받는 것이 일반적이고 정상적인 과정으로 이해되었으면 좋겠다.

- 효과적인 치료를 위해 환자와 심리 상담사가 삶에 대해 동일한 관점을 갖는 것이 중요하나?

- 나는 오히려 당신이 일하고 있는 분야에서 만날 수 있는 전문가의 성공을 살펴보고 조언하고 싶다. 당신 앞에 성숙한 미혼 여성이 있다면 그녀

는 상담가에게 남성에게 의존하지 않고 행복하게 경력을 쌓으며 사는 모델이 될 수 있다. 하지만 가족간의 관계에서 나오는 문제에는 그다지 효과적이지 않을 것이다. 예를 들어, 나는 이런 경험이 있기 때문에 종종 사랑에 빠진 여성에게 도움을 줄 수 있다. 내가 두 번째 남편을 만났을 때 그는 기혼자였다. 우리의 현재 행복은 아무 문제 없이 순조로운 것이 아니라 완전 바닥부터 시작한 것이다. 우리의 관계는 중요한 교훈을 주기 위해 삶에 꼭 필요한 상호보완적인 관계였다. 우리는 상처, 실망, 갈등, 괴로움을 함께 겪었다. 그 후 그는 어려운 선택을 하고 자신의 이전 결혼 생활을 청산했다. 여성들에게 하고 싶은 말은 기혼 남성과 관계를 맺을 때 결정에 대가가 따른다는 것을 알아야 한다는 것이다. 떠나고 싶지 않은 남자를 그의 가족으로부터 꺼내오는 것은 불가능하다. 그렇기 때문에 당신으로 인해 그의 가족이 파괴된 것은 아니라는 것이다. 그러나 그 부부에게 사랑이 없었다는 사실로 자신을 정당화하지 말라. 자신의 책임을 일정 정도 인정하고 비용을 지불할 준비가 되었는지 생각해야 한다.

- 당신은 어떻게 지불했나?

- 나는 비싼 대가를 치렀다. 우리 둘 다 몇 년 동안 서로 상처를 주고 받는 고통스러운 관계였다. 또 우리가 치른 비용 중에는 첫 아이를 잃은 것도 있었다. 나는 유산했다.



- 독자들에게 해주고 싶은 조언은?

- 행복은 주변 상황이 아니라 선택이라는 것을 깨닫기 바란다. 어떤 상황에서든 당신 스스로 삶의 방식을 선택할 수 있다. 고통을 선택하거나 행복을 선택하거나.

글: 예카테리나 초이
번역: 김숙진

Юни Хонг

Корейская волна. Как маленькая страна покорила весь мир

Министерство созидания будущего

После того как страна вышла на передовые рубежи современных технологий и поп-культуры, корейское правительство предпринимает продуманные и дорогостоящие шаги, чтобы XXI век стал веком Кореи.

Сразу после того как президент Пак Кын Хе вступила в полномочия в феврале 2013 года, она создала новое министерство, первоначально называемое Министерством науки и планирования будущего. Как шутил мой друг, «это звучит как министерство, которое будет создавать будущее. Так они никогда его не создадут». Название даёт огромный простор для воображения. Даже слишком огромный, как считают некоторые критики. Каждый вопрос влечёт

за собой ещё большее количество вопросов. Что будет делать Министерство науки и планирования будущего? В программном заявлении на его официальном сайте говорится: «Наука, техника и информационно-коммуникационные технологии (сокращенно ИКТ) откроют путь, ведущий к креативной экономике и общему благополучию населения». Это заявление требует развёрнутого пояснения. Что же такое «креативная экономика?» В официальной фразе с сайта нового министерства ей даётся следующее определение: «Творческий актив, объединяющий в себе креативные идеи, воображение и ИКТ, играет ключевую роль в стимулировании стартапов. Новые стратегии развития должны разрабатываться таким образом, чтобы создавалось больше высококвалифицированных рабочих мест за счёт взаимодействия с существующими отраслями, что, в свою очередь, приведет к появлению новых отраслей и рынков».

Проще говоря, правительство финансирует человеческое воображение. Звучит красиво, но всё ещё не

слишком понятно. Как сказал мне один скептик: «...президент Пак и не обязана объяснять. Это будущее, поэтому оно неосознано. Если бы она могла всё точно рассказать, тогда бы неосознанность исчезла. Это напоминает лабораторию Эдисона. Они сами не знают, что ищут».

В марте 2013 года Корея изменила официальное английское название министерства на Министерство науки, ИКТ и планирования будущего и сразу же оказалась под беспощадным обстре-



лом со стороны критиков. В статье англоязычного издания Korea от 3 апреля 2013 года говорилось: «Министерство ИКТ: урежьте зарплату тем, кто придумал название!»

Что же правительство Пак ждёт от нового министерства?

На веб-сайте перечислены пять основных стратегий министерства, одна из них – «создание индустрии программного обеспечения и медиа (продуктов поп-культуры) как ядра корейской экономики». Другими словами, экспорт ИТ и Халлю планируется вывести на следующий уровень. Следующая стратегия – «создание экосистемы креативной экономики». Слово «экосистема» звучит естественно и органично, но в сфере человеческой деятельности в отличие от природы экосистемы никогда не возникают сами по себе. Министерство с длинным именем, несомненно, является исключительно корейским, и это означает, ему потребуется немало сил, чтобы привести все элементы данной экосистемы в движение. Читая между строк (и основываясь на ранее заявленной программе пра-

вительства), можно понять, что министерство намерено привлечь частные предприятия в целях достижения «большого благополучия общества». Правительство подталкивает частную промышленность к сотрудничеству в национальных интересах. Тема известная, но сейчас в ней предполагается новый радикальный поворот. Министерство хочет, чтобы крупные компании помогли малым и средним предприятиям добиться успеха. История учит: правительство может заставить крупные компании сотрудничать либо по государственному заказу, либо создав ситуацию, при которой они не смогут отказаться. Например, сделать производство слишком затратным и обременительным для больших компаний и тем самым вынудить их сотрудничать. Страна не ожидает меньшего, независимо от того, кто вступил в должность в феврале 2013 года. Пак столкнулась с трудной и сложной задачей – превратить страну в некую комбинацию из Кремниевой долины, Голливуда и компании Industrial Light&Magic.

Только всё должно получиться ещё лучше, быстрее и креативнее. Впервые за всю историю Кореи – возможно, даже за мировую историю – правительство направляет огромные финансовые и политические ресурсы на что-то настолько призрачное, как «открытие». Никаких ориентиров, никаких карт, только деньги и вера.

Создание креативной экономики – дело нелёгкое. Это уже не опыт 90-х, когда корейскому правительству пришлось развернуть информационную кампанию, чтобы заставить людей стоять на эскалаторе с правой стороны, а идти с левой. Перевернуть Корею с ног на голову не удастся с помощью нескольких странных постеров и телевизионных роликов, требующих от людей соблюдать порядок. Удручает, что Корея до сих пор зависит от чеболей – мега-конгломератов, таких как Samsung или Hyundai. Эти компании одевали и кормили страну, начиная с 60-х годов, но сейчас они могущественнее, чем когда-либо. В 2012 году десять крупнейших компаний Кореи формировали более 75 % ВВП страны. Если одна из компаний обанкротится, вся страна потерпит крах.

Назад из будущего: как в Южной Корее возрождают традиции

Реновации, инновации, небоскрёбы, роботы, смартфоны, беспилотные поезда... Люди так увлеклись технологиями нового тысячелетия, что забыли о традициях!

С точки зрения жителей Южной Кореи, это катастрофа: нация становится безликой. Поэтому корейцы всё чаще возвращаются в прошлое.

Таксист высадил меня, уверяя, что это центр Сеула. Вдоль узкой сельской дороги - двухэтажные домики. На изогнутых крышах - выпуклая черепица в два-три слоя. Из труб идёт дым. Пахнет тушёными бобами. На массивных дверях иероглифы. Это тексты буддистских песнопений на счастье. Улица переходит в крутую

рейские дома. Зайди посмотри, - улыбается женщина.

- Ботинки сними, - командует хозяйка. Её зовут Мелинда Хе Сун Чхой - «чистая и свежая» в переводе с корейского. - У нас не принято заходить в дом в обуви.

Снимать ботинки не хочется. Осень, температура +5 °С, а из двери дома совсем не веет теплом.

- Не замёрзнешь. Отопления нет, зато пол тёплый. Ондоль, - объясняет Мелинда.

Корейцы с первых веков нашей эры обогревали жильё снизу. Эта система называется ондоль. Ханок строили на каменных столбах. Под



лестницу, ведущую вниз, в другую часть деревни: дома «растут» по склону холма.

Всего 10 минут назад я спускалась на скоростном лифте с 15-го этажа «Хилтона», где в каждом номере унитаз с подогревом и сенсорная панель управления светом, телевизором и жалюзи. Проезжала через лабиринт транспортных развязок, по которому сновали Hyundai и Kia. А вокруг торчали прямоугольные, овальные, асимметричные высотки, светились и мигали вывески Samsung, Olympus... Параллельная реальность.

Сельский Сеул

- Откуда взялась деревня в центре столицы? - спрашиваю женщину, вышедшую из дома на высокое каменное крыльцо. На ней красный ватный кафтан и такие же шаровары.

- Подобные деревни разбросаны по всему городу. Им по 600 лет. Наш посёлок - Букчон-Ханок. Словом «ханок» мы называем традиционные ко-

полом закрепляли каменные плиты, ниже, прямо на земле, соорудили очаг. Снаружи низ постройки по периметру обкладывали камнями, чтобы ветер не гулял под домом, и оставляли небольшой лаз к очагу. Разводили огонь, дым поднимался вверх, нагревал плиты под полом и выходил через трубу в противоположной части здания. В этом же очаге готовили еду. В современных квартирах Сеула древняя отопительная система переродилась в пол с подогревом. Тем не менее корейцы в деревнях до сих пор используют ондоль.

У Мелинды в ханок нет диванов и кроватей. Из мебели - один шкаф, сундучки и низкие столики из чёрного дерева с перламутровой инкрустацией. Корейцы спят прямо на полу,

подстелив матрац или простыню. Как в прошлом.

- В детстве я жила в похожем доме в другой деревне. После смерти родителей продала его и уехала в Канаду. Провела там 20 лет. Теперь вот переехала сюда, - рассказывает Мелинда. - Мы с мужем немолоды. Нам больше нечего делать на чужбине.

В 1965 году началась массовая эмиграция корейцев в Новый Свет. В первую очередь переселялись в США. Граждане Южной Кореи бежали в счастливое будущее от диктатуры, экономической нестабильности. В 2009-м число корейских эмигрантов в США превысило миллион человек. На чужой земле они быстро приобщились к западному образу жизни, многие приняли христианство.

- Я тосковала по дому все эти годы, - говорит Мелинда. - Никогда не забывала, что родилась в Сеуле. Вот, даже этот национальный костюм с собой возила в Канаду, там носила его в холод.

- А ваши дети тоже здесь?

- Нет. Обе мои дочери родились в Канаде и считают себя западными женщинами. По-корейски вообще не говорят... Ну ничего. Настанет день, и мои дети тоже вспомнят, кто они. Корейская культура - это ген. Проявится рано или поздно.

Мелинда сдаёт комнаты. Совсем недавно её ханок, который она на-



зывает «Иут» («сосед»), намекая на гостеприимство корейского народа, пользовался спросом у иностранцев: малайцев, китайцев, американцев. Теперь потянулись сеульцы. Хозяйка учит их готовить традиционные блю-

да.

- Моя мама жарила мне на завтрак водоросли, варила рисовый суп. Сидели на полу возле низкого столика. Запивали юджей - цитрусовым чаем... Целый ритуал. Вот к этому я и приучаю молодых корейцев. Как иначе понять, кто ты, если не через национальную кухню? - рассуждает Мелинда.

Бутерброд по-корейски

Ярко освещённая комната. Стены из глиняных блоков в деревянных рамках. За полированными столами тесно в ряд сидят люди - все без обуви. Когда кто-нибудь выходит в туалет, уборщица выдаёт резиновые шлепки. Это сельско-сеульская забегаловка «Тэлимджун». Меня привела сюда знакомая кореянка Кайла. На нашем столе уже нет свободного места. А официанты всё подносят разнокалиберные миски с рисом, капустой кимчи, грибами, свиной, сушёными водорослями, тыквенным супом, тубу...

- Как всё это съесть? - удивляюсь я.

- Одновременно! - смеётся Кайла. - Так принято издавна. Корейцы много едят. Если ты придёшь в гости в семью с традициями, тебе обязательно накроют такой стол. Откажешься - обидятся.

Я с удивлением наблюдаю, как Кайла мастерит «корейский бутерброд»: кладёт на кимчи кусок свинины, сверху гриб, затем водоросли, ложку салата, тубу. И ловко заталкивает «сэндвич» в рот.

Кайла чуть за 30. Она пишет рецензии на фильмы и театральные постановки. Модная, современная, даже, пожалуй, богемная.

- Раньше я ходила в основном в европейские рестораны, - говорит девушка. - Считалось: хорошее то, что западное. Но года три назад корейцы кинулись вспоминать свои традиции. Это круто, когда ты вырываешься из обыденности и становишься вроде бы кем-то другим, а на самом деле - корейцем...

Корейские закусовые напоминают сакуру. «Всходят» в неожиданных местах, где когда-то бросили «сливовую косточку»: на первых этажах стеклянных высоток квартала Мёндон, в торговых центрах среди европейских бутиков. Будто хотят доказать: тради-

ции неистребимы.

- В каждом ресторанчике акцент на разные кулинарные традиции, - водоводеливо рассказывает мой новый знакомый Стюарт. - В одном на стол ставят печку и при посетителях жарят свинину и мраморную говядину - хану. В другом подают исключительно жареного цыплёнка с пивом: чхимэк. А вообще, пиво лучше смешивать с картофельной водкой. Такой напиток называется сомэк («соджу» - водка, «мэкчу» - пиво).

Стюарту 30 лет. Он родился и вырос в Америке. В Сеул переехал восемь лет назад: вспомнил, что он кореец, а не американец, несмотря на западное имя.

- А что заставило тех корейцев, кто никогда не покидал пределы Сеула, отказаться от традиций? - спрашиваю Стюарта.

- Во-первых, японская оккупация в начале XX века. Колонизаторам почти удалось уничтожить нашу культуру. Потом сказало влияние американцев, у которых не было цели вернуть наши традиции. Затем война с Северной Кореей, после чего мы оказались на целине, без чёткого понимания, кто мы. И принялись строить города будущего.

Снова в шёлк и вату

В период японской оккупации сеульцы, пытаясь выжить, распродавали антиквариат, доставшийся от бабушек и дедушек. То есть расставались с последними воспоминаниями о том, кто они, как считают жители Сеула. Дело было в квартале Инсадон.

Чтобы корейцы заново постигали азы своей культуры, сеульские власти превратили Инсадон в ярмарку традиционных ремесёл и антиквариата.

Городская улица вымощена фигурной плиткой. С двух сторон небоскрёбы. Но ремесленники Инсадона будто их не замечают. На лоток выложены деревянные пупырчатые шарики для массажа ладоней и ступней. Схема нужных точек прилагается. Женщина в пышном шёлковом платье - ханбоке - торгует жевательными конфетами из

тыквы. Рядом в киоске висят такие же ханбоки всех цветов радуги на продажу. Корейцы носили их в Средневековье. Сейчас это праздничный наряд - для особых торжеств. А вот повседневная одежда: ватные кафтаны и шаровары, как у Мелинды из деревни Букчон. Корейские парни и девушки в узких джинсах и коротких чёрных пальто с любопытством поглядывают на ватники, но не решаются. Пожилая кореянка шупает ватную юбку, заду-



мывается.

В мастерской в центре квартала делают печатки - каменные бруски с именными иероглифами. До появления шариковых ручек у каждого уважающего себя сеульца была такая. Штамп ставили на письмах и документах вместо подписи.

- Сначала нарисуйте свой иероглиф на листке бумаги. Затем накройте калькой и обведите его. Теперь положите кальку на камень рисунком вниз. Прижмите. Обведите иероглиф через неё острым карандашом, нажимайте сильнее. Рисунок отпечатается на камне. Далее пройдите лезвием по контуру. Поглубже. Вот, готово. Обмакните в красную краску - и можете ставить печать, - учат мастерицы тех, кто предпочитает сделать печатку сам.

Когда камень с иероглифом готов, его кладут в шёлковую коробочку ручной работы. Раньше печатку носили с собой как паспорт. Сейчас такой необходимости нет. Но в понимании корейцев она не просто сувенир - это символ возрождения корейских традиций.

10 лучших упражнений при шейном остеохондрозе

Шейный остеохондроз – одно из наиболее распространённых заболеваний позвоночника. При этом вовсе необязательно глотать горстями таблетки, чтобы снять боль и спазмы. В этом могут помочь специальные физические упражнения.

Лечебная физкультура при шейном остеохондрозе назначается врачом. Задачи таких упражнений – улучшить кровообращение и подвижность позвоночника в области шеи, укрепить мышцы шеи и спины, улучшить гибкость шеи и координацию, а также снизить болевые ощущения.

С помощью специальных упражнений можно улучшить физическое состояние и предотвратить риск осложнений в будущем. Но, чтобы получить такой положительный результат, они должны выполняться регулярно. При этом начинать заниматься ЛФК лучше под наблюдением инструктора, который научит их правильно делать. Сами по себе тренировки, в основном, достаточно просты. В дальнейшем комплекс можно будет выполнять самостоятельно дома или на работе, если для этого есть условия.

10 эффективных упражнений при шейном остеохондрозе

Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе. Первые 5 упражнений выполняются из одного исходного положения: ноги на ширине плеч, голову держать прямо, лопатки в половину сведены, руки опущены вниз.

1 упражнение. Повернуть голову влево, стараясь довести подбородок до уровня верхушки надплечья, затем наклониться в его сторону и вернуться в исходное положение. Затем точно так же повернуть голову с наклоном в сторону надплечья в правую сторону. Выполнять упражнение в течение 1 минуты.

2 упражнение. Выдвинуть голову

максимально вперёд, затем вернуться в исходное положение и отвести назад, сделав второй подбородок. На выполнение упражнения – 1 минута.

3 упражнение. Смотреть перед собой и наклонить голову к плечу 20 раз подряд вправо, а затем 20 раз влево.

4 упражнение. Поднимать оба плеча одновременно. Подтянуть их вверх, зафиксировать и опустить обратно, максимально устремляя вниз. Выполнять в течение 1-й минуты.

5 упражнение. Выполнить наклон головы вправо, зафиксировать. Расслабленную правую руку положить на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклонить голову влево, положить на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову,



чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполнять по 30 секунд на каждую сторону.

6 упражнение. Ноги на ширине плеч. Взять левую руку за запястье правой и натянуть вправо по диагонали вниз перед собой. Затем поворачиваем вправо, вслед за рукой, голову. Подбородок довести до уровня верхушки правого надплечья, наклонить голову вправо и зафиксировать в этом положении на 30 секунд. Вернуть голову и руку в исходное положение. Затем повторить упражнение в другую

сторону: взять левой рукой правую за запястье, потянуть вниз по диагонали влево, поворачивая в эту же сторону голову, и когда подбородок будет на уровне верхушки левого надплечья, наклонить голову влево.

7 упражнение. Ноги на ширине плеч. Отвести руки за спину, взять правой рукой левую руку за запястье и натянуть вправо. В эту же сторону повернуть голову, довести подбородок до уровня верхушки надплечья. Наклонить голову в сторону правого надплечья и зафиксировать в таком положении на 30 секунд. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение зеркально: левая рука тянет за запястье правую руку в свою сторону, голова поворачивается и наклоняется тоже влево, к надплечью, фиксируясь на 30 секунд.

8 упражнение. Ноги на ширине плеч. Встать к стене, повернувшись к ней левым боком и опереться в неё ладонью вытянутой левой руки. Рука прямая, вытянута на уровне плеча, пальцы распрямлены. Выполнить разворот корпуса вправо, растягивая грудные мышцы. Затем повернуться к стене правым боком и повторить таким же образом развороты влево. Время выполнения упражнения - 1 минута.

9 упражнение. Ноги на ширине плеч. Завести прямые руки за спину, сцепив их в замок, затем постараться максимально свести лопатки и поднять

руки вверх, насколько это возможно. Время выполнения - 1 минута.

10 упражнение. Ноги на ширине плеч. Вытягиваем руки перед собой на уровне головы с упором на стену. Выполняем наклон корпуса вниз, таз отводим назад. Время выполнения – 1 минута.

Отзывы врачей об упражнениях при шейном остеохондрозе

Как отмечает врач ЛФК и спортивной медицины, физиотерапевт Евгений Омельченко, боль в шейном

отделе позвоночника - одна из самых частых жалоб, встречающихся в его практике. Причиной её может быть как остеохондроз, так и грыжи межпозвоночных дисков, протрузии, спондилоартрит и т.д. Ставит диагноз и назначает лечение только врач, а ЛФК – часть этой терапии.

- Представленный выше комплекс упражнений я применяю при хронических болях в области шеи и надплечья. При регулярном выполнении упражнения помогают снизить интенсивность боли. Данный комплекс рекомендуется выполнять 1-2 раза в день, делая всё плавно, без резких движений, - говорит эксперт.

Врач-терапевт, гериатр Ильницкий добавляет, что противопоказаний к упражнениям ЛФК при шейном остеохондрозе не так много, но их надо обязательно учитывать. К ним относится выраженный болевой синдром, ухудшение общего самочувствия, связанное, например, с ОРВИ или травмами. Поэтому нужно вначале обязательно проконсультироваться с врачом.

- Иногда, для того чтобы приступить к упражнениям, требуется поддерживающая медикаментозная терапия - либо обезболивающие, либо препараты для расслабления мышц, или успокаивающие. Дело в том, что начало физических упражнений нередко приводит к обострению болевого синдрома.

Поэтому, чтобы начало тренировок было более комфортным, мы можем назначить коротким курсом НПВС. Тогда пациент может без усиления боли начинать упражнения, спокойно их продолжать, достигая положительного эффекта, - говорит эксперт. Чтобы физические упражнения при шейном остеохондрозе были более эффективны, надо проанализировать образ жизни человека, напри-

мер, как он спит. Слишком высокая или низкая подушка, чересчур мягкая кровать – всё это может способствовать тому, что во время сна он

дугается делать неподготовленному человеку, а при наличии жалоб на боли в шее категорически противопоказаны:

- борцовский мостик,
- различные стойки на голове из йоги,
- «берёзка»,
- упражнения на шею с надавливанием руками,
- подтягивания на турнике (если есть боль).

Эти упражнения несут большую нагрузку, поэтому человек без специальных навыков и сильного мышечного корсета может получить травму, кроме того, они могут способствовать развитию грыжи и протрузии межпозвоночного диска и спондилоартроза.

Есть ли противопоказания у упражнений при шейном остеохондрозе?

- Основные противопоказания к ЛФК на шейном отделе:

- острая боль;
- онемение рук;
- ощущение «мурашек» по рукам;
- головокружения и потери сознания.

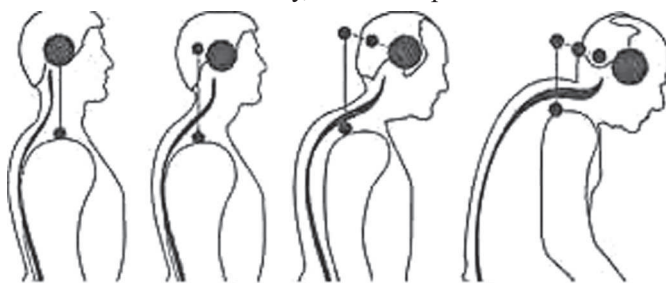
При этих симптомах обязательно посещение невролога и врача ЛФК для разработки индивидуального курса лечения.

Чем стоит дополнить упражнения при шейном остеохондрозе, чтобы улучшить своё самочувствие?

Отличное дополнение к комплексу упражнений - приведение в норму своего рабочего времени, чередование труда и отдыха. Ни один даже здоровый человек не сможет себя хорошо чувствовать, если он на работе по 8-9 часов не встаёт из-за компьютера. Поэтому специалисты рекомендуют каждые 45-60 минут делать 10-минутный перерыв, во время которого надо встать, походить, проделать комплекс для шеи, дыхательную гимнастику и т.д.

Улучшение сна и питания также положительно скажется на вашем самочувствии и работоспособности.

По материалам WWW.KP.RU



Как шейный остеохондроз влияет на наше здоровье

выгибается дугой. Это в свою очередь приводит к возникновению болевого синдрома в шейном отделе.

- Важно иметь уравновешенное состояние нервной системы. Мы часто



1 Растяжение / сгибание



2 Боковое сгибание



3 Боковое вращение



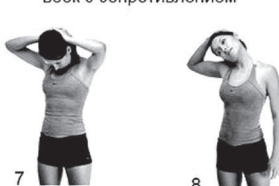
4 «Нырок»



5 Перемещение головы вперед и назад с сопротивлением



6 Перемещение головы вбок с сопротивлением



7 Растяжение вперед



8 Растяжение вбок



9 Втягивание головы в плечи

видим, что на фоне остеохондроза шейного отдела позвоночника нарушается сон. Недосыпание снижает порог болевой чувствительности, а значит и эффективность физических упражнений, - добавляет Андрей Ильницкий.

Какие упражнения нельзя делать при остеохондрозе шейного отдела?

Упражнения, которые не рекомен-

БЕДА ТЕЛЕФОНИСТА

ЗДАНИЕ МОРСКО- ГО МИ- НИС- ТЕРСТВА												5	1
ХРОНИ- ЧЕСКАЯ НЕХВАТКА НОЧНОГО ОТДЫХА	ОПЛАТА ПРО- ДУКТА- МИ	ЦЕНТР АВТОМО- БИЛЕСТ- РОВАНИЯ В ШТАТЕ МИ- ЧИГАН	ГОРОД, СПАЛИВ- ШИЙ ЖАННУ ДАРК	КАДРЫ, НУЖНЫЕ ПРЕДП- РЯТИЮ	МЕДО- НОС ИЗ ВЕРЕС- КОВЫХ		ТРАНС- ПОРТ НА ГОРКЕ						
				ГРУППА ПОДКУП- ЛЕННЫХ ЗРИТЕ- ЛЕЙ									
	ТОММИ ЛИ, СНЯВШИЙ- СЯ В ДЕ- ТЕКТИВЕ "БЕГЛЕЦ"	ДЛИННОЕ ОДЕЯНИЕ ПОПА			ВОЛ- ШЕБНИК, РАБ ЛАМПЫ		УГОЛ В МОРС- КОЙ НА- ВИГАЦИИ						
				РАЗГО- ВОРНОЕ ПРОЗВИ- ЩЕ АМЕ- РИКАНЦЕВ	ШПИОН- КА МАТА								
	ДЕЛОВОЙ ЦЕНТР БОЛЬ- ШОГО ГОРОДА	ОБЛАСТ- НОЙ ЦЕНТР НЕ- ДАЛЕКО ОТ БАЙКАЛА				ВО- РОВСКИЕ АПАРТА- МЕНТЫ	ОН ЖЕ ПРО- КАЗНИК	РЕЛЬС ДЛЯ ПО- ДАЧИ СИГНА- ЛОВ		КАРТИН- КА-МОЗА- ИКА ДЛЯ ДЕТИШЕК			
			ГРИГО- РИЙ, ДА- ВАВШИЙ ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ	КАНАТ- НАЯ ПЕНЬКА	ОЖИВШИЙ МЕРТВЕЦ ИЗ ФИЛЬ- МА УКА- СОВ			БАЛЕРИ- НА, СЕСТРА АНДРИСА ЛИЕПЫ		ЖЕСТКАЯ КАЗЕН- НАЯ ПОСТЕЛЬ			
4	ПОСТА- НОВЩИК "ЗВЕЗД- НЫХ ВОЙН"	ДОРОГА У ЛИНИИ ФРОНТА				СНЕЖНАЯ ЧИСТОТА ПОСЛЕ СТИРКИ	2						
					РАСКИ- НУТАЯ КОЛОДА								
«...»-ВАК- СА, ГУТА- ЛИНЬ (ДРАЗ- НИЛКА)	ПОРА КОГДА ХОДИТ В ГОСТИ ВИННИ-ПУХ							2		НИТИ, НАКРУ- ЧЕННЫЕ НА ВЕРЕ- ТЕНО		ДВORO- ВОЕ ХУЛИ- ГАНЬЕ	
ИХ ДВА НА ОДНУ ГИПОТЕ- НУЗУ				ВОЗГ- ЛАС ИЗ ТОПЛЫ									
ОШИБКА ПО НЕ- ДОС- МОТРУ	РЕЗУЛЬ- ТАТ НЕРВНОЙ ВСТРЕС- КИ								МАЛЫШ- ЗДОРОВА- ЧОК, РА- ДОСТЬ РО- ДИТЕЛЕЙ	3		ЦЕЛИН- НАЯ ЗЕМЛЯ	
			ПОЖА- РЕННЫЙ КУСОК СВИНИ- НЫ	ПУТЕ- ШЕСТ- ВЕННИК	ПТИЦА "ПРИНО- СЯЩАЯ" ПО- ТОМСТВО	РОГАТАЯ СВЯТЫ- НЯ ИНДИИ	КРАСКА ДЛЯ ЛА- НИТ КРА- САВИЦЫ						
	ОРГАН ЧУВСТВ У КРЕ- ВЕТКИ	ПРОДАЛ СОВЕЩЬ ЗА 30 СРЕБРЕ- НИКОВ						СПЕЦИ- АЛЬ- НОСТЬ ХИМИКА	ТРАВМА В РЕЗУЛЬТА- ТЕ ОГНЕН- НОГО "ПО- ЦЕЛУЯ"		1		
			КОЛИ- ЧЕСТВО ТОПОЛЕЙ НА ПЛЮ- ЩИХЕ			ИСКУССТ- ВО СТРО- ИТЬ РОЖИ	ЧЕРЕПА- ХОВАЯ РАМКА ДЛЯ ОЧКОВ						
«...» ТО, В ЧЁМ НУЖНО ДЕРЖАТЬ ПОШАДЬ И ЖЕНУ		НАДЗОР ЗА МА- ЛЫШ- НЕЙ						НАПИ- САЛ БАЛЕТ "ДОН ЖУАН"	СВЕР- ТОК ДЛЯ СЕМЕ- ЧЕК			МАРК, ЧТО РО- ДИЛСЯ В ВИТЕБС- КЕ	
							ШИТОК, ЧТОБ КО- БЫЛА НЕ ОТВЛЕ- КАЛАСЬ					ВЕТЕР- ПРИВЫЧ- НЫЙ НО- ВОРОС- СИЙСКУ	
			НЕУГО- МОННАЯ ЧАСТЬ БРИГАДЫ	ДЕВОЧКА, ОБХИТ- РИВШАЯ МЕДВЕДЯ				ОСТРОВ СИГАР И РОМА					
						ВРАЧ, СПЕЦИА- ЛИСТ ПО ОПУХО- ЛЯМ							
			... БРЕГ- ВАДЗЕ ПОЕТ РО- МАНСЫ	ПЬЕР СУПРУГ МАРИИ СКЛО- ДОВСКОЙ				ИМЯ АКТРИСЫ АЛЕНТО- ВОЙ			3		
ЗАТЯГИ- ВАНИЕ ДЕЛА БЮРОК- РАТОМ						БЕЛОБО- РОДЫЙ СТАРЕЦ ИЗ АУЛА							

1

2

3

4

5

Угадай зашифрованное слово

АССОЦИАЦИЯ КОРЕЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕНТРОВ УЗБЕКИСТАНА

СОВЕТ СТАРЕЙШИН И
ОТДЕЛ КУЛЬТУРЫ АККЦУз



ОБЪЯВЛЯЮТ

О ПРОВЕДЕНИИ

ОТБОРОЧНОГО ТУРА

ВОКАЛЬНОГО КОНКУРСА 60+

ДАТА: 18 МАРТА 2023 ГОДА

ВРЕМЯ: 10.00

МЕСТО: ДВОРЕЦ КОРЕЙСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ

ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СПРАВОК: +998 90 175 13 04; + 998 90 010 61 16

Праздник Тэпорым - 정월대보름

Тэпорым - праздник Полной луны отмечается 15-го числа 1-го месяца по Лунному календарю. Традиционно на него собиралась вся деревня или община, в этот день люди желали друг другу, чтобы их миновали беды и неудачи, чтобы год прошёл в достатке.

Считается, что свет полной луны предотвращает болезни и невзгоды, поэтому в этот день проводились различные коллективные и индивидуальные мероприятия. Среди коллективных пользовались популярностью перетягивание каната, хождение по мостам, разжигание огня в поле, запуск воздушных змеев, подвязывание *совончжи* (записок с желаниями) к сосновым веткам - *тальчин*, ко-

торые потом сжигали, чтобы все мечты непременно исполнились и год прошёл благополучно.

Каждое блюдо, подаваемое на праздничный стол, имело своё значение. Так, на Тэпорым было принято есть *пуром*, его готовили из различных видов орехов: кедровых, грецких, каштана, арахиса и других. Существовало поверье, если отведать пуром на рассвете, то в течение всего года не будет проблем с кожей и зубами. Традиционными угощениями также считались *якпап* (пареный клейкий рис с добавлением коричневого сахара, фиников, каштанов и других ингредиентов) и *огокпап* (белый рис, перемешанный с пятью злаками - клейким рисом, просом, красными и чёрными бобами, гаоляном) и традиционный напиток *квипальгисуль*, испив который целый год можно было слышать только хорошие новости.

Луна - символ процветания и удачи, имела особое значение для корейцев. В традиционных общинах, занимавшихся сельским хозяйством и рыбным промыслом, лунный цикл служил надёжным календарём, по которому определяли начало и конец работ. Первое полнолуние лунного года - Чонволь тэпорым, служило сигналом к началу полевых работ.



АССОЦИАЦИЯ КОРЕЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕНТРОВ УЗБЕКИСТАНА

4+

Вокал
Хореография
К-поп
Индивидуальные занятия

anyon_kids_official
+998911370637

vocal studio
ANYON KIDS

KORYO
вкусно, качественно, быстро!

Бектемирское шоссе, 42

(71) 295-05-34
Кафе «КОРЁ»
(71) 295-06-58
Хостел «КОРЁ»
(90) 328-95-90

Уважаемые читатели!

Вы можете подписаться на газету «Корейцы Узбекистана» в представительствах почтовых отделений связи Республики Узбекистан. Подписной индекс издания - 142.

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

Главный редактор: Наталья Шек Редактор: Екатерина Цой Компьютерная вёрстка и дизайн: Владислав Гилязетдинов	Лицензия № 1038 Издание зарегистрировано УзАПИ 03.10.2019 г. ISSN 2181-0621 Подписной индекс 142	Учредитель АККЦ РУз Объем 6 п/л фА3	АДРЕС РЕДАКЦИИ 100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11 Телефон для справок: (71) 230-70-57	
		Тираж 790 экз.	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: 06. 02. 2023 г.