

Корейцы

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

№ 5 (81)
09. 03. 2023



УЗБЕКИСТАНА

우즈베키스탄 고려 사람 신문



С праздником,
дорогие наши
женщины!

8
марта

Праздничный концерт - посвящение женщинам



Встречаем Навруз

г. Дустабад



г. Чирчик



г. Нурафшан



Международный женский день 8 марта

Дорогие женщины!

От имени Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана позвольте поздравить вас с Международным женским днем! Этот день - это не только время, когда мы отмечаем борьбу женщин за свои права и равенство, но и возможность выразить нашу благодарность и уважение за тот вклад, что они вносят в нашу жизнь.

Я сам живу в окружении прекрасных женщин на работе и дома. Мои коллеги, супруга, две невестки и внучка каждый день показывают мне, что женщины - это сила и энергия, они воплощают в себе всё лучшее, что есть в мире. Ваши трудолюбие, забота, целеустремленность, умение преодолевать препятствия и не падать духом восхищают. Благодаря вам мы,

мужчины, становимся лучше, сильнее и успешнее.

Международный женский день, который отмечается 8 марта, имеет более чем вековую историю. В начале XX века женщины в разных странах мира начали бороться за равные права и возможности, включая право голоса, равную зарплату и доступ к образованию.

Первый Международный женский день отметили в 1909 году в Соединённых Штатах. В этот день демонстрантки вышли на улицы Нью-Йорка, чтобы привлечь внимание к своим требованиям и выразить протест против несправедливого и дискриминационного отношения. Позже этот день стал отмечаться в других странах, включая Россию, Германию и Австрию. В 1975 году Организация Объединённых Наций признала 8 марта Международным женским днём. С тех пор этот праздник стал символом борьбы за права женщин и равенство полов во всём мире.

Узбекистан, как и многие другие страны, ставит перед собой задачу защиты прав женщин. В последние годы были приняты ряд законов и политических решений, которые способствовали улучшению положения женщин в обществе и на рабочих местах.

Одним из наиболее

значимых законов является Закон «О гендерном равенстве». Он был принят в 2019 году. Кроме того, в нашей стране существуют программы и инициативы, способствующие улучшению положения женщин в обществе. Например, правительство сделало упор на развитие женского предпринимательства и создало специальную программу поддержки этого направления.

Сегодня Международный женский день отмечается в разных странах различными способами. Это может быть как праздничный день с поздравлениями, цветами и подарками, так и день активной борьбы за права женщин, проведение конференций, дискуссий и маршей. Однако, независимо от того, каким образом отмечается этот день, главная цель всегда остается неизменной - это признание и уважение женщин и их прав на равенство и свободу в обществе.

Любимые наши женщины!

Пусть этот праздник будет наполнен радостью, улыбками и теплом, пусть каждая из вас почувствует себя успешной и любимой.

Желаю, чтобы вас окружали внимание, забота и уважение, и каждый день приносил новые возможности для реализации своих мечтаний, целей и желаний!

С наилучшими пожеланиями в этот прекрасный праздник,

Виктор ПАК,
депутат Олий Мажлиса,
председатель Ассоциации
Корейских Культурных
Центров Узбекистана



Для справки

Ежегодно ООН объявляет тему Международного женского дня. В 2023 году темой стала «Цифровая Азия: инновации и технологии для гендерного равенства». Технологии всё сильнее интегрируются в нашу жизнь. Сложно представить комфортную жизнь без банковских приложений, служб доставки и такси. Мы звоним родным по Telegram, проводим рабочие совещания в Zoom, ищем ин-

формацию и общаемся в Интернете.

При этом согласно данным Организации Объединённых Наций:

- 37% женщин не пользуются Интернетом.

- На 259 миллионов меньше женщин имеют доступ к Интернету, чем мужчин, хотя они составляют почти половину населения мира.

Если женщины не имеют доступа к Интернету и не чувствуют себя в безопасности в сети, они не могут развить необходимые цифровые навыки для

работы в цифровом пространстве, что снижает их возможности для продолжения карьеры в областях, связанных с наукой, технологиями, инженерией и математикой.

- К 2050 году 75% рабочих мест будут связаны с данными областями.

Однако сегодня женщины занимают лишь 22% позиций в области искусственного интеллекта.

Привлечение женщин в технологическую сферу способствует достижению гендерного равенства.

Праздничный концерт

По случаю Международного женского дня 8 марта на сцене Дворца корейской культуры и искусств состоялся концерт народного артиста Узбекистана, Каракалпакстана, Башкортостана Женисбека Пиязова и Национального симфонического оркестра Узбекистана под управлением Алибека Кабдурахманова.

Великолепное вокальное исполнение, музыкальное сопровождение и своеобразная манера дирижирования с первых минут задали особый эмоциональный настрой, когда каждое произведение буквально проживалось зрителями. На протяжении всего вечера со сцены звучали не только песни, но и смех: тонкое чувство юмора Женисбека Пиязова находило моментальный отклик в ответных шутках Алибека Кабдурахманова. Этот творческий тандем определил весь настрой праздничного концерта.

За время своей исполнительской ка-

рьеры Ж.Пиязов побывал во многих странах мира, откуда привёз не только яркие впечатления, но и музыкальные произведения, вошедшие в его репертуар. В концертной программе прозвучали арии из опер «Кармен», «Проделки Майсары»; известные эстрадные произведения: «Бесаме мучо», «New-York, New-York», «One's men says», «Париж», «Кесас, кесас»; «Ноктюрн», «Мелодия», «Королева красоты» и другие; песни из советских кинофильмов «Иван Васильевич меняет профессию», «Бриллиантовая рука», составляющих фонд мирового музыкального наследия.

Напомним, что Женисбек Пиязов является обладателем Гран-при международного конкурса вокалистов им. М.Магомаева, поэтому в его творчестве особое место занимают произведения из репертуара великого певца - «Мелодия», «Ноктюрн», «Королева

красоты», «Синяя вечность», которые всегда очень тепло и с благодарностью воспринимаются публикой. Как резюмировал А.Кабдурахманов: «Советские песни - душевные, потому что написаны сердцем, потому и наполнены глубоким смыслом...»



В завершении концерта Женисбек Пиязов, Алибек Кабдурахманов и председатель Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана Виктор Пак поздравили женщин с праздником с Международным днём 8 марта.

Семинар, посвящённый Всемирному дню неправительственных организаций

27 февраля в Доме дружбы и Негосударственных некоммерческих организаций (ННО) в г. Нурафшане состоялся семинар, приуроченный к Всемирному дню НПО (неправительственных организаций), инициированный Ташкентским областным хокимиятом. В беседе за круглым столом приняли участие и руководители подразделений Ташкентского областного территориального отделения Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана.

27 февраля 1950 года в резолюцию Организации Объединённых Наций было введено понятие «международная неправительственная организация», что означало признание сектора НПО. Впервые на международном

уровне эта дата отмечалась как Всемирный день НПО 27 февраля 2014 года в Хельсинки (Финляндия).



уровне эта дата отмечалась как Всемирный день НПО 27 февраля 2014 года в Хельсинки (Финляндия).

Сегодня деятельность НПО направ-

лена на решение глобальных задач, связанных с безопасностью, здравоохранением, сохранением и развитием культурного наследия, духовных ценностей, заботой о природе...

В ходе встречи, прошедшей в Нурафшане, на которой присутствовали заведующий секретариатом Ташкентского областного хокимията по связям с общественными и религиозными организациями Муроджон Мансуров; руководитель Ташкентского областного отделения Национальной ассоциации негосударственных некоммерческих организаций (ННО) Иброхим

Холматов; директор Ташкентского областного общественного фонда по поддержке ННО Камолиддин Каримов, состоялся обмен мнениями

по вопросам правовой грамотности, улучшения качества работы ННО.

Участники семинара озвучили ряд проблем, касающихся проведения мероприятий, форм отчётности, внесли свои предложения и инициативы.

М.Мансуров, отвечая на вопросы, подробно остановился на таких аспектах как условия и льготы, создаваемые для деятельности неправительственных организаций.

Представителями национальных культурных центров и общества инвалидов поднимались темы, связанные с реализацией грантовых проектов, а также расширением их целевого назначения. Директор областного общественного фонда К.Каримов внёс разъяснения по государственному субсидированию ННО в 2023 году.

Не остались без внимания участников круглого стола и вопросы совместного проведения мероприятий, ближайшее из которых - приготовление традиционного сумаяка к всемирному празднику Навруз было решено провести на территории Дома дружбы и ННО.

Материалы полосы подготовил
Владислав ДИН,
фото автора

Флорист Анжела Нам: «Самый запоминающийся букет - это букет, подаренный без повода»

Видели, что творится в цветочных магазинах и на базарах 7 и 8 марта? Кажется, продавцы букетов мысленно кричат две фразы: «Это Спарта!» и «Мы богаты!». Мы расспросили владелицу салона «Цветофор» Анжелу Нам об особенностях работы в праздничные дни, а также поговорили о культуре дарения цветов.

Спойлер: а вы знали, что многим девушкам родители запрещают принимать букеты, а многие мужчины искренне переживают, понравятся ли даме выбранные цветы?

Из юриспруденции во флористику

Флористом я стала случайно. Сначала по настоянию родителей закончила экстерном Российский государственный социальный университет и получила диплом юриста-международника по гражданским делам. Месяца три работала архивариусом в нотариальной конторе, но быстро поняла, что возиться с цифрами и бумагами - не моё.

После были курсы ландшафтного дизайна и практика на фирме у дяди. Я полола грядки, копала землю, монтировала поливочную систему - всё то, что делает чернорабочий. Должен пройти не один год, прежде чем специалист дорастёт до того уровня, чтобы просто сидеть и рисовать дизайн сада в планшете. Я поняла, что физически не выдерживаю нагрузок. Идея попробовать себя во флористике возникла в сложный период жизни: мне было 20 лет, я недавно родила и жила с ребёнком у родителей. Нашла в Интернете курсы, сейчас понимаю, что очень слабые. Но тогда из-за сложной финансовой ситуации пришлось выбрать самый дешёвый вариант. Учиться мне нравилось: наконец не нужно с тяпкой возиться в земле под палящим солнцем!

Увольнение через 3 дня

Наша семья живет в посёлке Ахмада Яссави в Юкоричирчикском районе. Однажды мы с мамой выехали по делам в Ташкент. Проезжая мимо цветочного магазина, я вдруг решила устроиться туда на работу. Наверное, в глазах потенциального работодателя это выглядело максимально странно: заходит девушка, говорит, что умеет составлять букеты и готова трудиться бесплатно из любви к



делу. Одета по-деревенски: невнятный кардиган, шерстяные носки, непонятные тапочки. Хозяин магазина попросил составить букет вроде тех, что выставлены в зале. Тогда в моде были слои органзы, украшения в стиле «дорого-богато». Я толком ничего не умела, руки от волнения дрожали. Собирала композицию часа два, и не сказать, что результат получился хорошим. Все эти 2 часа бедная мама ждала в машине.

На работу меня взяли, но уволили через три дня. В первый день владелец магазина дал денег на дорогу, я растерялась и взяла. На самом деле «дорожные» были не нужны, так как сама за рулём. На второй день сообщила об этом, чем очень удивила директора. Он даже вышел меня проводить, посмотрел на новый папин кобальт и на следующее утро вежливо сообщил: «Простите, нам сейчас дополнительные сотрудники не нужны». Наверное, подумал, что я засланный шпион. Так что период поиска себя продолжился: работала секретарём-референтом, специалистом по визовой поддержке в турфирме, после чего, наконец, устроилась в другой цветочный магазин. Там и получила практические навыки.

Букет нужно было защитить, как диссертацию

Однажды услышала, что основатель Дома цветов Goodveen Рубен Саакян запускает курсы флористики. Стоили они порядка \$600, и сумма казалась космической. Такие огромные деньги за неделю обучения! Но в меня внезапно поверила мама и дала денег из своих сбережений, хотя в тот период у нас были натянутые отношения. Родители надеялись, что я займусь семейным бизнесом - они держат небольшое кафе в нашем посёлке. Отсюда и курсы бухгалтерского учёта, которые меня заставили пройти, и диплом юриста. Когда ушла во флористику, папа с мамой отреагировали негативно. Им это казалось временным умопомешательством. Мама до сих пор каждые праздники приходит в салон и удивляется, что дочь уже 10 лет занимается цветами.

После курсов мне предложили стажировку с последующим устройством в Goodveen. Испытательный срок - месяц. Потом кандидат сдаёт экзамен на скорость и качество сборки букета, причём результат нужно ещё защитить, как диссертацию. Работа у Рубена стала скачком вперёд. На прошлом месте я подстраивалась под массовые запросы рынка: покупатели на базарах предпочитали огромные букеты роз с надписями «любимой мамочке» и т.п. Там не представляли сборку без скотча. Но что происходит, когда скотч пережимает стебли? Они ломаются изнутри, вода перестаёт свободно поступать к бутону, и цветы быстро вянут.

В Goodwin проработала три-четыре года, а потом меня уволили. Я улетела в отпуск в Москву на 2 недели, но по личным обстоятельствам пришлось задержаться. Вернулась через 4 месяца. Понятно, что столько Рубен ждать не мог.

Менять воду в цветах нужно каждый день. Но в салонах, где цветы стоят в холодильной витрине, делать

Продолжение на стр. 6-7

это можно раз в 3 дня. Оборудование обеспечивает требуемые показатели температуры и влажности, при которых растения впадают в спячку и прекращают процесс роспуска бутона.

Перед тем, как поставить цветы в вазу, стебли нужно подрезать. Анжела говорит, что 30-ти секунд достаточно, чтобы на месте среза образовалась воздушная пробка. Она препятствует свободному прохождению воды, из-за чего букет вянет быстрее.

Для открытия салона нужна финансовая подушка на год-два

«Цветофор» изначально принадлежал другому человеку, я пришла в салон в качестве флориста. После премиального Goodveen состояние магазина казалось плачевным: неправильный уход, неправильная подрезка, иногда цветы ставили в воду, не зачистив от листьев. Те, естественно, начинали гнить. Начала постепенно менять подход.

Года через три владелец бизнеса предложил мне выкупить «Цветофор». Первое чувство, которое я испытала - страх. Наёмный сотрудник работает от звонка до звонка, стабильно получает зарплату и ни о чём не переживает. А предприниматель берёт на себя большие риски и ответственность. Для покупки салона моих личных сбережений не хватало, но выручили родители - они дали часть суммы, плюс хозяин согласился на рассрочку. Первоначальный капитал полностью пустила в оборот, в первую очередь на расширение ассортимента.

Сегодня флористика развивается семимильными шагами: в Ташкенте открывается масса цветочных магазинов, идёт перенасыщение рынка. Но бизнесмен, который хочет войти в эту сферу, должен иметь финансовую подушку на год-два. Многие смотрят на дикие обороты 8 марта и не готовы к длительному затишью, которое наступает после. Летом в нашем бизнесе застой: люди уезжают в отпуска и за город, продажи катастрофически падают.

Кроме того, начинающие предприниматели не учитывают, что имеют дело со скоропортящимся товаром, и некондиционная часть подлежит списанию. Кстати, поначалу девоч-

кам-флористам жалко выбрасывать некондицию: если попадается цветок со сломанным стеблем, то они просят разрешения забрать его домой. Однако проработав несколько месяцев, спокойно выбрасывают. Цветы тоже в некоторой степени приедаются.

От премиум-букета за 3.5 млн до мидл-сегмента за 200 тысяч

Импортные цветы «Цветофор» покупает у посредника. В Ташкенте работает одна фирма, которая собирает заявки со всего города, а потом делает заказ на аукционе в Голландии. Оттуда цветы доставляются самолётом через Германию или Турцию. Если я сделала заказ в понедельник, то к пятнице он появится в магазине.

Местные растения приезжают прямиком из теплиц в фургонах-рефрижераторах. Узбекские фермеры молодцы, земля их любит. Они научились выращивать цветы, которые раньше импортировались из Голландии и Таиланда. Например, орхидеи, розы, маттиолу, стрелицию, фаленопсисы. Те же розы голландских сортов зачастую окажутся лучшего качества, чем импортные, потому что последние прилетают обезвоженные, пострадавшие от перепада температур.

Ещё пять-шесть лет назад большую часть тюльпанов ташкентские флористы заказывали в Нидерландах. Сейчас 100% представленных на рынке тюльпанов - местные, причём это роскошные цветы множества сортов, форм и оттенков. Тот же антирринум (львиный зев), с которым мы играли в детстве, в несезон салоны импортировали за приличные деньги. А теперь его выращивают в теплицах круглый год.

В «Цветофоре» представлены букеты разных ценовых сегментов. Существует премиум: шикарный букет из пионовидных роз стоит порядка 3.5 млн сумов. Есть варианты за 150-200 тысяч для тех, кто хочет порадовать дорогого человека стильным и красивым подарком. Сейчас активно развивается тренд на оформление в корейском стиле. Его отличает многослойность упаковки, нежные пастельные цвета.

На рынке зачастую перебарщивают с оформлением: 3 кустика заворачива-

вают в тонну бумаги или злоупотребляют украшениями. Декор нужно органично встраивать в композицию - нельзя, чтобы букет выглядел так, будто налетела стая бабочек и пытается его сожрать.

Хочу дать профессиональный совет: самый запоминающийся букет - это букет, подаренный без повода. Расскажу историю. Раньше в «Цветофор» каждый день приходил дедушка, по всей видимости жил неподалёку. Он был старенький, прихрамывающий на одну ногу. Каждый раз покупал одну белую розочку. Дома его ждала лежачая жена, которая всю жизнь любила именно эти цветы. Иногда дедушка приходил через день, периодически мы отдавали цветок бесплатно. Но в какой-то момент он перестал заходить. Видимо, некое стало радовать белыми розами. Для меня эта ситуация стала большим жизненным уроком: надо делать приятное близким просто так, без повода, потому что потом может быть поздно.

Подготовка к 8 марта начинается в «Цветофоре» за месяц: флористы нарезают упаковочную бумагу, заготавливают фурнитуру и сухоцветы. Закуп цветов увеличивается в 20-30 раз. Например, в этом году Анжела заказала 3 000 тюльпанов и сомневается, хватит ли этого количества.

8 марта – сумасшедшее время для флористов

В «Цветофоре» всё пространство заставлено ёмкостями с цветами, на полу остаётся лишь узкая тропинка для прохода к стендам и подсобному помещению. Обычно девочки работают посменно, но в предпраздничный период выходят полным составом. Помимо четырёх постоянных флористов в салоне появляются 3-4 дополнительные сотрудницы. За каждой закрепляю определённую зону ответственности: принимать заказы по телефону, отвечать в Instagram, быть за кассой, работать в зале с клиентами. Также подключаются друзья и родственники, потому что постоянно требуются руки, чтобы принести, подать, протереть, убрать. Две ночи накануне 8 марта рабочие: с 6-го на 7-е мы готовим букеты для корпоративных поздравлений, с 7-го на 8-е – для семейных.

8 марта – это сверхчеловеческие нагрузки: недоедание, недосып, работа в круглосуточном аврале, а прибыль не настолько велика, как принято думать. Приятно собирать букет не торопясь, осознанно, с любовью. Но в праздник идёт лавина заказов, и флорист уже не думает о красоте, а работает, как конвейер. Например, приходит корпоративный заказ на 350 небольших букетов, по три тюльпана в каждом. На 55-м ты начинаешь ненавидеть эту рутину.

Мне бояться дарить цветы

Я - сапожник без сапог. Мне бояться дарить цветы, даже на дни рождения. Говорят: «Вдруг куплю букет, а ты скажешь, что он некрасивый». В таких случаях отвечаю: «Слушай, если бы я была шеф-поваром и работала на кухне – значит меня не надо было кормить?». Нет таких цветов, которые не понравятся, потому что в первую очередь это жест.

По опыту заметила, что мужчины часто бояться подарить неудачный букет своей даме. Они искренне переживают, советуются с флористом, понравится ей или нет. Мы стараемся вытянуть детали: есть ли у девушки любимые цветы (обычно даритель этого не знает), спрашиваем возраст, род занятий. Для скромной студентки соберём букет в нежных пастельных тонах, для решительной бизнес-вумен будем искать нечто броское и экстравагантное.

В Узбекистане не развита культура дарения и получения цветов. У нас не принято преподносить их просто так. Иной раз женщина впервые получает букет в день свадьбы. В практике «Цветофора» были случаи, когда мы делали доставку, а девушка отказывалась принимать букет. Говорила, что мама не разрешает. Или принимала, но стояла в растерянности и спрашивала: «А что мне теперь делать? Куда деть цветы? Меня же дома поругают». Ещё бывает, что клиенты приходят в салон, смотрят на витрину и сомневаются, стоит ли покупать цветы. Причём это хорошо одетые люди, на дорогих машинах. Как-то мужчина постоял, подумал и ушёл со словами: «Я лучше ей денег дам!».

Может, я мечтатель, но цветы - это знак внимания. Часто слышу, что бу-

кет завянет. Но людям не жаль потратить те же 200-400 тысяч на ужин в ресторане, который тоже не останется с ними навечно.

От автора: раньше я не задумывалась о том, что многие девушки мечтают о цветах, но не получают их. На прощание Анжела собрала мне красивый букет из розовых ранункулов, а в метро ко мне подошли две девушки и попросили сфотографироваться с цветами. И, счастливые, сфотографировали друг друга в движущемся, неприглядном вагоне метро.

Букет из 101 цветка – как роль Гамлета для актёра

Самый дорогой букет, который я собирала, стоил \$1 000. Он был огромным и включал несезонные пионы. Такие букеты иногда называют протокольными, потому что они покупаются для того, чтобы отметить



– подарить знаменитости или супруге влиятельного человека. Отношение к цветам в данном случае не очень трепетное. Такой букет собирают вдвоём, потому что в какой-то момент цветы перестают помещаться в руках одного флориста. На стол их класть нельзя, иначе примнутся лепестки, потеряется форма, да и в принципе не будет видно, как идёт процесс. Сборка занимает час и по окончании работы дико болит спина, потому что удобно устроившийся на руках букет весит 20 килограммов – как капсула воды для кулера. Почти у каждого начинающего флориста есть мечта собрать букет из 101-го цветка. Это как роль Гамлета для актёра.

Мечтаю стать

цветочным брокером

Мечтаю попасть на цветочный аук-

цион в Голландии и посмотреть изнутри, как он работает, а то и стать цветочным брокером. Люди, которые думают, что там выращивается множество цветов, ошибаются. По факту Голландия выращивает только тюльпаны, но при этом она стала страной, где закупаются весь цветочный бизнес. Те же голландские розы приезжают на аукцион из Эквадора или Колумбии, орхидеи – из Таиланда, а потом разлетаются по всему миру.

Есть и более реальная мечта: выйти на пенсию, разбить сад и построить теплицу.

Бизнес-катастрофа

Катастрофой для бизнеса стала пандемия. Накануне локдауна перевезла часть цветов домой, чтобы работать на доставку. Я отвела под растения отдельную комнату, в которой при помощи кондиционера поддерживала приемлемые условия. Сразу скажу, что заказов было мало.

Остальное мы просто раздали: выходили на улицу и дарили цветы спешащим по своим делам прохожим. Они радовались, а кто-то пытался забрать все букеты. Также разместили объявление о бесплатной раздаче в Instagram, и наши клиенты приезжали за цветами.

Не закрыть салон в пандемию мне помогла искренняя любовь к флористике. Это то, что мне нравится, о чём я готова говорить часами.

Что делать, если цветы – это дорого?

Можно покупать сезонные цветы, они продаются по доступным ценам. В марте рынки заполняют тюльпаны, фрезии, гиацинты, маттиола. В апреле-мае появляются красивейшие пионы, многие люди ждут именно их. Если сейчас пионы стоят по 180 тысяч сумов за единицу, то в сезон цена будет варьироваться от 25-ти до 60-ти тысяч за единицу. Лето – сезон ромашек, подсолнухов, гербер, гвоздик, альстромерий. Осенью глаз радуют роскошные, крупные розы. Зимой стоит приглядеться к хризантемам.

Екатерина ЦОЙ,
фото автора

Учёный-биотехнолог Елена Цай: «Поворотным моментом стало

«Будучи студенткой биофака, я боялась, что всю оставшуюся жизнь проведу за посадкой растений и пересчётом листьев. Мысль о том, что я тоже буду заниматься важными исследованиями, казалась голубой мечтой» - учёный-биотехнолог Елена Цай рассказала нам о своих достижениях в науке, стереотипах профессии и мечте стать врачом.

Хотела стать врачом, но стала биологом

Быть учёным никогда не входило в мои планы. Изначально я хотела стать врачом, но отказалась от поступления в медицинский вуз, где учиться пришлось бы долго, а уровень образования оставлял желать лучшего. В качестве наиболее близкой альтернативы я подала документы на факультет биологии в Национальном университете. Тогда в вузе обещали открыть новое направление, более тесно связанное с медициной, куда я думала перейти на следующем курсе. Но за четыре года его так и не открыли, в результате закончила университет со степенью бакалавра в биоинформатике - новой на тот момент для нашей науки области. Так начался мой путь учёного - не спонтанно, но и не до конца осознанно.

Елена Цай - базовый докторант в Центре передовых технологий при Министерстве высшего образования, науки и инновации Республики Узбекистан, 31 год.

Ещё будучи студенткой, я начала работать лаборантом в Институте химии растительных веществ при Академии наук. Мы занимались выращиванием клеток млекопитающих для того, чтобы потом проводить на них испытания новых, ранее не изученных химических веществ. Например, мы работали с веществами, которые в теории могли использоваться для борьбы с раковыми клетками. Для этого мы культивировали эти раковые клетки в лаборатории и проверяли, будет ли испытуемое вещество как-то влиять на их рост и развитие. В институте проработала шесть лет. За это время успела получить степень магистра в биофизике, но понимание науки для меня всё ещё ограничивалось лишь механической ручной работой: я не участвовала в выведении заключений или создании теорий.

Мои обязанности были больше инструментальными.

Наука - это о помощи людям не только в будущем, но уже и сейчас

О том, что такое настоящая наука, я узнала уже в Центре передовых технологий. Пришла туда в качестве младшего научного сотрудника, год проработала в лаборатории экспериментальной биофизики, затем перешла в отдел биотехнологий и стала коллегой своего будущего супруга. Там наблюдала за работой учёных выше по статусу и опыту. Именно там мой интерес к науке стал ещё сильнее. Поворотным моментом в карьере стало участие в разработке и испытании тест-систем на Covid-19 в самом начале пандемии. Накануне объявления локдауна по всей стране у нас с супругом ухудшилось самочувствие, и мы остались на работе, чтобы не рисковать здоровьем родителей. На следующее утро уже был введён строгий карантин. Тем, кто накануне остался на работе, предложили вступить в группу испытателей. Но с одним условием: нельзя было покидать Центр до окончания клинических тестов. Тех, кто отказался, отправили домой работать удалённо. Мы же с супругом



сразу согласились и остались. Для всей команды выделили небольшую



гостиницу рядом с Центром, где мы и проводили вне рабочее время в первые два месяца пандемии. Рабочую группу сформировали так, что часть работала над разработкой этих тестов - они изучали литературу, работали с данными, выводили рабочую модель. Другая часть - проверяла получившиеся тесты на исследуемых образцах. Я попала во вторую группу. Сначала просто брала анализы у людей с подозрением на коронавирус. Позже мне поручили готовить биоматериалы для проведения этих анализов. Ближе к концу испытаний уже сама ставила реакции в лаборатории и проводила полноценные исследования. Решиться на такой шаг нас с супругом сподвигло стремление помочь людям, которых закрыли по домам и не разрешали выходить. Вся рабочая группа понимала, что вот прямо сейчас от нас зависит многое. Сегодня я с гордостью признаю, что тогда мы справились с задачей на отлично. Мы были одними из первых по всему миру, кто разработал свои тесты и пустил в массовое производство уже к маю 2020-го.

Позже также принимала участие в клинических испытаниях китайской вакцины в нашей стране. На этот раз уже как биотехнолог. Так за несколько месяцев пандемии я открыла для себя науку совсем с другой стороны. Оказалось, что наука - это не только о теоретической пользе в далёком будущем, но и настоящей практической помощи людям уже сейчас.

Учёного представляют человеком, который прячется в лаборатории

участие в разработке и испытании тест-систем на Covid-19»

В наше время вокруг образа местных учёных сформировалось достаточно стереотипов, способных убедить молодёжь не идти в науку. Чаще всего я сталкиваюсь с тем, что учёного представляют человеком, который прячется в лаборатории, сидит в грязном халате и делает что-то не особо полезное. Многие с недоверием относятся к исследованиям, проведённым в Узбекистане. Думают, что мы берём западные исследования, переводим их и выдаём за свои. Признаюсь, будучи студенткой биофака, боялась, что всю оставшуюся жизнь проведу за посадкой растений и пересчётом листьев. Мысль о том, что тоже буду заниматься важными именно для нашего региона исследованиями, казалась голубой мечтой. Но сегодня, спустя 10 лет практики, понимаю, как сильно тогда ошибалась.

Путь к медицине через науку

Сейчас работаю над своей диссертацией по фудомике. Через три года мне предстоит защитить наше командное исследование, чтобы получить степень PhD. Для обывателя со стороны это звучит как нечто абстрактное, но на деле наше исследование может помочь превентивной медицине сделать несколько больших шагов вперёд. Фудомика - новое для Узбекистана научное направление в области пищевой науки и питания. Оно изучает как продукты питания могут влиять на здоровье человека. Например, наша команда из четырёх человек изучает пациентов с сахарным диабетом второго типа. Мы ездим по клиникам и больницам, где лечатся пациенты с данным диагнозом, проводим анкетирование и изучаем истории болезни.

Для анкетирования мы разработали вопросник на 60 вопросов. Они самые разнообразные: от банальных «сколько лет уже человек болеет диабетом» до «что он ел вчера и сегодня утром». Для нас важны все детали рациона, потому что суть работы - изучить, какие вещества образуются в организме человека и как они могут повлиять на развитие или прогрессирование диабета.

Потребляемая нами пища в желудке

распадается на метаболиты - мелкие вещества, часть которых выводится из организма, но другая - остаётся. Когда мы знаем, что поел человек вчера или сегодня утром, можем определить, какие метаболиты образовались и что с ними происходит дальше. Химики помогают определить их состав, но полученные данные дальше обрабатываем мы.

Допустим, пациент с диабетом ест много говядины, как выяснилось во время анкетирования. Химики определили, на какие вещества распадается пища. С учётом того, что исследование будет проводиться несколько лет и мы ещё не раз вернёмся к этому пациенту для обновления данных. Уже через какое-то время придёт по-



нимание, из-за каких продуктов у этого человека могла наблюдаться прогрессия или регрессия недуга.

Сейчас в нашей базе около 300 человек с диабетом. Это лишь первый год исследований, нулевая точка. Через пару лет мы сможем представить полноценные данные с научной доказательной базой о том, потребление каких продуктов, популярных именно в нашем регионе, влияет на развитие болезни.

Для Узбекистана это очень актуальная тема, потому что количество диабетиков растёт с каждым годом, а сама болезнь становится моложе - в группу риска уже входят те, кому нет и 30-ти. Самое важное то, что сейчас работаю по своему профильному образова-

нию. Занимаюсь биоинформатикой, обработкой и анализом данных. Получается, что свой путь к медицине я всё-таки нашла - через науку.

Есть категория людей в науке, которые делят учёных на мужчин и женщин

Мой научный руководитель - Бекзод Бахромович Хакимов, наш соотечественник. Он переехал в Данию и стал профессором Копенгагенского университета. Это человек, которым я вдохновляюсь и равняюсь на него. Он из тех, кто постоянно работает над собой: не просто читает научные статьи, но и внедряет какие-то методы на практике. Такого же отношения и вовлечённости он ждёт и от меня. Сильно мотивирует то, что Бекзод Бахромович искренне верит в мои способности, потому что есть категория людей в науке, которые делят учёных на мужчин и женщин. И приоритет чаще отдаётся первым. Мужчины считаются ценными кадрами, потому что в их планы точно не входит замужество и декрет. Мужчинам негосподствует мыть посуду в лаборатории, когда для таких дел есть женщины-лаборанты. Вот с такими двойными стандартами сталкиваются молодые женщины-учёные.

Я рада, что эта история больше не про меня. Там, где работаю сейчас, руководитель - женщина. Шахло Уткуровна Турдикулова - заместитель министра высшего образования, науки и инновации РУз, она же возглавляет Центр передовых технологий при этом министерстве. За 5 лет работы под её руководством ни разу не столкнулась с разделением учёных по половой принадлежности.

Наоборот, Шахло Уткуровна всеми силами старается создать равные условия. Даже был период, когда к нам на работу приходил тренер для того, чтобы женщины Центра могли заниматься спортом и улучшить здоровье. Здесь точно никто не будет осуждать девушку-лаборанта за то, что использованные пробирки моет не она, а её коллега-мужчина, который их и использовал.

Окончание на стр. 10

Вдохновляюсь такими женщинами! В них есть стержень, который я стараюсь взрастить в себе. Наука ведь тоже требует жертв: ты должен постоянно учиться и находить время на работу над собой, вне зависимости от условий, в которых находишься. Например, сейчас мне приходится совмещать работу в Центре, написание диссертации и уход за малышом. Я бы могла уйти в полноценный декрет, но вместо этого сильно жертвую сном, чтобы не выпасть из процессов и не прекращать исследования. Большую роль в этом играет поддержка супруга. Он ведь тоже учёный, поэтому по возможности создаёт дома все условия для того, чтобы я продолжала научную деятельность.

Идеи требуют преданности

В целом работать в науке - работать ради идеи, на осуществление которой могут уйти годы. Нужно принимать это как факт. Без веры в идею и преданности своим амбициям легко сойти с пути и больше никогда к нему не возвращаться.

В этом плане я вдохновляюсь мамой. Она врач с большой буквы. Историю каждого пациента проживает вместе с ним, много ездит по областям, чтобы изучить ситуацию в отдалённых уголках нашей республики. Всем сердцем боится за людей, которых встречает, и верит в то, что делает. Я учусь у неё этой преданности работе. Но мне, как и любому человеку, свойственны страхи. Бывает, начинаю сомневаться в своих способностях, в правильности выбора пути. Но потом вспоминаю, что однажды мечтала о Нобелевской премии за какое-нибудь гениальное открытие. Это возвращает меня в реальность. Не знаю, стану ли я когда-нибудь Нобелевским лауреатом, люди ведь приходят к этому спустя десятки лет исследований. Но точно знаю, что проект, над которым работаю сейчас, уже в ближайшем будущем может помочь миллионам людей. Искренне верю в эту идею и её жизнеспособность. Именно поэтому я всё ещё на дистанции и не собираюсь с ней сворачивать.

Жахонгир ТОХИРОВ,
фото из личного архива **Е.ЦАЙ**

«Детям - мороженое, дамам - цветы»:

Собирая материал для этой статьи, я запустила опрос в трёх Telegram-группах, охватив 450+ человек. Признаю, часть подписчиков были мужчинами. Узнать точное соотношение полов не получится, поэтому предположим, что минимум 200 женщин по моему запросу вспоминали, что же им дарили на 8 марта. А вспомнили только семеро, поэтому каждая история – на вес золота.

Мария Цай, сертифицированный практикующий психолог:



Мне дарили машину, драгоценности, цветы, но ничто не порадовало так, как сертификат

на курсы повышения квалификации, подаренный супругом. Знания и инвестиции в них – это моя ценность. Курс был посвящён изучению новой методики, которую я использую в работе с подростками. Давно хотела его пройти, но руки не доходили купить, так как на очереди стояли ещё несколько курсов.

Супругу я никогда не намекаю, что хочу получить в подарок. В нашей семье принято составлять виш-листы – списки желаний. Этот метод советую использовать и своим клиентам. Виш-лист помогает сфокусироваться на желаниях и не отвлекаться от достижения целей. Гораздо легче и приятнее получать подарки, когда ты сам знаешь, чего хочешь.

В этом году хочу получить в подарок отдых, потому что последние пару месяцев вышли продуктивными и загруженными. В идеале - небольшой девичник с подругами в зоне отдыха. И, скорее всего, этот подарок я сделаю себе сама.

Комментарий автора

Недавно коллега составила виш-лист на день рождения и повесила ссылку в Instagram. Этой удобной подсказкой воспользовались все, кроме её мужа. Как выяснилось, мужчина не знал о существовании виш-листа. - В смысле «не знал»? – возмутилась коллега. – А для кого я писала «iPhone 14»?!

Татьяна Тен, начальник отдела планирования Центра образования Республики Корея в Ташкенте:



Одним из самых запоминяющихся подарков стало письмо от ученика, который выразил мне благодарность как наставнику и поздравил с 8 марта. У этого случая есть предистория. В период работы преподавателем корейского языка, я просила детей писать мне письма, которые называла «письма из прошлого». Вскрывала послания не сразу, а через 2-3 года. Они как бы ждали своего часа.

По прошествии времени эти письма читались совершенно по-иному: эта группа уже отучилась и ушла, а ты начинаешь вспоминать детей, их отличительные черты, привычки, успехи. У меня до сих пор есть запечатанные конверты, открываю их дозированно, по одному-два за раз. То памятное письмо-поздравление с 8 марта я прочла через 3 года в обычный день. Из этих приветов из прошлого узнала много удивительного. Например, что у некоторых учеников в процессе обучения менялось отношение к предмету: один захотел стать учителем, другой – связать жизнь с корейским языком. Дети писали «хочу быть похожей на вас», «вы как вторая мама», «вы изменили мой взгляд на мир». Бумажные, написанные от руки письма - это красиво и трогательно.

Что я хочу получить на 8 марта сейчас? Если честно, не задумывалась. Но предпочту не материальный, а неожиданный и вызывающий эмоции подарок.

Что женщинам дарят на 8 марта

Наталья Шек, главный редактор газеты «Корейцы Узбекистана»:

В детстве я мечтала иметь свой маленький зонтик, тогда найти его было большой проблемой. И когда я училась в третьем классе, то получила сразу два в качестве подарков на 8 марта! Первый зонтик подарил старший брат, второй - подруга мамы. Детской радости не было предела!



Служили подарки очень долго и хорошо. Один даже перешёл по наследству двоюродной сестрёнке через пять лет.

Подарок мечты сейчас - путешествие в Мексику, хочу побывать на Мачу-Пикчу.

Ольга Кан, главный бухгалтер международной компании, обладатель диплома ДипИФР:

С ходу выделить определённый подарок на 8 марта сложно. От самых близких, каждый подарок значимый и запоминающийся. Но однажды



мужчины-коллеги подарили женщинам финансового департамента билеты в театр «Ильхом».

И мы все вместе пошли на «Счастливых нищих». Я и сейчас буду рада билету в театр или на концерт. Учитывая завалы на работе, сама ты не выберешься. А когда билет подарили, то грех не сходить, тем более в хорошей компании.

Екатерина Юн, глава комитета PR клуба корейцев-предпринимателей Koryoin:

Однажды на 8 марта сестрёнка подарила мне кошку. Просто привезла и



А у меня аллергия, и я чуть не задохнулась от приступа! Но потом всё прошло, живём вместе уже 2 года. Назвали подарок Котя. Вначале мы думали, что Котя будет жить во дворе, но бездомные коты отбирали у неё еду. Наша кошка по характеру немного трусовата и поэтому ходила голодной. В целом она не очень ласковая, много спит. Но я рада, что оставила подарок: когда прихожу домой, она радуется, от этого теплеет на душе. В качестве подарка на 8 марта хотела бы получить шарф Fendi.

Комментарий автора

Однажды мама получила в подарок на 8 марта «Толковый словарь живого великорусского языка» Даля. Причём в той дореформенной орфографии, которая изобиловала буквами «ерь» и «ять». Сам Даль над ним работал 53 года. По ощущениям, столько же времени у нас бы заняло чтение.

Для меня до сих пор загадка, где дарители нашли эти роскошные подарочные тома в нашем провинциальном Алмалыке. Ни до, ни после я не слышала, чтобы он назывался городом поклонников великорусского языка.

А мама, учитель начальных классов, до самого переезда в Ташкент хранила другой подарок: обычный традиционный лист, на который её ученик наклеил в столбик 14 сердечек и возле каждого написал комплимент: «самая красивая», «самая умная», «самая оригинальная» и т.д. С кучей ошибок, конечно, зато искренне и старательно.

Наталья Тен, девятикратная чемпионка Узбекистана по бальным танцам:

Мне как-то молодой человек устроил незабываемый праздник. Произо-

шло это во время отпуска в Дубае. Мы поужинали в атмосферном месте, потом



романтично встретили рассвет в пустыне. Я была в восторге, хотелось просто наслаждаться моментом. Сейчас я тоже предпочту путешествие или день с яркими впечатлениями. А если говорить о вещах, то приятно было бы получить сертификат в магазин и красивый букет. У меня обычные женские желания.

Мария Гугай, заместитель ответственного по Чиланзарскому подразделению ТГО АККЦУз:



Два года назад внучка Алина втайне от всех сшила мне декоративную

подушку на диван в форме сердца. Когда она протянула подарок и сказала «бабуля, я тебя очень люблю и дарю своё сердце» - я расплакалась. Это меня очень тронуло. Та подушка висит в моей комнате на платяном шкафу. Что бы я хотела получить на 8 марта не знаю, но каждый год сын приносит букет цветов и устраивает нам праздник.

Екатерина ЦОЙ



Владимир ЛИ

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

20 АПРЕЛЯ. 60-гектарный клин земли, отведённый заезжим корейцам под «цибулю», находился в четырёх километрах от центральной усадьбы. Подготовительную работу - вспашку, планировку, боронование и прочее - завершили буквально за неделю, благо погода стояла устойчивая. А когда вплотную подошли к самой ответственной операции - севу - с неба хлынул непрошенный дождь, который лил как из ведра. Унылый серый пейзаж за окнами общежития навевал тоску. Вынужденное безделье подталкивало к выпивке.

- А не послать ли нам гонца? - озвучил сокровенные для всех на данный момент мысли зам нашего бригадира Сан Саныч, с тоской глядя на хмурые, невесёлые лица собратьев по временному безделью.

- А разве кто против? - вдруг, повеселев, поддержал его Валерка. - Скинемся по десять гривен!

Желающих «бухнуть» набралось человек пять-шесть. «Гонец» Серёга - он в бригаде самый молодой - обул резиновые сапоги, накинул на плечи ватник и исчез в проёме двери.

Пока Серёга бегал в магазин, дядя Ваня Хван, наш бригадный повар, «сообразил» закуску: накрошил в миску репчатого лука, полил его разбавленным уксусом, перемешал со «зверобоем» (острым красным перцем, пропущенным через мясорубку). Извлёк из запасников две буханки серого хлеба, нарезал крупными ломтями.

Оглядев более чем скудный стол, Сан Саныч просительно-вежливым тоном изрёк:

- Не жмишь, дядя Ваня, давай тушёнку, куда ты её заникал?

- А завтра что? Три последние остались...

- Не горюй, дядя Ваня, что-нибудь придумаем. «Бугор» обещал привезти с утра целого поросё. Сварим наваристого хохляцкого борща и наедемся



до отвала! - добродушно хохотнул Санёк.

Тем временем с дюжиной бутылок вернулся «гонец». Ватник на нём от дождя и стеклотары, распиханной по карманам, перекошило так, что Серёга стал похож на огородное чучело. Вывалив содержимое карманов на стол, он вышел в коридор, аккуратно снял сапоги с налипшей на них грязью и вернулся со шваброй.

- Молодец! Сознательный, - одобрительно хмыкнул Сан Саныч, глядя как Серёга смывает шваброй мутные разводы на полу, оставленные его же сапогами. - Вот женишься, школа эта тебе очень пригодится. А баба у тебя дома осталась?

Серёга ничего не ответил. Санёк был старше него лет на двадцать, годился ему в отцы, и потому не с руки ему было отвечать шуткой на шутку. Тем временем дядя Ваня вывалил тушёнку в две отдельные миски, разло-

жил вилки и стал неуклюже откупоривать бутылку.

- Кто ж так пузырь открывает? - подсел к нему Иннокентий. Во, как надо!

Кеша ловко крутанул пробку сначала влево, затем так же резко вправо, и через мгновение огненная жидкость была разлита по стаканам.

Чокнулись, выпили, закусили. Следом налили ещё по одной.

- Тьфу, гадость какая! - Скривился после очередного стакана Юрка. - Мне больше не наливай. Палёная водка в сотни раз хуже самогона.

- Ха, не пей! Нам больше достанется, - Санёк раскупорил четвёртую бутылку и крикнул в самый дальний угол комнаты - Коля! Кончай голых баб разглядывать, иди выпей с нами!

Николай лежал на своей койке, у окна, и листал порнографический журнал. В свои неполные сорок восемь он выглядел гораздо старше своих лет. Седина белой кисеёй покрывала его коротко стриженую голову. Казалось, волосы его до самых кончиков облиты густой сметаной.

Коля пил редко, но метко. Литруху мог осилить в один присест, причём делать это мог «сам на сам», то есть один, без собутыльников. Потому и кличку ему дали «Самсамыч», на которую он охотно откликался. Теперь у нас бригаде два «Сансаныча» с разницей в одну лишь букву.

Положив журнал в тумбочку, Николай посмотрел в окно - во дворе сгущались сумерки, кто-то у самого забора пытался разжечь костёр. Наконец пламя разгорелось и высветило кучку местных подростков, которые ежевечерне тусовались без дела возле общежития. Коля сладко зевнул, подошёл к столу и протянул Саньку одноразовый пластмассовый стаканчик:

- Эх, была ни была! Наливай!

Он аккуратно поддел вилкой густо поперчённую тушёнку и, запрокинув голову, в три глотка опорожнил двухсотграммовую тару.

23 АПРЕЛЯ. Вот так потихоньку, почти две недели с небольшими пе-

рерывами, готовили землю под посев чернушки (семян лука). К непогоде уже привыкли. С вечера всё вроде нормально: чистый горизонт, в небе - ни облачка. А встанешь поутрае - на улице сыро, промозгло, с неба сыплет мелкая паскудная водяная сечка. Значит, в поле не выйдешь, пока земля не просохнет, а это потерянные три-четыре дня.

В такие дни каждый находит себе занятие по душе. Кто-то читает порнуху (порнографических журналов и газет в здешних киосках - хоть пруд пруди!), кто-то расписывает «тысчонку» в карты, кто-то прикладывается к стакану - благо дешёвой самопальной водки на Украине - море разливанное! Наиболее непо-

седливые и любознательные садятся в машину и едут за полсотни вёрст поглазеть на город Запорожье. В погожий день такая поездка - непозволительная роскошь.

Здесь, на Украине, к корейцам уже привыкли - их лица примелькались в общей толпе. Чаще всего они встречаются на рынках, вдоль автомобильных трасс, на Азовском взморье, где они торгуют овощами, арбузами, острыми корейскими салатами...

Наконец-то отсеклись. Особенно тщательно готовили к севу землю. После вспашки поле распланировали так, что хоть самолёт принимай! Малование - уплотнение и выравнивание почвы - проводили вдоль и поперёк

технической мастерской хозяйства, чтобы переоборудовать стандартную кукурузную сеялку под лук: переваривали ячейки, устанавливали оптимальную ширину борозд, рассчитывали скорость движения агрегата, при



которой на каждый гектар выпадет ровно столько семян, сколько необходимо.

Вообще специальной техники для посева, обработки и уборки лука в странах СНГ не существует. Поэтому технологию возделывания этой культуры корейцы разрабатывают на основе приобретённого собственного опыта. Причём в разных регионах применяется совершенно разная технология. Например, в Средней Азии - одна, в южных районах России - другая, на Украине - третья.

Отсюда и подбор членов бригады. Она должна быть укомплектована так, чтобы могла в течение всего сезона обходиться без посторонней

технической или иной помощи. Но кем бы ты ни был, двумя вещами ты должен обладать наверняка: управлять автомобилем (даже если у тебя нет водительских прав) и уметь хорошо и вкусно готовить. Бывает, что решением «бугра» или всего

коллектива первые полтора-два месяца, когда идут общебригадные работы, поваром назначается кто-то один, из числа тех, кто на кухне, как рыба в

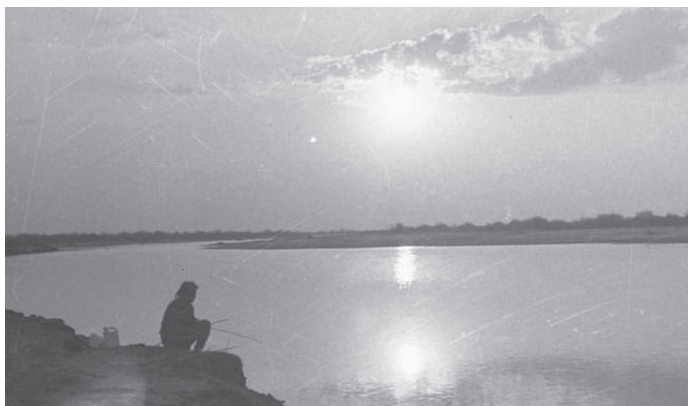
воде. Ведь нужно не просто три раза в день что-то состряпать - надо, чтобы пища эта при минимальном наборе продуктов была съедобна, вкусна, калорийна. Нелёгкая это задача - сытно накормить 25-30 голодных мужиков после тяжёлой физической работы, каждый из которых даже в обычные дни на аппетит не жалуется! И тем приятнее, что есть у нас такой человек - дядя Ваня. Почти из ничего он такое сотворит на кухне, что каждому едоку хочется добавки, но её хватает далеко не каждому...

Отсеклись мы за три дня. В первый день, утром, прямо у кромки поля зарезали двух огромных цветастых петухов, запасённых загодя для такого случая. Этот обряд жертвоприношения перед

севом соблюдают не все луководы, но наш бригадир твёрдо верит, что умащивание духов приносит удачу. За руль трактора сел наш механизатор-профессионал Валера Мун. Местный тракторист, украинец Михайло, понимающе улыбнулся и охотно освободил водительское кресло - ведь первую борозду нужно проложить как по линейке и по ней уже нарезать все остальные. С этой задачей Валера справился отлично! Дальше трактор повёл сам Михайло.

К концу третьего дня семена легли в последнюю борозду 60-гектарного клина. Тут же подсчитали, что на каждый гектар ушло по одиннадцать килограммов чернушки. Учитывая 80-процентную всхожесть семян, это нормально. В некоторых бригадах высевают до 18 килограммов чернушки на гектар - это при 50-60-процентной всхожести. Всё зависит от сорта, зрелости, срока хранения семян, а также от состояния почвы и погодных условий. «Укрсеменовощ» на сей раз предоставил семена пятилетней давности.

- Повезло вам, - сказал управляющий нашим хозяйством Дмитрий Васильевич Повертайло, - я успел-таки забрать последнюю тонну в кредит, свежие семена они отпускают только за наличку.



несколько раз, комья разбивали чуть ли не вручную.

Особая забота сеялка. Бригадные умельцы почти неделю пропадали в

Продолжение следует...

소아과 전문의 세르게이 김, “아이의 미소는 나에게 가장 큰 보상”

오늘 우리는 소아과 의사 세르게이 김과 만나 얼마나 많은 질병이 어린 나이에 발병하고 있는지, 아이의 병으로 불안해 하는 어머니를 치료에 바르게 참여하게 하는 방법 그리고 어린이 비타민 복용 문제와 과도한 식이 요법의 문제 및 자녀의 건강을 위해 일상을 어떻게 꾸려야 하는지에 대해 이야기했다.

세르게이가 우즈베키스탄에서 진료를 시작한지는 2년 되었다. 그럼에도 불구하고 현재 세르게이 김 소아과 전문의에게는 이미 상당수의 환자 목록이 있다. 그를 한번 이상 방문한 어머니는 자신의 아이를 진료한 이 젊은 소아과 의사를 다른 부모에게 자신 있게 추천한다. 우리 주인공의 아내 발레리아 박이 말하듯이 세르게이는 진정으로 일을 즐기는 자신감 있는 사람이다.

- 세르게이, 당신의 가족에 대한 이야기를 부탁한다. 당신 가족은 당신의 직업 선택에 어떤 영향을 미쳤나?

- 우리 가족은 모두 의사이다. 아버지는 소아과 의사이고 어머니는 실험실의 연구원이고 여동생은 세체노브 모스크바 국립의대의 성형외과 레지던트 과정에 있다. 아버지, 올렉 아파나시예비치 김, 덕분에 나는 의학을 선택하였고 특히 소아과로 인생의 방향을 정할 수 있었다. 아버지의 영향을 어렸을 때부터 아주 많이 받았고 아버지처럼 되는 게 꿈이었다. 다른 직업을 갖게 될 것이라는 생각은 전혀 못했고 생각도 하지 않았다. 나는 아버지가 일하는 모습을 보는 것을 좋아했고 항상 아버지처럼 사람들을 돕고 싶었다. 의대에서 나는 내과 또는 소아과 중 하나를 선택했고 아버지의 발자취를 끝까지 따르기로 결정했다. 지금은 ‘패밀리 클리닉’에서 함께 일하고 있다. 나는 게오르기 크림 주립 의대에서 처음 의학공부를 시작했다. 레지던트 과정은 메치니코프(상트 페테르부르크) 서북 지역 국립 의대에서 보냈다. 상트 페테르부르크에서 공부하는 동안 레지던트로 주립 의료 기관에서 폐와 위장 내과에서 임상 경험을 풍부하게 쌓을 수 있었다.

- 지금도 전문 분야에 대해 아버지와 자주 상의하고 있나 아니면 자신의 방식으로 하려고 하나?

- 매우 어려운 어떤 경우가 있으면 물론 아버지의 조언을 구하기도 하지만, 대부분은 스스로 문제에 대한 해결책을 찾고 내 방식대로 하려고 노력한다. 또한 아버지가 항상 매우 유머러스하고 권위적이지 않다는 사실에 대해 매우 감사하고 있다. 내가 물으면 아버지는 조언을 아끼지 않지만, 내가 묻지 않으면 아버지는 억지로 조언하지 않는다. 처음에는 아버지의 경험, 근속 기간, 능력에 견주어 아버지와 비교될까 두려웠다.

그러나 시간이 지남에 따라 그런 두려움은 사라졌다. 지금은 아버지와 내가 함께 일하지만 아버지에게는 아버지의 환자가 있고 나에게서는 내 환자가 있다. 그리고 아버지보다 더 좋은 선생님은 없다. 아버지는 나에게 많은 것을 가르쳐 주었고 항상 도움을 주고, 나는 아버지를 본받아 경험이 풍부한 의사가 되려고 노력한다. 많은 환자를 진료해 나가면서 내가 지금 가지고 있는 지식 기반을 넓혀 나가면 언젠가는 그렇게 될 것이라고 생각한다.

- 러시아에서 레지던트 과정을 이수



했지만 소아과 의사로서의 진료는 우즈베키스탄에서 시작했다. 그 과정 중에 어떤 어려움에 직면했고 스스로 자신감을 잃은 적도 있었나?

- 이곳에서 환자가 찾아올까, 사람들이 젊은 의사에게 올까 매우 걱정이 되었고 자신감이 없었다. 나의 아내 발레리아는 내가 그런 상황을 극복할 수 있도록 도왔다. 그녀는 나를 믿고, 지지하고, 조언 했다. (그녀는 의학을 전공하지 않았고 의학과는 거리가 멀다). 하지만 더 나아가도록 영감을 주고, 내 Instagram 페이지를 개설하였고 관리한다. 우즈베키스탄에 왔을 때, 내 인생의 전환점에서 우리는 만났고 아직 다음에 무엇을 해야 할지 결정하지 못했다. 우리는 작년 8월에 결혼했고 모든 것을

다르게 대하기 시작했고 더 책임감이 생겼고 우선 순위가 바뀌었다. 이제 나는 진료를 하면서 이것이 나의 길이라는 것을 깨달았고 일하는 것이 흥미롭고 일하는 것을 즐기고 있다. 그리고 의학에서 끊임없이 스스로 공부하지 않으면 안 되는 것을 알기에 스스로 연구와 개발에 열심히 하려고 하고 있다.

또한 러시아와 우즈베키스탄의 치료 과정이 달라서 좀 어려웠다. 러시아에서는 개인 병원이든 주립 병원이든 관계없이 지정된 진료 수칙에 따라 일한다. 하지만 이곳에서는 일반적으로 개인 클리닉은 최후의 선택으로 여겨지고 있다. 즉, 환자는 어떤 한 종류의 질병뿐만 아니라 치료가 잘못되었거나 여러 합병증을 동반하였을 때 부모가 한 의사에서 다른 의사로 돌진하듯 찾아오는 경우가 있다. 그런데 원칙적으로 아이는 태어날 때부터 (이상적으로) 그를 알고 지속적으로 진료하는 소아과 주치의 한 명이 담당해야 한다. 즉, 그는 아기의 모든 성장 과정을 알고 있으면서 질병이나 발달 과정의 문제를 전체적으로 파악하고 있어야 한다. 또한 오늘날 부모의 문제는 잘못된 치료로 아이에게 해를 끼칠 수 있을 정도로 빈약한 의료 인식을 가지고 있는 경우가 많다.

- 때때로 불안해 하는 부모, 조부모가 치료받는 아이보다 더 문제가 될 때도 있다는 말인가?

- 그렇다, 그것은 사실이다. 하지만 그런 그들과 소통할 수 있어야 한다. 이런 문제와 관련하여 모든 의사는 어느 정도 심리상담사의 역할도 해야 한다고 생각한다. 나의 주요 임무는 어린 환자를 돕는 것뿐만 아니라 부모가 어떤 ‘설익은 의학 지식이 있는’ 친구나 이웃이 아닌 의사의 말을 경청하도록 기준을 바로 설정하는 것이다. 부모들에게 의문점이 생기면 나는 항상 답을 하려고 노력하고, 왜 이 약이 필요한지, 왜 식이요법이 필요한지 그 이유들을 설명한다. 부모는 의심과 질문이 있으면 의사와 대화로 소통하는 것을 두려워해서는 안 된다. 소아과 의사가 하루 24시간을 모두 통제할 수 없기 때문에 어린 환자를 치료할 때 올바른 치료를 위해 부모와의 긴밀한 관계를 설정하는 것이 매우 중요하다. 따라서 치료의 본질, 특정 약물의 필요성 및 필요 없는 약물에 대해 바른 정보를 전달해야 한다.

- 누구와 함께 일하기가 더 어렵나? 어린 환자인가 아니면 불안해 하는 부모인가?

- 모든 의사가 이 문제에 대해 각자의 의견을 가지고 있다고 생각한다. 하지만 개인적으로 아이들과 공통 언어를 찾는 것이 항상 더 쉬웠고 성인보다

훨씬 쉽다. 그리고 그것이 내가 소아과를 선택한 이유이기도 하다. 성인은 항상 모범적인 환자는 아니며 의사의 처방을 위반하는 경우가 많지만 어린 환자는 더 모범적으로 의사의 처방을 따른다. 물론 여기에서 부모도 역할을 하는데, 아이가 아주 어리다면 치료 과정 중에 부모를 통제해야 하지만 나이가 있는 아이들은 보통 어른보다 더 순종적이다. 그들은 밝은 에너지를 가지고 있고 거짓이 없다. 그들이 아프지 않도록 돕고 싶다. 아이들을 감싸고 있는 그런 분위기를 당신도 충분히 느낄 수 있을 것이다. 나는 어른들을 치료하는 것을 별로 좋아하지 않지만 때로는 해야만 할 경우 거절할 수 없기 때문에 항상 지체하지 않고 돕는다.

- 아이들과 공통 언어를 어떻게 찾아가?

- 어린이는 각각 개별적인 접근이 필요하다. 의사를 매우 두려워하는 아이들이 있다. 당연히 그들과 소통하기는 어렵다. 그런 경우, 우선 나는 환자가 나에게 적응하고 익숙해질 시간을 준다. 먼저 나는 부모님과 대화를 나누고 그 어린 환자를 바로 진찰하지 않는다. 아이가 의사 소통할 준비가 된 것을 확인한 후에야 대화를 시도한다. 치료가 끝날 때마다 일종의 보상으로 작은 장난감, 어린이 체온계 등을 주며 좋은 행동에 대해 어떻게든 아이에게 감사하려고 노력한다.

- 그러나 아이가 아주 어려서 무엇이 어떻게 아픈지 스스로 말할 수 없을 때, 그 어린아이를 어떻게 돕는지 궁금하다.

- 그렇기 때문에 우리 의사들은 이 방법을 8년 동안, 또는 일부는 더 오래 연구한다. 나에게서는 아버지께서 가르쳐 주신 나름의 방법이 있다. 반사, 동공의 확장 또는 수축에 주의를 기울일 필요가 있다. 환자의 상태를 알려주는 여러 가지 증상에 주의를 기울여야 한다. 또한 부모와 자세한 대화도 필요하다. 일반적으로 병증을 모으는 것은 진단을 내릴 때 중요한 단계 중 하나이며 정확한 진단은 치료를 완료하는 과정 중 절반이다. 그 나머지 절반은 올바른 치료과정이다. 현재 치료는 많은 약물을 처방하는 것이 권장되지 않는다는 점에서 더욱 발전한 단계라고 할 수 있다. 아이가 질병에 대한 면역 반응을 형성할 수 있도록 최소한의 약물을 사용해야 한다. 나는 검증된 의학의 지지자이며 검증된 약물만 사용하려고 한다.

- 예방 차원에서 의사와 상의하지 않고 자녀에게 비타민과 건강 보조 식품을 먹이고 싶어하는 어머니들이 있다. 당신은 그것에 대해 어떻게 생각하나?

-- 부정적으로 생각한다. 이런 것에 동의하지 않는다. 그 이유를 이야기 하겠

다. 예를 들어 종합 비타민제에는 A, B, C, D, E 등 전체 비타민 세트가 포함되어 있지만 어린이에게 이러한 모든 비타민이 부족한 경우는 없다. 과다 복용도 위험하다는 것을 알아야 한다. 따라서 비타민 복용을 시작하기 전에 의사와 상담하는 것이 좋다. 또한 약물을 치료에 사용할 경우에 적당한 용량과 용법이 있지만 예방용으로 사용하는 약물에도 적절한 용량이 있다. 이 용량을 엄격히 지켜서 사용해야 한다.

- 항생제에 대해서 어떻게 생각하나? 아이가 '재채기'를 시작하자마자 기침약으로 항생제를 처방해도 되나?

- 당연히 아니다. 일반적으로 성인이나 어린이나 항생제를 남용하면 안 된다. 아이에게 특정 항생제를 투여하기 전에 꼭 의사와 상담해야 한다.

- 성장해가면서 나타날 수도 있는 중요한 질병을 예방하기 위해 아기의 생후 첫해에 부모는 무엇에 주의를 기울여야 하나?

- 우선, 이것은 반사 반응이다. 생후 첫 달의 유아에게는 신생아에게 가장 중요하고 필요한 빨기 반사와 어머니의 가슴을 찾는 검색 반사이다. 아기의 입가를 쓰다듬으면 아기는 당신 쪽으로 고개를



돌릴 것이다. 또한 아이의 체중이 어떻게 증가하고 성장하는지 모니터링 해야 하고 아이가 어떻게 음식을 소화 흡수하는지 알아야 한다. 아이가 머리를 어떻게 올리는지, 머리를 잘 들고 있는지, 발질을 어떻게 하는지 등을 지켜보아야 한다. 아이가 성장하면, 전반적인 상태를 살펴 방과 후 아이를 학교에서 또 다른 학원으로 데리고 다니는 등으로 무리하게 하지 않게 하고 적당한 휴식을 취하며 친구들과 놀 수 있는 기회를 주어야

한다. 아이에게는 연령에 맞는 유년기를 보낼 수 있게 해야 하며, 로봇처럼 모든 것을 해내게 해서는 안 된다. 나는 아이의 능력을 개발할 필요가 없다고 말하는 것이 아니라 모든 것에 적당한 기준이 필요하다는 것이다. 그렇지 않으면 아이들은 심리적으로 소진되고 더 이상의 의욕과 활동성이 사라질 것이다. 이것은 현대 어린이의 갖는 문제 중 하나이다. 아이들은 온실 속의 화초가 되고 집안에만 머무르면서 지금 갈 길을 잃게 되고 미래에는 더 길을 찾지 못하고 힘들어질 것이다. 일반적으로 아이에게 어떤 문제가 없더라도 적어도 6 개월에 한 번 소아과 의사를 방문하고 정기 검사를 받고 필요한 경우 처방된 검사를 받아야 한다고 말하고 싶다.

- 건강한 어린이에게 식품은 어떤 역할을 하나?

- 식품은 어린이 건강의 가장 중요한 기준 중 하나이다. 오늘날 길거리에서 파는 정크푸드 때문에 성인병 발병 연령이 점점 낮아지고 있다. 어린이 성인병은 환경 오염, 건강하지 못한 먹거리, 신체 활동의 부족으로 생긴다. 요즘 많은 아이들에게 비만, 당뇨, 호르몬 장애 등이 나타나고 있다. 따라서 어릴 때부터 자녀에게 적절한 영양 습관을 기르고, 음식에 대한 바른 태도를 만들고, 대화를 통해 패스트푸드, 감자칩, 탄산음료, 과자 등이 위험한 이유를 설명해야 해야 한다. 아이들을 이런 식품으로부터 완전히 보호하는 것이 불가능하겠지만 어린이는 어린이이다. 아이들이 그러한 제품을 최소한으로 섭취하도록 소비를 최소한으로 줄일 수는 있을 것이다. 그러나 어떤 식이 요법이나 영양 섭취도 너무 과하면 안 된다. 아기에게 무언가를 자꾸 금지하고 미모사처럼 키우면 어느 시점에서 금지되었던 식품을 먹을 때, 이 제품에 대한 알레르기 반응이 발생할 수 있다. 즉, 과도한 식이 요법은 해롭다. 황금률을 지키는 것이 모든 것에 필요하다.

- 세르게이, 이제 세상을 향해 나서는 젊은이들이 그들의 삶을 의학과 연결시키고자 할 때 이 젊은이들에게 어떤 조언을 해줄 수 있나?

- 당신에게 스스로 귀를 기울여야 한다. 만약 스스로 의학이 나의 것이라고 느껴진다면 공부하고 의학도로 일하라. 의사로서의 일이 재미있고 관심이 있는 것이 중요하다. 예를 들어, 나는 아이가 치유되었을 때 아이들의 미소와 부모가 안도하는 모습을 보는 것이 매우 기쁘다. 스스로 중요한 역할을 하고 있다는 것을 느낀다.

글: 수리야 마그데예바
사진: 인터뷰이 제공
번역: 김숙진

Юни Хонг

Корейская волна. Как маленькая страна покорила весь мир

Корейский набор

Существует ли что-то такое в корейской модели успеха, что можно «разливать по бутылкам» и продавать, как К-рор-альбомы или мороженое Melona? Конечно, и Корея сделала ставку на это. Начиная с 2009 года, страна активизировала свою деятельность по «обмену знаниями», передавая секреты своего благополучия примерно тридцати развивающимся странам на четырёх континентах: от Алжира и Турции до Боливии и Филиппин. Другими словами, Корея продает «набор богатства», что-то вроде комплекта из книги о самопомощи и «плане Маршалла». Корея предлагает этим странам небольшой пакет, включающий финансирование, экспертов по государственному строительству и разработанные стратегии, в основе которых лежат рекомендации по созданию финансируемых правительством научно-исследова-

тельских и политических институтов. Их единственная цель – вывести страну третьего мира в первый мир. Что Корея имеет для себя с этой кажущейся благотворительности? Как ни странно, очень многое. Во-первых, инициатива по обмену знаниями гарантирует, что Корея займет ведущее положение на развивающихся рынках. К тому времени, как эти страны встанут на ноги, они уже установят крепкие партнёрские отношения как с корейским правительством, так и с корейской промышленностью. Другими словами, страны уже подсядут на бренды Кореи и, скорее всего, начнут покупать корейскую продукцию. Поддержка Кореи в сочетании с Халлю, словно опиум, для народа, настоящая десантная атака с очень высокой вероятностью успеха. Стратегия «Плана Маршалла» по оказанию помощи сработала для Соединённых Штатов после Второй мировой войны и является основной причиной, по

которой XX век прошёл под знаком этой страны. После Корейской войны американская помощь оказалась настолько многообразной – денежной, военной, культурной, – что семья моей матери назвала свою собаку Бетти в честь персонажа из комикса «Арчи». В то время всё это не казалось странным – большая часть мира поклонялась Соединённым Штатам.



И нет никаких оснований сомневаться в том, что план Кореи окажет аналогичное воздействие на развивающиеся страны, которым она в настоящее время оказывает помощь. Несколько негативным примером тут послужит решение корейского правительства под руководством президента Пак Чон Хи ограничить расширение университетов по всей стране, чтобы обеспечить достаточное количество рабочих мест на государственных предприятиях и поддерживать их деятельность. Метод драконовский и, казалось бы, нецивилизованный. Без сомнения многие пострадали из-за него, но трудно оспаривать его эффективность. Даже те рабочие, которые не смогли получить высшего образования, по-прежнему имеют гораздо более высокий уровень жизни, чем в случае, если бы у них были университетские дипломы, но страна продолжила бы жить в бедности, не оправившись после Корейской во-

йны. Они не стали жертвами во имя какой-то абстрактной надежды в далёкой перспективе: эти рабочие сами получили возможность жить в благополучной стране. Их заработная плата и уровень жизни заметно выросли за пять лет.

В большинстве капиталистических стран частным предприятиям покажется недопустимым государственное вмешательство такого уровня. Но не в Корее. Корейское правительство всегда функционировало, как совет директоров гигантской корпорации с пятьюдесятью миллионами сотрудников. К решениям, принятым на национальном уровне, например, к таким как придать Халлю первостепенное значение и вложить в него миллиарды долларов, мы пришли после досконального исследования рынка и при тесном добровольном сотрудничестве с частным сектором. Почти каждый корейский триумф, упомянутый в книге, случился благодаря этой в основном доброжелательной системе, которую можно назвать «доброволь-

ным принуждением». Недавний бум в корейском производстве, успех Samsung в переходе от еды к полупроводникам, массивная интернет-инфраструктура страны и обширный экспорт поп-культуры – многие из приведённых примеров успеха оказались возможны из-за чёткого понимания корейцев: что хорошо для страны, хорошо для бизнеса, а что хорошо для бизнеса, хорошо и для человека. Корейцы не видят выгоды, играя «в одни ворота». Говоря экономическим языком, ни одна сторона не должна наживаться за счет другой. Каждый имеет право на выигрыш.

В конечном итоге всё сводится к тому, что, даже если корейцы не согласны с правительством или возмущены корпоративной алчностью, они остаются гражданами республики. А согласно Платону, граждане считают, что благополучие окружающих способствует вашему собственному благополучию. Данная идея по-на-

стоящему близка Корею. Вот почему все школы в стране учат по одной и той же программе, и эта программа очень сложна. Даже корейская элита считает, что каждый имеет право на качественное образование. Называйте это просвещённым эгоизмом, если хотите. Корейцы по собственному опыту знают, что все должны или подняться вместе, или не подниматься вообще. Ещё один важный урок успеха Кореи заключается в следующем: важно стать номером один в деле, но быть в нём первым не обязательно. Почти все сферы, в которых Корея добилась господства, пришли в неё из других стран. Корея не изобретала полупроводники, плазменные телевизоры, мобильные телефоны или холодильники, и, определённо, она не изобретала поп-музыку. Насколько бы привлекательным ни выглядело обладание большим количеством патентов и инноваций, в истории существует достаточно примеров изобретений, которые провалились, потому что слишком рано появились на рынке. Видеозвонки технологически были возможны ещё десятилетия назад, но на тот момент людям казалось глупым и некомфортным переодеваться или наносить макияж только для того, чтобы позвонить. Подобная ситуация требовала небольшой социальной эволюции и другого отношения к появлению на камеру.

Компания Apple выпустила Newton (предшественник iPad) в 1993 году. Но wi-fi по факту ещё не существовало, как и 3G-сети. Без них затруднительно передавать информацию на устройство и с него, поэтому таскать подобный гаджет с собой не имело большого смысла. Только после того, как стало возможным мгновенно проверять электронную почту и загружать информацию на планшет, технология стала популярной.

Возможно, это прозвучит сомнительно, но Корея смогла продвинуться вперёд во многих областях, потому что и не думала быть в них первой. Прежде всего у неё не хватало средств. Поэтому по умолчанию она приняла стратегию, аналогичную той, которой пользуются велосипедисты Тур де

Франс. Она называется «драфтинг». В длительной гонке велосипедисты намеренно отстают от лидирующих



гонщиков и едут позади них, чтобы защитить себя от сопротивления ветра. Но продолжаться подобное может только до определённого момента - в конце концов каждый велосипедист должен решить, когда ему обго-



нать остальных. Корея всегда вырывалась вперёд перед самым финишем. Как же Корея управляет трудовой этикой и своим маниакальным стремлением оказаться номером один? Глубинная психология нации, которая её движет, не такая уж благотворная. Я

по-прежнему убеждена, что хан, эта культурно специфическая тысячелетняя ярость, направленная против судьбы, является огромной мотивирующей силой, научившей корейцев невероятной выносливости и стойкости. Но его, по определению, не могут испытывать люди других национальностей. Ещё одним побудительным мотивом является стыд, глубокий и сильный, и самобичевание за любые неудачи. В том числе за то, что позволили Японии колонизировать себя в 1910 году, за нищету после Корейской войны, за то, что пришлось брать спасительные кредиты во время азиатского финансового кризиса конца 90-х, за то, что были вторыми во всём. Эти две черты - хан и стыд - глубоко укоренились в коллективном корейском подсознании. Если бы Корея была человеком, её бы считали невротиком с комплексом неполноценности и превосходства. Другим народам вряд ли удалось бы повторить столь сложную духовную конституцию. Да никто и не должен стремиться к подобному. Во-первых, потребовалось бы пять тысяч лет для того, чтобы Корея превратилась в то, чем она является сейчас - в пугающе амбициозную страну со сверхдостижениями и стратегиями захвата. Откровенно говоря, большая часть деяний Кореи исходит из попытки изгнать своих демонов прошлого и настоящего. А желание Кореи избавиться от демонов, которые её ещё не настигли, означает только одно - она всегда будет стремиться к лидирующей позиции. Её перспективы безграничны. Корея - это будущее. Добро пожаловать в будущее.

Об авторе

Юни Хонг - журналист и автор с международным опытом работы в сфере интернет-, печатных и телевизионных новостей. Её статьи публиковались в *The New York Times*, *The Washington Post*, *The Wall Street Journal Europe*, *International Herald Tribune*, *The New Republic*, *The Boston Globe* и *Forward*. Также она является автором романа *Kept: A Comedy of Sex and Manners*. Свободно владеет английским, французским, немецким и корейским языками.

Ханок - традиционный корейский дом

Ханок - дом, построенный в традиционном корейском стиле. При его строительстве учитываются рельеф местности и сезонные особенности. Идеальным считается месторасположение бэсанимсу, когда позади жилья возвышается гора, а перед ним течёт ручей. В холодных северных районах традиционные дома строятся в форме квадрата, в центральной части страны - в форме буквы «Г», а в тёплых южных районах - в форме прямой линии.

Традиционный корейский дом ханок – это экологически чистое жилище, которое создавалось исключительно из натуральных природных материалов: древесины, камня, соломы и земли для стен и пола, глины для черепицы и рисовой бумаги *ханчжи* для окон и дверей. Существовало два основных вида ханока: дом с черепичной крышей, где жили дворяне, а также крытые соломой жилища крестьян и простого люда. Именно по материалу, использовавшемуся для создания кровли, можно было отличить дом аристократа от жилища простолюдина. В те времена керамическая черепица стоила больших денег, и только представители высшего сословия могли позволить себе иметь жилище с крышей из этого дорогостоящего материала. Крестьяне обычно использовали для кровли рисовую солому со своих полей. В настоящее время такие дома практически исчезли, а что касается ханоков с черепичной крышей, то многие корейцы до сих пор живут в них, их легко можно увидеть не только в сельской местности, но и в крупных городах.

Опорные столбы и несущие конструкции в ханоках возводились из дерева, стены выкладывались из кирпичей, сформованных из спрессованной земли, смешанной с травой, а пол в жилых комнатах был деревянным, в то время как в хозяйственных помещениях - каменным или земляным.

В середине XX века Южная Корея была усыпана традиционными домиками с черепичными крышами - ханоками. В 70-е началось активное

городское строительство: на их месте стали возводить многоквартирные дома и торговые площади. Не жалели даже постройки XIV века. Так год за годом количество ханоков сокращалось. Но халлю (корейская волна) и интерес к культуре Страны утренней свежести заставили корейцев пересмотреть отношение к домам своих предков.



Ханок, который буквально переводится как «корейский дом», на протяжении многих веков был традиционным жилищем корейцев. Вдохновлённый китайской архитектурой, он всё же сильно отличался от построек страны-соседа. У корейского дома вместо острой крыши закруглённая *чибун*, внешний декор отличается сдержанностью и плавностью линий. Такая простота во многом была продиктована желанием не выделяться и находиться в гармонии с природой. Это прослеживается даже в материалах, из которых строили ханок: использовались только природные материалы - дерево, земля и камень. Каркас и стропила делались из дерева, стены из соломы и глины. Камни применяли в качестве платформы для дома *кидан* и системы подогрева - *ондоль* (о ней мы рассказывали в прошлом номере газеты).

Эта уникальная система, ставшая яркой особенностью ханока, во многом определила уклад жизни корейцев. Горячий воздух из кухонного очага равномерно распределялся по камням под полом, тем самым обогревая весь дом. Таким образом полы не лежали прямо на земле, а были приподняты на высоту, необходимую для установки ондоля, а комнаты для экономии тепла делались относительно маленькими по размеру. Также распространение подобной системы отопления сделало такие предметы мебели, как кровать, стул или кресло, ненужными – корейцы предпочитали спать или сидеть прямо на тёплом полу, постелив на него циновку или тонкий матрас. Этот стиль жизни «на полу» оказал большое влияние на бытовую культуру.

В современной Корее большая часть населения проживает в зданиях европейского типа или современных многоквартирных домах, спят на кроватях и обедают, сидя на стульях за высоким столом, но отапливаются их квартиры до сих пор системой ондоль. Дома ходят босиком, поэтому при входе в корейскую квартиру необходимо обязательно снять обувь.

Но вернёмся в давние времена. Когда на смену суровым зимним холодам приходило жаркое лето, то особенно выручал деревянный настил *мару*. Он стоял на каменных сваях, оберегавших дерево от сырости и обеспечивавших циркуляцию воздуха, охлаждающую пол. Таким образом деревянная площадка становилась оазисом прохлады в летний зной.

Огромную роль в доме играла бумага *ханчжи*, которой оклеивали окна и двери. Она выполняла функции очистителя и увлажнителя воздуха: пропускала его, задерживала частички пыли и избытки влаги, выделяя её в сухую погоду. Эта же бумага использовалась для покрытия пола: обработанная растительным маслом она делала его водонепроницаемым.

Климат местности существенно влиял на строение дома. Как уже говорилось ранее, на юге и в центральной части страны строились Г-образные дома. Подобная конструкция позволяла ветру беспрепятственно попадать во двор дома и охлаждать его. Закрытые жилища квадратной



формы строили на севере страны. Форма дома оберегала от сквозняков и помогала сохранять тепло. При постройке жилища также учитывался принцип *бэсанимсу* (배산임수), который подразумевал, что за ним должны располагаться горы, а фасад должен смотреть на реку. Помимо всего, во внимание брались параметры тела человека: двери, окна, ворота, главные помещения планировались с расчётом будущих обитателей дома. Корейцы верили, что подобный индивидуальный подход помогает расслабиться в доме, так как душа и тело находятся в гармонии с окружающим пространством.

Ханок делились на два вида: *кивачип* - усадьбы янбанов с черепичной крышей и *чогачип* - жилища простолюдинов. Дома привилегированных классов отличались более сложной, продиктованной конфуцианскими традициями, структурой и конструкцией, которая отражала не только особенности местности, но и статус владельца.

В богатых домах мужская и женская половины были разделены. Мужская часть для приёма гостей и досуга называлась *саранчэ*. Женская половина *анчэ* обычно находилась в глубине жилища, в его центральной солнечной части. Таким образом, женщина не могла покинуть дом и остаться незамеченной. Согласно конфуцианским традициям, она не могла свобод-

но передвигаться и выходить за пределы двора без разрешения мужчины.

Когда дело касалось растительности, то корейцы вновь отдавали предпочтение сдержанности. В отличие от китайцев и японцев, которые любили украшать внутренние дворы композициями из цветов, кустарников и деревьев, корейцы придерживались минимализма даже в садоводстве. Было принято держать внутренний двор практически пустым. Считалось, что сад - это то, что окружает ханок - бесконечные шапки деревьев и очертания гор. Чтобы насладиться этим нужно всего лишь выйти на улицу. Подобное отношение лишний раз подчёркивает стремление жить в гармонии с природой и не

забывать о её величии в подлинном виде.

С недавних пор жители Страны утренней свежести перестали воспринимать ханок, как пережиток прошлого, всё больше людей проявляют интерес к постройкам в традиционном стиле. Простым интересом они не ограничиваются, многие начали переезжать из высоток в уютные домики, построенные по древним технологиям. Современных корейцев привлекает не только простота, практичность и история ханока, но и его экологичность. Чистые природные материалы, которые используются при постройке традиционного жилища, не проходят никакой химической обработки. Это значит, что дом не будет выделять никаких вредных паров и будет «дышать». Ханок отвечает основным запросам экологии и делает пребыванием в нём безопасным для здоровья. Кстати, проведённые учёными исследования подтвердили, что проживание в корейском традиционном доме благоприятно сказывается на здоровье. Многие корейцы сдают в аренду свои ханок из-за возросшего интереса к традиционным домам со стороны туристов. На сайтах Booking и Airbnb можно найти много вариантов для проживания в виде традиционных корейских домов.

Логичным ответом на такой ажиотаж стало заявление Министерства сухопутных территорий и транспорта о выделении 345 миллионов долларов на подготовку специалистов в области постройки ханоков.

Для тех, кто не хочет жить в традиционном доме, но желает насладиться их архитектурной простотой и элегантностью воочию может посетить район Букчон в Сеуле, который находится недалеко от дворцов Кёнбоккун и Чандоккун. Название Букчон, переводящееся как «северная деревня», район получил из-за своего расположения к северу от ручья Чонгечон и улицы Чонно. Этот район практически ровесник столицы и в нём сохранилось много домов аристократии и чосонской знати.

Для более глубокого погружения в атмосферу старины подойдет деревня ханоков в Чончжу. Район насчитывает более 700 домов в традиционном стиле, в которых располагаются не только жилые помещения, но и рестораны, гостевые дома и мастерские. Особняком в Ченчжу стоит Сонкёджан - дом с 300-летней историей, построенный членом королевской семьи династии Чосон.

Классическое выражение «мой дом - моя крепость» не про ханок.



Традиционный корейский дом - это жилище, которое становится тихой гаванью. Жители Страны утренней свежести не намеревались оградиться от внешнего мира, а стремились к гармоничному сосуществованию с ним. Ханок является отражением этой философии, воплощением простой и спокойной элегантности, поддерживающий баланс мира людей и природы. И, кажется, современные корейцы вновь начинают ценить гармоничный дом своих предков.

Ангулярный хейлит или всё о заедах

Откуда берутся заеды в уголках? Как их вылечить, каких витаминов не хватает, как облегчить состояние, пока они ещё не прошли? Может ли это быть болезнь?

У каждого внезапно, ни с того ни с сего, может начать болеть уголок рта, а то и оба сразу. Кожа становится потрескавшейся, воспалённой, болезненной - по-научному это называется ангулит, ангулярный стоматит, ангулярный хейлит, а по-народному - заеды. Но как это не называй, оно причиняет боль всякий раз при попытке просто открыть рот достаточно широко, чтобы поесть или заговорить. Почему возникает проблема и чем лечить заеды в уголках рта - рассмотрим все варианты.

Что это такое

Угловой хейлит определяется как поверхностное воспалительное заболевание углов рта, часто с образованием трещин, вызванное инфекцией или авитаминозом. Он возникает в любом уголке губ или в обоих одновременно, но в редких случаях может распространиться на сами губы и даже по всему рту, что довольно болезненно.

В зависимости от основного заболевания и выбранного лечения процесс заживления может занять недели или даже месяцы, и нередко кажется, что он перемещается из одного уголка в другой.

Для этого состояния характерны следующие симптомы: кровотечение; волдыри; растрескивание; образование корок; мацерация (сырая, более светлого цвета кожа); покраснение; припухлость.

С чем не надо путать заеды

Несмотря на то, что это может выглядеть похоже, ангулярный хейлит - не то же самое, что герпес, и он также не вызван реальной физической травмой, как при разрыве уголков рта. И хотя недуг чаще диагностируется в холодные месяцы года, это также не

просто сухость кожи, а отдельная патология, с которой стоит разбираться по-своему. Также потрескавшиеся уголки губ не всегда являются заедами. Существует множество состояний, которые могут вызвать язвы, в том числе:

- актинический кератоз или огрубение участков кожи, которые могут быть предраковыми;
- вирус простого герпеса 1-го типа (ВПГ-1);
- лейкоплакия, белые пятна во рту;
- рак полости рта;
- красный плоский лишай - заболевание слизистой оболочки;
- сифилис, инфекция, передающая



ся половым путем (ИППП), которая может вызывать красные язвы во рту или на гениталиях.

Кто чаще болеет

Угловой хейлит, как правило, чаще всего встречается у пожилых и детей. Пожилые люди могут носить зубные протезы или иметь обвисшую кожу в уголках рта, что способствует сухости в этой области. А пустышки, сосание большого пальца и слюни могут раздражать ротовую полость младенцев.

Как нарушается защитный барьер кожи

Специалисты отмечают, что нарушение защитного барьера кожи происходит вследствие неправильного ухода, например, чрезмерного отшелушивания. Одной из причин может быть правильный уход, но в

неправильных местах - например, некоторые вещества, такие как гидрохинон или третиноин, нельзя наносить слишком близко ко рту, они даже вызывают появление морщин. Приём лекарств, также среди факторов, ослабляющих иммунную защиту (например, кортикостероиды, как системные, так и ингаляционные). Нарушение всасывания определённых витаминов, особенно из семейства витаминов В, или железа. Причинами могут быть болезнь Крона, операция на желудке, а также недоедание из-за алкоголизма или расстройства пищевого поведения, а иногда даже из-за приёма таблеток.

Как лечить?

План лечения зависит от причины хейлита. Он может включать назначение пероральных или местных антибиотиков, которые будут устранять очаги инфекции. Кроме того, нужно обследоваться у стоматолога. Возможно, причина появления заед кроется в некорректно подобранных и установленных зубных протезах или брекетах. Смещённые зубы или прикус можно улучшить с помощью брекетов или элайнеров. Специалисты советуют обратить внимание на рацион:

больше употреблять продукты, богатые белком, железом и витаминами группы В, которые устранят проблемы, вызванные неправильным питанием или недостатком питательных веществ. Для облегчения боли и неприятных ощущений применять противогрибковые кремы или стероиды местного действия. Эти препараты снимают отёк и боль в потрескавшихся уголках. Бальзам для губ или вазелин могут сохранить полость рта увлажнённой и защищённой.

Как предотвратить заеды: правила профилактики

Некоторые причины хейлита неизбежны, но снизить риск его появления вполне возможно:

- избегать контакта с кожными аллергенами и раздражителями;
- придерживаться здоровой диеты и

пить много воды;

- сохранять губы увлажнёнными;
- не курить;
- не облизывать губы;
- не использовать косметику с истекшим сроком годности.

Как побыстрее избавиться

Лечение трещин в уголках рта может занять и месяцы. Но можно ли сократить сроки? Да, процесс реально ускорить. Прежде всего, промокните больной уголок насухо, затем нанесите плотный слой бальзама или крема для губ, предпочтительно без чего-либо, что могло бы вызвать дальнейшее раздражение, чтобы защитить от слюны. Если это не помогает или есть подозрение на инфекцию, обратитесь к врачу за противогрибковым кремом или антибактериальным препаратом. Не проверяйте язвочки языком, не счищайте шелушения - в общем, не прикасайтесь! Что касается гидрокортизоновых бальзамов для губ, да, они уменьшат воспаление, но они бесполезны, если область инфицирована, и сами по себе могут увеличить риск хейлита, поскольку являются кортикостероидами. Их может рекомендовать только врач, у которого была возможность сначала осмотреть губы.

Как облегчить состояние, пока лечишься

Ангулярный хейлит обычно несерьёзен. Это состояние как правило проходит примерно через две недели после начала лечения. Тяжёлый хейлит, если его запустить, может привести к образованию рубцов или истончению кожи. Но проблема в том, что заеды могут вернуться после лечения. У некоторых людей это состояние является хроническим. В данном случае очень важно следить за иммунитетом и получением всех необходимых витаминов и питательных веществ. При лечении можно уменьшить боль и отёк следующими методами:

- прикладывать лёд или прохладный компресс к уголкам;
- избегать раздражителей кожи, таких как жёсткие зубные пасты, жидкости для полоскания рта и острая пища;

- избегать солнца, сильного холода или ветра;

- использовать мази или бальзам для губ, чтобы сохранить уголки увлажнёнными.

Симптомы проблемы у детей такие же, как и у взрослых: воспаление и покраснение в уголках губ, шелушение или небольшие трещины. Так-



же может ощущаться запах изо рта. У младенцев всё часто начинается с плача. Дети постарше могут выразить боль, которую они испытывают, и объяснить, что происходит. Язвочки, как правило, очень болезненны и раздражают, дети часто трут их или облизывают, что только ухудшает ситуацию.

4 природных средства, которые могут быть полезны

Алоэ Вера: растение обладает увлажняющими, антибактериальными и заживляющими свойствами. Необходимо выжать гель из листьев (или купить готовый). Втирать примерно 3 раза в день непосредственно в язвочки.

Масло шиповника: это отличное целебное средство. Наносить по несколько капель 3 раза в день. Желательно использовать его, когда язвы только прорвались.

Мёд: чтобы быть эффективным, он должен быть натуральным. Средство очень эффективно в борьбе с инфекцией. Перед сном нанесите несколько капель мёда на поражённые места.

Цветки календулы: они содержат смягчающие вещества, которые являются антисептическими и заживляющими. Просто протирайте смоченным в отваре ватным диском поражённый

участок несколько раз в день и наносите крем, приготовленный из этого растения.

Почему кожа губ быстро сохнет: основные причины

Погода. Мороз, ветер, резкие перепады температур очень агрессивно влияют на губы, делая кожу более тонкой и сухой. Они начинают чаще обветриваться, шелушиться, порой доходит и до трещинок и ран, что не только неприятно, но и опасно - легко можно занести инфекцию.

Сухой воздух в помещении. С холодной улицы мы бежим в помещение погреться и думаем, что всё хорошо, но это не так. Слишком сухой воздух дома (он становится суше при частом использовании обогревателя) и часто включённый кондиционер также плохо влияют на чувствительную кожу губ.

Нехватка витаминов А и Е. При их недостатке губы очень быстро сохнут, а трещины на них беспокоят намного чаще. Правда, избыток витамина А также приводит к растрескиванию губ, так что важно соблюдать баланс.

Стойкие помады. Некоторые помады обещают стойкость на несколько часов. Однако такие средства глубже, чем обычные, проникают в кожный пигмент, обезжиривают кожу, в результате влага из неё намного быстрее испаряется. Так что лучше ими не увлекаться, а использовать увлажняющую помаду.

Вредные привычки. Замечали за собой привычку покусывать губы? Старайтесь от неё отказаться. Ещё одна вредная привычка - курение - приводит к обезвоживанию организма в целом, и тонкая кожа губ от этого может очень страдать.

Фторсодержащая зубная паста. Зубные пасты с повышенным содержанием фтора также обладают обезвоживающим и раздражающим эффектом, настолько сильным, что их частое применение может вызывать воспаление и микротрещинки.

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДУШИ

Некоторые ответы меняют направление, внимательно следи за стрелками

СПЕЦ ПО ПОСТАНОВКЕ ТАНЦЕВ	1								В ПОГОВОРКЕ - ДОРОЖЕ ДЕНЕГ					
				ПОРОШОК ИЗ РЕКЛАМЫ С СЕРДЮЧКОЙ	ЗНАЧОК КИТАЙСКОЙ ГРАМОТЫ		УСЕЧЕННАЯ ВИНТОВКА		ЗЕЛЕНЫЙ ДРУГ ЧЕБУРАШКИ		ВЗДОХ ВО ВРЕМЯ ПЛАЧА		УЧИТЕЛЬ КРАСНОБАЙСТВА	
				ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ - СЛУХАЧ	ЧЕРНОЛОДКА ДЛЯ БАБУШКИНОЙ НАСТОЙКИ						ОН БЛИЗ ДИКАНЬКИ			
							ГЛЯНЕЦ ЗАНОШЕННОЙ БРЮЧКИ		МОРДОБОЙ НА РИНГЕ		ПОПЫТКИ НАХОЖДЕНИЯ		УГОЛ ПО КОМПАСУ-ОРИЕНТИРУ	
				ОТВЕРСТИЕ В РУЖЕЙНОМ СТВОЛЕ	ИМЯ РАБОТНИКА МУРА, БРАВШЕГО КИРПИЧА				4	"ЧЕРНАЯ РЕКЛАМА" КАНДИДАТА В ПРЕЗИДЕНТЫ				
ГОЛУБЦЫ В ЛИСТЯХ ВИНОГРАДА					СИБИРЯК, СОЖЖЕННЫЙ В ГРАЖДАНСКУЮ					АМЕРИКАНСКАЯ АКТРИСА МЕРИЛ		ГОСТЕВЫЕ МЕСТА В ТЕАТРЕ		ДУДА, БАСЯЩАЯ В ОРКЕСТРЕ
ТОПОР ИЗ КРЕМНЯ ДЛЯ ТРОГЛОДИТА	3			ГОРА В РАЙОНЕ КАВКАЗСКИХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД			5		СЛАДКАЯ ОБМАНКА В "ОРБИТЕ"					
	3			КОМНАТА В СТЕНАХ ГОСТИНИЦЫ	2	ДОКТОР, ЗНАКОМЫЙ С МЕФИСТОФЕЛЕМ					ОБЩАГА ЧЕРТЕЙ - ВОДОХЛЕБОВ			
ДРЕВНЯЯ КЛИЧКА ПОЛИЦЕЙСКОГО				ПОТОМОК ВО ВТОРОМ КОЛЕНЕ						ИНОМАРКА С ЭМБЛЕМОЙ ЛЬВОМ		СКВАЛЫГА И СКУПЕЦ ЕЩЕ ТОТ		ТОТ, КТО СЛУЖИТ ВО ФЛОТЕ
						ХРИСТОФОР-ПУТЕШЕСТВЕННИК								
ПРЕДСТАВИТЕЛЬ НАРОДА ПРИВАЛТИКИ				ОБСЛУЖИВАЕТ ПОДЪЕМНИК В ДОМЕ		ПОВТОРЕНИЕ В СТИХОТВОРЕНИИ					ОДЕЖДА ДЛЯ СНОВИДЕНИЙ		"ГОЛОС" ИЗ ПРОСТУЖЕННОГО ГОРЛА	ЧЕХОЛ ДЛЯ ТЕЛЕФОНА ПО СУТИ
						ЗАЩИТНИК ПОРТА ОТ ШТОРМОВ					ОСЕННЯЯ КРАСКА ИЗ МИНЕРАЛА			
ОСТАТКИ ВЫСОКИМ СТИЛЕМ				КВАДРАТ НА ПЕРЕКОСЯК				ЭЛЛОЧКА ИЗ "12 СТУЛЬЕВ"		МАСТЕР ПО КОЛКИМ ШУТКАМ	2			
						ИМЯ СКРИПАЧА-ВИРТУОЗА ПАГАНИНИ	КРЕКС, ПЕКС, ...	МАССОВОЕ НЕПОВИНОВЕНИЕ			"ФАБРИЧНАЯ" ПЕВИЦА САША ЧВИКОВА		В МЕЛАДЗЕ ПЕЛ ОБ ЭТОЙ ЦЫГАНКЕ	
ТАК ЗВАЛИ ДЛИННЫЙ ЧУЛОК				ПРИНЦ-СЕНЬОР				СУШЕНЫЙ АБРИКОС С КОС ТОЧКОЙ		ТЕМНОКОЖИЙ ПРИ ДВОРЕ ПЕТРА I				ПЕРСОНАЖ ОПЕРЕТЫ И АЛГЕБРЫ
						ОБЛИВАНИЕ ИЗ КОВША (РАЗГ.)	РЕСТОРАННЫЙ ЧЕК	ВЕТКА "ОСВОБОЖДЕННАЯ" ОТ ЛИСТЬЕВ		ПОД БОКОМ У ВЪЕЗДА				
СТОМАТОЛОГ СОСЕД ШУРИКА				"КОРМ" ДЛЯ ДОМЕННОЙ ПЕЧИ				КОРОЛЬ ФУТБОЛА И КОФЕ						
АРЕНДА ИНВЕНТАРЯ						ПОМЕЩЕНИЕ ПОД КРЫШЕЙ								
ДОН ... ЛАМАНЧЕСКИЙ				"ФУНДАМЕНТ" АРТИЛЛЕРИЙСКОГО ОРУДИЯ				ВСЯ СОБРАННАЯ С ЛУГА ТРАВА						
				1		ДЕРЕВО ПО ВКУСУ ШЕЛКОПЯДУ				ВРАЧ, ПОМОГАЮЩИЙ ПОЯВИТЬСЯ НА СВЕТ				

1 2 3 4 5

Угадай зашифрованное слово

Кёнсан - провинция, состоящая из северной и южной частей. Климат в регионе похож

на климат провинции Чолла, потому что оба географически граничат с двумя морями - на востоке с Восточным, на юге - с Восточно-Китайским. Рыба и дары моря счита-

Провинция Кёнсан

ются лучшими ингредиентами кёнсанской кухни: их подают в сыром виде, готовят супы. Местные *мельчи йот* (ферментированные солёные анчоусы), *йоткаль* (кисломолочные морепродукты), подаваемые на стол, уступают только тем, что приготовлены в провинции Чолла. Кух-



ня Кёнсана достаточно проста, без особых изысков, но в ней широко используются различные приправы, поэтому вкус блюд более солёный, острый, пряный, чем в провинции Чолла. Климат позволяет выращивать самые разные злаки, поэтому здесь очень любят лапшу. Местные жители отдают предпочтение мягкой текстуре, лапша специально режется кухонным ножом. В Андонге, бывшем некогда центром корейского конфуцианства, есть широкий выбор местных деликатесов: андонгского соджу, солёной скумбрии, пряного сикхе (напитка из ферментированного риса).

Остров Чеджу

- самый южный и самый большой. Из-за отсутствия пресной воды рисоводство здесь ведётся лишь в небольших масштабах, также выращиваются просо, гречиха и ячмень. В результате традиционная еда Чеджу обычно состоит из *чжапгокпаб* (блюдо из нескольких зерновых, приготовленных на пару), *чжабан* (солёной вяленой рыбы), *панчан* (гарниров) и супов на основе соевой пасты, например *пэчжук*, готовящегося из капусты *напа*, *конгнипжук* - из листьев сои, или *мугук* - из редьки. Кухня



КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ

Географически провинция Кёнгидо расположена в центральном районе Корейского

полуострова. До Корейской войны в неё входил Кэсон, старая столица Корё. Овощи и травы собирали в окрестностях Сеула, а рыбу и морепродукты вылавливали в Жёлтом море, расположенном западнее. В кухне этой провинции распространены ферментированные солёные морепродукты, среди них горбыльщик и небольшие креветки, часто используемые в качестве ингредиентов в кимчи. Климат Кёнгидо относительно мягкий, здесь собирают разные виды зерновых культур, поэтому блю-

Провинция Кёнгидо

да из них очень популярны. *Огок-паб* (오곡밥) (каша с пропаренными пятью зерновыми культурами), *чальпаб* (приготовленный на пару клейкий рис) подаются в качестве основных блюд. Хотя провинция граничит с Сеулом, её кухня в целом проста, вкус и использование приправ умеренное. Из-за сложной кулинарной культуры и разнообразия блюд кухню Кёнгидо часто сравнивают с сеульской и королевской. Поскольку провинция граничит с Канвоном, Чхунчхоном, Хванхэ, то местные блюда имеют много общего с кухнями соседей, включая вкусы и правила наименования блюд.



Зерновые блюда многочисленны и включают *суджеби* (суп с клёцками) и *помпег* (густую смешанную кашу). Они готовятся из тыквы, картофеля, кукурузы, пшеничной муки или бобов адыки. Супы с лапшой, такие как *чемуль куксу* (лапша в супе из соевой пасты), *мемилкаль ссактуги* (суп с лапшой, нарезанной ножом), также готовятся на густом бульоне и обладают пикантным вкусом вместе, кстати, лапша отличается мягкой текстурой в отличие от *ненмён* в *дончими*, что едят в северном регионе.

Чеджу базируется на простых ингредиентах, как правило, блюда имеют солоноватый вкус. Сырые морепродукты обычно употребляются как часть еды. Тёплый климат влияет на кулинарные традиции, поэтому в отличие от других провинций, готовить кимчи поздней осенью для зимнего потребления здесь не нужно. Местные жители Чеджу заквашивают лишь небольшое количество. Типичные основные блюда островной кухни - каша, приготовленная из рыбы, морепродуктов, морских водорослей или грибов. Наибольшей популярностью пользуются *чонбокчуг*, приготовленное из морского ушка; *окдомжук* - из красного кафельника; *кэчуг* - из крабов, *гингчуг* - из маленьких крабов и *чогичуг* - из грибов шиитакэ.

АССОЦИАЦИЯ КОРЕЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕНТРОВ УЗБЕКИСТАНА

СОВЕТ СТАРЕЙШИХ 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

Единственная клиника в Узбекистане,

которая внедрила корейскую систему!

- ◆ Единственная частная клиника с реабилитационным центром, мануальной терапией и физиотерапией;
- ◆ единственная клиника, в которой возможны видеоконсультации с корейскими специалистами;
- ◆ медицинский персонал клиники прошёл обучение в Корее.

Специализируется на ортопедических болезнях (**костно-суставной системы**), нейрохирургии (**патологиях позвоночника**).

Лицам корейской национальности, проживающим на территории Республики Узбекистан, предоставляются привилегированные скидки на все виды медицинских услуг, оказываемых клиникой «Химчан».

(94) 246-01-90 (78) 770-08-30

@uzhimchan

@himchanhospital

www.himchan.uz



Уважаемые читатели!

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

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

Главный редактор: Наталья Шек Редактор: Екатерина Цой Компьютерная вёрстка и дизайн: Владислав Гилязетдинов	Лицензия № 1038 Издание зарегистрировано УзАПИ 03.10.2019 г. ISSN 2181-0621 Подписной индекс 142	Учредитель АККЦ РУз Объем 6 п/л ФАЗ	АДРЕС РЕДАКЦИИ 100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11 Телефон для справок: (71) 230-70-57
		Тираж 1 000 экз.	Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются
Газета отпечатана в типографии ООО «Kolorpak» Адрес: Ташкент, Юнус-Абадский район, 17-квартал, ул. Янги-шахар, дом 1а	Заказ № _____	Наш сайт: koryo-saram.ru E-mail: uz.koryoin@gmail.com	Подписано в печать: 06. 03. 2023 г.