

Корейцы

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

№ 11 (111)

14. 06. 2024



УЗБЕКИСТАНА

우즈베키스탄 고려 사람 신문



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ



Юнусабадский район



Мирзо-Улугбекский район



Мирабадский район



Яшнабадский район



г.Нурафшан



г.Сырдарья



SHINSEDAE



Подробнее о событии на странице 5-6.

Принят законопроект, направленный на защиту детей от всех форм насилия

31 мая состоялось очередное заседание Законодательной палаты Олий Мажлиса, на котором принят законопроект, направленный на защиту детей.

Во втором чтении постатейно рассмотрен законопроект, направленный на регулирование отношений в сфере защиты детей от всех форм насилия.

– В нашей стране приоритетное внимание уделяется надежной защите прав и интересов женщин и детей, – говорит депутат Дилбар Мамажонова. – Данным законом в действующее законодательство вводится понятие «семейное (бытовое) насилие», определяется административная и уголовная ответственность за подобные деяния, а также усиливается ответственность за сексуальные преступления против детей. Внесены изменения, направленные на совершенствование правовой базы деятельности комиссий по вопросам детей.

В ходе подготовки законопроекта ко второму чтению на заседаниях рабочей группы был детально проанализирован ряд предложений и рекомендаций фракций по-

литических партий и депутатов, и большинство из них нашли отражение в тексте документа. В частности, в число субъектов, осуществляющих деятельность, связанную с защитой детей от всех форм насилия, включены Национальная комиссия по вопросам детей, Национальная гвардия Республики Узбекистан, неправительственные образовательные организации.

Национальной комиссии по вопросам детей предлагается координировать работу государственных органов и организаций, непосредственно осуществляющих деятельность по защите детей от насилия, а рабочим органом комиссии, а также компетентным органом по обеспечению реализации закона планируется назначить Национальное агентство социальной защиты. Наряду с этим законопроектом предусматривается выдача детям охрannого ордера. Расширяется круг лиц, которым запрещено заниматься деятельностью по обучению, охране здоровья детей, преподаванию в спортивных и творческих организациях, непосредственной работе с детьми. Кроме того, про-

ект определяет участие родителей и их обязанности в защите детей от насилия. В частности, устанавливается, что методы воспитания детей родителями (лицами, их заменяющими) должны быть свободны от презрения, жестокости, грубости, унижения человеческого достоинства, жестокого обращения или эксплуатации.

При этом жертва насилия и ее законный представитель будут освобождены от уплаты государственной пошлины при обращении в суд за возмещением материального и морального ущерба, – заключила депутат Д. Мамажонова.

В ходе постатейного обсуждения законопроекта депутаты подняли ряд вопросов, также были заслушаны мнения фракций политических партий. Как отметили народные представители, принятие документа служит обеспечению неотвратимости ответственности виновников насилия в отношении детей.

После обсуждений законопроект был принят.

Мухтарама КОМИЛОВА,
УЗА

XIX-е заседание форума ШОС

В Ташкенте 5-6 июня состоялось XIX-е заседание форума Шанхайской организации сотрудничества. Мероприятие прошло под председательством узбекской стороны и организовано Институтом стратегических и межрегиональных исследований при Президенте Республики Узбекистан.

В форуме на тему «Роль ШОС в новых условиях: объединение усилий во имя всеобщей безопасности, стабильности и процветания» принимали участие более 40 экспертов из 10 стран, в том числе специалисты национальных исследовательских центров стран-членов ШОС, государств-наблюдателей и партнеров ШОС по диалогу, руководство Секретариата ШОС и Исполнительного комитета РАТС ШОС.

Повестка дня состояла из обсуждения трёх основных сессий, посвящённых приоритетным направлениям сотрудничества в рамках ШОС, повышению эффективности ШОС на современном этапе развития, дальнейшему развитию форума ШОС.

Подписан протокол заседания, в котором отражены подходы и видение государств-участников ШОС по обсуждённым вопросам.



Визит делегации Ёнсу

29 мая Ассоциацию корейских культурных центров посетила делегация административного округа Ёнсу города Инчхон Республики Корея во главе с мэром – господином Ли Чжэ Хо.

Цель-- визита - знакомство с жизнью корейской диаспоры Узбекистана, вопросы сотрудничества между Ёнсу и Ассоциацией корейских культурных центров Узбекистана, сохранение культуры и традиций. В составе делегации представители департамента по связям с общественностью, здравоохранения, образования и других ведомств административного округа.

Депутат Олий Мажлиса, председатель Ассоциации корейских культурных центров Виктор Пак, приветствуя гостей, сказал, что во всех регионах Узбекистана сегодня проживает 180-тысячная корейская диаспора, более восьми десятков лет живущая в дружбе и согласии с узбекским народом.



Корейцы Узбекистана бережно хранят свои национальные и культурные традиции, передавая их молодому поколению, проводя различные мероприятия во Дворце корейской культуры и искусств, который был подарен исторической Родиной.

Господин Ли Чжэ Хо в ответной речи отметил, что население административного округа насчитывает 420 тысяч человек, 7 тысяч из них представляют этнические корейцы из стран СНГ Ёнсу построен на искусственно созданном острове, в нём воплотились архи-

тектура и урбанистические тенденции будущего.

Здесь расположены 25 представительств международных организаций, два университета, международная школа.

В ходе встречи состоялся традиционный обмен сувенирами. Гости посетили киноконцертный зал Дворца, посмотрели документальный фильм об истории переселения корейцев в Узбекистан, также был продемонстрирован презентационный видеоролик об административном округе Ёнсу.

Вручены награды

30 мая во Дворце корейской культуры и искусств состоялась церемония награждения медалью «За большой вклад в общественную деятельность» Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана.



За многолетнюю деятельность в общественном движении, сохранение и развитие национальной культуры, языка, традиций, воспитание подрастающего поколения медаль вручена **Ни Ларисе Петровне** – председателю Наманганского областного корейского культурного центра Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана.

За многолетнюю деятельность в общественном движении, продвижение и популяризацию корейской культуры, сохранение и развитие национальной культуры, языка, традиций, укрепление авторитета корейцев в Узбекистане медали Ассоциации удостоились **Хан Владислав Викторович**, модератор сайта «Корё-сарам».

К Международному Дню защиты детей

21 мая Мирзо-Улугбекское районное подразделение ТГО АККЦУз в школе №209 Мирзо-Улугбекского района провело мероприятие, посвящённое Международному дню защиты детей.

В спортивном зале были проведены «Весёлые старты». В соревнованиях приняли участие тридцать учеников пятых классов. В командном первенстве лидировали юные спортсмены из 5 «Г» класса; II-е место заняли ученики

5 «В» класса, III-е место – у представителей 5 «А» класса.

Ребята продемонстрировали не только свою физическую подготовку, но и теоретические знания в состоявшейся спортивной викторине.

Все участники «Весёлых стартов» получили спортивные майки от спонсоров мероприятия, а в финале соревнований ребят ожидал сюрприз – сладкий стол.

Спортивный праздник детям организовали ответственные по Мирзо-Улугбекскому подразделению ТГО АККЦУз Клавдия Бикинова при спонсорской поддержке Ирины Турсунбаевой и помощи директора школы №209 Ольги Тен.

«Счастливое детство»

Под таким названием в школе №282 г.Ташкента Яшнабадское подразделение ТГО АККЦУз организовало конкурс на лучший рисунок, приуроченный к 1 июня – Международному дню защиты детей.

В художественном состязании, которое активисты подразделения организуют и проводят ежегодно при спонсорской поддержке ответственного по Яшнабадскому подразделению ТГО АККЦУз Игоря Ли, участвовали ученики пятых классов образовательного учреждения.

- В этом году мы привлекли 29 ребят из классов с узбекским и русским языком обучения, - говорит заместитель ответственного по Яшнабадскому подразделению ТГО АККЦУз Светлана Ли. - Наши активисты раздали детям бумагу, карандаши, ластики и объявили тему конкурса. Осталь-

ное довершили фантазия и талант ребят.

Счастливая семья, детство, яркие краски природы, друзья и подруги, спорт – всё это дети нарисовали в своих работах, выбрать из которых лучшие – представляло нелёгкую задачу. Победителями конкурса детского рисунка «Счастливое детство» стали Дильнур Хужаммунуров, Тамара Кочетова, Динара Тураева. Поощрительных призов удостоились Айша Худайкулова, Саида Ертаева, Азиза Исроилова, Гульрух Мавлонова, Мубина Атаамова.

Родом из детства

1 июня - двойной праздник. Это не только Международный день защиты детей, но и Всемирный день родителей, учреждённый на 66-й сессии Генассамблеи ООН. Потому символично, что в мероприятии, организованном Юнусабадским подразделением ТГО АККЦУз, участвовали и ребята, и взрослые.

– Для меня это не совсем обычный формат, - делится руководитель хора «Маннам» при Юнусабадском подразделении Елизавета Пак. – Возглавила коллектив недавно, но в нём взрослые люди. А детское мероприятие – это совсем другое! Ведь нужно не только всё подготовить и организовать, главное – чтобы ребятишкам было нескучно, интересно и весело.

Как выяснилось далее, волнения Елизаветы Сыненовны были напрасны: дружелюбная атмосфера объединила всех участников. Ребята с восторгом декламировали стихи, разгадывали загадки, игра-

ли в «Дождик» и «Солнышко», посмотрели

фрагмент из сказки «Красная шапочка» и даже варили кашу в кастрюлях поварят. Каждый из них смог продемонстрировать свои таланты: Марк Ким исполнил на фортепиано произведение П.Мориа «Жаворонок»; близнецы Рафаэль и Даниэль показали ответственный танец таэквондистов; энергией и драйвом «Ча-ча-ча» зарядила публику участница по имени Дарина; не менее пластичная и экстравагантная Яна выдала со-временный хип-хоп; «Маленькую



страну» трогательно спела Нина Квон, а корейская песня Татьяны Тин добавила всем хорошего настроения. Творческую часть мероприятия завершило совместное исполнение и взрослыми, и детьми песни «Пусть всегда будет солнце!». Маленькие участники праздника получили подарки и призы, не обошлось без сладкого стола и совместного чаепития.

Материалы подготовила
Наталья ЦОЙ

«Ура! Каникулы!»

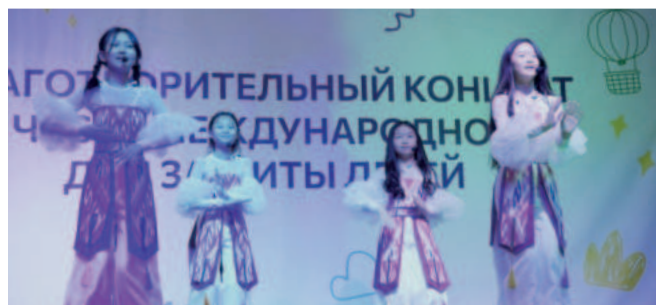
В Международный день защиты детей - 1 июня Мирабадское подразделение ТГО во главе с заместителем ответственного по подразделению Натальей Ким провело во Дворце корейской культуры и искусств конкурс детского творчества.

К участию в конкурсе на тему «Ура! Каникулы!» были привлечены дети в возрасте от восьми до тринадцати лет. Юные художники, вооружившись кистями и красками, дали волю своей фантазии. Морские пейзажи, радуга, тропические острова и райские птицы, близкие друзья и весёлые

игры - каждый из них именно так представил летние каникулы. К тому же все рисунки отличались яркой, жизнерадостной палитрой красок. В финал конкурса вышли София Ким (10 лет), Ванесса Ким (8 лет), Ольга Ким (8 лет), отмеченные призами и грамотами. Всем остальным ребятам от организаторов были вручены поощрительные призы.

Благотворительный концерт

2 июня в Центре образования Республики Корея состоялся благотворительный концерт, посвящённый Международному дню защиты детей. Организатором мероприятия выступил МЦ SHINSEDAE АККЦУз при поддержке бизнес-клуба KORYOIN.



Участниками праздничного концерта стали более 150 воспитанников детских домов, в их числе ребята из дома №22 им.Хлебущиной и SOS-детских деревень Узбекистана.

ступили творческие коллективы «Корё», «Асадалъ», ANYON kids; обладатель Гран-при Международного фестиваля иллюзионистов Центральной Азии Дмитрий Ким; k-рор группы KND и

Blue flame; победитель конкурса «Наши таланты» Дмитрий Ким.

Ни один ребёнок, побывавший на концерте, не остался без внимания – каждый получил подарок.



Юные помощники

3 июня в Доме дружбы и ННО г.Нурафшана (Ташкентская область) Уртачирчикское районное территориальное отделение АККЦУз поздравляло участников вокально-танцевальной группы и их родителей с Днём защиты детей. Двенадцати мальчишкам и девчонкам от имени отделения были вручены подарки.

– Наши активисты ежегодно проводят мероприятия, посвящённые Дню защиты детей. Почему родилась идея поздравить ребят из этой группы? – говорит председатель Уртачирчикско-

го районного территориального отделения АККЦУз Зоя Кан. – Наши маленькие помощники совместно с группой «Хэнбог» принимают самое активное участие в деятельности отделения, высту-

пают в праздничных программах и концертах, приуроченных к государственным и национальным праздникам в Нурафшане и Уртачирчикском районе. Поэтому мы, взрослые, решили поощрить юные таланты.

Ребята вместе с родителями совершили экскурсию по музею в Доме дружбы и ННО в г.Нурафшане, узнали много интересных фактов о деятельности корейского культурного центра, истории диаспоры, получили подарки и сделали памятное фото.

Конкурсы в Юкоричирчикском районе



Сунер Ким



Руслан Кан



Елизавета Ким



Ольга Голдобина

1 июня в махалле «Гулистан» (Ташкентская область) Юкоричирчикское районное отделение АККЦУз организовало и провело творческий конкурс. В песенном состязании участвовали солисты из пяти подразделений – хозяйств «Йик-ота», «Узбекистан», «Т.Г.Хван», «А.Яссави» и «Гулистан». В каждом из них действуют хоровые коллективы со своей историей и музыкальными традициями. Среди ветеранов – ансамбль «Чендикот» («Йик-ота»), в этом году ему исполняется тридцать лет. В 2023-м хор «Богым» («Гулистан») отметил десятилетие, а в январе нынешнего года десять лет с момента создания праздновал хор «Сиёнго» («А.Яссави»), в октябре также десятилетний юбилей творческой деятельности грядёт у самого именитого коллектива, обладающего статусом «Народного» - хора «Бом парам» («Узбекистан»). Самым молодым в Юкоричирчикском отделении является ансамбль «Бом ноыль» из хозяйства «Т.Г.Хван» - ему семь лет. Все

коллективы, а также их солисты неоднократно принимали участие в республиканском фестивале хоровой песни и конкурсе вокалистов «60+», которые ежегодно проводит Ассоциация корейских культурных центров Узбекистана. В разные годы победителями фестиваля становились ансамбли «Бом парам» и «Сиёнго», а лауреатами вокального конкурса «60+» - Татьяна Ким, Алла Пай, Елена Кан, что послужило стартовой площадкой для их дальнейшего творческого роста.

- Среди участников хоров немало талантливых людей, - говорит председатель Юкоричирчикского районного территориального отделения Валерий Ли. - Не каждый решится сразу выступить на большой сцене, к тому же составы коллективов тоже меняются. Поэтому возникла такая идея: провести конкурс солистов среди подразделений, чтобы выявить новые имена.

Среди десяти солистов (по двое от каждого подразделения), ис-

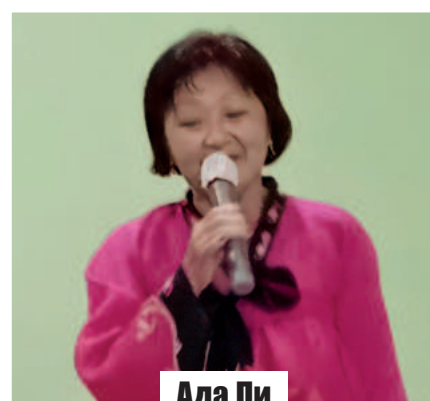
полнявших песни на корейском языке, по результатам голосования жюри лидером стала Ким Сунер («Узбекистан»), II-е место занял Руслан Кан («Т.Г.Хван»); III-е место у Елизаветы Ким из «Гулистана». Победители были отмечены призами – бытовыми электроприборами.

Приз зрительских симпатий получила Ада Ли («Узбекистан»), за оригинальную манеру исполнения - Ольга Голдобина («А.Яссави»).

Далее творческое состязание перетекло в спортивное - командный турнир по нардам, в котором участвовали все подразделения Юкоричирчикского отделения. Сильнейшей была команда из «Гулистана», на II-м месте – представители хозяйства «А.Яссави», III-е место – у участников из «Йик-ота». Организаторы отметили спортсменов-любителей денежными призами.

Завершалось мероприятие ароматным узбекским пловом, которым угощали всех участников.

Материалы полос подготовила
Наталья ЦОЙ



Ада Ли

Ирина Ким: слезы счастья - самое ценное, что есть в медицине



Сегодня в гостях у редакции студентка СамПИ — принципиальная, целеустремлённая и смелая Ирина Ким. Она учится на пятом курсе Ташкентского педиатрического медицинского института и является членом научно-технического общества Узбекистана «Тинбо».

— Как решились пойти в медицину?

— На самом деле у меня нет впечатляющей истории. После девятого класса нужно было выбрать либо лицей, либо колледж. Как и многие мои сверстники, в свои шестнадцать я понятия не имела, кем хочу работать и чему хочу посвятить свою жизнь. В этот момент мне помогли родители. Они сказали, что если поступлю в медицинский колледж, то полученные знания всё равно мне пригодятся, даже если не стану врачом.

Я поступила в колледж имени Боровского. Сейчас его не существует, но в то время это было одно из немногих учебных заведений, которое давало студентам действительно сильную базу. Там меня научили дифференцировать диагнозы, оказывать первую медицинскую помощь, правильно ставить инъекции. После его окончания поняла, что хочу двигаться дальше в этом направлении, поэтому стала готовиться к поступлению в медицинский институт. Тогда можно было подавать документы одновременно в три вуза, но по одному направлению. Я подавала в ТашМИ и в СамПИ (сейчас это ТашПМИ). Поступила в СамПИ, и сейчас учусь на пятом курсе Ташкентского педиатрического медицинского института.

— Ни разу не жалели о своём решении?

— Мне кажется, что у любого студента медицинского института возникает в голове мысль:

«Зачем ты выбрал медицинский вуз?». Но она появляется тогда, когда готовишься к сессии, либо в момент, когда тяжёлые предметы наслаиваются друг на друга и получается так, что ты физически и психологически не справляешься. Вот и думаешь, что можно было выбрать что-то полегче! У меня такой характер: не могу бросить что-то, не доделав. Не могу отказать от того, во что вложила свою душу, время и силы. К тому же, когда учишься в медицинском вузе и работаешь непосредственно с людьми, есть очень много приятных запоминающихся моментов. Всё это в сумме не даёт бросить и помогает двигаться дальше.

— Как видите своё дальнейшее развитие карьеры?

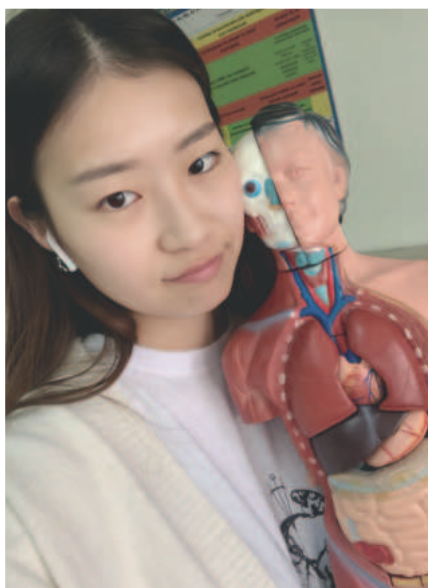
— После окончания бакалавриата у меня есть выбор: поступать в ординатуру или в магистратуру. Я склоняюсь к магистратуре, потому что там буду заниматься научными исследованиями. Планировала поступать в магистратуру в зарубежные вузы, в частности, в российские. Но планы меняются, и теперь для поступления в магистратуру рассматриваю и узбекистанские вузы. К тому же государство вводит дополнительные льготы для девушек и женщин. Уже есть постановление, что для нас обучение в магистратуре будет бесплатным. И для абитуриентов с высоким IELTS начисляются дополнительные баллы. В ТашПМИ за определённые баллы IELTS выдаётся специальная стипендия. В дальнейшем планирую заниматься наукой. Хотелось бы попробовать себя в сфере преподавания: закрепиться на кафедре и читать

лекции студентам.

— Что в медицине вам нравится больше всего?

— В медицине мне больше всего нравится тот момент, когда пациент выздоравливает и искренне благодарит за это лечащего врача. Никогда не забуду одну историю. Был цикл по травматологии, и наш преподаватель, лечащий врач, вёл нескольких больных. Мы ходили вместе с ним, собирали анамнез, общались с пациентами. Среди них была женщина, у которой ребёнок не мог ходить. У него была редкая врождённая патология, никто не мог вылечить, но наш преподаватель взялся за малыша. Мы попали именно на тот момент, когда у ребёнка на рентгене были видны явные улучшения со стороны костной системы. Этого эффекта они ждали несколько месяцев, принимали лечение, ходили на физиотерапию. Наш преподаватель посмотрел снимок и сказал, улыбаясь: «Посмотрите, эта часть — это именно то, чего мы с вами добивались несколько месяцев. Значит улучшение есть, значит всё будет хорошо». В этот момент мама малыша расплакалась и выбежала из кабинета. Ребёнок был на руках у бабушки. Она подбегает к нему, берёт на руки, целует, плачет. Вместе с ней плакали и мы. Наш преподаватель улыбался. Мама подбегает к нему, жмёт руки и благодарит за малыша. В дальнейшем он сможет ходить. Именно тот момент я никогда не забуду: благодарные глаза женщины и слёзы счастья. Мне кажется, это самое дорогое, самое ценное, что есть в медицине.

— С какими сложностями



вы столкнулись при поступлении в ВУЗ?

— Сложность при поступлении в вуз заключается в том, что тестирование как система поступления у нас стране далеко не идеальна. И, к сожалению, с годами лучше не становится. Уровень сложности, безусловно, меняется, но вот принцип самой системы остаётся неизменным, сколько бы ни возмущались абитуриенты, преподаватели, родители. Сколько бы жалоб не было в сторону тестового центра, который придумывает задания - система неизменна и задания действительно тяжёлые. Говорят, что за рубежом легко поступить, но тяжёло учиться. У нас, наоборот: очень сложно поступить, но учиться легче. Второй момент заключается в том, что и физически, и морально нелегко выдерживать такую нагрузку. До поступления в институт многие ребята ходили на бесконечное количество дополнительных занятий, занимались с репетиторами по два дополнительных занятия в день, включая воскресенье. Плюс ко всему присутствует сильное волнение, что ты можешь не поступить из-за сложных заданий.

— А сколько нужно готовиться абитуриенту, чтобы попасть на ваш факультет?

— Вопрос «Сколько нужно готовиться?» достаточно относительный. Когда я поступала, мы сдавали химию, биологию и русский язык с литературой как один предмет. Знаю, что в последующие годы абитуриенты сдавали ещё

дополнительно математику и, кажется, историю. То есть я занималась биологией год, химией года три. По русскому и литературе у меня была очень хорошая база со школы, и я занималась самостоятельно. Я не представляю, как занимались абитуриенты, которые сдавали ещё математику и историю, потому что для меня подготовить три профильных предмета было очень сложно. Когда ходила к репетиторам, мы всегда занимались в группах. Были такие ребята, которые усваивали информацию намного быстрее, чем я. Ту же самую биологию мне нужно было прочитать три раза, чтобы запомнить, а они с первого раза могли полностью пересказать весь параграф. Так что у каждого человека индивидуальные способности, кому-то требуется меньше времени для подготовки, кому-то больше.

— Часто ли знакомые, друзья, родные говорят «ты же врач, сделай укол», «ты же врач, выпиши лечение»?

— Да, к сожалению, даже на начальных курсах бакалавриата мои родственники и знакомые стали просить поставить уколы, называли список симптомов и просили выписать лекарства. Приходится объяснять, что без дополнительных лабораторных и инструментальных исследований нельзя ставить диагнозы. Но даже если у меня на руках будут все анализы и результаты, я, как студент медицинского вуза, не имею права выписать лечение. Обязательно нужно идти к специалисту, который проведёт дифференциальную диагностику. Вполне возможно, что это какое-то заболевание, проявляющееся в виде простуды, а я буду лечить от неё. Так что укол поставить могу, но выписывать лечение категорически отказываюсь.

— А как врачи выбирают себе врачей?

— Врачей лечат те же самые врачи. У каждого доктора в записной книжке есть очень большое количество других специалистов по разным профилям, по разным направлениям. Если вы, например, у педиатра спросите, кого он может посоветовать в области офтальмо-

логии, скорее всего, вам найдут контакт и поделятся хорошим, проверенным окулистом. Потому что так работает сообщество. Все доктора друг друга знают, все взаимодействуют. Часто даже вместе работают над одним пациентом, потому что очень много заболеваний затрагивает разные органы.

— Что бы вы хотели пожелать молодым людям, которые только задумываются о том, чтобы стать врачом, поступить в медвуз?

— В первую очередь хочется напомнить о том, что медицина — ответственный выбор. Нужно очень серьёзно подходить к этому направлению. Это очень энергозатратно и требует большого количества времени. Приходится сталкиваться с человеческой смертью, рецидивами, осложнениями. Эмоционально тоже будет очень тяжело. К тому же необходимо учиться и совершенствоваться всю жизнь. Если вы к этому готовы, если живёт искреннее желание помогать больным, то могу пожелать только большого терпения! Знайте, что все трудности, через которые вы проходите, всё то, что заставляет думать, что это не ваше и очень тяжело продолжать... просто знайте, что в дальнейшем всё обязательно окупится!

Вероника САМОЙЛОВА,
фото из личного архива
И.КИМ



Олег Хван: «Моя цель — сделать бокс доступным и безопасным видом спорта»

Олег Хван с юности мечтал добиться высот в спорте. За этой мечтой он уехал из Ангрена в Ташкент и поступил в университет на направление «Теория и методика бокса». Чтобы выжить в столице работал грузчиком, кладовщиком, продавцом, грильщиком, барменом. Но жизнь сложилась так, что он добился успеха в тренерстве. Сегодня Олег готовит к боям четырёх профессиональных боксеров, среди которых победитель и призёр международных турниров Джанхир Расулов.



Детство Олега прошло в Ангрене, где семья кочевала по съёмным квартирам. Отец торговал на базаре, мама была домохозяйкой. Жили, по воспоминаниям, «ниже среднего», но зато мальчик всегда чувствовал себя счастливым.

— Мама с папой посвящали много времени мне и младшему брату. Нас никогда не оставляли одних — дома постоянно находился кто-то из родителей. Отец мог выйти во двор, чтобы поиграть со мной и моими друзьями в футбол. Любовь к спорту тоже привил он.

Олег не ходил в садик и, возможно, поэтому все болезни, не перенесённые в дошкольном возрасте, пришлось на школу. Чтобы укрепить здоровье сына, отец начал заниматься с ним физкультурой и учить основам самозащиты.

— Серьёзно я занялся спортом в шестом классе, когда при школе открылась секция тхэквондо. Мы с друзьями сразу записались, потому что в начале нулевых в Ангрене нельзя было не уметь драться. И вот мы приходим в секцию, проходит первая тренировка, вторая, третья и только на четвёртой выясняется, что это не тхэквондо, а кикбоксинг! А я-то удивлялся, почему мы много работаем руками и отрабатываем странные удары по ногам, чего не бывает в тхэквондо. Но мне понравилось, и я остался.

В кикбоксинге дважды выигрывал юношеские областные соревнования.

Олег говорит, что секция закалила его. Зимой группа бегала босиком по холодному полу неотапливаемого зала, а летом занималась на открытом воздухе. Учёба не пострадала: в начальных классах будущий боксёр учился на «отлично», в старших — на «хорошо», любил историю и литературу.

Через три года Олег почувствовал, что перестал расти, и перешёл из кикбоксинга в бокс. Родители были против. Они говорили, что этот вид спорта опасен. Но переход оказался успешным: уже через год молодой боксёр вышел на серьёзные соревнования.

Когда Олегу исполнилось 16 лет, отец уехал на заработки в Корею. Так юноша остался в семье за старшего. Небольшой бизнес — обувной магазинчик — отец также оставил сыну. Он вспоминает, что «еле держался на плаву». Торговать не нравилось, поэтому стоило отцу вернуться — Олег бросил всё и уехал в Ташкент.

— В Ташкент я поехал к знаменитому боксёру Владимиру Шину. Мой тренер договорился, что тот возьмёт меня в ученики. Владимир Николаевич настоял на поступлении в Университет физической культуры и спорта на направление «Те-

ория и методика бокса». Родители моему решению переехать в столицу не обрадовались. Но я сказал, что нашёл себя в спорте, буду боксёром, добьюсь больших побед и стану олимпийским чемпионом. К сожалению, больших побед не добился. В тот период требовался наставник, который бы исправлял ошибки в технике, помогал набираться опыта в спаррингах. Но такого человека рядом не оказалось. Шин был старшим тренером и работал с уже состоявшимися боксёрами. Я занимался самостоятельно и многое делал неправильно. Сожалею, что так сложилось. Но, может, благодаря той ситуации из меня получился хороший тренер. Сейчас уделяю много времени своим ребятам.

Первое время Олег жил у друга, снимавшего в Ташкенте крошечную комнату. Вместо подушки он использовал свёрнутую куртку, вместо одеяла — собственную одежду. Потом юноша перебрался ко второму другу — и так кочевал, пока не поступил в вуз на бюджет. Места в общежитии давали только студентам из дальних регионов, зато у Олега появилась стипендия. Этих денег и небольшой финансовой поддержки отца хватало на съём комнаты. Чтобы выжить в столице, юноша пошёл работать. Был грузчиком, кладовщиком на

складе, продавцом, интервьюером, тайным покупателем, грильщиком, барменом.

— Тяжелее всего было работать грузчиком. Например, в 10 утра получаешь задание перегрузить в фургон вагон каустической соды. В бригаде собрались парни-борцы и поспевать за их темпом было сложно. Помню, что работал с 8 утра до 10 ночи, за опоздания получал штрафы — лишился дневного заработка. Потом Владимир Николаевич помог устроиться барменом в ресторан China Town. Хотя сначала пробовался на охранника, но выглядел совсем не внушительно.

Несколько месяцев спустя Олег перебрался в караоке-клуб. Там он трудился по ночам, к 10 утра мчался на тренировку, а потом на пары. Спал по 4–5 часов в сутки. Парень продержался в таком режиме три месяца, а потом понял, что придётся чем-то жертвовать. Работу оставить не мог — нужны деньги на аренду жилья, еду, одежду. Учёбу тоже, это грозило отчислением из вуза. Пришлось отказаться от бокса.

— Это был тяжёлый момент. Я забросил тренировки на этапе кандидата в мастера спорта. Помню последние соревнования перед прощанием с боксом. Не спал тогда три дня, приехал в зал, даже не разминался, сел и уснул. Разбудили меня прямо перед боем, схватил перчатки и вышел на ринг. Повезло, что противник оказался не очень сильный, так что я победил.

Олег оставил бокс на два года, с головой ушёл в работу, собирался поехать в Корею на заработки. Неожиданно институтский друг предложил попробовать себя в качестве тренера.

— С первого занятия стало понятно, что это моё! Мне нравилось тренировать, объяснять, помогать молодёжи. В 2019 году я начал работать с боксёром Джахонгиром Расуловым, который вернулся в спорт после четырёхлетнего перерыва. К первому профессиональному бою подготовил его буквально на улице: тогда зал закрылся из-за локдауна, вызванного COVID-19.

Джахонгир дебютировал на профессиональном ринге в Москве. Уже через год он стал серебряным призёром республиканских соревнований и выиграл Международный турнир по боксу «Великий шёлковый путь». Сегодня Джахонгир Расулов — победитель и призёр многочисленных международных турниров.

Путь от любителя до профессионала долг и дорог. Пока ты не займешь определённое место в рейтинге, приходится искать бои, платить площадкам и соперникам. Потом спортсмен выходит на нужный уровень, и гонорар предлагают уже ему.

— Любый спортсмен — это огромные вложения. Чтобы довести боксёра до чемпионского титула, требуется вложить порядка \$500 000. Бокс требует крутых спонсоров, но не даёт гарантий, что деньги окупятся. Я об этом честно сообщаю спонсорам на этапе переговоров. Но есть люди, которые готовы помочь из чистой любви к боксу. Спорт держится на таких.

Постепенно у Олега появилась команда: он привлёк к тренерской деятельности двух друзей-единомышленников — братьев Амана и Жана Минбаевых. Впоследствии они стали сооснователями Underdog Boxing Club.

— В 2021 году очередной зал закрылся, а я уже тогда работал с Расуловым. Мы с друзьями решили открыть собственный клуб. Никакой сложной аналитики не

делали. По прикидкам моя клиентская база должна была покрыть аренду, а доходы напарников — прочие расходы.

Через два года желающие перестали помещаться в одном зале, пришлось открыть филиал в другом районе. Сегодня в Underdog Boxing club занимаются 250–300 учеников, а тренерский штаб насчитывает 12 человек.

— Любый человек может прийти в наш клуб и заняться боксом. Некоторые начинают даже не с нуля, а с минусового уровня. Самому возрастному ученику было 58 лет, самому юному — шесть. Есть миф, что бокс — это опасно. Между тем существуют разные форматы занятий. Можно выстроить программу так, что ученик даже не выйдет спарринговать, а будет бить лапы или мешок, если ему так больше нравится. И в первом, и во втором случае тело работает по максимуму. Моя цель — сделать бокс доступным и безопасным видом спорта.

Сейчас Олег руководит двумя филиалами Underdog Boxing Club, ведёт персональные тренировки и готовит к боям четырёх профессиональных спортсменов. Из главных страхов он называет страх высоты, советует всегда пробовать новое, а самые яркие моменты счастья связывает с пятилетней дочкой: «Например, Оливия сказала новое слово — и я счастлив».

Екатерина ЦОЙ,
фото из архива **О.ХВАНА**



Судьбы людские

Старожилы колхоза «Политотдел» наверняка помнят свою землячку - медработника Софию Фёдоровну Лян. Молоденькой девчонкой после окончания ташкентского медицинского училища пришла она акушеркой в местный родильный дом. Не по годам ответственная, внимательная и любознательная София Лян сразу влилась в коллектив. В быту и жизни она оставалась на удивление скромным человеком, несмотря на то, что была отмечена правительственными наградами. В 1970 году Софию Фёдоровну наградили юбилейной медалью «За доблестный труд» по случаю 100-летия со дня рождения В.И. Ленина; в 1995 и 2005 гг. - юбилейными медалями «50 и 60 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.» Но самым ценным признанием своего труда она всегда считала память и признание людей.

София Фёдоровна не только оказывала медицинскую помощь, но и проводила большую разъяснительную работу с будущими матерями.

По воспоминаниям родных и коллег, она очень любила свою профессию, всегда гордилась этим выбором. Почему стала медработником? В детстве и юности ей довелось многое испытать и перенести, потому и жило в ней это стремление помогать другим.

София Фёдоровна из Приморского края, где родилась 27 ноября 1927 года. В десятилетнем возрасте она пережила переселение. Вместе с семьёй была депортирована в Узбекистан. Как вспоминала спустя годы, всё происходило

в спешном порядке, родителям даже не дали возможности собрать необходимое.

Самыми тяжёлыми стали первые годы. Будучи подростком, она работала в колхозе наравне со взрослыми, выращивая рис, хлопок, табак и овощи.

Во время войны в семье случилось несчастье: от тяжёлой болезни скончалась мать. В 14 лет Софии пришлось взвалить на себя хлопоты по дому и присмотр за двумя братьями, поскольку была старшей в семье.

После войны отец повторно женился, София приняла решение поступать в медицинское училище в Ташкенте.

В конце 40-50 годов средний



медицинский работник на селе играл важную роль не только как универсальный специалист, заменявший порой врачей, но и как уважаемый человек. София Федоровна за всю свою трудовую деятельность завоевала искреннее уважение среди односельчан, ценивших её за внимательность и доброе отношение к ним отношение. Ведь на практике приходилось сталкиваться с самыми разными ситуациями, принимать срочные роды, спасать жизни рожениц и младенцев. Её знали в лицо не только политотдельцы, но и жители всех близлежащих хозяйств.

Когда сын Софии Фёдоровны вместе с супругой приехал провожать её в последний путь, везший их к дому таксист Рахим Утбасаров рассказывал, каким авторитетом пользовалась она среди местных жителей, какую добрую память оставила в сердцах людей, с кем работала и кому помогала долгое время.

София Фёдоровна прожила долгую и счастливую жизнь. Она вышла замуж за односельчанина Леонтия Павловича Цая, вырастила двоих сыновей. Трое внуков и шесть правнуков продолжают фамильные традиции. Супруга одного из сыновей - Зинаида Григорьевна Ким - ведущий кардиолог-аритмолог г. Алматы, кандидат медицинских наук, врач высшей категории. София Фёдоровна скончалась 24 января 2023 года году на 97-м году жизни.

Валерий Ли



ТИН ЧАН ЕН

Продолжаем публикацию материалов о председателях колхозов. Сегодня мы расскажем о Тин Чан Ене, возглавлявшем колхоз им. Будённого Нижнечирчикского района Ташкентской области Узбекской ССР.

Звание Героя Социалистического Труда Тин Чан Ену было присвоено Указом Президиума Верховного Совета СССР от 18 мая 1949 г. за получение в 1948 году урожая риса 82 центнера с гектара на площади 40 гектаров.

Родился Тин Чан Ен 4 декабря 1900 г. в волости Андо уезда Анбен (по другим данным — в г. Вонсане) провинции Канвон в Корее. В официальных документах также проходит как Тин Чанен. Пон — Канны.

В 1913-1921 гг. работал в собственном хозяйстве в провинции Северный Хамгён в Корее. В 1920-м переселился в Россию. До 1927 г. работал в собственном хозяйстве, затем батраком у землевладельцев в Посьетском районе Владивостокского округа ДВК. В 1927-1929 гг. являлся председателем комитета крестьянской взаимопомощи Посьетского района. В 1929-1930 годах возглавлял Фаташинский сельсовет Посьетского района. В 1930-м вступил в члены ВКП(б). Через три года окончил трёхгодичную Никольск-Уссурийскую советско-партийную школу. В 1933-1937 гг. был председателем колхоза «Новый путь» Посьетско-

го района.

Осенью 1937 г. депортирован в Ташкентскую область Узбекской ССР.

До 1940 года был рядовым колхозником полеводческой бригады колхоза им. Будённого Нижнечирчикского района Ташкентской области. В 1941-м окончил Ташкентский сельскохозяйственный техникум. С 1941 по 1958 годы работал полеводом, затем председателем колхоза им. Будённого Нижнечирчикского района. Под руководством Тин Чан Ена 13 передовиков колхоза получили звание Героя Социалистического Труда. В 1954-м заочно окончил Ташкентский юридический институт.

В 1958-1960 гг. возглавлял колхоза им. Ленина Нижнечирчикского района.

В 1960-1962 гг. — заместитель председателя колхоза им. Димитрова Нижнечирчикского района. В 1962—1966 гг. — председатель колхоза «Ленинград» Аккурганского района Ташкентской области. Последние годы жизни проживал в г. Ташкенте Узбекской ССР. Скончался 23 ноября 1977 года, похоронен на кладби-



ще колхоза «Заря коммунизма» (до 1962 г. — колхоз им. Будённого) Нижнечирчикского района Ташкентской области.

Награждён золотой медалью «Серп и молот» (1949), орденом Ленина (1949), медалями «За трудовую доблесть» (1947), «За трудовое отличие» (1946), «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.». Персональный пенсионер союзного значения.

Родственники: отец — Тин Ен-Дюн; жена — Пак Екатерина (1900-1979); сыновья — Иван (1919-1994), Пётр (1927-1951), Семён (1930-2008), Коммунар (1943-2007); дочери — Татьяна (1923-1941), Любовь (1934), Аля (1938).

Дмитрий ШИН
(«Советские корейцы — Герои Социалистического труда»)

Добрые дела

Творческие коллективы Ассоциации корейских культурных центров с концертной программой побывали в пансионате «Ариран».

После длительного перерыва с концертными программами в доме престарелых выступили сразу два хоровых коллектива — «Сиёнго» (Юкоричирчикское отделение АККЦУз) и «Маннам» (Юнусабадское подразделение ТГО АККЦУз).

Для ансамблей, посещающих

пансионат, стало доброй традицией помимо танцевальных и песенных номеров, обязательно привозить с собой гостинцы и угощение.

Подопечные «Арирана» всегда ждут такие встречи с нетерпением и радостью.

Дина ПАК,
фото автора



«Маннам»

ПОН – РОДОВОЙ ЗНАК КОРЕЙЦЕВ

Продолжаем публикацию из книги «Энциклопедия корейцев России» о понах. В сегодняшнем материале речь о представителях фамилий Тхай, Тян, Хам, Хан, Хен.

Поны Тхай

Основным местом происхождения Тхаев является уезд Хёпке. Другими источниками считаются четыре уезда: Ёнсун, Мирян, Намвон и Тхонгчхон.

Наиболее многочисленным является род Хёпке. Согласно одной из версий, его основателем рассматривают Тхэ Чжона, выходца из Китая времён династии Чжу.

По другой версии, они являются

потомками Тэчжюёна, короля государства Пархэ (Бохай). Члены королевской семьи, подвергаясь смертельной опасности, ушли в Корё (в период правления короля Тхэчжо) и обосновались там, сменив фамилию Тэ на Тхэ.

Однако есть и третья версия, согласно которой, полководец государства Пархэ (Бохай) Тэ Кванхён, возглавлявший несколько тысяч ополченцев, сдался королю государства Корё, за что получил

от Тхэчжо новую фамилию Тхай и имя Ванке. Согласно историческим записям, наиболее известной личностью был Тунам и мастер Курён, изготовивший два меча для знаменитого флотоводца адмирала Ли Сунсина. Они хранятся в музее им. Хенчуна в уезде Асан.

В 1930 г. насчитывалось 1043 семьи. Большинство представителей рода проживало в провинции Хамгёндо.

В 1985 г., согласно переписи населения, оставалось 1795 семей, а фамилия Тхэ занимала 112-е место среди 274-х.

Поны Тян

У Тянов (Чанов) существуют три ветви с разными иероглифическими начертаниями. Первая ветвь когда-то объединяла свыше сорока понов. На сегодняшний день их осталось не более тридцати. Местами происхождения фамилии считаются уезды Токсу, Индон и Андон. Последний является старшим, а наиболее многочисленным считается Индон. Основатель рода Андон - Чан Чжонпхиль, чьи предки пришли в Силла в конце его существования из Китая. За большие боевые подвиги и заслуги он был удостоен звания заслуженного чиновника вместе с Ким Сонпхёном и Квон Хэном. Из этого рода известны имена военных чиновников, отца и сына - Чан Сагиля и Чан Чхоля. Основателем рода Индон считается Чан Гымён, но есть противники этого мнения. Пон дал выдающегося писателя и учёного Хёнквана, творившего во времена правления короля Сончжо. Он прославился как философ. Основатель рода Токсу - Чан Пэкчхан. Он пришёл из Китая и натурализовался в Корею в период правления короля Сечжо, сумел стать высокопоставленным чиновником. Известен выдающийся писатель Ю, который жил и творил в эпоху Чосон. Сто сорок один представитель этого рода успешно сдал экзамены «квэго». Согласно

переписи 1985 г., насчитывалась 192841 семья Тянов, в которых проживал 810231 человек. Фамилия данной ветви заняла 9-е место среди 274-х.

У второй ветви Тянов известны поны Кочхан и Посон. Старшим родом является Кочхан, а его основателем рассматривают Чан Чжонгхэна. Известно, что он перешёл в Корею из сунского Китая и работал высокопоставленным чиновником у короля Чхунхёла, примерно 700 лет тому назад. Его сын Тумин сопровождал короля Чхунхэ в Китай во времена династии Ван, а во времена правления короля Конмина стал маршалом. Согласно переписи 1985 г., Тянам этой ветви принадлежала 1061 семья, в которых проживало 4329 человек. Фамилия заняла 125-е место среди 274-х.

У третьей ветви Тянов местами происхождения фамилий являются уезды Гымчхон и Чжанён.

К сожалению, имя первопредка не сохранилось. Согласно литературным источникам, он был выходцем из Китая и являлся потомком Чан Вана, старший сын которого Чан Чжу, работал императорским посланником. Основателем рода Гымчхон является Чан Суг, занимавший в провинции Хванхэ должность королевского инспектора по использованию и распределению земли. Он успешно сдал экзамены «квэго» и работал во время правления короля Сечжона. Известно также имя Чан Сокхвана, жившего во времена правления короля Кочжона, после сдачи «квэго» образовавшего род Чжончжу. В истории страны упоминается имя Чан Бо. Он работал военным чиновником и умер в Квьяне.

Согласно переписи 1985 г., Тянов этой ветви насчитывалось 310, фамилия заняла 193-е место среди 274-х.



Поны Хен

Хотя у Хенов существуют поны Енчжу, Чханъвон, Сонъчжу и Чхонърён, основным среди них считается Енчжу. Основателем рода Хенов считается полководец государства Корё, живший в период правления короля Мёнчжона, Хен Тамюн. Известно имя его сына Токсу, бывшего известной личностью. Основателем рода Чханъвон считается Хен Токю, сын Токсу. Основателем рода Сонъчжу является Хен Кю, потомок Токсу в

5-м поколении. Остальные ответвления также выделились из Енчжу. В эпоху Чосон род Хенов дал двадцать чиновников, сдавших экзамены «квэго». Среди них прославился чиновник по изменению имён и фамилий и контролю за исполнением законов и обрядов Соккю из рода Чханъвон, живший в годы правления короля Сончжона, известный философ Санъбёк из рода Сонъчжу, живший в период короля Ёнчжо. Прославился своей честностью чиновник Иксу из рода Енчжу, оставивший госу-

дарственную должность ради науки. Он получил известность как философ, разделявший китайскую идею дуальности мира (инь и янь). Кроме того, известны имена Тоюна из рода Чхонънёнь, жившего и творившего в годы правления короля Сукчжона; Чжэдока, чья деятельность пришлась на нахождение у власти короля Чжончжо. Они оба были известными писателями и каллиграфами. В 1985 г. 17297 семей Хенов составили 0,2% населения Кореи, а фамилия заняла 57-е место среди 274-х.

Поны Хам

Основными местами происхождения фамилии Хам считаются два уезда — Янгын и Канърын. Всего из литературных источников известно свыше 64-х понов. Все они являются родственными и принадлежат к ветви Тонъвонпупха. Основателем рода является Хам Хёк, живший в государстве Силла. Существуют две версии его появления в Корее. Согласно первой, он прибыл как реформатор в период правления короля Мувана из государства Ын, находившегося на территории современного Китая. Согласно другому мнению, Хам Хёк был назначен маршалом танского Китая в Силла (период правления короля Мучжона). А пон Янгын

получил вследствие объединения провинций Чжоян и Покхоль в уезд Янгын (Янпхён). До сих пор ведётся много споров о точности версий.

Потомок Хёка Сини во времена правления короля Силла Вонсона стал наследником губернатора Ким Чжувона (основателя рода Канърын) и обосновался в Мёнчжу. Его потомок в 19-м поколении Пурим являлся заслуженным чиновником в эпоху Чосон. А прапра-правнук Хон известен тем, что стал срединным основателем рода Канърын. За помощь Ли Сонге получил звание заслуженного чиновника III-й степени, возглавлял одну из шести палат в правительстве. Его сын Пуёл работал совет-

ником, во время образования государства Чосон не перешёл работать в новое правительство, а остался верен прежнему королю Корё. Его потомки впоследствии образовали род Янгын. Сын Пурима Учхи работал губернатором в нескольких провинциях и дослужился до премьер-министра. Известен также Хон, который во времена правления короля Чжунчжона привёз из Китая портрет Конфуция, первый его образ, появившийся в Корее. Хотя род Хамов появился довольно поздно, тем не менее он дал много известных людей. В переписи населения 1985 г., насчитывалось 15 685 семей, в которых проживало 65186 человек, а фамилия заняла 59-е место из 274-х.

Поны Хан

Впервые фамилия Хан упоминается в выдающемся произведении, называемом «Самхан-гопчжа», написанном во времена Древней Кореи, существовавшем до появления государств Силла, Корё и Пэкче. Фамилия Хан означает «первый», «единственный», «большой». Хотя основным местом её происхождения считается уезд Чхончжу, литературные источники включают сюда также Пхёнсан, Ханян, Анпхен, Янъчжу, Коксан, Хынсан, Тэхын, Пуан, Кэсон, Хамхын, Кымсан и другие. Считается, что все остальные Ханы происходят из рода Чхончжу, однако точных сведений нет, а начало теряется где-то в древней Корее (Ко-Чосоне).

Согласно книге «Чхонъчжусисебо», род Ханов ведёт отсчёт от

короля Кичжа, последнего правителя древней Кореи и короля Чжунвана, его потомков, трёх братьев: Усона, Упхёна и Уряна. Каждый из них впоследствии стал основателем родов Ки, Сон и Хан соответственно. Поэтому основателем рода Чхончжу считается Хан Нан, потомок Кичжа, старшего внука Уряна. Однако, до сих пор это точно не установлено. Есть сторонники версии, что Ханы пришли из Китая и не являются потомками короля Кичжа.

Род Ханов в Древней Корее играл такую же роль, как фамилия Хэ в государстве Пуе, как Ко в Когурё, как Пуе в Пэкче, Ким и Пак в Силла, Пэ в Пархэ, Ван в Корё и Ли в Чосон. В эпоху династии Чосон Ханы дали триста пятнадцать человек, сдавших «квэго», двенадцать министров, двадцать четыре заслуженных чиновника,

одного королевского академика, шесть королей. В настоящее время большинство Ханов из рода Чхончжу живут в районе уезда Тэсон. Кроме того, на острове Чечжудо также живут их потомки, которые появились там от учёного-чиновника Чхонэ, высланного на остров королём Тхэчжо за неподчинение в конце существования государства Корё. От пона Чхончжу, потомков Хан Нана, образовалось свыше тридцати ответвлений. Среди них можно выделить шесть, составляющих абсолютное большинство Ханов: Янчхольконпха, Мунчжонконпха, Чхунганконпха, Монгекконпха, Кванпукпха и Чхунсонконпха. В 1985 г., согласно переписи, насчитывалось 149 511 семей, в которых проживало 628388 человек. Фамилия Хан заняла 11-е место среди 274-х фамилий Кореи.

Владимир КИМ (Ёнг Тхек)

НАЙТИ СЕБЯ

Автобиографическая повесть

Не успел я допить бутылку пива и высосать мясо клешни, как оказался мой товарищ с двумя девушками. Одна брюнетка, рослая такая, ну это для Левона, а другая, беленькая, ростом невысокая, но прямо под меня. Я быстро заскочил в комнату, сдёрнул газеты, водрузил в центр стола цветы в двухлитровой банке и успел вернуться в тот момент, когда они уже подходили к крыльцу.

– Здравστε! – поздоровались они первыми.

Я вытянулся как корнет при виде генерала, щелкнул каблуками и кивнул головой:

– Здравия желаем! Милости просим к нашему шалашу, – никогда так не вёл себя с девушками и потому сам удивился своей развязности. Но, оказывается, шутовство отлично помогает скрыть стеснительность.

Девушки засмеялись. Я открыл дверь и перед глазами сразу предстал праздничный стол.

– О, да тут целый банкет! – воскликнула брюнетка, уверенно прошла вперёд и выбрала место напротив входа. Левон сел рядом с ней. А я с радостью примостился к блондинке.

– Володя, познакомься с девушками, – сказал Левон. – Мою соседку зовут Ульяной, а твою – Настей.

Я привстал:

– А меня Володей.

– Это мы уже слышали, – засмеялась Ульяна. – Нам Лёва сказал, что ты из Кореи. Это правда?

– Да, в детстве жил там. Теперь живу в Ташкенте.

– Ой, там, наверное, жарко, – махнула рукой она и без всякого перехода. – А где вы раков достали?

– Да вот выловили в озере.

– В нашем озере? Что вы говорите? Насть, ты слышишь? Ты посмотри, какие они аппетитные!

Возможно, моя соседка плохо слышала и плохо видела, так настойчиво призывала её услышать

и увидеть подруга. А потом догадались, что эти слова больше относятся к нам, что пора, мол, начинать, раз они такие аппетитные.

Левон стал открывать пиво, а я – выкладывать перед каждым на тетрадный листок раков.

– За знакомство! – железные кружки весело звякнули.

Хорошо, что мы наловили раков. Когда люди едят руками, официальность быстро отходит на задний план.

– Как вкусно! – это уже подала голос моя соседка. – Налейте мне ещё пива.

– Извините, что не заметил...

К концу добывания раков, за столом сложилась непринужденная обстановка. Не надо было казаться умным и для этого искать какие-то мудрёные слова, цитаты из прочитанных книг, вспоминать фамилии авторов этих самых книг. Слова лились сами собой, и шутки, и меткие замечания тут же оказывались под рукой.

– А теперь, а ля жаркое «поросёнок по-очамчирски», – объявил Левон.

Похоже, и ему не приходилось лезть за словом в карман.

– А к нему напиток крепче, называется он чачи, – добавил я и поднял бутылку.

– Ой, что это? – удивление Насти мне показалось деланным, что тут же подтвердила Ульяна.

– Ты же пила чачи, помнишь, Ваха приносил, – сказала она и тут же прикусила губу.

Мы с Левоном сделали вид, будто не слышали ничего. Только выпили, подбадривая девушек криками «давай, давай», как послышался треск мотоцикла. Вот тебе и лихо, говорят же, не буди его. Дверь распахнулась, и на пороге возник парень, принеся с собой длинную паузу. И пока мы молчали, неожиданный посетитель смотрел на нас, чуть повернув голову в сторону, отчего взгляд казался надменным и в то же время обиженным. Но независимо от

позы он всё равно был удивительно красив. Высокий, стройный как, конечно, кипарис. Чёрные курчавые волосы, чуть с горбинкой нос, чувственные губы, а главное, глаза, поражающие не умом, а совершенством формы. Постарался, творец, ничего не скажешь.

Левон, тоже ведь кавказец, первым почувствовал угрозу, выскочил из-за стола.

– Гамаржоба, генацвали! – поспешил он к парню, одну руку прижимая к сердцу, другую протягивая вперёд. – Проходи, дорогой, гостем будешь.

И тут венец природы взорвался. Он яростно отпихнул руку:

– Козёл вонючий твой гость! – не замечая, что в запальчивости сам себя обозвал, вперил грозный взор в Ульяну. – Ты, с... такая, почему сюда пришла?

– Тебя не спросила вот почему, – вдруг с вызовом ответила она. Да так дерзко, что в душе моей что-то заглодело. – Ты мне кто, чтобы допросы учинять? Иди свою молодую жену поучи, а меня нечего учить.

– Я, я, – замешкался парень, видно, не ожидавший такого ответа. – Я к тебе ходил...

– Знаю, зачем ты ходишь. Будешь хорошо вести себя, может, и получишь то, что хочешь. Садись за стол, пока порядочные люди тебя просят.

Глаза грузинского Донжуана сверкнули:

– Да я тебя ... Быстро пойдём со мной!

– Как же, ишь, ты, так-таки побежала, – подбоченилась Ульяна. – Может прямо к тебе домой забежать?

Это был ход козырной картой, которую незванный гость отбить не смог. И всю свою ярость обратил на Левона, поскольку меня он просто не замечал:

– Запомни, армяшка, чтобы завтра вас уже не было. Рэзать будем, рэзать. Завтра, понял?

– Зачем так, генацвали? – сделал ещё одну попытку примирения Левон, но грузин уже шагнул к двери, прошипев какое-то слово, отчего мой товарищ побелел и сжал кулаки.

Мотоцикл укатил и увёз с собой



наше веселье.

- Ой, что будет, - поёжилась Настя, когда мы снова все уселись и не знали, как вернуть прежнее настроение.

- Да ничего не будет, - усмехнулась Ульяна. - Так же будет страдать из-за п.... Все они п....страдальцы. Левон, что сидишь, как неживой? Испугался их что ли?

- Армяне никогда не боялись грузин, - гордо ответил мой товарищ и стал разливать чачу.

- А корейцы? - спросила Ульяна, улыбаясь.

- А мы кроме Сталина и грузин-то не видали толком. А Сталина все боялись, и больше всего сами грузины.

- Вам надо уехать, мальчишки. И чем быстрее, тем лучше.

- А вы?

- О нас не беспокойтесь. Нас, девчат, много, и мы договорились между собой держаться вместе. Если хоть кого-нибудь обидят, всем парням от ворот поворот. Они знают об этом и сами стараются следить за порядком. Вы - другое дело, так что решайте быстро.

Девчата ещё посидели немного и собрались уходить. Не таким, конечно, представлялось продолжение вечеринки, но и на том спасибо. Перед тем, как выйти их провожать, заметив, что Левон засунул за пояс большой кухонный «мясор», я же за неимением другого ножа, прихватил вилку.

Мы проводили Ульяну и Настю до их домика, и пошли обратно без обычной болтовни о том, о сём. И только дома, скинув напряжение, попытались с разных точек зрения взглянуть на создавшееся положение. Но, как, ни смотри, была сплошная тревога.

- А что нас здесь держит? - вдруг вскричал Левон. - Отчалим отсюда и никаких проблем!

- Правильно, - поддержал я его. - Завтра же и уволимся.

- Зачем увольняться? Они заставят отработать двенадцать рабочих дней. Мы прямо сейчас соберёмся и в Очамчир. Двадцать километров - ерунда, дойдём пешком и к утру будем там.

Мы стали спешно собираться. Совхозные шерстяные одеяла, простыни сложили в стопку на стульчик, а перед ними в ряд поставили резиновые сапоги. Чтобы сразу было видно - мы не расхитители социалистического добра.

Через час мы уже бодро шагали по асфальтированной дороге и, само собой, громко разговаривали и смеялись, словно школьники, сбежавшие с уроков. И к утру действительно были Очамчире. И первый автобусным рейсом двинулись в Гудаут.

Вот уже много лет, когда речь заходит о Гудауте, Сочи или Сухуми, я небрежно бросаю, что бывал там и ничего особенного не видел. Это действительно так: что я

мог видеть особенного, если мы с Левоном делали всё, чтобы наше кратковременное пребывание в курортных городках было однообразным и беспмятным. Комнатку подешевле, а дешёвые комнаты все похожие, пляж, шашлык с пивом, вечером напитков покрепче, с утра снова пляж и т.д.

Наверняка были какие-то достопримечательности, музеи, памятники истории или архитектуры, словом, то, что ищут бывалые туристы. А нас и туристами-то называть нельзя было, так, как уже говорил, сбежавшие с уроков школьники. И не успели опомниться, как оказались в конце курортной цепочки, в городе Туапсе. С неутолённой жаждой в груди, но с сильно опустошёнными карманами.

Путь от Туапсе до Новороссийска мы планировали проделать пешком, и ранним утром вышли на дорогу. Нашу решимость даже не смутила цифра «176 км» на указателе. Левон быстро подсчитал - в час по пять км, в день по сорок км, так за 4,5 суток будем на месте. А там до Ростова рукой подать.

Вы когда-нибудь шли пешком по горной дороге вдоль побережья? Всё хорошо - голубое небо, свежий воздух, ветерок с моря. Если бы ещё дорога была прямая. Но, увы, она серпантинном огибала склоны гор, и получалось, что на каждый километр продвижения вперёд приходилась петля в три-четыре раза больше. Это может вывести любого из равновесия.

Первую загогулину мы прошли бодро, но на второй - сначала я, а потом и Левон стали поднимать руки проезжающим машинам. Легковые мы и не пробовали останавливать: человек человеку, конечно, друг и брат, как записано в моральном кодексе строителя коммунизма, но ведь есть и другая, проверенная жизнью, поговорка, что, мол, конный пешему не товарищ. А грузовым машинам, как потом мы узнали, на горной дороге категорически запрещено брать пассажиров на борт, то есть в кузов.

Продолжение в следующем номере

"고려인"클럽 자선위원장 예브게니이 석, "사람들은 좋은 태도를 기억한다"

비즈니스와 기업가 정신의 세계는 복잡하다. 자신의 사업을 시작하기로 결정한 사람은 문제에 맞서면서 난관을 피해야 한다. 기업가 예브게니이 석은 대기업에서 수년간 일한 경험으로 자신의 사업을 시작하는 방법, 항상 사람들과 동등한 조건으로 대화하는 것의 중요성, 인간 관계의 가치에 대해 이야기했다.

나는 예브게니이 석이고 «우즈베키질물리Uzbekgeofizika» 주식회사에서 일하고 있으며 기업 지배구조, 즉 주주들과 협력업무를 담당하며 주주 총회와 이사회를 주관하고 있다. 나는 이들 기관에 대한 회계보고도 한다. 나는 타슈켄트에서 태어나 정규 학교 No. 247에서 공부한 후 타슈켄트 자동차 및 도로 전문대학에서 공부한 후 같은 대학에 기술 전문 분야인 "자동차 건설"학과에 입학하여 졸업했다. 국유재산위원회에서 일을 시작하면서 경제 교육이 필요해서 이번에는 경영학 분야로 다시 모교에 재입학하여 들어갔다. 나는 낮에는 일하면서 야간 학부에서 공부를 병행하였다. 나는 현재 경영대학원 박사과정 2년 차 학생이다.

나의 아버지 유리 석은 타슈켄트 지역의 "달베르진" 출신이다. 석원본 할아버지는 그곳에서 학교 교장을 역임했고 퇴역군인이었다. 우리 부모에게는 가족을 위한 개별적인 집이 없었기 때문에 오랫동안 이곳 저곳으로 이사를 다녔다. 아버지는 한때 관리직으로 일했지만 우리의 생활 공간을 위해 일반 기계공으로 일하기 시작했다. 그 후 아버지는 그의 동료들과 함께 자동차 서비스 센터를 열었다. 어머니 나데즈다 석은 경영관리자로 일했다. 나

의 아내 알렉산드라는 사업가이며 나에게 항상 동기를 부여해 주는 사람이다. 우리는 안톤(17세), 크세니아(15세), 크리스티나(8세)의 세 자녀를 키우고 있다.

돈을 대하는 태도에 대하여

나는 항상 풍요롭게 살고 싶은 욕망을 가지고 있었다. 나는 일곱 살 때 처음으로 돈을 벌었다. 한 여자가 무거운 가방을 옮기는 것을 도왔고 그 여자는 나에게 돈을 주었다. 열두 살 때 나는 자동차 정비소에서 아버지를 돕기 시작했다. 3년 동안 엔진을 조립하고, 세척하고, 청소했는데, 나는 이 일이 마음에 들지 않는다는 것을 깨달았다. 대학에서도 방학 동안 아르바이트를 했다. 대학을 졸업한 후 나는 아버지 서비스 센터에서 일하라는 제안을 받았지만 거절했다. 그곳에서 일할 거면, 왜 대학교육을 받았겠나? 자동차 서비스는 대학 교육을 받지 않아도 할 수 있었다. 작년 정도까지만 해도 솔직히 큰 돈을 버는 건 거의 불가능하다고 생각했다. 그래서 일정 수준의 소득에 도달하면 만족하며 살면 된다고 생각했다. 또한 나는 가장 중요한 것은 행복한 가족이 되는 것이라고 믿었다. 그러나 나는 마음을 바꾸었다. «큰 무리수를 두지 않고도» 경제적으로 안정될 수 있다는 것을 깨달았다.



투자에 대하여

나는 현재 1년 동안 국내 주식에 투자해 왔으며 해외 시장에 첫 발을 내딛고 있다. 첫 시도로 실패도 있었고 작은 성공도 있었고 지금도 여전히 시장의 알고리즘을 체감하고 경험을 쌓고 있다. 주식을 몇 개 샀지만 주가가 기하급수적으로 상승했고, 더 많이 투자하지 않은 것을 후회했다. 나는 더 많이 샀는데, 내 기대만큼 주식 가격이 인상되지 않았다. 또는 가격이 인상되었지만 구입할 수량이 충분하지 않은 경우도 있었다. 때로는 고점을 맞추는데 성공할 때가 있는데, 그것은 즐거운 순간이다. 나는 멘토를 고용할 계획이다. 실수로부터 배우는 것은 불쾌하고 비용이 많이 든다.

당신의 비즈니스에 대하여

나는 최근에야 사업가로서의 역할을 시도했다. 올해 나는 자신의 사업을 시작했다. 파트너와 함께 산속에 한식 카페를 열었다. 예전에는 생각하지 못했던 일이다. 나는 맛있고 건강한 음식, 아름다운 자연과 함께 하는 일 등 내가 개인적으로 좋아하는 것과 관련된 사업을 골랐다. 사업가로서 나는 아직 '걸음마 단계'이다. 이제 나의 사업은 첫 걸음을 떼고 있다. 하지만 나는 이미 반복되는 그것이 끊임없는 일상과 새로운 시도의 연속이라고 느꼈다. 무언가를 달성하자마자 즉시 새로운 과제가 생겼다. 유연하고 결단력이 있어야 하며 긍정적인 태도를 유지해야 한다.

인생 수업에 대해

수업원이 없이 남겨졌던 상황은 나





에게 큰 교훈이 되었다. 그러다가 내가 예상하지 못한 곳에서 도움이 왔다. 나를 도와준 사람들은 내가 항상 그들을 동등하게 대하고(내가 지배적인 위치에 있을 때에도) 윈윈(win-win) 솔루션을 찾았었다고 말한다. 많은 사람들이 좋은 태도로 나를 기억했던 것 같다.

고려인 기업가 클럽 '고려인'에 참여하는 것에 대하여

몇 년 동안 나는 고려인 기업가 클럽에 대해 들었지만 왜 사람들이 그 모임에 합류하는지, 멤버십에 어떤 혜택이 주어지는지 이해하지 못했다. 2023년 4월, 나의 아내는 로버트 기요사키의 금융 지식 게임인 캐시플로우(Cashflow)에 참여하도록 권유했다. 따라서 특정 사람들의 집단에 들어가 기업가적 기술을 배우고 경험을 교환할 기회를 얻고자 하는 욕구가 생겼다. «고려인»클럽에 관한 정보가 머릿속에 떠올랐다. 하지만 내 질문은 “클럽이 나에게 어떻게 도움이 될 수 있나?”로 바뀌었다. “내가 클럽에 어떤 혜택을 가져올 수 있을까?” 참관 기간 동안 나는 자선 사업을 돕기 위해 자원했다. 우리 가족은 7년 동안 의식적으로 자선 활동에 참여해 왔다. 클럽 가입 후 나는 자선위원회 위원장 자리를 제안 받았다.

활동에 대하여

«고려인»클럽은 최근 환경 프로젝트를 진행했다. «한국문화예술의집» 부지에 나무를 심었다. 나는 연초 «고려인»클럽 회의에서 이런 생각을 밝혔다. 우리는 생태학자를 만났고 그 문제에 신중한 준비가 필요하다는 것

을 깨달았다. 우리는 기후에 맞게 식물을 선택하고 심는 위치를 선정해야 했다... 처음에는 가을이 오기 전에 모든 문제를 해결할 계획이었다. 그런데 3월 갑자기 식물을 심을 기회가 생겼고 열흘 안에 해야 했다. 당시에는 예산도, 경험도, 계획도 없었고, 동시에 스폰서들을 빠르게 설득하고 아이디어를 '전파'해야 했다. «고려인 정원»은 진정으로 하나되는 가족 행사가 되었다. 우리는 80그루 이상의 나무, 관목, 꽃을 심었다. 많은 참가자들이 부모님, 조부모님, 기타 친척들을 기리기 위해 나무를 심었다. 이번 사업은 고려문화협회와 조경협회의 적극적인 지지와 지원, 고려인 주민들의 화합, «신세대»청소년센터의 도움으로 실현됐다.

«고려인»클럽의 자선사업

«고려인»클럽은 6가지 자선 분야에서 활동하고 있다: 노년층과 어린이 디아스포라를 위한 봉사, 교육, 고용, 생태학, 나눔, 스포츠와 예술이다. 현재까지 우리는 6개의 프로젝트를 가동하였다.

아리랑요양원의 활동은 한국의 국제건강재단 KOFIH의 지원을 받고 있지만, 우리는 정서적인 부분에 집중하여 입소자분들에게 더 많은 관심을 기울이기로 결정했다. 2월 14일에는 «설날»을 기념하는 행사를 진행했다. 어린이 그룹 «안녕 키즈»와 «아비바 댄스»가 «아리랑» 요양원에서 공연했다. 할아버지, 할머니들은 최소한 분기에 한 번씩 이런 행사를 열어달라고 요청하였다. 우리는 그들의 요청을 받아들였다. 5월 6일 다시 요양원을 방

문하여 «이씨 팀» 동아리 태권도 선수들과 K팝 그룹, 아티스트 김막달레나, 남이리나 등이 공연을 펼쳤다. 우리는 정기적으로 도움이 필요한 사람들에게 음식을 보내고, 뇌성마비를 앓고 있는 두 아이가 있는 사마르칸트의 가족에게 생필품을 지원하고 있다. '한식'을 맞아 "드미트로프"와 "이이크-오타"의 이름을 딴 공동 묘지의 묘지 관리에 도움을 주었다.

자선 활동에 대한 계획

우리가 곧 진행할 계획에는 주우즈 베키스탄 대한민국 대사관의 지원을 받아 청소년을 위한 교육 프로젝트를 조직하는 것이 있다. 모든 일이 잘되면 아이들을 한국으로 보내 한국어와 한국 문화를 공부할 것이다. 그들은 또한 재능 있는 스포츠 선수들을 지원하기 위한 프로젝트의 시작을 발표했다. «신세대» 청소년센터와 함께 우즈베키스탄과 아시아의 태권도 챔피언을 지원할 준비가 되어있다. 그녀에게는 월드컵 우승이라는 꿈이 있다.

최근 중앙학자와의 회의에서 암에 관한 교육 팟캐스트를 지원하기 위한 계획이 탄생했다. 여기에는 종양을 발견하는 방법, 친척이 아프면 어떻게 해야 하는지, 어디로 가야 하는지 등 가장 시급한 질문에 대한 답변이 포함되어 있다.

우즈베키스탄과 국경 너머에는 어려운 상황에서도 서로를 지원할 준비가 되어 있는 친절하고 배려심 깊은 사람들이 많이 있다. 함께라면 우리는 위대한 일을 해낼 수 있다!

정리: 니키타 에멜리아노브
번역: 김숙진

Боли в мышцах

Боли в мышцах – частый спутник тех, кто занимается спортом и физическим трудом. Но бывают и другие мышечные боли, которые спровоцировали заболевания суставов, сосудов и позвоночника, вирусные инфекции, аутоиммунные патологии.



Боли в мышцах, или *миалгия*, часто встречаются после избыточной физической нагрузки, тренировок. Зачастую они фиксируются в области мышц конечностей и туловища и являются следствием как прямых травм (удар, столкновение и т.п.), так и резкого их перенапряжения (стартовые травмы, поднятие тяжести без предварительной разминки и т.п.). Возникают такие боли спонтанно, без каких-либо внешних причин, могут носить тянущий, ноющий характер, локализоваться в различных частях тела, проявляться при прикосновении и движении. Иногда миалгия может проявляться в виде болезненных спазмов (судорог).

Причины

К основным причинам болей в мышцах относят:

- травмы (растяжения или разрывы мышц и связок);
- избыточные физические нагрузки, тренировки;
- вирусные заболевания (грипп);
- переохлаждение;
- хронический стресс, невроз;
- малоподвижный образ жизни;
- ревматоидные болезни (состояния, при которых происходят нарушения статуса иммунной системы и разрушение мышечных клеток иммунными клетками своего же организма).

Лечение боли в мышцах

Мышечные боли чаще всего встречаются в области плеч и шеи (воротниковой зоны), пояснице, нижних и верхних конечностях и могут иметь разный характер (давящий, ноющий, тянущий). При вирусных инфекциях, например, при гриппе, боль обычно распро-

страняется по всему телу. Часто миалгии могут возникать на фоне смены погоды. Пациентов беспокоят снижение трудоспособности, утомляемость, судороги в конечностях. Иногда такие состояния сопровождаются нарушением двигательных способностей в виде субъективной мышечной слабости. При воспалении мышцы, или *миозите* боль локализуется в одной мышце и может сопровождаться отёком и покраснением в области поражённого участка. Она усиливается при движении, воздействии холода, попытке напрячь мышцу. Также интенсивность болевого синдрома значительно возрастает при резкой смене температурного режима (из парной окунуться в кадку с ледяной водой и т.п.). При прогрессировании миозита может развиваться атрофия мышцы.

Диагностика

При возникновении боли в мышцах обязательным является обращение к врачу, так как причиной жалоб могут быть совершенно разные состояния: от безобидных и эффективно поддающихся лечению до тяжёлых заболеваний с серьёзными последствиями и осложнениями — вплоть до онкологической патологии. Врач на основании выяснения характера и локализации жалоб, уточнения истории заболевания и тщательного осмотра назначит необходимый перечень инструментальных и лабораторных методов исследования. Для более точной диагностики производятся специальные исследования – УЗИ, рентген, КТ, МРТ, электронейромиография, общеклинические анализы крови и мочи, лабораторное исследование показателей функции печени

и почек, уровня глюкозы крови, факторов системного воспаления и распада мышечных клеток. Лабораторная диагностика (наряду с инструментальной) является обязательной для установления правильного диагноза. От этого зависит назначение адекватного лечения и прогноз заболевания. Зачастую, казалось бы, банальные боли в области мышц могут быть первыми симптомами тяжёлых заболеваний, приводящих к инвалидизации или самому неблагоприятному исходу.

Боли в руках

Боли в мышцах рук наиболее часто связаны с травмами мышечной ткани – растяжением сухожилия, воспалительными процессами, ревматизмом. Также они отмечаются при инфекционных заболеваниях, например, гриппе. При болях в мышцах рук, связанных с травмой, конечность необходимо обездвижить до уточнения диагноза. Только на основании осмотра врача и установления диагноза можно назначить правильное лечение.

Боли в ногах

Мышечная боль в ногах может быть связана с травмой, заболеваниями суставов, позвоночника, сосудов или мышц нижних конечностей. Она возникает в покое, при ходьбе или после тренировки. Тупые, ноющие, колющие боли в ногах часто являются причиной сидячей или стоячей работы. При длительной неподвижности они возникают из-за застоя крови в венах нижних конечностей. Ещё одной причиной болей в ногах являются заболевания сосудов (вен

и артерий). При их поражении, как правило, возникают распирающие боли в области голеней, сопровождающиеся отёчностью мягких тканей и покраснением кожи. При заболеваниях артерий (атеросклерозе, эндартериите) боль в ногах усиливается во время ходьбы, а в покое обычно уменьшается. При мышечных болях в ногах, связанных с перенапряжением, необходимо ограничить движения в конечностях, так как образующаяся при этом мочевая кислота приводит к размягчению мышц и связок. При продолжающихся избыточных нагрузках можно получить серьёзные травмы вплоть до разрывов, требующих хирургического лечения и длительной послеоперационной реабилитации. При острой боли в нижних конечностях, связанной с тромбофлебитом, необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Делать какие-либо втирания, массаж, накладывать пиявки противопоказано. Формирование тромбов в венах нижних конечностей при отсутствии своевременного лечения может привести к тромбозу лёгочной артерии, что является жизнеугрожающим осложнением.

Боли в шее

Боли в области шеи могут быть как постоянными, так и связанными с движением и возникающими при повороте или наклоне головы. В любом случае их нельзя игнорировать. Они могут быть связаны с проблемами в позвоночнике (остеохондрозом), перенапряжением мышц, травмами, инфекционными и онкологическими заболеваниями, воспалительным процессом в области суставов шейного отдела позвоночника. Также одной из причин внезапных и острых болей в шейном отделе позвоночника и затылочной области являются тяжёлые поражения головного мозга (менингит, внутричерепное кровоизлияние). При исключении заболеваний, требующих экстренной госпитализации в стационар и хирургического лечения, резкой боли в мышцах шеи и спины назначают обезболи-

вающие препараты, лекарственные средства, способствующие снятию мышечного спазма, физиолечение, функциональный покой. При остром болевом синдроме применяют иммобилизацию (неподвижность) шейного отдела позвоночника специальными ортопедическими фиксаторами.

Боли в спине

Мышечные боли в спине вызывают заболевания позвоночника, а также перенапряжение мышц, механические травмы, миозит. Такие состояния часто возникают у офисных работников вследствие длительного нахождения в одной позе (положение сидя, которое является самым нефизиологичным для позвоночника).

Хроническая перегрузка (регулярное поднятие тяжестей), связанная с профессиональной деятельностью или занятиями в спортзале, тоже может стать причиной хронического болевого синдрома в области спины. Ещё один фактор, провоцирующий подобные состояния, - непрофессионально сделанный массаж или сеанс мануальной терапии у необследованных пациентов, которым данные методы лечения могут быть противопоказаны.

Боли в спине могут стать следствием биомеханических нарушений вследствие анатомических особенностей, таких как плоскостопие, врождённая асимметрия таза, укороченная нижняя конечность и т.п. При возникших болях в спине (особенно если они сопровождаются повышением температуры тела) незамедлительно обращайтесь к врачу! Сразу необходимо обеспечить функциональный покой. Не рекомендуется напрягать спину и двигаться «через силу». Для временного уменьшения интенсивности болевого синдрома можно принять нестероидные противовоспалительные препараты.

Самолечение в данной ситуации категорически недопустимо, потому что причины болей в спине могут быть совершенно разными, вплоть до тяжёлых гнойно-воспалительных и онкологических за-

болеваний.

Продолжительность боли

По характеру боли в мышцах могут быть нестерпимыми, например, при травме. В этом случае необходимо обездвижить повреждённую конечность, принять обезболивающее и сразу же обратиться к врачу. В случае повреждения нижних конечностей недопустимо продолжение ходьбы. Требуется вызов бригады скорой медицинской помощи.

Боли, связанные с перенапряжением и физическими тренировками, могут длиться до нескольких дней. При отсутствии лечения в пожилом возрасте и сопутствующих заболеваниях они могут переходить в хроническую форму. Хронический болевой синдром плохо поддается лечению.

Профилактика

Профилактика боли в мышцах включает ограничение тяжёлых физических и эмоциональных нагрузок, своевременное лечение инфекционных заболеваний, ведение активного образа жизни. Для того, чтобы предотвратить боли при последующих тренировках, важно поддерживать мышцы в тонусе. Для этого рекомендуются регулярные физические нагрузки на определённые группы мышц и занятия лечебной физкультурой.

Как снять боль?

Лечение болевого синдрома в области мышц может быть совершенно разным. Это зависит исключительно от правильно установленного диагноза, на основании консультации врача и проведённого комплексного обследования. Допустим приём нестероидных противовоспалительных средств для снятия острого болевого синдрома до момента обращения за медицинской помощью. В случае выраженного болевого синдрома или травмы, которая не позволяет самостоятельно передвигаться, необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

Константин СРЕДИН,
травматолог-ортопед

Десерты из любимой дорамы

В увлекательном мире корейских дорам каждый персонаж имеет свои уникальные черты характера и предпочтения, которые порой становятся неотъемлемой частью сюжета. В популярной «Истории девятихвостого лиса» десерты становятся не просто элементом кулинарного мира, а символом важных моментов в жизни главных героев. Давайте вместе погрузимся в мир вкусов этой дорамы!

Мятное мороженое с шоколадной крошкой

«Такая простая вещь, как мороженое, может сделать жизнь намного слаще», — так сказал про свой любимый десерт Ли Ён — девятихвостый лис и главный герой дорамы «История девятихвостого лиса». Он настолько часто заказывает его в кафе «Creamy cream», что ему как постоянному клиенту кладут двойную порцию.

Оригинальное лакомство с изысканным сочетанием нот какао и шлейфом нежной ароматной мяты.

Способ приготовления: замочить листья мяты на 5 минут в холодной воде. В кастрюле смешать молоко, сливки и мяту, поставить на средний огонь, пока смесь не начнет слегка кипеть. В отдельной миске растереть желтки и постепенно всыпать сахар.

Взбить яичную смесь до бледно-жёлтой кремовой текстуры. Как только молочная смесь закипит, снять её с огня. Постепенно влить горячую молочную смесь в яичную, постоянно перемешивая, чтобы избежать образования пузырьков. Перелить смесь обратно в кастрюлю и поставить на средний огонь, перемешивая до загустения массы. Не допускать кипения и пригорания!

Когда консистенция станет похожа на густую сметану, убрать крем с огня. Процедить его через сито, чтобы удалить листья мяты, перелить в чистую кастрюлю. Подержать ёмкость 30–40 минут в холодной водяной бане, периодически помешивая, чтобы избежать кристаллизации мороженого. Вынуть её из бани, добавить 2 кап-



Ингредиенты: на 4 порции понадобится 200 мл молока любой жирности, 350 мл сливок 33-35%-ной жирности, 4 яичных желтка, 160 г белого сахара, 55 г свежей мяты, 25 г шоколадной стружки, пищевой краситель (по вкусу).

ли зелёного пищевого красителя и хорошо перемешать. Охладить массу в холодильнике в течение 4–5 часов, периодически помешивая.

Затем добавить шоколадную стружку и вновь перемешать. Перелить массу в контейнер и поместить в морозильную камеру на 3–4 часа до полного застывания, каждые 30 минут перемешивая мороженое. Общее время приготовления 10 часов 30 минут.

вливать в него молоко. Полученную смесь соединить с тестом. Выпекать бисквит в форме при 180°C в течение 15–20 минут. Для приготовления пропитки в сотейнике нагреть молоко, всыпать сахар и перемешать. Равномерно пропитать готовый бисквит. Для конфитюра кубики клубники отправить в сотейник, всыпать сахар и проварить на среднем огне. Затем развести крахмал в воде, влить его в сотейник, готовить до загустения и охладить под плёнкой. Для крема взбить творожный сыр, сливки и сахарную пудру, добавить краситель и тщательно перемешать. Для сборки бенто-торта на первом бисквите сформировать кремом бортик, выложить в центр клубничный конфитюр, далее закрыть его верхним слоем крема. Выложить второй бисквит, выровнять и украсить кремом. Поставить в холодильник на 2–3 часа. Готовый бенто-торт готов к подаче!

По материалам www.vokrugsveta.ru



Клубничный бенто-торт

Се Ром заразилась от своего начальника Тхэ Сока чумой, которую распространил главный злодей дорамы — Имуги. Героиня хотела скрыть дату своего дня рождения, но Дже Хван её перехитрил — он решил поздравить Се Ром и подарил клубничный бенто-торт. Задувая свечи, девушка загадала желание: «Пусть на следующий день рождения Дже Хван снова подарит мне торт». Бенто-торт — мини формат тортика,

который может стать комплиментом или милым сюрпризом.

Ингредиенты:

- для бисквита - 80 г пшеничной муки, 80 г белого сахара, 20 г сливочного масла, 10 г разрыхлителя, 1 щепотка соли, 8 г ванильного сахара, 25 мл молока любой жирности, 2 яйца;
- для пропитки: 50 мл молока любой жирности, 0,5 ч. л. белого сахара;
- для конфитюра: 100 г свежей клубники, 40 г белого сахара, 1 ч.л. кукурузного крахмала.
- для крема: 200 г творожного сыра, 150 г сливок 30%-ной жирности, 70 г сахарной пудры, пищевой краситель (по вкусу).

Способ приготовления: для бисквита в глубокой миске взбить яйца с белым и ванильным сахаром. Постепенно всыпать муку и разрыхлитель. В отдельной ёмкости растопить сливочное масло,



navien



Deluxe S



EQB



NCB 700

Газовые и
Электрические
котлы из Кореи



+998 71 202 30 30 | **navien.uz**

KARDISE
ENGINEERING

Лидер в сфере проектирования и строительства
**НАДЕЖНОСТЬ. КАЧЕСТВО.
СКОРОСТЬ.**

+998 93 389-13-12
+998 93 389-54-39

Уважаемые читатели! Продолжается подписная кампания на газету «Корейцы Узбекистана»
Оформить подписку можно 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 Тен

Лицензия № 1038
Издание зарегистрировано
УзАПИ 03.10.2019 г.
ISSN 2181-0621
Подписной индекс 142

Учредитель
АККЦ РУз
Объем 6 п/л ФАЗ

Тираж 1 110 экз.

АДРЕС РЕДАКЦИИ
100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11
Телефон для справок: (71) 230-70-51

Присланные материалы
не рецензируются и не возвращаются

Газета отпечатана в типографии Ассоциации
корейских культурных центров Узбекистана
Адрес: Ташкент, Яшнабадский район, Ахангаранское шоссе, 11

Заказ № 17

Наш сайт: koryo-saram.ru
E-mail: uz.koryoin@gmail.
com

Подписано в печать:
10.06.2024 г.