

# Корейцы

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

№ 4 (80)  
23. 02. 2023



# УЗБЕКИСТАНА

узбекистан 고려 사람 신문





## Делегации в АККЦУЗ



## Встреча в Намангане



## Неделя прав человека

Состоялось заседание Национальной комиссии по реализации четвертого этапа Всемирной образовательной программы в области прав человека в Республике Узбекистан, на котором обсуждался вопрос обеспечения реализации постановления Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2023 года «Об утверждении Национальной программы образования в области прав человека в Республике Узбекистан». В заседании приняли участие члены Национальной комиссии по реализации четвёртого этапа Всемирной образовательной программы в области прав человека в Республике Узбекистан, а также представители Законодательной палаты и Сената Олий Мажлиса, Верховного суда и Генеральной прокуратуры, руководители министерств, ведомств, организаций и учреждений, ректоры

высших учебных заведений, представители институтов гражданского общества. Председатель Национальной комиссии А.Саидов обратил внимание на два важных документа - Национальную программу образования в области прав человека в Республике Узбекистан и «дорожную карту» по её реализации, утвержденные постановлением Президента от 7 февраля 2023 года. Подчёркнута необходимость организации исполнения этих документов своевременно, в полном объёме и эффективно.

По вопросу повестки дня выступили первый заместитель министра высшего образования, науки и инноваций К.Каримов, заместитель директора Агентства по делам молодёжи Д.Каттахонова и другие. Участники рассказали о проекте Программы

проведения Недели прав человека 20-28 февраля 2023 года в рамках реализации соответствующего постановления Президента, а также высказали свои предложения по её организации.

По итогам встречи была утверждена Программа проведения Недели прав человека. Она состоит из 22 пунктов, включает брифинги, пресс-конференции и круглые столы, различные конкурсы и презентации, встречи с экспертами, экспертное общение и научно-практические конференции.

Неделя прав человека проводится Национальным центром Республики Узбекистан по правам человека в сотрудничестве с центральными и местными органами государственной власти, государственными организациями, институтами гражданского общества и международными организациями.

Мероприятия пройдут по всей территории нашей страны.

## Налоговые льготы для установивших оборудование ВИЭ

Физические и юридические лица, установившие оборудование для возобновляемых источников энергии мощностью до 100 кВт, с апреля освобождаются от уплаты налога на имущество в виде этого оборудования, налога на землю, занятую под него, и налога на прибыль, получаемую от продажи сгенерированной энергии.

С 1 апреля физические и юридические лица, установившие оборудование для возобновляемых источников энергии (ВИЭ) общей мощностью до 100 кВт, освобождаются от уплаты некоторых налогов. Это предусмотрено постановлением президента Узбекистана от 16 февраля об ускорении внедрения ВИЭ и энергосберегающих технологий в 2023 году.

В частности, они освобождаются от налога на имущество — касательно этого оборудования, от земельного налога - касательно участка, на котором расположено это оборудование, от налога на прибыль, начисляемого на прибыль за электроэнергию, проданную юридическими лицами для общей сети, со дня введения их в эксплуатацию на срок три года. А в случае установки оборудования для ВИЭ с системой накопления электроэнергии мощностью не менее 25% от

мощности устанавливаемых солнечных панелей они освобождаются от вышеперечисленных налогов на срок до 10 лет.

Субъектам предпринимательства, в том числе зарубежным инвесторам, разрешается:

- продавать электроэнергию,



произведённую на ВИЭ, государственным органам и территориальным электрическим сетям — по установленным тарифам, другим потребителям — по взаимосогласованным ценам, на основании заключённых прямых договоров, включая долгосрочные;

- сооружать установки ВИЭ на объектах, принадлежащих другим лицам на основе права аренды, и продавать электроэнергию, произведённую на этих установках.

Учёт объёма электроэнергии, пе-

реданной в единую электроэнергетическую систему и потреблённой в течение месяца субъектами предпринимательства, установившими оборудование ВИЭ, ведётся в биллинговой системе «Региональных электрических сетей», и по итогам месяца производится взаимный расчёт на основании разницы между объёмом переданной в сети и потреблённой электроэнергии.

При этом за услугу по хранению электроэнергии со стороны «Региональных электрических сетей» плата не взимается.

Электричество, произведённое на ВИЭ мощностью 300 кВт и более, передаётся в единую электроэнергетическую систему только после регистрации данных установок в Министерстве энергетики.

С 1 марта вводится банковский финансовый продукт «зелёная энергия» для финансирования мер по приобретению и установке субъектами предпринимательства оборудования ВИЭ, внедрению энергосберегающих технологий и повышению энергоэффективности производственных процессов.



## Обсуждены вопросы открытия вуза

**Хоким Наманганской области Шавкат Абдураззоков принял делегацию во главе с профессором Университета У1 Республики Корея господином Шин Сок Хо.**

Глава области отметил, что количество высших учебных заведений в Намангане значительно увеличилось, повысилось и качество образования, в частности, помимо трёх действовавших государственных высших учебных заведений, в прошлом году было открыто ещё семь университетов, четыре из которых действуют в негосударственном секторе, а три вуза

открыты в сотрудничестве с Южной Кореей, Россией и Казахстаном.

В ходе встречи обсуждались вопросы открытия в регионе совместно с партнёрами ещё одного высшего учебного заведения.

Хоким области отметил, что в регионе есть потребность в специалистах в таких сферах, как информационные технологии, архитектура, дизайн, текстиль, машиностроение, ювелирное дело.

В свою очередь, корейские партнё-



ры отметили, что имеют опыт подготовки, в том числе, в сферах образования и стоматологии.

**Хатам МАМАДАЛИЕВ**

## Узбекистан – Корея: сотрудничество в сфере здравоохранения будет последовательно развиваться

**Сенат посетила делегация во главе с председателем Комитета по здравоохранению и социальному обеспечению Национальной Ассамблеи Республики Корея Чонг Чун Сук.**

В ходе встречи были обсуждены текущее состояние и перспективы сотрудничества между Узбекистаном и Южной Кореей, а также развитие межпарламентских связей. Первый заместитель председателя Сената Садык Сафаев отметил, что за последние пять лет двусторонние отношения между Узбекистаном и Кореей поднялись на качественно новый стратегический уровень. В настоящее время отношения с Республикой Корея развиваются практически по всем направлениям, в том числе в сфере межпарламентских связей.

В частности, в целях обмена опытом в области законотворчества и контрольной деятельности, а также усиления парламентского контроля за исполнением договоренностей, достигнутых на высшем уровне, эффективно функционирует комиссия Сената Олий Мажлиса по сотрудничеству с Национальной Ассамблеей Республики Корея и межпарламентская ассоциация дружбы «Корея – Узбекистан». В ходе диалога состоялся обмен мнения-

ми по новым проектам в сфере здравоохранения, в том числе по совместному созданию новых клиник, запуску фармацевтических кластеров, обеспечению региональных медицинских учреждений передовой техникой. Межправительственное соглашение в сфере здравоохранения, подписанное в рамках визита главы нашего



государства в Республику Корея 16-18 декабря 2021 года в присутствии руководителей двух стран, служит импульсом к поднятию работы в этой области на качественно новый уровень.

Следует отметить, что в настоящее

время совместно с Республикой Корея реализуется ряд проектов в области здравоохранения. В частности, особое значение имеет строительство в нашей столице при содействии этой страны по проекту корпорации «Баум» Национального детского медицинского центра стоимостью более 130 миллионов долларов. Совместно с Корейским международным фондом здравоохранения (KOFIH) реализуется множество проектов. Они охватывают важные направления в области здравоохранения и подготовки медицинских кадров, повышения квалификации специалистов, совершенствования диагностики различных заболеваний.

В ходе беседы были особо отмечены меры, принимаемые в нашей стране для обеспечения гендерного равенства и защиты прав и интересов женщин, а также достижения в этом направлении.

По завершении встречи достигнута договоренность о дальнейшем расширении межпарламентских связей, последовательном продолжении взаимовыгодного сотрудничества.

**По материалам Uza**

## Визит делегации КОФИН в АКҚЦУз

Корейский фонд международного здравоохранения (КОФИН) известен своей деятельностью и проектами во многих странах мира, связанными с развитием медицины, строительством и оснащением медицинских учреждений и клиник, патронажем людей преклонного возраста, оказанием благотворительной помощи и другими делами.

Более десяти лет продолжается сотрудничество между Ассоциацией Корейских Культурных Центров и КОФИН, в совместном управлении которых находится пансионат «Ариран», расположенный в хозяйстве «А.Ясавий» Юкориичирчикского района Ташкентской области.

Ассоциацию Корейских Культурных Центров Узбекистана посетила

делегация КОФИН во главе с президентом Ким Чан Еп. Цель визита в Узбекистан господин Ким охарактери-



зовал как продление сотрудничества в патронаже над пансионатам «Ариран», выявление вопросов и предложений в сфере здравоохранения в республике и реализация дальнейших

проектов для их решения.

- Старшему поколению наших соотечественников, живущих в Узбекистане, пришлось в начале очень не легко. Но существуют точки соприкосновения, у нас есть «Ариран». Мы хотели бы помочь нашей диаспоре. На долю первого поколения переселенцев выпало много трудностей. Также хотели бы оказать помощь не только этническим корейцам, но и узбекам, потому что совместными усилиями можно укрепить сферу здравоохранения республики, - сказал господин Ким.

Напомним, КОФИН реализует с узбекскими коллегами проекты в области вирусологии и скорой медицинской помощи.

**Наталья ЦОЙ,**  
фото У. РАХМАТУЛЛАЕВА

## Встреча с депутатом Национальной Ассамблеи

*О сотрудничестве в области здравоохранения и медицины между Узбекистаном и РК, дальнейших перспективах и совместных проектах рассказала во время встречи в Ассоциации Корейских Культурных Центров Чонг Чун Сук, депутат Национальной Ассамблеи Республики Корея.*

Чонг Чун Сук является депутатом второго созыва, председателем Комитета по здравоохранению и социальному обеспечению, председателем Международного форума здравоохранения Национальной Ассамблеи Республики Корея.

Визит госпожи Чонг в Узбекистан связан с ознакомлением с различными проектами в области здравоохранения, осуществляемыми Международным форумом здравоохранения Национальной Ассамблеи, Корейским фондом международного здравоохранения (КОФИН) в Узбекистане и определением необходимых факторов в ходе их реализации.

В ходе посещения состоялась встреча с первым заместителем председателя Сената Олий Мажлиса Садыком Сафаевым, председателем Комитета Сената по вопросам науки, образо-

вания и здравоохранения Робехон Махмудовой, председателем Комитета Сената по делам женщин и гендерному равенству Ферузой Эшматовой, председателем Комитета по охране здоровья граждан Законодательной палаты Олий Мажлиса Республики Узбекистан Еленой Борисовой.

- Обмен делегациями между двумя странами в сфере здравоохранения преследует цель применить в Узбекистане передовые медицинские технологии Кореи. Одним из важных на-



правлений подобного взаимодействия является дальнейшее улучшение здоровья граждан Узбекистана через Национальный детский медицинский центр и больницу для взрослых, ко-

торую планируется открыть в недалеком будущем. В настоящее время для всех не теряет своей актуальности лозунг: «Пока все не будут здоровы, никто не будет в безопасности!» Кроме того, для нас очень важно развивать особое стратегическое партнёрство между Кореей и Узбекистаном, поэтому я приехала в вашу страну, - сказала госпожа Чонг.

Во время пребывания в Узбекистане Чонг Чун Сук посетила Дворец корейской культуры и искусств, где ознакомилась с работами мастеров живописи. Высокой гостье был продемонстрирован документальный фильм, повествующий о переселении корейцев с Дальнего Востока в Узбекистан, становлении и дне сегодняшнем корейской диаспоры. В ходе беседы с депутатом Олий Мажлиса, председателем Ассоциации Корейских Культурных Центров Виктором Паком и активом Ассоциации состоялся диалог и обмен мнениями по поводу дальнейшего развития сотрудничества между нашими странами. Гости проявили большой интерес к истории и современности корейцев Узбекистана.

**Владислав ДИН,**  
фото автора



## Активист Shinsedae Александр Дё: «Нельзя ставить

*Александр Дё – выпускник Ташкентского университета информационных технологий, менеджер телекоммуникационной компании Huawei.*

*В Молодёжном центре Shinsedae он с 2016 года, сейчас является заместителем председателя, отвечает за организацию мероприятий и нетворкинг, а также осуществляет некоторые административные функции. Поговорили о том, как изменился Shinsedae и как он изменил жизнь самого Александра.*

### Главное – сохранить дружескую атмосферу

- Какие мотивы побудили Вас прийти в Молодёжный центр в 2016 году?

- В то время я активно следил за деятельностью Ассоциации Корейских Культурных Центров (АККЦ), и мне также хотелось принять в ней участие. Основным мотивом было простое желание внести свой вклад в настоящее и будущее корейской диаспоры в нашей стране. Однажды я увидел объявление о наборе в Молодёжный центр (МЦ) при АККЦ и, естественно, не смог остаться в стороне.

- Сложно ли было попасть в МЦ и как изменился процесс набора за прошедший период?

- Процесс набора участников в 2016 году происходил следующим образом: нужно было заполнить анкету онлайн или оффлайн, пройти собеседование с руководителями центра (председателем и активом), а затем - испытательный срок длиной в три месяца. С тех пор отбор практически не изменился, но стал более автоматизированным и отлаженным. Это позволяет обработать большее количество заявок и, соответственно, принять большее количество людей. В моём наборе, если не ошибаюсь, было око-

ло 30-40 новичков. А в прошлом году эта цифра была в два раза больше.

- Если сравнить тот центр, в который Вы пришли, с образом начала 2023 года - что в нём изменилось, чего удалось достичь?

- Главное изменение – это количество участников, оно возросло примерно в три раза и на данный момент составляет 290 человек. Также была значительно усовершенствована организационная структура управления, которая в настоящий момент включает председателя, трёх его заместителей и шесть комитетов.

- С какими трудностями Вы столкнулись за время своей деятельности в центре? Стучались ли такие ситуации, когда Вам хотелось всё бросить и уйти?

- На мой взгляд, главная трудность в деятельности молодёжной организации - это сохранение дружеской атмосферы. Когда отношения в организации становились более деловыми, чем дружескими, порой возникали проблемы.

Не помню моментов, когда хотелось совсем покинуть МЦ, но в определённые периоды мне нужно было взять перерыв на некоторое время и отдохнуть от управленческих дел. В



частности, таким периодом стал карантин, связанный с COVID-19 2020-2021 годов.

### Молодёжный центр - это огромная «песочница»

- Был ли жизненный урок, который Вы получили в Молодёжном центре?

- Был, и не один. Приведу, на мой взгляд, самый важный из них. За время нахождения в МЦ я понял, что никогда нельзя ставить личные интересы выше интересов организации. В первую очередь нужно думать о команде и работать в команде.

- В какой конкретной ситуации пришло это понимание? Поделитесь кейсом.

- Понимание этого пришло во время участия в конкурсе на лучшую бизнес-идею. Изначально я начинал работу с двумя проектами - одним индивидуальным и одним групповым, который делал в паре с товарищем. Однако после полуфинала я практически отказался от групповой идеи и сосредоточился на своей личной, чтобы лучше подготовиться к финалу. В итоге особого успеха не добился, а товарищ, наоборот, выиграл конкурс.

- Что сейчас даёт вам Молодёжный центр?

- Во-первых, Молодёжный центр сейчас - это огромная «песочница» из талантливых и целеустремлённых молодых людей, которые объединены любовью к Корее и корейской культуре. При этом у каждого есть соб-



## ЛИЧНЫЕ ИНТЕРЕСЫ ВЫШЕ ИНТЕРЕСОВ ОРГАНИЗАЦИИ»

ственные интересы и достижения. Общаясь с любым из его участников, я получаю часть его энергии и идей. Поэтому особо ценю общение и знакомства внутри МЦ.

Во-вторых, Shinsedae предоставляет уникальную возможность поучаствовать в организации мероприятий АККЦ, погрузиться в культуру корейской диаспоры и пообщаться с нашим старшим поколением, чего порой не хватает.

В-третьих, МЦ тесно взаимодействует с клубом Koryoin, где собраны самые успешные бизнесмены-корейцы нашей страны. У активистов Shinsedae есть возможность получить знания, опыт и даже поработать вместе с ними над проектами.

В-четвёртых, МЦ поддерживает связи с зарубежными молодежными организациями Южной Кореи и стран СНГ. Это позволяет нам общаться с корейской молодёжью за рубежом, устраивать совместные мероприятия, делиться идеями и планами.

- А был ли лично у Вас опыт кооперации с бизнесменом из Koryoin?

- В 2019 году совместно с Yaran Consulting мы проводили онлайн-курс «Твой старт» для начинающих предпринимателей. Каждый участник выбирал 1-2 проекта и разрабатывал их от идеи до бизнес-плана. Одним из заданий было найти себе ментора, и так как мой стартап был в сфере общепита, я обратился к члену клуба Koryoin Александру Ему, основателю и руководителю ресторанов Dayako Chicken.

Моей целью было в целом узнать о специфике данного бизнеса и получить советы по своему проекту. Мы провели лишь одну встречу, но я остался удовлетворён и даже получил предложение от Александра приобрести готовый бизнес. К сожалению или к счастью, от предложения по бизнесу я отказался, но свой основной проект надеюсь реализовать в обозримом будущем.

- Вы упомянули совместные мероприятия с корейской молодёжью за рубежом. Расскажите о них подроб-

нее.

- Ежегодно в Узбекистане проводится Корейский молодёжный форум, куда приглашаются и представители других стран СНГ. В свою очередь, наши делегации регулярно посещают аналогичные форумы и летние лагеря в России, Казахстане и Кыргызстане. Таким образом молодёжные движения русскоязычных корейцев знакомятся, общаются, дружат и постоянно поддерживают связь друг с другом.

- Были ли Вам полезны навыки, полученные в МЦ, в жизни или карьере?

- Определённо были полезны. В первую очередь повысились мои коммуникационные навыки, я стал легче заводить знакомства и поддерживать общение. Также по мере расширения сотрудничества начал более актив-



но учить корейский язык и поставил себе цель продолжать изучать его.

### Видеопроекты и крещение «колонками»

- Какие проекты и инициативы, реализованные Молодёжным центром, Вы особенно выделяете?

- Думаю, если задать этот вопрос любому из участников Shinsedae, он ответит, что визитной карточкой МЦ являются ежегодные мероприятия: фестиваль Чхусок, конкурс на лучшую бизнес-идею, Корейский молодёжный форум и другие. Также хотелось бы особо выделить наши видеопроекты: музыкальный клип в честь пятилетия создания Молодёжного центра и документальный фильм в честь его десятилетия, которые можно увидеть на YouTube-канале.

- Есть ли в команде Молодёжного

центра свои сложившиеся традиции и ритуалы? Наверняка есть забавная история из жизни Shinsedae, которой Вы могли бы поделиться с читателями.

- За время функционирования центра сменилось не одно поколение его участников, и у каждого были свои ритуалы и истории. Из локальных мемов в первую очередь на ум приходит история «про колонки». Раньше считалось, что самой тяжёлой задачей при организации мероприятий является перетаскивание и погрузка музыкальных колонок, и я с этим, пожалуй, согласен (улыбается). Поэтому, когда новичок мужского пола вступал в наши ряды, он должен был пройти «крещение колонками», чтобы почувствовать настоящий дух Shinsedae.

- Поделитесь планами Shinsedae на ближайшее будущее.

- В наступившем 2023 году мы постараемся сосредоточиться на основной миссии Shinsedae - формировании успешной молодёжи. Для этого была немного оптимизирована структура и созданы комитеты, отвечающие за профессиональные тренинги и управление талантами. Поиск и поддержка одарённых людей в разных сферах - музыке, танцах, спорте, журналистике, науке, искусстве и культуре - являются особенно важным и относительно новыми направлениями Молодёжного центра.

Помимо этого, в поле деятельности остаются наши основные ежегодные мероприятия, о которых упоминалось выше - это фестиваль Чхусок, конкурс на лучшую бизнес-идею, Корейский молодёжный форум. Также к ним, возможно, добавятся ещё несколько культурно-массовых мероприятий, организуемых при поддержке Фонда зарубежных корейцев.

Ну, и главная задача - это продолжать привлекать в наш центр новых участников, готовых постоянно развиваться и посвящать себя корейской диаспоре.

**Владимир МУСТАФИН,**  
фото из личного архива А.ДЁ



## Улыбка ребёнка - главное вознаграждение твоего труда

*Врач-педиатр Сергей Ким в беседе рассказывает о том, почему многие болезни молодеют, как работать с беспокойными мамами, почему не стоит чрезмерно увлекаться витаминами и здоровым питанием, а также до отказа набивать расписание дня ребёнка курсами и секциями.*

Сергей начал практику в Узбекистане всего два года назад. Несмотря на это, сегодня у врача уже довольно большой список постоянных пациентов. Мамы, которые хоть раз побывали у него, советуют молодого педиатра другим родителям. Как говорит Валерия, жена нашего героя, Сергей стал уверенным в себе человеком, который получает истинное удовольствие от работы.

- Сергей, расскажите о своей семье. Оказала ли она влияние на ваш выбор профессии?

- У нас в семье все медики. Папа педиатр, мама работает в лаборатории, сестрёнка учится в ординатуре в Московском государственном медицинском университете имени И. М. Сеченова, она пластический хирург. Отец - Олег Афанасьевич Ким - был и остаётся тем человеком, который дал толчок, благодаря ему я пришёл в медицину и выбрал именно это направление. С детства мечтал быть как папа, даже не рассматривал и не думал, что буду кем-то другим. Очень любил наблюдать за отцом, за тем, как он работает, всегда хотел, как он, помогать людям. В институте у меня

своим медицинском университете им. С. И. Георгиевского, а ординатуру проходил в Северо-Западном государственном медицинском университете им. И. И. Мечникова (Санкт-Петербург). Учась в Питере, начал работать, прошёл хорошую практику в государственных медицинских учреждениях - в отделении пульмонологии, гастроэнтерологии.

- А сейчас с отцом часто советуетесь по работе или стараетесь идти своим путём?

- Если какой-то совсем сложный случай, то, конечно, могу посоветоваться, но чаще всего стараюсь идти своим путём, находить самостоятельно решение проблемы. И очень благодарен папе за то, что он всегда очень тактичен, никогда не давит авторитетом. Если я спрошу - даст совет, если молчу - не будет лезть с советами. Первое время были опасения, что меня будут сравнивать с отцом, учитывая его опыт, стаж, востребованность. Но со временем они прошли. Несмотря на то, что мы с папой сейчас работаем вместе, у него свои пациенты, а у меня свои. И лучшего учителя, чем отец, у меня не было. Он многому меня научил, всегда помогал, а я, в свою очередь, тянулся за ним, чтобы стать таким же опытным врачом. Думаю, это потихоньку получается, учитывая то, сколько у меня



был выбор - терапия или педиатрия, и я решил до конца идти по стопам отца. Сейчас мы работаем вместе в клинике «Family Clinic». Сам же я сначала учился в Крымском государ-

сейчас пациентов и тот багаж знаний, который имею. - Проходили практику в России, но непосредственную работу как педиатр начали уже в Узбекистане.

С какими трудностями пришлось столкнуться, почему были сомнения в себе?

- Сомнения были в том плане, что очень переживал, смогу ли найти здесь своих пациентов, пойдут ли люди к молодому врачу. Преодолеть их помогла моя жена Валерия. Она верила, поддерживала, давала советы



(не медицинские, она далека от медицины), вдохновляла идти дальше, открыла мне страничку в Инстаграм и ведет её.

Мы встретились в переломный момент моей жизни, когда приехал в Узбекистан и ещё не определился, что делать дальше. Поженились в августе прошлого года, и я начал по-другому ко всему относиться, стал более ответственным, поменялись приоритеты. Сейчас могу сказать, что втянулся и понял, что это моё, мне интересно работать, получаю от работы удовольствие. Ну, и стараюсь постоянно заниматься самообразованием, потому что в медицине без этого никуда.

Было ещё сложно в том плане, что лечение в России и в Узбекистане немного отличаются. В России ты работаешь по определённым протоколам - вне зависимости от того, частная это клиника или государственная. А здесь приходится сталкиваться с тем, что обычно в частную клинику обращаются в крайнем случае. То есть пациент к тебе попадает не просто с каким-то заболеванием, но ещё с букетом осложнений, если лечение шло неправильно или если родители ме-



тались от одного врача к другому. А у ребёнка, как правило, должен быть один постоянный врач-педиатр, который (в идеале) знает его с рождения и ведёт постоянно. То есть он знает всю подноготную малыша, видит его развитие или какие-то проблемы. Также думаю, что сегодняшняя проблема родителей - слабая медицинская осведомлённость, из-за чего они порой могут навредить ребёнку неправильным лечением.

- Порой беспокойные родители, дедушки и бабушки создают больше хлопот, чем сам ребёнок...

- Да, это действительно так, с ними тоже нужно уметь общаться. Думаю, что все медики в этом плане немного психологи. Моя первостепенная задача - не просто помочь малышу, но и настроить родителей на правильную волну, чтобы они слушали врача, а не разных «знающих» подруг, соседок. Если родители задают вопросы, то я всегда стараюсь на них отвечать, объяснять, для чего нужен тот или иной препарат, почему нужна диета и т. д.

И это правильно. Родители, если у них есть сомнения и вопросы, должны спрашивать, они не должны бояться общаться с врачом. В работе с маленьким пациентом очень важно настроить их на правильное лечение, ведь педиатр не может контролировать весь процесс 24 часа в сутки. Поэтому важно донести суть лечения, необходимость тех или иных препаратов и ненужность других.

- С кем работать сложнее: с детьми или с беспокойными родителями?

- Думаю, у каждого врача на этот вопрос своё мнение, но лично мне всегда легче было находить общий язык именно с детьми, с ними намного проще, чем со взрослыми. И это также стало причиной, почему я выбрал именно педиатрию. Взрослые - не всегда примерные пациенты, они часто нарушают предписания врача, а дети в этом плане более послушны. Конечно, здесь играют роль и родители, которые должны контролировать процесс лечения, если ребёнок совсем маленький, а вот ребята постарше более послушны, чем взрослые. У них такая светлая энергетика, в них нет фальши, им хочется помочь, сделать так, чтобы они не болели. Ты и сам словно питаешься той атмосфе-

рой, которая их окутывает. Взрослых лечить не очень люблю, хотя иногда приходится, потому что не могу отказать, всегда спешу на помощь.

- Как находите общий язык с детьми?

- К каждому ребёнку нужен индивидуальный подход. Есть такие дети, которые очень боятся врачей. С ними сложно находить контакт. В первую очередь я даю своему пациенту время адаптироваться, привыкнуть ко мне. Сначала общаюсь с родителями и не трогаю его. Только после того, как увижу, что он уже готов к общению, пытаюсь наладить диалог. Стараюсь после каждого лечения как-то отблагодарить ребёнка за хорошее поведение каким-то вознаграждением - маленькой игрушкой, детским термометром и т. д. Ребят это располагает.

- Но если малыши совсем кроха и не может сказать, что и как у него болит. Сложно ведь понять, как ему помочь?

- На то мы и врачи, учились этому 8 лет, а кто-то и больше. Здесь есть свои хитрости, которым меня учил отец. Необходимо обращать внимание на рефлексы, на расширение или сужение зрачка. Есть ряд симптомов, которые расскажут о состоянии пациента. Ну, и тщательная беседа с родителями.

Вообще сбор анамнеза - один из главных этапов в постановке диагноза, а правильно поставленный диагноз - это половина проделанной работы.

Следующая половина - правильное лечение. Сейчас терапия стала более продвинутой в том плане, что не рекомендуется выписывать кучу лекарств, их должно быть по минимуму, чтобы ребёнок смог сформировать иммунный ответ на болезнь. Я сторонник доказательной медицины и стараюсь применять только те препараты, которые имеют доказательную базу.

- Некоторые мамочки любят пичкать детей витаминами и БАДами даже без консультации с врачом, так, на всякий случай. Как Вы к этому относитесь?

- Отрицательно. Не сторонник всех этих вещей и скажу почему. Например, поливитаминные комплексы содержат в себе целый набор витаминов группы, А, В, С, Д, Е и т. д.,

но не бывает такого, чтобы у ребёнка не хватало всех этих витаминов. И нужно понимать, что передозировка тоже опасна. Поэтому, прежде чем начинать приём витаминов, лучше проконсультироваться с врачом. Тем более есть лечебная дозировка препарата, а есть профилактическая. Эту грань нужно чётко соблюдать.

- А что Вы можете сказать про антибиотики. Стоит ли их назначать маленьким пациентам при первом «чихе», кашле?

- Нет, конечно. Ими вообще злоупотреблять не нужно ни взрослым, ни детям. Прежде чем давать ребёнку тот или иной антибиотик лучше проконсультироваться с врачом.

- На что должны обращать внимание родители в первые годы жизни малыша, чтобы не упустить важные заболевания, которые не сразу себя проявляют?

- В первую очередь это рефлексы - у младенцев в первые месяцы жизни это сосательный рефлекс, который является самым главным и необходимым для новорожденного, и поисковый рефлекс, который позволяет ему находить грудь матери. Если вы погладите малыша в уголке рта, то он повернёт голову в вашу сторону. Также нужно следить за тем, как ребёнок набирает вес, рост - так можно понять, как он усваивает еду. Следите за тем, как он поднимает голову, как её держит, как ставит ножки и т. д. В более старшем возрасте нужно смотреть



на общее состояние, не перегружать его, давать возможность просто отдыхать, играть со сверстниками, а не возить после школы из одной секции в другую и т. д. У ребёнка должно быть детство, он не должен всё делать, как робот. Я не говорю, что не нужно развивать его, но всё нужно в меру, иначе

ребята психологически перегорают, у них уже не будет никаких желаний, активности. Это одна из проблем современных детей - они становятся парниковыми, очень домашними, теряются в этой жизни и в будущем им будет очень тяжело. Вообще скажу, что даже если ребёнка ничего не беспокоит, нужно хотя бы раз в полгода посещать педиатра, проходить плановый осмотр, при необходимости сдавать назначенные анализы.

*- А какую роль в становлении здорового ребёнка играет питание?*

- Питание - один из самых важных критериев здоровья ребёнка. Сегодня из-за всей той вредной пищи, которая продаётся на улице, болезни молодеют. На это влияет экология, питание, физическая активность, вернее, её отсутствие. Сейчас очень много детей с ожирением, сахарным диабетом, нарушением гормонов. Поэтому с раннего возраста нужно воспитывать у ребёнка привычку к правильному питанию, формировать пищевой интерес, разговаривать с ним и объяснять, чем опасны «фастфуды», чипсы, кириешки, газированные напитки, сладости и т. д. Конечно, полностью вы не сможете их от этого оградить, дети есть дети, но снизить потребление таких продуктов до минимума возможно. Но в любой диете и правильном питании не стоит перегибать палку. Если вы запрещаете что-то малышу, растите его как мимозу, и в какой-то момент он попробует запретный плод, то может возникнуть аллергическая реакция на этот продукт. То есть любая чрезмерная диетотерапия вредна. Во всём нужно придерживаться золотой середины.

*- Сергей, что бы Вы могли посоветовать молодым людям, которые только в начале пути и хотят связать свою жизнь с медициной?*

- Нужно слушать себя. Если вы чувствуете, что медицина - это ваше, то учиться и потом работать. Важно, чтобы работа была в радость, чтобы вам было интересно. Я, например, очень радуюсь улыбкам детей и эмоциям родителей, когда они видят, что ребёнок идёт на поправку. Понимаю, что сыграл в этом не последнюю роль.

**Сурия МАГДЕЕВА,**

фото из личного архива **С.КИМА**

**Владимир ЛИ**

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

**15 МАРТА.** Весна запаздывала. Обычно в середине марта солнце уже довольно-таки сильно пригревало землю, сады радовали глаз цветущим бело-розовым буйством. А тут на оттаявших после долгой зимы ветках даже почки не набухли. Местами лежал потемневший, «отшагрённый» оттепелью снег. И, несмотря на голубое, безоблачное небо с севера дул холодный, принизывающий ветер.

Юг Украины тихо готовился к весенней страде. Несмотря на хаос, творящийся во все сферах экономики, в том числе и в сельском хозяйстве, крестьяне, как могли, готовились к севу. Латали старые трактора, запасались топливом, распечатывали скудный семенной фонд, приводили в порядок износившуюся поливную технику.

Большинство деревень на юге Украины внешне выглядят очень прилично. Аккуратные улочки застроены в основном кирпичными домиками с шиферными или черепичными крышами. Вместо белёных известью стен, каковые мы привыкли видеть на полотнах Куинджи, мы лицезрели в деревнях фасады, отделанные под расшивку декоративным кирпичом. Всё это было построено ещё при Советской власти, в так называемые застойные годы. Сегодня на селе мало кто строит. Повсюду царят запустение и нищета.

Немало на Украине и таких сёл, где ветхость строений соперничает с ветхостью их обитателей: покосившиеся заборы и крыши, давно непаханные и заросшие бурьяном поля, разбитые дороги - с одной стороны, и немощные старики, греющиеся на весеннем солнце свои хрупкие кости - с другой. По сельским дорогам уже давно не ходят автобусы - такой удобный и очень доступный в советское время вид общественного транспорта. В опустевших, вымирающих деревнях не слышно ребячьего смеха, уже дав-

но не гуляют свадьбы.

...Как-то в середине марта в поисках приемлемых условий для аренды земли под лук мы объезжали хозяйства Мелитопольского района. Здесь в одной из крупных деревень вот уже 30 лет живёт Матвей Ким. Сюда он приехал ещё в советские годы с первой волной переселенцев-добровольцев из Ташкентской области. Сначала на их улице было всего четыре корейские семьи. С годами число росло, и теперь здесь насчитывается более десятка корейских дворов. Матвеем уже далеко за семьдесят, и он от дел отошёл. Зато три сына и дочь вместе со своими семьями работают в поте лица - их он переманил сюда из Узбекистана. В основном занимаются выращиванием ранних овощей в парниках, летом сеют лук, иногда бахчевые. Основной доход приносят, конечно же, ранние овощи - их они реализуют на курортных пляжах Азовского моря, куда на автомобиле можно доехать за пару часов.

Матвей посетовал: заработки нынче не те, что были когда-то. Затраты не окупаются, многие семьи еле-еле сводят концы с концами.

**10 АПРЕЛЯ.** Почти месяц жили в селе Филлиповка у гостеприимной хозяйки Натальи Петровны Ходенко. У неё добротный кирпичный дом из пяти комнат. С мужем лет десять как развелась, живёт с дочерью, которая заканчивает в этом году среднюю школу. С корейцами, приезжающими на сезонные заработки, сдружилась лет пять-шесть назад. Она, собственно, и встречала нас 1-го марта в аэропорту Симферополя, наняв для такого случая частный микроавтобус.

В ту ночь, уставшие вусмерть после перелёта, наскоро поужинав (вернее, позавтракав, поскольку во дворе уже занимался новый день) отменным украинским борщом, мы завалились спать. А когда проснулись 2-го марта, по «ящику» показали убийство рос-



сийского тележурналиста Влада Листьева. Я, конечно же, был шокирован этим сообщением, хотя в те годы люди гибли, как мухи, особенно из когорты политиков и бизнесменов. Это и понятно - ведь в бывших советских республиках набирала силу преступная приватизация, шёл дикий и жестокий передел власти и собственности на всех уровнях. А о том, что из-за навалившихся проблем и безнадёги гибли сотни, тысячи простых граждан на постсоветском пространстве не принято было вообще упоминать.

Но я немного отвлёкся. Добротный дом Наталье Ходенко помог возвести зам нашего «бугра» Сашка Ким, в простонародье Санёк или Сан-Саныч. Строил он этот дом поэтапно, в течение нескольких лет. Конечно же, не бескорыстно. Поначалу это была просто безобидная дружба, которая со временем переросла в более близкие отношения. Об их любовной связи знали не только в Филиповке. Наталья Петровна, будто бы случайно, приезжала пару раз и в Узбекистан, так сказать, «на зимние каникулы». Жила на съёмной квартире, знакомилась с достопримечательностями узбекской столицы в сопровождении Сан-Саныча. Короче, отдыхали они душой и телом по полной катушке. Общались почти ежедневно, и он даже приглашал её к себе домой, познакомил с женой, сказав, что Наталья Петровна – зам. директора ихнего совхоза на Незалежной, приехала по турпутёвке в отпуск, что от неё во многом зависят луковые дела на Украине. А о том, что он самолично спонсирует эти поездки, конечно же, супруге - ни слова.

Как-то при разговоре Наталья Петровна призналась, что, увидев хорошо обставленную трёхкомнатную квартиру Сан-Саныча в Ташкенте, семью, живущую в полном достатке, была поражена: почему корейцы бросают всё это благополучие и 8-9 месяцев в году прозябают на Украине? Немытые и нечёсанные, они живут там цыганским табором довоенных времен, начисто забыв о благах цивилизации. Она никак не могла уяснить простую истину - достаток не падает с неба, а добывается тяжким сезонным трудом на залитых корейским потом украинских, русских,

казахских, молдавских и прочих землях когда-то братских республик. Но везёт ведь далеко не каждому, потому что успех сезонного овощеводства зависит от сотен разных причин, иногда даже ничем не связанных между собой. Значительная часть «кобондьяшников» осенью возвращается домой ни с чем, а наоборот, с большими неподъёмными долгами, которые не дают спокойно существовать. Перезимовав кое-как у себя на родине, они по весне снова сбиваются в стаи и летят навстречу новым испытаниям.

**15 АПРЕЛЯ.** Пошла уже вторая неделя, как мы покинули гостеприимный дом Натальи Петровны Ходенко. Переехали в общежитие бывшего совхоза «Любимовка», на другой берег Днепра. Во время переезда колонна из пяти машин - четырёх легковых и одного грузовика - попала под проливной дождь, который лил, не переставая, почти сутки.

Наш «бугор», Геннадий Петрович Нам, матерно ругался, когда колонна останавливалась, и из старенького «москвича», ехавшего спереди, смешно разводя руками, выходил наш «Иван Сусанин» - дядя Жора, и растерянно оглядывал окрестности. Это означало, что мы опять заплутали и выехали не на ту дорогу. Проезжая по огромному мосту, дядя Жора ткнул пальцем в залитое дождём боковое стекло и изрёк: «Вон на том месте была Запорожская сечь, помните Тараса Бульбу? Здесь он казнил своего младшего сына Андрия. Историческое место, можно сказать. Так что вы, дорогие друзья-кобондьяшники, переживаете великий момент приобщения к историческому прошлому Украины». Затем мы лицезрели ДнепроГЭС, ехали по её плотине и любовались тем, как могучая река рассекает надвое город Запорожье. А Каховское море, слившись с пеленой дождя, походило на огромное иссиня-чёрное чудище, которое тяжело дышало и заполонило собой и небо, и землю, и всё остальное пространство вокруг...

Общежитие в Любимовке походило на старый барак 50-х годов. Разместились в двух огромных комнатах, по десять человек в каждой. В углу одной из комнат соорудили кухню из походной двухконфорочной газовой

плиты, навесили шкаф из фанерного ящика для посуды и продуктов, сколотили из необструганных досок длинный обеденный стол. Комендант общежития, маленькая чернявая женщина, похожая на цыганку, выдала нам матрацы, подушки, байковые одеяла, которые, по виду, были списаны ещё в советские времена, долго валялись где-то на складе и теперь вот пригодились - благо приезжие корейцы не очень привередливы. Правда, изъеденных плесенью и усеянных сомнительными красно-коричневыми разводами одеял на всех не хватило. На этот случай каждый из нас привёз с собой из дому ватные одеяла, простыни, наволочки, что повергло коменданта в неподдельное изумление: «Везти с собой всё это барахло за четыре тысячи километров? Ну вы даёте, блин!»

Если бы она знала, что каждый из нас привёз с собой ещё и обязательный набор национальных продуктов, приправ и обиходных вещей, без которых корейское выездное овощеводство практически немыслимо, она бы лишилась дара речи. Перечислю основные из них: горький молотый перец, соевые приправы (тендянг, кандянг), адинамото (белый кристаллический порошок для придания блюдам мясного вкуса), сухая молотая кинза, среднеазиатские кетмени, хоми (корейские тяпки для прополки лука), сакаты (соломенные шляпы для работы в поле в жаркое время года) - эти и многие другие специфические вещи на Украине нельзя приобрести ни за какие деньги. Потому что их здесь попросту нет.

В «Любимовке» потекли дни своей однообразной чередой. Накануне пятого апреля кто-то вдруг вспомнил, что день этот у корейцев поминальный и значит дома, далеко в Узбекистане, родные и близкие пойдут на кладбища, чтобы отдать дань памяти усопшим. В этот день наш «бугор» позаботился о праздничном обеде. Прямо во дворе общежития освежали пороса весом в 70 кило.

Мясо замариновали и до позднего вечера запивали горячий ароматный шашлык не менее горячим самопальным «Распутиным».

**Продолжение в следующем номере**

## ЕЩЁ ПОЮТ СТРЕЛЫ В ПОЛЁТЕ

*Лариса Павловна ХОН - мастер спорта СССР по стрельбе из лука, многократная чемпионка Узбекистана. До определённого момента многое в её жизни случалось невпопад - то она опаздывала к нужному времени или оказывалась не в том месте...*

В школу пошла с восьми лет - опоздала потому, что умела говорить только на корейском и узбекском языках. Училась хорошо, но могла бы лучше, если бы была более усидчива. Но как изменить данный от природы характер - весёлый, увлекающийся, задорный? Будучи старшей из пяти детей семейства, с юных лет научилась командовать и самостоятельно принимать решения.

В 1973 году поступала в нархоз. Вообще-то она хотела сдать документы не в этот институт, а в физкультурный. Но с отцом, Павлом Васильевичем, больно не поспоришь, особенно, если тебе всего восемнадцать лет, и ты выросла в патриархальной корейской семье. И потом, Лариса очень уважала его. Отец был земледельцем - сеял рис, выращивал овощи. Никаких институтов не заканчивал, только за счёт великолепных практических навыков стал агрономом в колхозе «Айни» Ленибадской области. Свободно владел таджикским, узбекским, русским языками, не говоря уже о корейском. Самоотверженно работал ради жены и детей, для них построил дом на окраине Ташкента, чтобы жили с удобствами и ходили в городскую школу. Сам с семьёй бывал только зимой, а так с весны до осени на колхозном поле в далёком Таджикистане.

Первый экзамен Лариса сдала успешно, чему сама удивилась, потому что старалась не очень. А на второй и вовсе не пошла. Дома сказала, что провалилась, чем, конечно, сильно огорчила родителей. В то время для корейцев поступление детей в вуз было значимым явлением.

Что же её так влекло в физкультурный институт, который считался высшим учебным заведением разве что только среди самих спортсменов? Начнём по порядку. В 3-5 классах Лариса ходила в балетную школу. Надо бы раньше, но кто же знал? Но бросила не из-за возраста - родители запретили. Из соображений безопасности:

добираться девочке одной с окраины до центра города было рискованно, сопровождать её некому. Была бы единственным ребёнком или было бы желание у родителей вырастить из дочери балетную приму - другое дело. А у корейцев в то время семьи сплошь многодетные, так что не до жиру...

Уроки физкультуры Лариса обо-



жала. Все виды спорта по школьной программе перепробовала на «пять», включая шашки и шахматы. Нравилась гимнастика, особенно художественная, но и здесь опоздала...

Из школьных предметов любила математику. Потом сменился преподаватель: новая учительница за что-то невзлюбила Ларису, считала, что прежний педагог баловал её оценками. Словом, аттестат подпортила. И потому в физкультурный? Нет, нет. Как явствует из биографии, она поступала и училась в двух институтах - в ирригационном и транспортном. А это вполне тяжёлые вузы, где конкурсы всегда были большими. Но оба раза бросала, не доучившись. И только в 1976 году, в возрасте 26-ти лет, стала, наконец, студенткой желанного Узбекского института физической культуры.

А предопределило судьбу то, что в десятом классе она всё-таки оказалась в нужном месте и в нужное время. В спорткомплексе «Ёшлик» шли соревнования по художественной гимнастике, и Лариса пошла поболеть.

После выступлений, проходя мимо одной из площадок, увидела стрелков из лука. Они стояли в ряд и пускали стрелы в огромные мишени. Девушка, конечно, наблюдала по телевизору лучников, но воочию столкнулась с ними впервые. И то, что они делали, сразу покорило её. Как замороженная она следила за ними, пока не решила, что тоже хочет заниматься стрельбой.

Тренером лучников был Рафаэль Абдурахманович Мамашев, стройный мужчина лет тридцати пяти. Внимательно выслушал просьбу девушки и согласился. Многих привлекал экзотический вид спорта, но и отсев был большой. Что ж, в тренерской работе не без этого, она сродни труду старателя: чем больше промоешь песка - тем больше получишь крупинки золота.

- Он был трижды мастер спорта, - вспоминает Лариса. - По акробатике, пулевой стрельбе и стрельбе из лука. На тот момент являлся «игравшим» тренером, т.е. выступал вместе с нами на соревнованиях.

Но до соревнований тогда было ещё далеко. Даже стреляла из лука в первый раз после нескольких тренировок, на которых больше внимания уделялось «физике» - упражнениям на эспандере, натягиванию и отпусканию тетивы лука, а для этого каждый раз требуется усилие от 15 до 18 кг, чтобы поразить цель на расстоянии 70 метров. У мужчин более мощные луки, там уже необходимо усилие до 25 кг. Но и дистанция у них длиннее - 80 метров. Так что плечевые мускулы развиваются, будь здоров! Иногда Лариса любит пошутить: «Под правую руку мне лучше не попадайтесь!»

Стрельба из лука стала олимпийским видом спорта ещё в 1900 году. Что интересно, ею могут заниматься наравне со всеми и инвалиды. В СССР она приобрела популярность поздно - в конце 50-х - начале 60-х годов прошлого века. Поздно потому, что не был налажен массовый выпуск инвентаря, а главное, отсутствовала общедоступная база, то есть тир - наподобие тех, где стреляют из «пневматики».

- Легко было представлять, как я выхожу на рубеж и лихо стреляю. Десятка, десятка, ещё десятка, - смеётся Лариса. - А когда в первый раз взяла



в руки лук, изготовилась и сразу почувствовала всю свою неуклюжесть. Вдобавок наставления и указания тренера: то плечики расправит, то спи-



ну выпрямит, то руки поднимет. Ох, думаю, нелегко будет. Но цель вижу - стать мастером. А как же иначе? В спорте без амбиций делать нечего. Просто баловаться можно и дома.

В те годы луки и стрелы изготавливались на Ленинградской лыжной фабрике. Комплект стоил 140 рублей - месячная зарплата инженера со стажем. Стрелы были алюминиевые, тогда как спортсмены из многих стран уже использовали дюралевые, которые не так сильно вибрировали при попадании в мишень и потому меньше деформировались. Даже малейшие, невидимые глазу искривления, влияют на полёт.

- Но беда была в другом: луки часто выходили из строя, - продолжает Лариса Павловна. - Только привыкнешь, пристреляешься, а он раз и сломался. Особенно ужасно, если это происходит перед соревнованиями или уже во время ответственных стрельб. Но наша школа стрельбы из лука - советская, в целом, и узбекская, в частности, считались традиционно хорошими. В чём секрет? Думаю, в высоком чувстве ответственности за свою республику и страну.

Она стала мастером спорта через три года. В составе сборной республики выступала на союзных Спартакиадах и Универсиадах, участвовала в международных соревнованиях в

Венгрии, Германии, Чехословакии и других странах. Многократная чемпионка Узбекистана. Товарищи по команде шутили: «Ты, Лариса, так хорошо стреляешь, потому что тебе прищуриваться не надо». Любое увлечение - спортом ли, искусством - часто идёт вразрез с личной жизнью и семьёй. К счастью, для Ларисы не возникал вопрос выбора: спорт или семья. С Валерием она познакомилась, когда училась в ТИИИМСХ, свадьбу сыграли в 76-м, через год родилась дочка Елена. Виктория появилась почти десять лет спустя, когда Лариса Павловна уже ушла из большого спорта и стала тренером.

- Может, рано ушла, - делится она. - У нас ведь возраст особой роли не играет. И начинают чаще в юношеском возрасте, когда в руках уже есть сила для натяжения тетивы. Но, с другой стороны, и семье надо уделять время. Муж как-то подсчитал, что из двенадцати месяцев в году лишь четыре я провела дома. А всё остальное время - на сборах и соревнованиях.

Как тренер она начинала с подростков. И уже вместе с ними переходила в сборную города, области, республики. Из её учеников наибольшего успеха добился Эльдар Сайфуллин, ставший обладателем кубка СССР. Сейчас он работает тренером в Казани. Разлетелись в разные страны и друзья-соперники по сборной, редкие вести от них всегда в радость.

В 89-м после Олимпийских Игр в Сеуле там же решили провести Кореаду. Идея была такова - собрать со всего мира спортсменов-корейцев и провести соревнования по разным видам спорта. Тогда из СССР приехали свыше ста человек. Были среди них и лучники, возглавляла их Лариса Павловна.

- Из Узбекистана приехал Роман Ким, - говорит Лариса Павловна. - Казахстан, где тоже сильно развита стрельба из лука, представляли трое. Но с южнокорейцами трудно тягаться. Если помните, на сеульской Олимпиаде весь пьедестал лучников был занят хозяевами. И всё же мы -

команда СНГ - заняли третье место. Оргкомитет по проведению Кореады внёс изменения в проведение спортивных мероприятий. Например, ввёл корейскую национальную борьбу «сирым». В стрельбе из лука тоже были нюансы. Все спортсмены стреляли из традиционных корейских луков, изготовленных по старинным технологиям. Стрелы тоже им под стать - деревянные с птичьим оперением. Не просто хотели уравнивать «оружие», а возродить и показать традицию и красоту этого древнейшего состязания.

- Современные луки, конечно, более мощные и крепкие. Рукоятки могут служить годами, меняешь только «плечики». А от мощности зависит высокая кучность попадания, от долговечности - пристрелянность оружия. Стоимость такого лука измеряется тысячами долларов. Но всё равно многое зависит от самого спортсмена, - утверждает Лариса Павловна. - Как он рассчитает силу и направление ветра, влажность и температуру. Ведь всё влияет на полёт стрелы.

В 2008 году Лариса Павловна вышла на пенсию. Но не сидится ей дома: наладила свой бизнес и выпол-



не успешно. Не так давно отметила «хангаб», и представитель Министерства спорта Узбекистана вручил юбилярше вместе с поздравительным письмом подарок - современный боевой лук, изготовленный в США. Как намёк на то, что рано ещё откидывать тетиву, что тренерский путь для неё не заказан, и за место члена сборной для участия в мировом чемпионате ветеранов-лучников тоже можно побороться. Так что ещё не вечер, будут петь её стрелы в полёте.

# 화학박사 발레리 박은 과학자일 뿐만 아니라...

사람이 얼마나 다재다능할 수 있는지 놀랍다! 과학자, 연구원, 과학저널 편집자, 국제태권도연맹(ITF) 7단 보유자, 마스터, 국제부문 심사위원, «TEGEN»사 수석기술자... 그런데 이것이 그를 표현하는 칭호로 다가 아니다. 우즈베키스탄고려문화협회 과학자 학술 단체 «진보» 회장이자 화학박사인 발레리 빅토로비치 박과 개인의 성공과 활동의 동기, 과학의 미래, 삶에 대한 전망에 대해 이야기하였다.

- 최근 발레리 빅토로비치의 삶과 학문 활동 중 매우 중요한 박사 학위 논문 발표가 있었다. 발레리 빅토로비치, 박사 학위 논문은 무엇에 관한 것이었나?

- 논문은 펩타이드와 효소의 상호작용에 대한 컴퓨터 모델 개발에 대한 이론적 연구이다. 콜레스테롤 저하 효과를 나타내는 펩타이드를 연구 대상으로 삼았다. 개발된 모델은 이러한 펩타이드를 사용하여 테스트되었다. 간단히 말해서, 이제 많은 사람들이 소위 스타틴을 사용하여 콜레스테롤을 낮추는 긍정적인 효과 외에도 부작용도 있다. 우리의 연구로 콜레스테롤 수치를 보다 안전하게 낮출 수 있을 것이라 생각한다.

- 박사과정의 연장인가, 아니면 완전히 새로운 프로젝트인가?

- 박사 학위 논문은 완전히 새로운 연구이다. 박사 학위는 제약 및 섬유 산업을 위한 중간체의 생산 및 생산을 위한 유연한 기술 개발 계획과 관련된 것이다. 그 연구 작업에서 나는 이러한 중간체의 합성을 탐구하고 생산과정에 폐기물이 없거나 적은 방법을 개발하기 위한 최적의 기술 조건을 찾았다. 박사 논문은 바이오 유기 화학의 분야이다. 학위, 후보자 및 박사 학위 논문의 공통점은 컴퓨터 모델링이다.

- 논문의 실용적인 구성 요소에 대한 이야기를 부탁한다. 어떤 영역에서 응용 프로그램을 찾을 수 있나?

- 이것은 생물학적 활성을 예측할 수 있는 효소와 펩타이드의 상호작용 모델을 개발하는 이론적 연구이기 때문에 효소와 펩타이드를 사용하는 분야인 의약품, 식품 그리고 화장품 산업과 관련된다.

- 당신은 과학자 가문의 제 2세대이다. 당신의 어머니 류보프 미로노브나 화학 박사는 당신의 과학자로서의 길에 어떤 영향을 미쳤나?

- 물론 아주 많은 영향을 받았다. 어머니는 항상 내 눈앞에 실존하는 롤모델이었기 때문이다. 어머니는 열성적으로 목표를 향해 나가는 근면하고 선구적인 과학자였다. 특히 어머니는 고려인 여성 최초의 이학박사였고 얼마나 열심히 연구하며 살았는지 항상 보며 자랐다. 어머니와 나는 한동안 함께 일했다. 어머니는 엄청난 에너지를 가지고 있었고 때때로 나는 어머니가 요구하는 템포를 따라잡기 힘들었다. 어머니가 보여준 이



러한 자질이 나에게 본보기가 되었다고 생각한다. 나는 어머니가 보여준 것들을 따르고 그 자질을 키워나가려고 노력했다.

- 어머니 류보프 미로노브나와 과학적 주제에 의견이 일치하지 않을 때도 있었나? 그럴 경우 어떻게 결론을 내렸나?

- 한국에서의 공동 작업을 할 때 아주 극명한 예가 있었다. 어머니에게는 어머니 나름대로의 연구 상황에 대한 이해가 있었고 나에게도 내 나름의 견해가 있었다. 우리의 의견이 상충했다. 그녀는 항상 다른 사람의 의견을 존중하면서 자신의 아이디어를 실현할 수 있도록 했다. 당시 어머니는 «네 생각대로 해라!»라고 말했다. 그래서 나는 내가 결정한대로 그렇게 했다. 우리의 논쟁은 우리의 실험과 결과를 기초하여 결정되었다. 그 당시에 나는 옳았다. 하지

만 대부분의 경우 나는 어머니의 조언을 따랐다. 어머니에게는 더 많은 삶의 지혜와 과학적 경험이 있었기 때문이다.

- 영어에 능통하면 과학 저널에 논문을 발표하고 과학 저널을 편찬할 수 있다. 언어를 공부한 지 얼마나 되었나?

- 말하자면, 이제 영어에 대한 능력은 시대적인 필수 요구 사항이다. 나는 학교에서 배우기 시작했고 대학에서도 배웠다. 그러나 나는 한국의 연구소에서 일하면서 말하고 쓰기를 시작해야 했기 때문에 본격적으로 공부를 시작했다. 학문 활동의 기준 중 하나는 논문을 작성하고 발표하는 것이다. 나는 영어로 글을 쓰기 시작했고 쓰기를 통해 언어 능력을 강화한 후에 말하기 시작했다. 과학 저널에 출판하는 과정

중 출판사에서 기사 검토를 위해 나에게 영어로 연락하기 시작했다. 내가 한 연구 영역이었기 때문에 특별히 어렵지 않았다. 나는 기사 작성, 검토, 편집 작업을 준비하는 모든 단계를 해냈다.

- 편집자로서는 어떤 경험을 하였나?

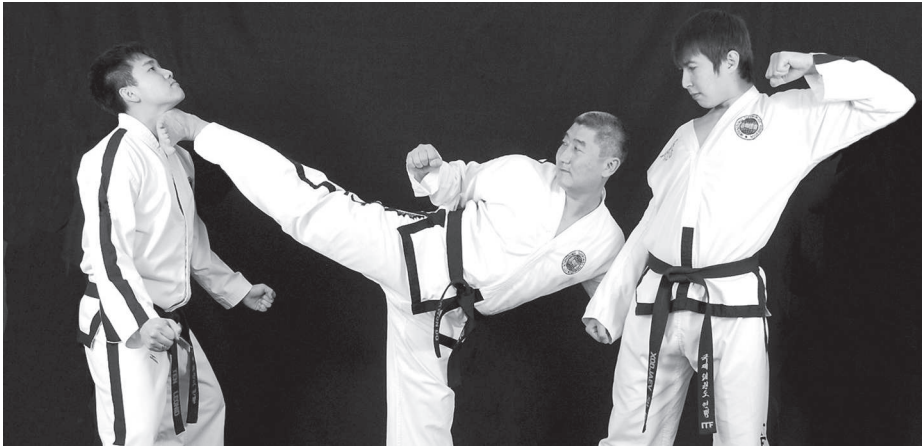
- 편집자로서의 경험은 나의 연구 논문을 사람들이 이해할 수 있도록 하기 위해 무엇을 쓰고 어떻게 써야 하는

지에 대한 형식을 깨닫게 했다. 그리고 과학 저널의 순위에 따라 집필자로서 그리고 편집자로서 모든 과정을 알고 있으면 논문이 빛을 볼 가능성은 더 커진다는 것도 알았다.

- 발레리 빅토로비치, 당신은 고려인 과학자의 모임인 «진보» 그룹의 회장이다. «진보»그룹이 현재 무엇을 하고 있는지, 어떤 과학자들과 함께하고 있나?

- 류보프 미로노브나는 20년 이상 «진보»를 이끌었고 2019년에 나에게 책임을 이전하였다. «진보»의 목표와 역할은 동일하게 유지되고 있다. 과학자들의 연합, 국제적인 과학 협력 강화, 잠재력 있는 과학자 후보생, 즉 미래 과학자로서 과학 활동에 참여할 젊은이들과 협력 강화. 때때로 우리는 이 세 가지 주요 목표 사이에서 우선 순위를 정하기도 하지만, 기본적으로 앞서 설명한 대로 우리





는 이 세가지를 기본으로 따르고 있다. 가까운 장래에 우리는 젊은 과학자에 초점을 맞추고 다른 과학자들과의 협력을 강화할 것이다.

- “진보”협회는 매년 젊은 과학자들을 위한 포럼을 조직하고 있다. 2023년에도 개최될 예정인가? 그리고 그것은 무엇에 관한 것인가?

- 그렇다. 자연과학 분야에서 일하고 싶은 젊은 전문가를 위한 포럼을 개최할 계획이다. 이번이 제 7회의 포럼이 될 것이며, 특정 분야의 전문가들이 발표하는 과학 및 기술 컨퍼런스도 조직할 계획이다. 우리는 특히 과학 및 전문 분야에서 기성세대 과학자들과 젊은이들 사이의 협력과 소통이 매년 강화되도록 노력하고 있다.

- «진보»협회는 유사한 외국의 협회와 연계 활동을 하고 있나?

- 세계에는 우리와 유사한 협회가 19개 있으며, CIS에는 “진보” 외에도 러시아와 카자흐스탄에도 매우 긴밀한 관계가 구축된 3개의 협회가 있다. 우리 과학자들은 매년 그 협회가 개최하는 과학 및 실무 회의에 참여하여 전체 회의와 분과회의에서 프레젠테이션을 한다.

- 최근 젊은이들이 과학계에 진출하지 않으려 한다는 말을 자주 듣는다. 당신은 그런 문제에 대해 어떻게 생각하나?

- 최근 몇 년 동안 젊은 세대가 지식의 풍부하고 수요가 많은 과학자가 될 수 있는 조건이 우즈베키스탄에서 만들어졌으며 과학자와 과학 전체의 명성이 높아졌다고 말할 수 있다. 가까운 미래에 우리는 과학 인력의 부

흥을 볼 수 있을 것이라고 생각한다.

- 청소년들이 과학분야에 관심을 가지게 하려면 어떻게 해야 한다고 생각하나?

- 사람은 각각 어떤 직업에 대한 성향이 있는 것 같다. 과학에 대한 갈망이 있다면 그것에 대해 매진하게 될 것이다. 그러나 다른 작업이나 과학 중에 선택을 해야 하는 상황에 직업적인 조건으로서도 적절하고 과학에 대한 열정도 불타게 되면 과학자로서의 길을 선택하게 될 것이다. 단지 이러한 조건을 만들기만 하면 된다.

- 우즈베키스탄과 다른 나라의 과학



분야에 대한 접근 방식의 차이점은 무엇인가?

- 이것은 복잡한 문제이다. 해외 연구 기관과 센터에서 연구활동을 했을 때 방대한 양의 전자 데이터 및 문헌 제공과 서비스 및 무제한 접근성에 놀랐다. 이러한 조건에서는 연구 작업에 완전히 집중할 수 있다.

- 태권도에 관심을 갖게 된 계기는 무엇이었나? 스포츠가 과학 연구 활동에 도움이 되는가?

- 나는 어린 시절부터 무술을 좋아

했다. 1978년에 가라테를 배웠고 나중에는 우슈를 배웠다. 그리고 1989년에 한국에서 사범이 우즈베키스탄으로 와서 태권도를 배우기 시작했다. 무술은 라이프 스타일이며 나와 잘 맞는다. 태권도를 통해 기술적 체력 향상뿐만 아니라 마음의 안정과 영적인 발전을 도모할 수도 있다. 무술은 자신을 알게 하는 학교이다. 고대 스승은 훈련이 끝나면 제자에게 도덕적, 윤리적, 기술적 측면에서 문하생이 기준을 충족한다는 증서를 주었다. 동양 무술에는 생활하고 일하면서 스트레스가 쌓이는 상황을 극복하며, 심적인 한정과 활동성도 유지하는 데 도움이 되는 영적 및 명상 활동도 함께 포함된다. 나는 이런 형식과 라이프 스타일을 좋아한다.

- 국제 태권도 연맹 창시자(ITF) 최홍희 총장으로부터 직접 수료증을 받았다는 것이 사실인가?

- 1991년 최홍희 협회장이 타슈켄트를 방문했을 때 내가 처음으로 증서와 검은 띠를 받았다. CIS 국가 중나의 단증은 제 7번이고 당시 150명이 단 시험을 봤다. 나는 4단까지 최홍희 총장으로부터 직접 단증을 받았다. 최홍희 총장 사후 연맹은 그의 아들이 이끌었다.

- 현재 당신은 국제 대회 심사위원이다. 심사해본 적이 있는가?

- 4단을 받으면 자동으로 국제 강사 및 국제 부문 심사위원이 된다. 각종 아시아 대회와 세계선수권 대회에 심판으로 참가했고, 2015년 아시아선수권 대회에서는 주심을 맡았다.

- 당신의 아들은 과학자의 가계를 이어가고 있나?

- 아직은 아니다.

나의 장남은 경제학을 전공하였고 대기업에서 일하고 있으며, 작은 아들은 모스크바 국립 대학을 졸업하고 모스크바 기술 대학에서 석사 학위를 취득한 프로그래머이다. 모스크바의 바우만 공대에서 우등 졸업장을 받은 작은 아들이 우리 집안의 과학자 가계를 이어갈 것을 희망하고 있다.

글:나탈리아 석

사진: 발레리 박 제공

번역:김숙진

Юни Хонг

## Корейская волна. Как маленькая страна покорила весь мир

Радикальный отход Пак от «прошлой» Кореи становится для неё делом принципа. Чтобы выполнить свои предвыборные обещания, она должна ликвидировать последствия президентства собственного отца, Пак Чон Хи, который железной рукой управлял страной с 1962 года и вплоть до его убийства в 1979 году. (Его жена была убита ещё раньше, в 1974 году, предположительно, в результате неудачного покушения на президента). Именно Пак Чон Хи мобилизовал ресурсы правительства для создания и развития чеболей, что привело к увеличению показателя ВВП на душу населения в Корее примерно на 1700 %. Страдания от убийства обоих родителей сделали президента Пак Кын Хе по-особому добросовестной и ответственной, однако она не имела политического опыта, и её оппоненты со злорадством постоянно напоминали об этом.

Она столкнулась с кризисом и с последствиями неудачного пиара сразу в первые месяцы работы. Когда она впервые баллотировалась на пост управляющей своего нового министерства, правительство отклонило её кандидатуру. В феврале 2013 года Пак наняла американского бизнесмена корейского происхождения Чон Хун Кима. Ким, казалось, воплощал собой дух министерства: он был президентом Bell Labs и потрясающим предпринимателем. Он спокойно говорил на двух языках – на корейском и английском. Трудно представить лучшего кандидата. И всё же он отказался от участия в выборах всего через три недели после выдвижения, когда стало ясно, что корейский парламент собирается воспрепятствовать его назначению. Некоторые члены правительства выступили против, так как предполагали, что ЦРУ платили ему как советнику. 29 марта 2013 года вышла обличительная статья в газете Washington Post с заголовком «Возвращение в Южную Корею, сорванное национализмом». Ким резко ответил своим критикам:

«Меня оклеветали. Некоторые, например, предположили, что я шпион. Все это приняли за чистую монету. Моей жене приписали связи с борделем». Подтекст этой статьи понятен мно-



гим корейцам. Ким стал жертвой постоянного недоверия, которое многие консервативные граждане питают к диаспорам, особенно к корейско-американским. О данном обстоятельстве знали и Ким, и местные СМИ, и американцы корейского происхождения, и это прискорбно и не перестает удивлять. С одной стороны, Корея стала довольно гостеприимной страной для иностранцев. Многие жители Запада, приезжающие в Корею, рассказывают о корейском гостеприимстве и о том, насколько современной предстала перед ними страна. С другой стороны, корейцам, выросшим за границей, довольно трудно полностью влиться в корейское общество. Я не исключение. Мне было двенадцать, когда моя семья переехала в Корею. Я могла сказать только несколько слов по-корейски, поскольку многие иммигранты независимо от их национальности считали, что двуязычное воспитание детей наносит им психологический и интеллектуальный ущерб. Они начинают разрываться между двумя или более культурами, что, в теории, ведёт к задержке в языковом развитии. Идея давно уже вышла из моды, но когда-то именно из-за неё я провела свой первый год в Корее, выглядя полной идиоткой. У меня был сильный американский акцент, от которого я так и не смогла избавиться. Дети постоянно дразнили меня, называя «янки». И это выглядело даже забавно, за исключением тех моментов,

когда они подражали моему корейскому. Я бы не сказала, что дети были слишком жестокими. Но я никогда больше не чувствовала себя настолько одинокой с культурной точки зрения, как тогда – ни до, ни после. В основном, они просто смотрели на меня с непониманием. Ребёнок, которого считают тупым и немым, оказывается в полном отчуждении. Не говоря уже

о языке жестов. Тут я чувствовала себя просто изгоем. Мои мимика и манеры представлялись совершенно неправильными. Я целенаправленно устанавливала прямой зрительный контакт с теми, кто был выше меня, вместо того чтобы опускать глаза и утыкаться взглядом в свои туфли. Настояв перед девятым классом на переводе в международную среднюю школу, чтобы подготовиться к поступлению в университет Соединённых Штатов, я спровоцировала целый год слёз и бесконечных споров в моей семье. Мои родители разрешили мне учиться в Соединённых Штатах, хотя прекрасно знали, что, если я уеду за границу на обучение, то никогда-никогда больше не смогу вернуться в Корею. И это не пустая угроза. Поступление в американский университет уменьшит мои шансы получить работу в Корее, возможно, помешает мне вступить в хороший брак и вызовет жалость и снисходительное отношение со стороны корейских друзей. Теперь отношение к американцам корейского происхождения стало более сознательным. Мы официально признаны «демографической категорией», а не просто кучкой жалких людишек, чьи родители не сумели выбить из нас всё дурное. Но когда я была в школе, моё нежелание идти в корейский университет рассматривалось как трусливая и коварная попытка обойти адски сложный вступительный экзамен. Такие люди, как Чон Хун Ким и я, всё же не остались без поддержки в Корее. Президент Пак, конечно, защищала Кима. 4 марта после отставки Кима, Пак принесла жалкое типично корейское извинение. В принципе, это было даже не извинение, а, скорее, тонко завуалированное осуждение членов правительства, которые оказались между ней и её потенци-



альным персоналом.

Публичный позор Кима стал общественным вызовом авторитету Пак, и это было тем, в чем меньше всего нужно было её новое министерство. Ей требовались союзники и отвлекающий маневр. К счастью, она обрела и то, и другое в лице певца PSY. Он явно не поддерживал её (или любую другую) кампанию, но она его поддерживала. Говорят, политика порождает странные союзы, но этот союз представляется самым необычным. Мне бы и в голову не пришло предположить, что Пак выиграла пост президента за счёт PSY. Он, конечно же, не пострадал. В свете его успеха, мечта Пак о креативной экономике больше не выглядела такой уж невероятной. 13 апреля 2013 года, через два месяца после того, как Пак заняла свой пост, PSY дебютировал с песней и клипом Gentleman на живом концерте. Там он исполнял Arrogant dance, двигая бёдрами из стороны в сторону и держась за подбородок одной рукой. Он позаимствовал этот танец у другой К-поп-группы – Brown Eyed Girls. Но он сделал это легально, заплатив хореографам за право использовать движения.

В тот же день президент Пак провела встречу в президентском Голубом доме, чтобы обсудить работу нового переименованного Министерства науки, ИКТ и планирования будущего. Во время официальной речи она упомянула видео PSY: «Мы живём в мире, в котором кто-то может подумать, что небольшие изменения танцевальных движений сойдут ему с рук и платить гонорары хореографу за авторство не обязательно. Но PSY является показательным примером, как следует относиться к авторскому праву в сферах медиа и программного обеспечения». Президент поняла, что успех PSY ярко проиллюстрировал главный аспект её правления: раскрыл суть креативности той самой «креативной экономики». Кроме того, она не просто так говорила о важности авторского права. На протяжении десятилетий в Корее пиратство и фальсификация получили широкое распространение, начиная от нелегальных скачиваний музыки и заканчивая подделкой сумочек Louis Vuitton, что могло создать

серьёзные проблемы, когда речь зашла о стимулировании инноваций. Недоброжелатели Пак оставались беспощадными. Корейская пресса была переполнена слухами о том, что некоторые государственные служащие, работающие в новом министерстве, бездельничают, ожидая чётких инструкций. 7 мая 2013 года на веб-сайте издания Korea IT Times появилась статья под названием «Ожидающие назначения государственные служащие Министерства будущего не имеют будущего». Тем не менее все признаки указывают на то, что у Кореи есть реальные шансы создать креативную экономику. Хотя трудно представить, что она полностью скопирует нравы и культуру Силиконовой долины. Не



думаю, что даже самые продвинутые стартапы будут терпеть сотрудников, одетых в шорты и сандалии. Или приходящих на работу в одиннадцать утра лишь потому, что они не спали почти всю прошлую ночь. Уже можно убедиться, что Корея готова для создания стартапов и инноваций. На веб-сайте Министерства науки, ИКТ и планирования будущего с гордостью представлено несколько новых корейских предприятий, которые квалифицируются как «образцовые примеры креативности и воображения». Одно из них – ID Incu (образованный от слов Idea Incubator – «Инкубатор идей»). Его основатель двадцатилетний Келвин Тон Хо Ким является образцовым представителем «креативной экономики» по нескольким параметрам. Он молод, имеет западное имя, и его бизнес-план для компаний позволит процветать другим стартапам. Он предлагает продукт Open Survey, сочетающий в себе программное обеспечение и обслуживание для компаний, позволяющее проводить им недорогие опросы о потенциальных продуктах

с охватом в двести сорок тысяч пользователей. Обычно, если небольшая или средняя компания заказывала проведение настолько масштабного анализа, затраты на него оказывались непомерно высокими. Стартом для Кима стал конкурс, спонсируемый гигантской корейской мобильной компанией SK Telecom. Именно в этом суть креативной экономики Пак: большой бизнес возвращает малый. В офисах ID Incu тесновато и царит бардак. Ничего похожего на старый офис моего отца, в котором каждая поверхность аккуратно покрывалась салфеткой, в каждой комнате висели дедовские часы, а офисная мебель была слишком громоздкой и намеренно устрашающей. Успех некоторых недавно созданных корейских стартапов свидетельствует о том, что национальная культура становится всё более терпимой к американцам корейского происхождения. Дэниел Син из Маклина, штат Вирджиния, с дипломом Уортонской школы бизнеса – один из них. Он переехал в Корею в 2010 году, чтобы создать Ticketmonster – веб-сайт, который предлагает скидки на различные продукты, наподобие американской компании Groupon. По данным журнала Inc., всего через двадцать месяцев после основания у Ticketmonster имел семьсот сотрудников и двадцать пять миллионов долларов ежемесячного дохода. В 2011 году Син продал Ticketmonster сайту купонов LivingSocial за триста восемьдесят миллионов долларов. На тот момент Сину было двадцать шесть лет. Сину хватило прозорливости разглядеть просвет в корейской индустрии и занять его с Ticketmonster. Но он столкнулся с консервативными корейскими бизнесменами. Син рассказал журналу Inc., как однажды исполнительный директор крупного корейского конгломерата заявил, что отказался бы от своего сына, если бы тот бросил успешную корпоративную жизнь ради создания стартапа. Несмотря на трудности, связанные с консервативной и патриархальной культурой страны, радикальные изменения происходят не только в сфере бизнеса, но и в самой структуре корейского общества.

## Дети барабанов

*В театре «Чондон» аншлаги. Идёт спектакль «Юль» («Ставка»). Его показывают ежедневно, в любое время года, сеульцы знают содержание наизусть. Но каждый раз они заново переживают драму об утрате и возрождении традиций.*

Занавес открывается. Девочка в ярком ханбоке сидит на каменном заборе и напевает пхансори. Песня убаюкивает, и девочка засыпает. Ей снится райская страна, которой правит Король Белый Дракон, умный и добрый. Однажды во время праздника Короля и его подданных убивает Тёмный Бог - владыка демонов. Наступает вечная тьма. К счастью, выживает храбрый юноша Каон. Он долго скитается в горах в поисках оружия, которое могло бы ему победить Тёмного Бога. Тот подсылает к нему своего слугу по имени Зло. Но ему не удаётся убить Каона, более того, в поединке юноша обретает суперсилу. Затем он встречает в горах Мастера боевых искусств и дочь Белого Дракона: они спаслись во время атаки Тёмного Бога. Мастер учит Каона драться, а тот влюбляется в дочь Короля. Наконец, Каон и Тёмный Бог сражаются, юноша побеждает, женится на прекрасной принцессе, и в страну снова приходит свет.

Актёры играют так, будто переносятся в реальные исторические события. Я наблюдаю за зрителями: кто-то закрыл рот руками, словно боится закричать, кто-то радостно смеётся, кто-то вытирает слёзы.

Действие спектакля разворачивается под стук национальных барабанов чанго. В Корее на протяжении веков барабан считался главным инструментом. В него били, чтобы известить народ о празднике, предупредить об опасности или выразить протест против несправедливости. По мнению сеульского журнала Morning Calm, корейцы - «дети барабанов»: настолько тесно, чуть ли не генетически, они связаны с этим музыкальным инстру-

ментом.

- Попробуйте сами. Выходите на сцену, сядьте на пол возле чанго, возьмите палочки, - приглашает зрителей театральный барабанщик, когда спектакль заканчивается. - Одну палочку пропустите между мизинцем и безымянным пальцем левой руки, концом вниз, и слегка придерживайте остальными пальцами. Она должна свободно двигаться. Другую палочку крепко зажмите большим и указа-



тельным пальцами правой руки, как шариковую ручку, концом вверх. Ей будете задавать ритм - самуль. Почувствуйте себя настоящими корейцами!

Я не корейка, но что-то точно чувствую. Вот так, наверное, сидели в древности корейцы, и, несмотря на затекшие пальцы и ноги, думали лишь о том, как попасть в один самуль с остальными барабанщиками, потому что нужно оповестить свой народ о важном событии.

### Дышать глубоко

- У нас есть обычный барабан. В него мы бьём, чтобы достучаться до тех, кто под землёй. А есть в виде рыбы. Он зовёт жителей вод услышать учение Будды, - рассказывает Кёунху Чхой, сотрудник храма Чогеса, центра корейского дзен-буддизма в Сеуле. - Ещё мы стучим по металлической палке - для птиц. И звоним в

колокол - для всех обитателей земли.

«Оркестр» звучит каждый день в четыре утра. Призывает сеульцев не спешить в стеклянные офисы, а остановиться, выдохнуть. Заглянуть в храм с расписными стенами и изогнутой черепичной крышей. Поздороваться с монахами и монахинями.

- Когда корейцы приветствуют друг друга, они должны сделать позу хапчан. То есть сложить руки на груди домиком, - объясняет монахиня Чи Ин. - Люди так здоровались со времен Будды. Хапчан - пожелание добра и счастья окружающим. Складывая таким образом руки, вы настраиваетесь на позитив. И начинаете путь к просветлению. Чи Ин, наголо бритая, в сером халате и шароварах, садится на циновку, скрещивает ноги и предлагает всем последовать её примеру.

- Вернитесь к тому, кто сидит возле вас. Трижды спросите его: «Кто ты и какое твоё истинное желание?» Внимательно выслушайте ответы и поблагодарите за них. Затем он спросит вас о том же. Отвечайте три раза, но не повторяйтесь. Когда закончите, закройте глаза и думайте только о своём дыхании. Дышать надо глубоко. Любые мысли отбрасывать... Когда я трижды позвоню в колокольчик, вы должны будете вернуться в реальность...

- И что это даёт? - спрашиваю у Чи Ин.

- Вы станете другим человеком, поймёте, в чем суть вашего пребывания на земле.

- А если не получится?

- Значит, требуется глубокое погружение. Я обычно рекомендую корейцам задержаться в Чогесе. Вставать вместе с монахами до рассвета. Слушать призыв барабанов. Повторять упражнения несколько раз в день. А затем пить чай с нами и обсуждать свои чувства. И однажды наступит момент: вы чётко осознаете, кто вы, - улыбается Чи Ин.



## Ондоль - корейская система отопления

*В прошлом номере газеты мы публиковали материал о традиционной деревне Букчон-Ханок, расположенной в центре Сеула. Речь в нём шла и о внутреннем убранстве корейского дома и таком важном его атрибуте, как ондоль.*



В каждом регионе мира с достаточно холодной зимой существуют свои традиционные способы отопления жилища. В странах Западной Европы это камины, в России - печи, а в Корее - тёплые полы ондоль, которые появились ещё до нашей эры. Такой способ поддерживать в жилище комфортную температуру замесловатый, но при этом удивительно эффективный. Система отопления ондоль признана национальным нематериальным культурным достоянием Кореи! Когда-то её использовали во дворцах императоров и знатных вельмож. До сих пор, прогуливаясь по музейным комплексам, можно увидеть небольшие отверстия в стенах зданий. Также в каждом доме есть отдельная комната, где кроме большой печи ничего нет. Всё это части системы отопления, имеющей древнюю историю. Впервые она появилась за 500 лет до нашей эры на корейских землях Север-

ного Окчо в период Трёх государств. В 5 веке нашей эры такие печи уже использовались на всём Корейском полуострове. Учёные считают, что это самая древняя система отопления и первый в истории человечества «тёплый пол». Строили печи ондоль одновременно со зданием. Ещё на этапе заложения фундамента под полами помещений

отводили особые помещения с отдельным входом с улицы, чтобы было проще доставлять дрова. Горячий воздух от печи проходил по каналам под полом, нагревая большие камни, долго хранившие тепло. После этого он выходил с другой стороны здания через специальный дымоход. Трубу строили достаточно широкой и высокой, ведь она должна была обеспечивать хорошую тягу в протяжённых подпольных тоннелях. Эффективно и безопасно. Система ондоль прекрасно справлялась со своими задачами. Полы в доме были тёплыми, а значит, нагревался и воздух в помещении. При этом в отличие от европейских печей и каминов, топки располагались в служебных комнатах. Обитатели дворца или дома были избавлены от необходимости терпеть запах гари, а также могли не бояться угарного газа.



устанавливали тоннели и укладывали в них большие камни. Каналы соединялись с печью, которая могла служить для приготовления пищи или иметь только функцию отопления. В императорских дворцах для печей

Именно печи ондоль породили корейскую традицию проводить время на полу: сидеть, принимать пищу, спать. Участки пола, расположенные ближе к очагу, всегда были теплее. Именно там располагались почётные места, где размещались хозяева и уважаемые гости. Такая система до сих пор используется в домах в сельской местности. В городах, где такие печи сейчас использовать невозможно, в квартирах и офисах всё равно устраивают электрические или водяные тёплые полы, ставшие преемниками ондоля. Это удобно и практично, ведь Южная Корея относится к странам, где не предусмотрено централизованное отопление.



Яна КИМ

## Насморк, прощай: почему возникает

**Насморк - это не самостоятельная болезнь, а всего лишь симптом более десятка различных заболеваний: от ОРВИ до кори. Как с ним справиться?**

С точки зрения физиологии нос - входные ворота нашей дыхательной системы. Причём важную роль играет не только его внутреннее строение, но и внешняя форма. При вдохе воздушная струя направляется через нос дугообразно вверх, откуда спускается вниз. При выдохе - в обратном направлении. Анатомическое строение органа обеспечивает выполнение основной его функции - согревание и очищение воздуха, поступающего в лёгкие. Сама природа позаботилась об эффективности этого процесса, создав носы разной формы, чтобы приспособить их к факторам внешней среды, окружающим человека.

Жителям стран, где преобладает ветреная и холодная погода, дарованы длинные и узкие носы - они обеспечивают более эффективное согревание воздуха. Людям в жарком климате - плоские и короткие, создающие благоприятные условия для его охлаждения. Кроме того, носовая полость выполняет защитную и обонятельную функции, а также речевую за счёт наличия околоносовых воздушных пазух. Поэтому нарушение нормального носового дыхания сказывается на состоянии всего организма. Насморк долго не проходит? Проконсультируйтесь с врачом. Причиной затруднённого дыхания могут быть искривление носовой перегородки, последствия травм, врождённые аномалии развития и другие проблемы.

### Маска, я вас знаю...

Носовая полость принимает первый удар от возбудителей респираторных инфекций, используя чихание и выработку слизи в качестве защитных механизмов. Во многом мы сами виноваты в том, что насморк стал столь часто возникать. Ведь респираторные инфекции передаются воздушно-капельным и контактным путями. А это значит, что использование медицинской маски, перчаток, частое мытьё рук и лица, одноразовые носовые платки снижают риск заражения. Но если инфекция всё-таки «осела» в носу, клетки его слизистой оболочки активизируют свою секреторную функцию и местные факторы защиты, что в быту и называют насморком, а по-научному - острым ринитом. Впрочем, насморк - один из самых частых

симптомов не только респираторных вирусных инфекций, но и кори, скарлатины и других заболеваний. *Совет.* Для лечения инфекционного насморка используйте противовирусные средства, местные антибактериальные и противовоспалительные препараты.

### Иммунитет, подъём!

Частый и трудно поддающийся лечению насморк порой свидетельствует о слабом иммунитете. Укрепить защитные силы организма поможет закаливание: утром ополаскивайте лицо прохладной водой или при-



мойте контрастный душ, после чего энергично разотритесь полотенцем. Вечером попробуйте «топтанье» в воде. Налейте в таз воду (температура 35 градусов), чтобы она доходила до уровня щиколоток, и побродите в условном водоёме в течение минуты. С каждой последующей процедурой снижайте температуру воды на 2-3 С.

*Совет.* Чувствуете, что расклеиваетесь, появляется насморк? Попробуйте выпарить начинающуюся простуду с помощью ножных ванночек с горчицей, морской солью или травяным сбором, в состав которого входят тысячелистник, корень аира, душица в равных пропорциях. Залейте 100 г смеси 2 л кипятка, доведите до кипения, остудите и вылейте в таз. Но учтите: нельзя парить ноги, если температура тела уже поднялась, - это дополнительная нагрузка на сердце.

### Выбираем капли

Основная проблема при насморке - затруднение дыхания из-за отёка слизистой носа. Для его снятия используют назальные капли с сосу-

досуживающим действием - самые распространённые средства лечения. Но принимать их можно не дольше 7-10 дней: длительное применение препаратов может приводить к закреплению болезненных процессов в слизистой оболочке носа, развитию медикаментозного насморка и носовых полипов, а также повышению артериального давления. Лучше использовать капли на масляной основе: они дольше действуют и не вызывают зависимости. А можно промывать нос слабым солевым раствором (взять соли на кончике ножа и растворить в стакане тёплой воды), раствором календулы (на стакан тёплой воды 3 капли настойки календулы) или использовать готовые аптечные растворы.

*Совет.* Чтобы сосудосуживающие капли действовали быстрее, в момент закапывания откиньте голову назад и наклоните её немного в сторону. При промывании носовых ходов пользуйтесь пипеткой, не втягивайте раствор через нос.

### Не допустить осложнений

Острый ринит может перейти в хронический по двум причинам: невыдержанные сроки лечения и ослабленный иммунитет. Второму фактору отводится решающая роль. При хроническом рините нос то и дело заложен, беспокоит зуд, чихание, постоянное выделение слизи. В отличие от острого ринита при хроническом типе нарушается строение слизистой носовых ходов, а со временем происходит разрастание соединительной ткани носа, увеличение толщины стенок сосудов, расширение их просвета, в запущенных случаях - поражение надкостницы и кости. Причины хронического ринита разные: заболевания ротоглотки, синуситы, кисты и полипы носа, а также болезни сердца, почек, печени, лёгких. Кроме того, факторами риска являются вредные условия труда и, конечно же, курение.

*Совет.* Откажитесь от алкоголя. Спиртное негативно влияет на состо-



## И что делать, если он затянулся

яние слизистой оболочки носа: расширяет сосуды, вызывает застой крови, ухудшает носовое дыхание.

### Виновата аллергия

Обычно аллергический насморк начинается с чихания, зуда в носу, отёка слизистой и обильных жидких выделений. Часто этому сопутствует зуд в глазах и слезотечение. Симптомы аллергического насморка, как правило, ярко проявляются в период цветения растений, когда воздействие аллергенов наиболее интенсивно. Такой насморк называют сенной лихорадкой или поллинозом. При аллергическом насморке на пыль, шерсть животных, споры плесни и грибов, пищевые и другие аллергены неприятные симптомы могут появляться в любое время года.

**Совет.** Постарайтесь выяснить, на какой аллерген существует реакция и по возможности избегайте провокатора. При аллергическом насморке на помощь придут антигистаминные препараты, но применять их следует по назначению врача.

### Куда исчезло обоняние

Одним из осложнений насморка яв-

ляется гипосмия - снижение функции обоняния, не без участия которого человек производит анализ пищи, определяет наличие примесей в воздухе и т.д. Всё это возможно благодаря тому, что в носовой полости находятся рецепторы обонятельного анализатора, через которые проходит воздушный поток при дыхании. Кроме того, в носовой полости находятся окончания тройничного нерва, при раздражении которого опасными для жизни человека веществами рефлекторно наступает остановка дыхания.

**Совет.** Если вы стали плохо ощущать различные запахи, обратись за помощью к врачу. Ведь отсутствие обоняния может быть не только последствием перенесённого коронавируса, но также причиной отравления бытовым газом, химическими веществами, агрессивными жидкостями.

### Навязался синусит

Если характер насморка изменился, появились болезненные ощущения в области переносицы, под глазами или над бровями, появились проблемы с фонацией, повысилась температура тела, необходимо немедленно обра-

титься к врачу. Эти симптомы указывают на осложнение острого ринита - синусит. Сегодня при лечении синуситов используются как интраназальные средства (капли и спреи), так и препараты для приёма внутрь. Они содержат комплекс лечебных



веществ, в том числе растительного происхождения, и оказывают одновременно антибактериальное, противовоспалительное, противоотёчное, разжижающее действие.

**Совет.** При насморке сухое тепло далеко не всегда полезно. Прогревать область у крыльев носа можно в первые дни острого ринита по 5-7 минут 2-3 раза в день мешочками с тёплым песком, крупой, солью или сваренным вкрутую яйцом. При гнойном отделяемом из носа прогревание противопоказано.

По материалам [lisa.ru](http://lisa.ru)

## Самые популярные заблуждения о насморке:

- Нельзя «закрывать глаза» на насморк. Часто можно услышать мнение, что он пройдёт независимо от того, лечить его или нет. Но следствием такого заблуждения могут стать серьёзные осложнения – бронхит, пневмония (если слизь опускается в бронхи), а также гайморит или фронтит (воспаление гайморовых и лобных пазух). Поэтому, если насморк долго не проходит, не затягивайте с визитом к врачу.

- Не стоит увлекаться промыванием носа физраствором или морской водой. Да, это эффективный метод борьбы с насморком. Но действовать надо осторожно, особенно когда речь идёт о лечении ребёнка. При обильных впрыскиваниях физраствор может попасть в среднее ухо и вызывать отит.

- Нельзя самостоятельно начинать применять антибиотики. Эти препа-

раты борются с бактериями – живыми микроорганизмами и бессильны против вирусов – внутриклеточных паразитов. Разобраться в причинах



недомогания и назначить подходящие лекарства может только врач. Бесконтрольный приём антибиотиков подрывает иммунитет и нередко вызывает аллергию.

- Не злоупотребляйте сосудосужи-

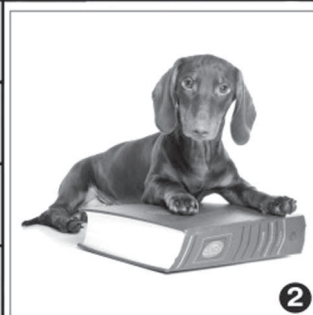
вающими препаратами. Популярные лекарства от насморка зачастую приносят быстрое облегчение, но при бесконтрольном применении может развиваться привыкание.

- С осторожностью относитесь и к народным средствам. Закапывание травяных отваров, лукового сока и другое быстрое лечение насморка «по бабушкиным рецептам» чревато осложнениями и аллергиями. Эффективность применения некоторых народных средств не доказана, а случаев, когда они ухудшали ситуацию, во врачебной практике достаточно.

- Даже если вы заболели, рекомендуется дышать свежим воздухом и как можно меньше времени проводить в плохо проветриваемых помещениях со слишком сухим воздухом. При этом избегайте сквозняков и тепло одевайтесь.

# РАСХОЖАЯ ФРАЗА

|                                      |                                                                                   |                                         |                              |                              |                                 |                                    |                              |                       |                                    |                            |                                |                                 |                                |                      |                                   |                              |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------------|
|                                      |                                                                                   |                                         |                              |                              |                                 |                                    |                              |                       | ШЕЛК С ЗАГАДОЧНЫМИ ПЕРЛИВАМИ ЦВЕТА |                            | КООРДИНАТОР ВОЙСК              |                                 | МЕЧЕТ ИКРУ "ПО-ЧЕРНОМУ"        |                      | КРАЙ, ЧТО ПРОСЛАВИЛ ШУКШИН        |                              |
| ОБМЕН НОВОСТЯМИ ПО ПОЧТЕ             |  |                                         |                              |                              | БРЕЖНЕВ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ         |                                    | УЧЕБНЫЙ БОЙ ФЕХТУЮЩИХ        |                       |                                    |                            |                                |                                 | ДРУГОЕ НАЗВАНИЕ ЖУКА-ОЛЕНЯ     |                      |                                   | ИНТЕРМЕДИЯ ДЛЯ ДВУХ АКТЁРОВ  |
| ЛОЖНОЕ СУЕВЕРИЕ                      |                                                                                   |                                         |                              |                              |                                 |                                    |                              |                       | ФИНИШНЫЙ РЫВОК МАРАФОНЦА           |                            | ЗАТОЧЕНИЕ В КПЗ                |                                 |                                |                      |                                   |                              |
|                                      |                                                                                   |                                         |                              |                              | ПУТЕВОЙ ХРАНИТЕЛЬ ДЕЛОВЫХ БУМАГ |                                    | ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЕ РАНЫ ПО СУТИ |                       |                                    |                            |                                |                                 |                                |                      |                                   |                              |
|                                      |                                                                                   |                                         |                              |                              |                                 | НЕСПЕШИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КОНЯ            |                              | АБОРИГЕН УЛАН-УДЭ     |                                    | БАШМАК - "ФУТБОЛИСТ"       |                                | САН-МАРИНО ДЛЯ ИТАЛИИ           |                                |                      |                                   |                              |
| СОЗВЕЗДИЕ, "ПЛАВАЮЩЕЕ" ТУДА-СЮДА     |                                                                                   |                                         |                              |                              |                                 |                                    | ДВУЧЛЕН ИМЕНИ ИСААКА НЬЮТОНА | 2                     |                                    |                            |                                |                                 | КАПИТАН ПОД АЛЫМИ ПАРУСАМИ     |                      |                                   | КОНОПЛЯ КАК КУРИТЕЛЬНАЯ ДУРЬ |
| ОПАСНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ                    |                                                                                   | КРОВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ | ОТВОД ЛИШНЕЙ ВОДЫ ИЗ ПЛОТИНЫ |                              |                                 |                                    |                              |                       |                                    | БРОДИЛ ПО АДУ С ВЕРГИЛИЕМ  |                                | ГРУЗИНСКАЯ ВИНОВАЯ РАДНАЯ ВОДКА |                                |                      |                                   |                              |
|                                      |                                                                                   |                                         |                              |                              |                                 |                                    |                              | ИСЛАМСКИЙ ОБЫЧАЙ      |                                    |                            |                                |                                 | УПРАВЛЯЕТ ХОЗЯЙСТВОМ У БОЯРИНА |                      | АРТИСТ НА СЪЕМОЧНОЙ ПЛОЩАДКЕ      |                              |
| ОТЛИЧИЕ ОБЫЧНОГО ГОДА ОТ ВИСОКОСНОГО |                                                                                   | ФИРМА МАСЛЯКОВА                         |                              |                              |                                 |                                    |                              |                       | БИС-СЕКТРИСОЙ ПОДЕЛЕН НАДВОЕ       |                            |                                |                                 |                                |                      |                                   |                              |
|                                      |                                                                                   |                                         |                              |                              | МЕДИЦИНСКАЯ ПРОБА - ПУГОВКА     |                                    | ОВОЩНАЯ ЗАМАЗКА ДЛЯ МЛАДЕНЦА |                       | ПОДУШЕЧКА С ПАХУЧИМИ ТРАВАМИ       |                            | ЛЁГКИЙ САМОЛЁТИК               |                                 | ПОХОЖ НА ФАРФОР                | 5                    | НА НЕЙ ВОРОБЬЯ ТОЧНО НЕ ПРОВЕДЕШЬ |                              |
| БЕЗОБРАЗЕН ДО ЖУТИ                   |                                                                                   | ОТДАТЬ ... УВАЖЕНИЯ                     |                              |                              |                                 |                                    |                              |                       |                                    |                            | СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ПОЛОЖЕНО      |                                 |                                |                      |                                   |                              |
|                                      |                                                                                   |                                         |                              |                              | МЕШОК НА СПИНЕ ВЕРБЛЮДА         | ОРГАНИЧЕСКОЕ УДОБРЕНИЕ НА ГРЯДКЕ   | ТУЗ + 10                     |                       |                                    |                            |                                | КЛЯТВУ ГИППОКРАТА ДАВШИИ        |                                | ПРОСТОДУШИЕ ПОДЕТСКИ |                                   | ДЕВУШКА, СПАСЕННАЯ ПЕРСЕЕМ   |
| ПЛАМЯ                                |                                                                                   | ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ СОБСТВЕННИК            |                              |                              |                                 |                                    |                              | САЛАВАТ, БАШКИР-ГЕРОЙ | 4                                  | "СМЕШЛИВАЯ" ПТИЦА          |                                |                                 |                                |                      |                                   |                              |
|                                      |                                                                                   |                                         |                              |                              |                                 | ВЕРЕНИЦА СОБЫТИЙ (РАЗГ.)           |                              |                       |                                    |                            |                                | УБИЙЦА БРАТА, СЫН ЕВЫ           |                                |                      | 3                                 |                              |
| МЕДЯК В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ               |                                                                                   |                                         |                              |                              |                                 |                                    | КЭТ ПРИШТИР-ЛИЦЕ             |                       | ДОБАВКА К ОСНОВНОЙ МАССЕ           |                            |                                |                                 | РЕКА, "СОПЕРНИЦА ГАНГА"        |                      |                                   |                              |
| "ХОРОШОЙ" ВЫСТРЕЛ                    | "ШКОЛА ЖИЗНИ" МОЛОДОГО МУЖЧИНЫ                                                    | ЛЕГКОВУШКА - ЛЕГЕНДА АВТОПРОМА ЯНКИ     |                              | ОСЬМИНОГ-ГИГАНТ              |                                 |                                    |                              |                       |                                    |                            | ЧЁРНЫЕ, СТРАСТНЫЕ И ПРЕКРАСНЫЕ | УБЫЛЬ ЖИДКОСТИ ПРИ КИПЯЧЕНИИ    |                                |                      |                                   |                              |
|                                      | 2                                                                                 |                                         |                              | СФЕРА ЗНАНИЙ ЮРИСТА          | ЗИМНИЙ ПРИЦЕП К ТРОЙКЕ          | ОБСУШКА ВОЗДУХОМ ИЗ ШЛАНГА         |                              | БАРАН - ЗНАК ЗОДИАКА  |                                    | НИКЕЛЕВЫЙ ГОРОД ОРЕНБУРЖЬЯ |                                |                                 |                                |                      |                                   |                              |
| ВСЁ, КОНЕЦ (ЖАРГ.)                   |                                                                                   | МЕДОНОС НА КОРМ СКОТУ                   |                              |                              |                                 | ИМЯ ЭСТРАДНОГО ПЕВЦА ПАВЛА ПАСИЧКИ |                              |                       |                                    |                            |                                |                                 |                                |                      |                                   |                              |
|                                      |                                                                                   |                                         |                              | СВЯЗНИК КИРПИЧЕЙ НА СТРОЙКЕ  |                                 |                                    |                              |                       |                                    |                            |                                |                                 |                                |                      |                                   |                              |
| ПРОДУКТ НА БЕФСТРОГАНОВ              |                                                                                   | ЛЮБИТЕЛЬ НАГОРОДИТЬ С ТРИ КОРОБА        |                              |                              |                                 | КУЛИЧИК С ИЗЮМИНКАМИ               |                              |                       |                                    | 1                          |                                |                                 |                                |                      |                                   |                              |
|                                      |                                                                                   |                                         |                              | КИПАТИЛЬНИК, НУЖНЫЙ В ВАГОНЕ |                                 |                                    |                              |                       |                                    | 1                          |                                |                                 |                                |                      |                                   |                              |
|                                      |                                                                                   |                                         |                              |                              |                                 |                                    |                              |                       |                                    |                            |                                |                                 |                                |                      |                                   |                              |



1

2

3

4

5

## Угадай зашифрованное слово



Корейская кухня развивалась на протяжении веков, исходя из древних сельскохозяйственных традиций, и сформировалась в результате сложного взаимодействия окружающей среды и различных культурных тенденций.

Основные продукты, задействованные в процессе приготовления, - рис, овощи, рыба и морепродукты, мясо. Традиционные блюда названы по количеству гарниров (반찬; banchan), которые сопровождают приготовленный на пару короткозернистый рис. Кимчи подаётся почти во время каждого приёма пищи. Обычно используемые ингредиенты включают: кунжутное масло, тэнчжан (пасту из ферментированных бобов), соевый соус, соль, чеснок, имбирь, кочукару (перец хлопьями), кочучжан (ферментированную пасту из красного чили) и капусту напа.

Ингредиенты и блюда различаются в зависимости от провинции. Многие местные блюда приобрели статус

## КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ

национальных, а блюда, которые когда-то значились региональными, распространились в различных вариациях по всей стране. Корейская кухня королевского двора включала приготовление уникальных блюд всех провинций для правящей семьи. До конца XIX века транспортные сети на полуострове не были широко развиты, и кухня каждого региона сохраняла свои характерные особенности, а также способы приготовления. Географические различия нашли отражение и в местных пищевых продуктах в зависимости от климата и типа сельского хозяйства, и в доступности натуральных продуктов питания. С современным развитием транспорта и появлением иностранных блюд корейские региональные кухни имеют тенденцию пересекаться и интегрироваться. Тем не менее, в них всё ещё есть много уникальных традиций, которые передавались из поколения в поколение.

### Провинция Чхунчхон

Этот регион состоит из Северного Чхунчхона, не имеющего выхода к морю, и Южного Чхунчхона, который обращён к Жёлтому морю на западе. Хотя географические условия двух территорий сильно различаются, местные жители в обеих частях в основном занимаются сельским хозяйством. Равнина Йеданг в провинции Южный Чхунчхон даёт обильный урожай зерновых культур, а Жёлтое море славится хорошим промыслом. Со времён периода Трёх королевств (57 г. до н.э. - 668 г. н.э.), ячмень и просо были основными блюдами в Силла (57 г. до н.э. - 935 г.) и Когурё (37 г. до н.э. - 668 г.), тогда как рис считался основным зерном в Пэкче (18 г. до н.э. - 660 г.), располагавшемся на территории современной провинции Чхунчхон. Современный местный деликатес - нэнгконгук **넉국** (соевый суп с пельменями).



### Провинция Канвон



Кухня Канвон (или Кангвон) проста и понятна, состоит из блюд, которые готовятся из картофеля, кукурузы, гречки или морепродуктов. Наиболее популярные такие, как чхунчхон даггалби, каннеги паб (каша из варёной кукурузы и риса), маккуксу (блюдо из гречневой лапши), паткуксу (лапша в супе из красной фасоли), камдя онгсими (суп с картофельными клёцками), бангпунгчуг (каша с *Glehnia littoralis*), каннеги помпег (пюре из варёной кукурузы с зёрнами) и камдя помпег (пюре отварное с зёрнами), включают картофель и кукурузу, но характеризуются разными способами приготовления.





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

**KORYO**  
вкусно, качественно, быстро!

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

Бектемирское шоссе, 42

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:<br>Наталья Шек<br>Редактор: Екатерина Цой<br>Компьютерная вёрстка<br>и дизайн:<br>Владислав Гилязетдинов  | Лицензия № 1038<br>Издание зарегистрировано<br>УзАПИ 03.10.2019 г.<br>ISSN 2181-0621<br>Подписной индекс 142 | Учредитель<br>АККЦ РУз<br>Объем 6 п/л фАЗ | АДРЕС РЕДАКЦИИ<br>100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11<br>Телефон для справок: (71) 230-70-57 |                                        |
|                                                                                                                             |                                                                                                              | Тираж 790 экз.                            | Присланные материалы<br>не рецензируются и не возвращаются                                            |                                        |
| Газета отпечатана в типографии ООО «Kolorpak»<br>Адрес: Ташкент, Юнус-Абадский район, 17-квартал,<br>ул. Янги-шахар, дом 1а |                                                                                                              | Заказ № _____                             | Наш сайт: koryo-saram.ru<br>E-mail: uz.koryoin@gmail.com                                              | Подписано в печать:<br>20. 02. 2023 г. |