

Корейцы

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

№ 21 (97)
09.11.2023

выходит с 1 ноября 2019 года

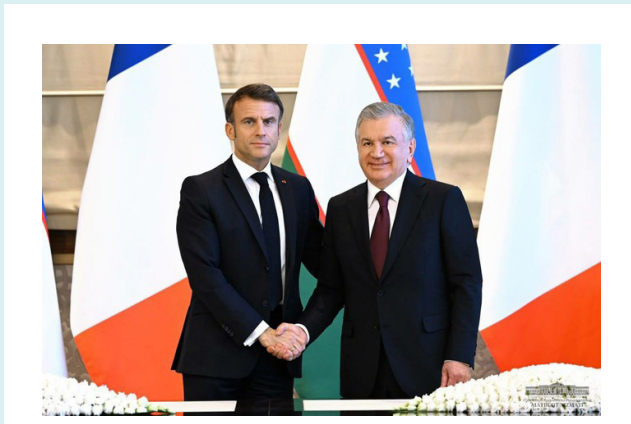


УЗБЕКИСТАНА

우즈베키스탄 고려 사람 신문



Восемь документов о сотрудничестве



В рамках деловой программы официального визита Президента Французской Республики Эммануэля Макрона в Республику Узбекистан в городе Самарканде состоялся совместный бизнес-форум. В его работе приняли участие главы двух государств. По итогам состоявшихся в Самарканде переговоров президенты Узбекистана Шавкат Мирзиёев и Франции Эммануэль Макрон приняли совместное заявление.

Документом отмечается намерение двух государств повысить взаимоотношения на уровень стратегического партнёрства.

В совместном заявлении даётся оценка состоянию двустороннего сотрудничества и перспективам углубления межгосударственных связей в различных сферах, подтверждается желание сторон углублять взаимодействие в рамках международных организаций, а также совместно решать глобальные и региональные проблемы.

В присутствии президентов подписаны восемь двусторонних документов в сфере финансов, образования, культуры и других направлениях межгосударственного сотрудничества.

В частности:

- межправительственное соглашение о создании и деятельности Французского альянса в Самарканде;
- межправительственные финансовые протоколы по улучшению инфраструктуры питьевого водоснабжения Узбекистана (1 и 2 фазы);
- протокол о внесении изменений и дополне-

ний в межправительственное соглашение о создании и деятельности Французского агентства развития и PROPARGO в Узбекистане;

- декларация между министерствами иностранных дел о сотрудничестве в области подготовки дипломатических кадров;

- протокол о сотрудничестве в области дошкольного, школьного, профессионального и высшего образования;

- декларация о сотрудничестве в области культурного наследия;

- договорённость о сотрудничестве в области профессионального и технического образования.

Президент Ш. Мирзиёев поддержал планы компаний по инвестиции в инфраструктуру, строительство агрологистических комплексов и организацию совместного производства фармацевтических препаратов. Компании, такие как «Boehringer Ingelheim», «Lactalis», «Semmaris» и «Meridiame», проявляют интерес к инвестиционным возможностям в страну и готовы вести долгосрочное сотрудничество.

Кроме того, в рамках визита подписаны декларации о сотрудничестве между Фондом развития культуры и искусства Узбекистана и компаниями Suez и Bouygues.

Совет в Ассоциации Корейских Культурных Центров

28 октября состоялся Совет Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана.

Повестка дня включала следующие вопросы:

- представление новых членов Совета;
- отчёты председателей территориальных отделений о проделанной работе за текущий год;
- планы работы на 2024-й год;
- строительство Музея истории корейцев Узбекистана;
- учреждение медали АККЦУ «За большой вклад в общественную деятельность»;
- подписка на газету «Корейцы Узбекистана».



Состоялось представление новых членов Совета АККЦУз, среди них – председатели Самаркандского областного корейского культурного центра – Вячеслав Тен, председатель Юкоричирчикского районного территориального отделения Валерий Ли, председатель Уртачирчикского районного территориального отделения Зоя Кан.

В ходе заседания члены Совета высказали мнения по поводу проводимой работы, озвучили ряд проблем, одна из которых – увеличение количества одиноких пожилых людей и нуждающихся.

Председатели отделений из Хорземской, Ташкентской, Сырдарьинской областей – А.Е.Ким, З.С.Кан, С.Л.Ким, С.Л.Югай поделились опытом, как в конкретно взятом регионе или городе решаются вопросы устройства в Дома престарелых, оказания материальной помощи нуждающимся, определение на лечение в медицинские учреждения. Было отмечено, что эти проблемы необходимо решать совместно с махаллинскими комитетами и социальными органами.

Члены Совета приняли отчёты руководителей региональных и территориальных подразделений, утвердили план работ на 2024-й год. Отдельно на собрании был рассмотрен вопрос строительства Музея истории корейцев Узбекистана.

Совет единогласно учредил медаль АККЦУз «За большой вклад в общественную деятельность», являющуюся высшим признанием заслуг достойного лица перед Ассоциацией, направленных на всестороннее укрепление национальной культуры и искусства, повышения имиджа корейцев и сохранения своей идентичности. Медалью будут награждаться общественные активисты независимо от национальности, вероисповедования, места проживания за их плодотворную деятельность в корейском культурном движении.

Рассмотрев все вопросы повестки дня, заседание Совета АККЦУз завершило свою работу.

Наталья ЦОЙ,
фото У.РАХМАТУЛЛАЕВА

СОТРУДНИЧЕСТВО С РЕСПУБЛИКОЙ КОРЕЯ

Хоким Ташкентской области принял делегацию во главе с председателем Совета депутатов провинции Чолла-Намдо Республики Корея Сео Донг Вуком.

На мероприятии отмечалась результативность действий глав Узбекистана и Республики Корея по дальнейшему укреплению взаимовыгодного сотрудничества между нашими странами.

В частности, в настоящее время в Ташкентской области почти сто проектов реализуются при сотрудничестве с Республикой Корея. В ближайшее время будут подписаны согла-

шения в сферах здравоохранения, социальной защиты и строительства.



Гости выступили с предложением о налаживании обмена опытом между учителями школ двух стран. Достигнуто соглашение об организации в моноцентре Аккурганского района бесплатных краткосрочных курсов по изучению корейского языка.

В ходе встречи подписан меморандум о сотрудничестве.

А. Мусаев,
УЗА.

Визит Парламентской делегации

23 октября Ассоциацию Корейских Культурных Центров посетила делегация Национальной Ассамблеи Республики Корея во главе с И Ёнг Соном.

В состав парламентской делегации вошли Ан Чхоль Су, принимавший участие в президентских выборах в Корее в 2022 году; Ким Гён Хо – депутат от демократической партии «Тобуро»; У Сан Хо – депутат четвёртого созыва; Хван Хи – депутат от партии «Тобуро», министр культуры и спорта в администрации Мун Чжэ Ина. Все парламентарии являются представителями Комиссии по иностранным делам и торговле Национальной Ассамблеи.



Во время встречи председатель АККЦУз В.Пак также подчеркнул, что для сохранения культурных, исторических, духовных ценностей корё сарам, для приобщения к ним молодёжи на территории Дворца планируется строительство Музея истории корейцев Узбекистана. Эту инициативу неоднократно выдвигали старейшины диаспоры. Сейчас ведётся сбор исторических документов, фотографий, предметов быта той поры... Экспозиция будущего музея будет представлять интерес не только для самих корейцев, но и для представителей других национальностей, для гостей, приезжающих в Ташкент.

Глава парламентской делегации И Ёнг Сон в ответной речи поблагодарил депутата Олий Мажлиса, председателя АККЦУз В.Пака за встречу и отметил, что, в свою очередь, члены Парламентской делегации окажут поддержку и полное содействие в создании исторического музея корейцев Узбекистана.

Гости совершили экскурсию по комплексу Дворца, посмотрели концерт с участием лауреатов республиканских и международных конкурсов Магдалины Ким, Ирины Нам, Заслуженной артистки Узбекистана Галины Шин и Народного ансамбля «Асадаль».



Стороны обменялись взаимными приветствиями. Члены делегации, приезжающие в Узбекистан уже не в первый раз, отметили необычайно тёплый приём, оказанный им.

Депутат Олий Мажлиса, председатель Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана Виктор Пак отметил: «Нам очень приятно, что делегация Парламента Кореи посещает Ассоциацию Корейских Культурных Центров. Хотел поблагодарить вас за то, что вы проголосовали за строительство этого великолепного Дворца! Корейцы в Узбекистане живут 85 лет. После установления дипломатических отношений между Узбекистаном Кореей нам была оказана большая помощь в обучении языку, учебниками, музыкальными инструментами. Мы заинтересованы в том, чтобы Парламент РК поддерживал эти начинания, чтобы наше молодое поколение было приближено к национальным традициям и обычаям, чтобы они не потеряли свои корни. Есть понятие: нация, которая забывает свою историю, традиции, обычаи, язык, может просто исчезнуть. Прошу всех членов делегации поддержать инициативу корейцев Узбекистана о строительстве исторического музея!»



Наталья ЦОЙ,
фото У.РАХМАТУЛЛАЕВА

ЗНАКОМСТВО С КУЛЬТУРОЙ КОРЕИ

1-3 ноября в Ташкенте в Центре образования Республики Корея проходило культурное мероприятие «Величие королевского дворца обретает крылья в Узбекистане», в нём приняли участие более 1600 слушателей ЦОРК и учеников школ. Цель проекта - познакомить учащихся с историей и культурой королевского двора, его жизнью и бытом.

В официальной части мероприятия выступили Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Корея в Узбекистане г-н Ким Хи Санг, директор Центра образования Республики Корея при Посольстве Республики Корея г-н Пенг Джу Ман, представители Фонда культурного наследия Ким Хи Джонг и Джонг Е Вон.

Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Корея в Республике Узбекистан Ким Хи Санг:

- Мы присутствуем на особенном мероприятии, посвящённом знакомству с культурой императорского двора эпохи Чосон. Многим уже известен тот факт, что взаимоотношения между Кореей и Узбекистаном начались ещё в далеком прошлом и насчитывают уже более 1400 лет. Особенно эти отношения бурно развивались в период Чосон. И сегодня у каждого юного участника есть уникальная возможность проникнуться атмосферой жизни королевского дворца, попробовать блюда королевской кухни, примерить



королевский наряд, на мой взгляд, это станет ещё большим стимулом в изучении языка.

Директор Центра образования при Посольстве Республики Корея в Ташкенте Пенг Джу Ман:

- Мы постарались собрать наших слушателей и школьников, которые с большим рвением изучают корейский язык, чтобы они легко и весело попробовали свои силы в разных увлекательных культурных программах. Они проходят под чутким руководством корейских профессионалов, с помощью которых все участники могут попробовать вкус еды,

примерить традиционную одежду и провести с пользой время. Подобные мероприятия помогают детям легко усваивать азы корейского языка, и хотелось бы от всей души пожелать, чтобы у каждого было больше возможностей для изучения Кореи.

Было отмечено, что растущая популярность халлю, к-рор вызывают большой интерес не только к современной, но в большей степени традиционной культуре и истории Кореи. Сегодня корейская волна завоёвывает всё большее пространство и аудиторию, поэтому у организаторов и возникла идея продемонстрировать жизненный уклад королевского двора посредством предметов быта и национальной кухни.

Общий праздничный настрой создавало выступление учащихся ЦОРКа с традиционным саммундори и группы XL Mon star.

Специально организованные мастер-классы прошли под руководством представителей Фонда культурного наследия Кореи. Для этих целей в Ташкент доставили около тонны ценного груза - национальные атрибуты, продукты, посуду, материалы... Молодые люди мастерили деревянные светильники, использовавшиеся во времена вечерних банкетов династии Чосон; осваивали плетение традиционных корейских узлов «мэдып»; готовили знаменитый ттокпокки по-чосонски и угощались национальными блюдами. Особый акцент организаторы проекта сделали на королевской кухне, которую представляли два шеф-повара - Хан Хен Док и И Джу Бин. В основе их кулинарного мастерства - приготовление блюд по старинным рецептам.

Пока одни участники усердно осваивали мастер-классы, другие в фотозоне активно примеряли королевские костюмы и снимались на фоне символов королевской власти - ширмы (ирворобондо) и трона (оджа).

Как подчеркнули организаторы, проект «Величие королевского дворца...» впервые реализующийся в Узбекистане, ранее был осуществлён в Индии и Австралии. Судя по активности, которую проявили молодые люди, принявшие в нём участие, мероприятие вызвало большой интерес к культуре и истории Страны утренней свежести.



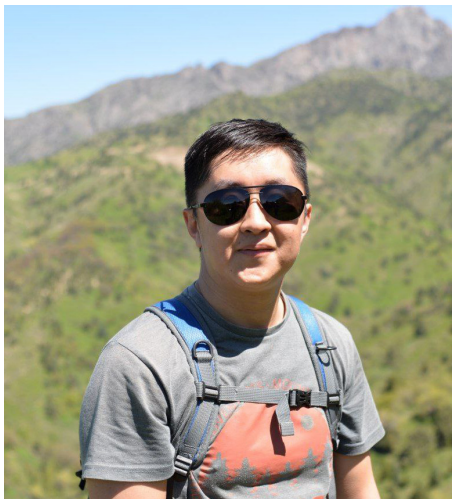
Наталья ЦОЙ,
фото автора

СЕРГЕЙ КИМ ОБ ЭКОЛОГИИ И ВЫБОРЕ ПУТИ

Из этого разговора я узнала многое: как правильно переселить 4500 черепах, чтобы те не пострадали от строительства новой электростанции, что может надломить эколога и почему радикальный экоактивизм вредит. Сегодня Сергей Ким — это авторитетный и востребованный эколог, докторант, участник зарубежных стажировок. А всего несколько лет назад он слышал от окружающих: «Эколог? Чо, в „Махсустрансе“ будешь работать?»

Сергей вырос в академической семье. Его отец Роберт Ким — доктор сельскохозяйственных наук, академик и заслуженный работник сельского хозяйства, кавалер ордена «Дустлик». Он вывел новые сорта хлопчатника, такие как «Омад», С-8284, С8290, С8292 и ещё более 20-ти перспективных сортов, которыми сегодня засеваются порядка 150 000 гектаров земли в Узбекистане. Мама работала специалистом отдела кадров в Министерстве строительства, но после рождения второго сына решила посвятить себя семье.

Сергея, как младшего и позднего ребёнка, воспитывали не очень строго. Родители лишь требовали, чтобы сын вовремя выполнял поставленные задачи: убирал комнату, выбрасывал мусор, получал хорошие оценки.



Первое касание с природой
Я вырос в городе, поэтому не ви-

дел того, что видят дети в колхозах: птицу и скот, которые становятся продуктами питания. Когда мне было года четыре, родители купили живую рыбу. Несколько часов та плескалась в ванне, а потом её приготовили, что нанесло мне детскую травму: было живое существо, а теперь нет. Рыбу после того случая долго не ел. Только в осознанном возрасте пришёл к тому, что это тоже продукт питания. Родители заметили моё потрясение. Папа начал возить на рыбалку, хотя сам не был её особым поклонником. Я ездил с удовольствием. Во-первых, нравились рыбы (но не их ловля), во-вторых, нравилось проводить время с отцом. До сих пор помню, как у меня застрял в камышах поплавок, и папа, закатав штанины, полез его вытаскивать.

От Counter-Strike к дзюдо

В начальных классах я учился хорошо, а потом в мою жизнь вошёл Counter-Strike. В 10-м классе мы с друзьями сбежали с уроков и пошли в компьютерный клуб. В тот день счёт времени был потерян, игра затянулась часов до 11-ти вечера. Сотовых телефонов тогда не было, а родителей предупредить забыл. Возвращаюсь домой ночью и вижу, что родные — родители, дядя, братья — вышли на поиски. Помню, как мама шла по улице и плакала. Само собой встреча вышла «тёплой». В руках я держал компьютерную мышку — мама её разбила об асфальт. На

следующий день рассказал о случившемся другу, и тот предложил: «Лучше иди на спорт», он сам тогда занимался дзюдо, записал в секцию и меня. Очень благодарен своему товарищу, так как спорт стал спасением от игровой зависимости и сопровождает меня на



протяжении всей жизни. Сейчас я являюсь председателем Федерации кендо Узбекистана.

Кендо — японское боевое искусство фехтования на бамбуковых мечах.

Прислушивался к родителям, но выбирал сам

Я с детства любил ходить на экспериментальные поля к папе. Он всю жизнь много работал, и такие визиты дарили возможность проводить с ним больше времени. Мне нравилось полоть сорняки личной маленькой тяпкой (правда, надолго не хватало), есть лепёшку, которую завернула с собой мама, наблюдать, как папа общается с аспирантами и докторантами.

Окончив школу, я объявил, что хочу поступать в Сельскохозяйственный университет. Однако родители, пройдя нелёгкий путь работы с землёй, не хотели такой судьбы детям. Папа с мамой говорили: «Какой сельхоз? Ты подросток, как ты поедешь на хлопок?». Я дважды перепрыгивал класс, поэтому на момент поступления мне было всего 15 лет.

Они направили меня в Ташкентский институт связи, потому что «информационные технологии — это перспективно». Жизнь пока-

зала их правоту: ИТ-специалисты сегодня очень востребованы. Но не факт, что нашёл бы себя в этой сфере. Учиться в институте связи я не хотел и благополучно туда не поступил. Закончил трёхмесячные курсы таможенных декларантов и начал работать.

Во второй год родители выбрали Авиационный институт, так как авиация — это тоже перспективно. Признаюсь, туда тоже особо не хотел и готовился спустя рукава. Не поступил и продолжил работать декларантом.

На третий год снова поднял вопрос о Сельхозе, но родители всё ещё были против и направили в Архитектурный институт. Результат прежний.

В четвёртый раз они отчаялись и сказали: «Поступай куда угодно, только не в Сельхоз». Друг посоветовал Ташкентский институт ирригации и мелиорации, кафедру экологии. Факультет выбрал из-за маленького конкурса. В итоге поступил и уехал на два месяца на хлопок.

«Будешь работать в „Махсустрансе“, мусор вывозить?»

После поступления в институт я всем рассказывал, что буду экологом. Друзья шутили: «Что, в „Махсустрансе“ работать будешь, мусор вывозить?» Тогда не было понимания, зачем нужна эта профессия. Да, мусор — одно из направлений, экологи занимаются защитой окружающей среды от бытовых отходов. Но сама экология обширна и многогранна. В компании Nazar Business and Technology (NBT.uz) я возглавляю департамент по Охране окружающей среды и промышленной безопасности. Занимаемся разработкой документации, регулирующей воздействие на природу, экологию и здоровье населения. Если предприниматель хочет построить завод, то мы разрабатываем меры по снижению воздействия его производства на флору, фауну и т. п. Также тесно взаимодействуем с Всемирным Банком, Азиатским банком развития и ещё десятком международных финан-

совых институтов. Так устроено, что люди не замечают хорошую работу экологов, потому что видны только последствия плохой. Неправильно составленные меры, неверно подобранные технологии способны привести к экологическому бедствию.

Язык — это уважение

Владею узбекским языком на разговорном уровне. Хочу выучить литературный. Но до поступления в институт я его совершенно не знал. Помню случай на хлопке, когда сказал другу, что собираюсь бросить институт:

- Тут ко мне плохо относятся, постоянно дразнят «корейс, корейс».

- Кто? Покажи — разберёмся!

В тот же день мы идём сдавать собранный за день хлопок. Сбирал я так себе: 7–10 кг при норме в 70 кг. И вот учётчик принимает хлопок, взвешивает и говорит «корейс».

- Видишь! Видишь, — толкаю друга, а тот начинает смеяться.

Оказывается, мне всё это время говорили «карз», то есть долг по хлопку, так как я не собрал норму.

Знание языка помогает в работе. Часто выезжаю в командировки в область, и стоит заговорить на узбекском — собеседники становятся более открытыми. Язык — это в первую очередь уважение к стране, нации. Разговаривая на узбекском, ты выказываешь уважение к

людям и, соответственно, получаешь уважение в ответ.

Соблюдение баланса

Есть тонкая грань между развитием страны и охраной окружающей среды. Экологам приходится соблюдать баланс и искать золотую середину. Да, я за защиту природы, но при этом все мы хотим пользоваться благами цивилизации: электроэнергией, газом, отоплением, но их выработка загрязняет атмосферу. Все мы хотим жить на достойном уровне: чтобы в городах и районах были рабочие места, чтобы в Узбекистане возникали производства и создавалась цепочка добавленной стоимости. А любое производство — это нагрузка на окружающую среду. Сейчас в каждом проекте на первом месте стоит окупаемость, на втором — производство и только на третьем экология. Бывает, что предприниматель выбирает более дешёвую технологическую линию, потому что у неё окупаемость быстрее, пусть и энергопотребление выше. И никакие веские доводы эколога не заставят собственника бизнеса изменить решение. Нам часто приводят в пример более развитые страны, но они прошли путь развития экономики, нанесли сильный урон своей природе и теперь ввели законы, которые заставляют бизнес быть экологичным.

Продолжение на стр.8



Однако остальным странам тоже надо развиваться, чтобы выйти на высокий уровень жизни. Поэтому требуется компромисс и золотая середина.

У экологов тоже бьются розовые очки

Впервые большую солнечную электростанцию я увидел в 2017 году на Ближнем Востоке, где проходил месячную стажировку по возобновляемым источникам энергии.

И вот в 2019 году запускаются первые проекты по строительству солнечных электростанций в Узбекистане, меня привлекли к одному из них! Важным этапом работ было переселение черепах из места строительства в подходящую местность. Мы выбрали похожее по природным и климатическим условиям место, убедились, что там нет черепах, построили модели, отследили, как идёт зелёная масса. То есть нельзя добавить к трём местным черепахам ещё двух новеньких, если еды на этом участке хватает только для трёх особей. Команда жила

на той территории: нанятые рабочие искали и собирали черепах, а супервайзеры следили, чтобы переселение шло правильно. Важно было закончить работу, пока черепахи активны, а это всего 2,5 месяца в году. В итоге новый дом обрели 4500 черепах.

Параллельно с нашим проектом похожий объект строила другая компания. Они отрапортовали о переселении всего двадцати особей. Работы велись осенью, когда пресмыкающиеся находились в спячке: их просто выкопали и сдали в питомник, пообещав выпустить в дикую природу в следующем сезоне. Черепах нельзя сильно выводить из анабиоза, они должны проснуться сами. Это вызывает сильный стресс и в большинстве случаев через 2–3 месяца животные умирают. Тогда у меня произошёл моральный надлом,

я всерьёз задумался о том, чтобы уйти из экологии. Но мой руководитель Мадина Искандеровна Халмирзаева нашла правильные слова: «В жизни всякое случается, нужно правильно воспринимать события. Можно разочароваться в профессии, а можно продолжать хорошо делать свою работу».

Сейчас тот кейс переселения

результата. То есть 80% людей, которые выполняют 20% экологических требований — это лучше, чем 20% людей, выполняющих 80% правил. Например, мы с женой берём на базар шоперы, чтобы использовать меньше пакетов. Всё должно быть в меру. Можно отказаться от покупки новой одежды, если в обновках нет нужды. Можно тщательнее рассчитывать недельный закуп, чтобы не выбрасывать испортившиеся продукты. Рациональное потребление — это ваш вклад в экологию. Но опять же, важно учитывать уровень жизни населения. Экология находится в прямой корреляции с экономическим благосостоянием страны. Если у человека не хватает денег на продвинутый и энергоэффективный кондиционер, то он купит модель похуже. Мы снова приходим к необходимости компромисса: голодным людям не до защиты природы, а сытыми они не станут, пока не начнет развиваться производство и появляться рабочие места. Поэтому нельзя на



4500 черепах приводят в пример в профессиональном сообществе.

Надо учитывать всё

Кейсы бывают разные. Так, однажды мы начали реализацию проекта, в котором экологические документы были разработаны другой командой. Она не учла воздействие трамбовочных машин, которые уплотняли ударами грунт на месте строительства. Сильные вибрации привели к тому, что в кишлаке неподалеку по глиняным стенам домов пошли трещины. Мы изучили проблему, провели оценку и выплатили жителям компенсацию.

Рациональное потребление — вклад в экологию

В вопросе быта я придерживаюсь закона Парето, которое гласит, что 20% усилий приносят 80%

кладывать одни экологические шаблоны на весь мир.

Работа экологом — это постоянные разъезды по стране. Сергей посчитал: в 2022 году выезжал в тридцать пять командировок, каждая длительностью от двух до семи дней. В среднем это три поездки в месяц. Он говорит, что без поддержки семьи поддерживать такой ритм жизни невозможно.

В чём заключается поддержка? Например, встретить мужа после командировки его любимым кукси или пуктяем. В областях такого нет, и Александра, жена Сергея, знает, как тот скушает по корейской кухне.

Екатерина ЦОЙ,
фото из личного архива
С.КИМА

ДАРИТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

15 000 детей за 10 лет работы в акушерстве и гинекологии — только вдумайтесь в эти цифры. О выборе профессии, партнёрских родах рассказал основатель самаркандской клиники Нарру тата **Владимир Ким**.

- Расскажите, каким был ваш путь в медицине?

- Самым что ни на есть обычным... Родители решили всё за меня и подали в мединститут документы. Не было никакого желания двигаться по этому направлению. Но сегодня я искренне благодарен им за то, что всё сложилось именно так.

- Почему вы решили работать именно в этой области?

- Возник выбор между онкологией и гинекологией. Для меня в онкологии казалось всё тяжело и мрачно... Потому и выбрал акушерство и гинекологию. Решил, что моя миссия - дарить новую жизнь.

- Какие события сыграли значительную роль в вашей жизни?

- Это был 2009 год, когда потерял маму. Так сложилось, что я единственный ребенок в семье. В тот переломный момент мы с отцом остались вдвоём. Пришлось учиться жить заново. Но, обращившись назад, скажу, что всё - к лучшему. Несмотря на сложности, с которыми мы столкнулись, я многому научился, открыл для себя других людей, стал более самостоятельным. Следующий этап, наверное, свадьба и рождение первенца. Просто почувствовал, как стал более ответственным, осознал, что теперь отвечаю не только за свою жизнь.

- В чём состоят различия в работе врача в начале вашей практики и сейчас?

- Однозначно улучшилось качество оказания медицинских услуг, стали более доступными лекарственные препараты и услуги врачей. Думаю, что всё будет только дальше развиваться, ведь государство вкладывает в медицину огромные средства.

- Как пришла идея открыть свою собственную клинику?

- Это было нечто само собой разумеющееся, как следующий этап развития меня как специалиста. Кратно увеличилось количество пациентов: нужно было продолжать их консультировать, проводить осмотр и оказывать помощь. Клиника Нарру тата начиналась с двух кабинетов: ультразвуковой диагностики и смотровой. Сегодня это полноценное медицинское учреждение, не самое большое,



но и не самое маленькое. Наши специалисты оказывают помощь женщинам фертильного возраста, часто занимаемся проблемами бесплодия. Нарру тата располагает своим операционным блоком. Здесь проводятся современные хирургические вмешательства, а также пластические операции.

- Скольким малышам Вы помогли появиться на свет?

- Я никогда не вёл такую статистику... Но если учесть, что работаю примерно 300 дней в году, а рождается в среднем три малыша в день, то это примерно 1500 в

год. За 10 лет практики, получается, помог появиться на свет 15 000 детям.

- А ваши дети появились на свет с вашей помощью?

- У нас в роддоме существует негласный закон - не принимать роды у «своих». Неважно, родственники это или друзья. Мы просим других врачей. Например, сноху моего наставника оперировал я, а у моей жены роды принимал он.

- Как вы справляетесь с напряжением, которое копится на работе?

- Если честно, моя главная отдушина - это семья. Там нахожу свой покой и умиротворение даже в самые сложные дни. Ну, а ещё помогают спорт и пешие прогулки в сочетании с любимой музыкой. Я занимаюсь рукопашным боем и лёгкой атлетикой для общего укрепления здоровья. Вынужден был начать заниматься спортом, так как ещё совсем недавно весил почти 94 кг при росте 176 см, были проблемы. За последнее время сбросил более 10 кг, стараюсь поддерживать вес на этой отметке.

- А какой вы врач - строгий и требовательный или мягкий и добрый?

- Мне кажется, я строгий, но справедливый. Правда, мои пациенты вам об этом, к сожалению, не расскажут (*смеётся*).

- Как вы относитесь к партнёрским родам?

- Партнёрские роды всегда приветствую, мне кажется, это такая колоссальная поддержка. Ну, и этот опыт однозначно сближает людей.

- Как вы проводите досуг?

- Крайне мало времени остаётся на что-то другое... Ухожу утром в 7:00 на работу, домой в 22:00-23:00. Силы есть только на то, чтобы поесть, поиграть с дочками и лечь спать.

Вероника САМОЙЛОВА,
фото из личного архива
В.КИМА

ТОЛЬКО ВПЕРЁД!

Таково жизненное кредо Павла Пака - специалиста в сфере строительства коммуникационных объектов. Его трудовая деятельность насчитывает почти 50 лет, но Павел Владимирович продолжает работать и по сей день.

Павел Владимирович Пак родом из Янгиюльского района Ташкентской области. После окончания местной школы поступил на отделение «Геодезия» Ташкентского топографического техникума. Трудовую деятельность по направлению начинал в Киргизии, во Фрунзе в качестве техника-геодезиста на предприятии №19 экспедиции 231 при Совмине тогдашнего Союза. Вернувшись на Родину, год работал в ПМК-5 треста «Промгражданстрой», а в 1983-м вместе с семьёй переехал в Джизак.

- Мой отец – уроженец Чимкентской области (Казахстан), туда были переселены наши предки, - рассказывает Павел Владимирович. - В 50-е годы прошлого столетия отец приехал в Узбекистан, обосновался в селе Новомихайловка Янгиюльского района, где и познакомился со своей будущей женой - моей мамой Ниной Ким. В семье нас четверо - я, брат и две сестры. Отец и мама трудились в колхозе, выращивали лук, добивались высоких урожаев. Конечно же, родители мечтали, чтобы все мы получили достойное образование, стали хорошими специалистами своего дела. Чтобы определиться с выбором профессии, в начале устроился слесарем в Среднеазиатский политехнический институт (ныне Ташкентский государственный технический университет), затем окончил топографический техникум и стал геодезистом. Во время работы в экспедиции в Киргизии, встретил свою суженую, Елену Ва-

лерию Крылову. Мы поженились, вскоре переехали в Джизак, воспитали троих сыновей. Вместе мы уже более сорока лет. Дети выросли, создали свои семьи, подарили нам семерых внуков. Все они живут в Корее, но часто приезжают.

Приехав в Джизак, Павел Влади-



мирович до 1996 года трудился в областном управлении водоканала сначала инженером, старшим инженером в отделе капитального строительства, затем – начальником отдела, далее – главным инженером и заместителем начальника управления. С 1996 года семь лет работал главным инженером в областном управлении коммунального хозяйства, а с 2003 года

и по сей день трудится менеджером в корейской фирме «Shindong Enecom», которая занимается реализацией проектов водоснабжения и канализации в Джизакской области.

По словам П.Пака, деятельность их фирмы разнообразна. К примеру, в последние годы она принимает участие в трёх больших проектах по строительству коммуникационных объектов в регионе, финансируемых Азиатским Банком Развития. В частности, в первом проекте (2005-2010 гг.) занимались строительством водопроводных сооружений. В результате реализации проекта

жители отдалённых селений были обеспечены чистой питьевой водой. Второй проект (2014-2017 гг.) был направлен на организацию водоснабжения аграрных районов Джизакской области – Шараф-Рашидовского, Пахтакорского, Арнасайского и ряда других. Третий проект, реализующийся с 2018 года по настоящее время, предусматривает развитие системы канализации в Джизаке.

- Коммуникационная система – такая же сложнейшая и слаженная система, как организм человека, в котором всё должно работать чётко и непрерывно, чтобы обеспечивать его повседневную жизнеспособность, - поясняет Павел Владимирович. - Подобно кровеносным сосудам, инженерная система также должна работать идеально, доставляя ресурсы круглосуточно по назначению потребителям.

На первый взгляд, профессия инженера коммуникационных систем не кажется архиважной, но водопроводная и канализационные линии – главные артерии любого населённого пункта, от их функционирования зависит полноценная жизнь людей.

Накапливая опыт работы в сфере строительства коммуникационных объектов, Павел Владимирович всё крепче укреплялся во мнении, что занимается любимым делом. В становлении его как профессионала огромную роль сыграл Шараф Намазович Намазов – наставник, бывший главный инженер областного управления водоканала, которому он безмерно признателен.

За плодотворный многолетний труд Павел Пак неоднократно награждался Почётными грамотами и Благодарностями областного хокимията, профильных организаций, был удостоен юбилейных медалей в честь праздника независимости страны.

Павел Владимирович Пак – активный член Джизакского областного корейского культурного центра, который объединяет представителей корейской диаспоры, живущих в регионе. Вместе с другими активистами он принимает участие в традиционных народных праздниках, различных мероприятиях, которые проводятся центром. Как представитель старшего поколения, делится жизненным опытом с молодёжью по проведению традиционных народных корейских торжеств и обрядов.

Активная деятельность Павла Владимировича наполняет смыслом его жизнь. Несмотря на перенесённую тяжёлую болезнь и инвалидность, он полон сил и оптимизма, гордится своей востребованностью и абсолютно не мыслит себя без работы и движения.

Самое главное, считает Павел Владимирович, что есть надёжный тыл и поддержка в лице родных и близких людей: «Моя вторая половинка Елена Валерьевна – прекрасная спутница жизни, она всегда рядом – и в хорошие, и в трудные дни, за что я ей весьма благодарен. Счастлив, что окружён вниманием и заботой жены и детей...»

Наталья БЕСЕДИНА,
фото из архива **В.ПАКА**

7 занимательных фактов о Южной Корее



Этим летом активисты Молодёжного центра Shinsedae запустили Instagram-проект @hallyu.uz. Халлю или K-Wave – два названия одного явления, которое мы называем Корейской волной.

Халлю – это волна увлечений южнокорейской культурой. Они могут быть самыми разнообразными: музыка, фильмы, внешность, живопись, культура и т. д. Цель проекта – популяризировать всё, что связано с Южной Кореей.

Сегодня мы публикуем подборку занимательных фактов о культуре и образе жизни Кореи.

История создания одежды

История формирования ханбока уходит корнями в древние времена, в период государств Пэкче, Силла, Когурё (I век до н.э. - VII век н.э.). В его основе лежит одежда североазиатских кочевых шаманов. Дословно слово “ханбок” (한복) переводится как “корейский костюм”.

Женский ханбок включает 저고리 (чогори) – блузку с открытым воротником и 치마 (чима) – юбку.

Мужской ханбок состоит из 바지 (бачжи) – свободных штанов и 두루마기 (турумаги) – традиционного корейского платья-халата. Мужчины носили шляпу 갓 (кат). По цепочке этой шляпы можно было понять происхождение человека. Обычно для пошива костюма использовались ткани одного цвета. Но качество ткани и цвета определялись сословием и богатством. Простые люди

часто носили ханбоки из обесцвеченного хлопка, а аристократки любили наряжаться в шёлковые ханбоки сочных цветов. А вот белый цвет могла носить только знать.



Сухоцветы как часть культуры

Почему в Корее дарят сухоцветы? Дарить сухие цветы – не просто модный тренд, это часть культурного наследия и особый способ выражения чувств. Многие считают, что дарить живые цветы – бесполезная трата денег, так как они скоро завянут. Поэтому сухоцветы стали практичным решением. На улицах Кореи часто можно увидеть не-

большие бутики, где продают красивые композиции разноцветных сухоцветов. Такой подарок имеет не только эстетическую ценность, но и глубокий смысл. Он выражает внимание и уважение к человеку, а также желание сохранить память о важном событии или дне.

А вам бы понравился такой букет?

О КНИГЕ «БЕРЕГ НАДЕЖДЫ» ВЛАДИМИРА ЛИ

Мудрёный вопрос-загадка: «Что всю жизнь идёт рядом и – незаметно?». Ответ же удивительно прост – «Время!» Н-да, и весёлая, и серьёзная интрига. Им измеряются события, судьбы, свершения. Яркая иллюстрация: в нынешнем году оно, время, отмечено особой вехой в истории нашей газеты – 100-летием своей жизни. Человек на этом рубеже – долгожитель и, значит, пришло время итожить пройденный путь. И каким же непростым, тернистым, в неустанных трудах и натугах (именно так) к выживанию предстает она в летописи, в упорном стремлении национального рупора сохранять духовные, вековые устои древнего народа, потомками которого являемся мы, живущие в далёкой



дали от родовых истоков.

В газете «Корё ильбо» сегодня эта тема одна из главных. Но на её 100-летие приходится ещё две знаковые даты: 45-летие перебазирования редакции из Кызыл-Орды в Алма-Ату и 35-летие награждения орденом Дружбы народов. Ветеранам памяты события тех десятилетий. О многом могут поведать сегодня Ри Ден Хи, Нам Ген Дя, Светлана Ким, Валентин Чен, Михаил Пак, Александр Кан,

ташкентские коллеги из корпункта газет «Ленин кичи» и «Корё ильбо» Владимир Ким, Владимир Ли, Брутт Ким, Вячеслав Ли, Виктор Ан.

Необходимо подчеркнуть и роль внештатного актива, питавшего газету своими материалами, отзывами, пожеланиями. Сегодня их прошлый труд видится в особом свете, он высвечивается неустанным поиском достойных соотечественников, упорным восхождением к профессиональному мастерству. У всех всегда и всюду была одна цель – возвысить своего Человека!

Один из казахстанских коллег очень точно определил значение газеты: «Она своего рода учебник по истории диаспоры, вместе со своими читателями прошагала разные эпохи, выпавшие на их долю». Стало быть, газета, изначально названная «Сенбон», озаглавленная «Авангард», была призвана к роли учителя, ведущего путника, духовного наставника. А известный писатель, в своё время, но уже в нашей эпохе, оставивший добротное наследие в следующих названиях «Ленин кичи» и «Корё ильбо» Александр Кан выразился ещё лаконичней и исчерпывающе образно: «Смысл и Правда нашей корейской газеты заключается в очень простом и в то же время сложном: в создании подлинного портрета своих соотечественников в историческом пространстве и времени. Или, если говорить по самой вневременной сути, в построении истинного образа национальной Души». Смысл, Правда, Душа – все они с прописной буквы. Это настраивает на возвышенный лад, призывность, неунывность, равнодушие, так необходимые на профессиональной газетной стезе.

Отсутствие же вышеназванной настроенности тоже есть гарантия, но обратного порядка.

Вспомним наставление велико-

го русского интеллигента и писателя Антона Павловича Чехова: «От унылого брака с литературой рождаются хилые дети». Это путешествие напрямую адресовано и к журналистике, её пишущей, как говорится, братии.

Но вернёмся к нашей долгожительнице, в её нынешнем именном обличье «Корё ильбо».

Ветераны, названные выше, по праву могут гордиться своей биографией в ней, ибо служили газете честно – производное – «честь имею!». Об этом в минувшие дни мы размышляли с нашим бывшим ташкентским коллегой Владимиром Николаевичем Ли.

- Моё служение газете длилось ровно десять лет, начиная с 1985 года, - говорит он. - Да, прекрасное было время... И... нахлынули воспоминания. Конечно же, гвоздём житейского разговорного «базара» была наша газета, - всё, что связано с ней. Вспомнили редакторов, любимых и не очень, забавные истории, случавшиеся в дни сбора собственных корреспондентов.

Был случай, когда до утра, до хрипоты спорили о делах писательских, редакционных и земных на квартире у знаменитого драматурга Лаврентия Сона. Потом в ранний час все двинули провожать коллегу из Ленинграда. В аэропорту один из наших «собутельников» (но по природе абсолютный трезвенник) уснул так крепко, что не проснулся при падении с кресла, когда переворачивался. Милиционеры сочли его пьяным и уволокли в «кутузку». Тут все разом стали размахивать корреспондентскими корочками. Разобрались, более того, блюстители порядка извинялись, и разошлись мы по-дружески.

Владимир Ли вручил мне дорогой подарок – книгу «Берег надежды», изданную в Ташкенте. Она полностью посвящена жизни корейцев в Узбекистане. Один из очерков озаглавлен «Корпункт газеты – у истоков возрождения». Замечательный материал. В нём пишется: «Став собкором, приходилось много выезжать в командировки. Было много встреч



с соплеменниками, успешно работавшими в различных отраслях народного хозяйства республики.

За десять лет были подготовлены сотни статей, очерков и репортажей. Естественно, все они писались на русском языке. Когда в корпункт приходил очередной номер газеты, свои опусы собкоры узнавали по фамилиям в конце публикаций. Такое аховое положение с грамотностью вызывало больше грусти, чем смеха», - заключает автор.

Не сокрушайся, дорогой друг Владимир! Ты же рассказывал, что очень помогал в познании материнского языка заведующий корпунктом Владимир Наумович Ким, детство которого прошло в Северной Корее. Что при тех же встречах со своими героями из старшего поколения сам поневоле погружался в истоки, корни родного языка, и со временем стал очень даже неплохо изъясняться с людьми из тех дальневосточных эшелонов 1937 года. Другое дело, если говорить о твоих сотворённых журналистских плодах, их весомости и значимости для корейского человека.

В свою книгу «Берег надежды» Владимир Ли вложил всю свою благородную душу, беспокойное сердце. 335 страниц, 170 фотографий – в них история депортированного народа с той поры и в

последующих эпохах.

35 очерков, рассказов, эссе, объединённых одним названием журналистского пласта – «Диаспора в лицах». Многие из этих работ были опубликованы в газетах «Ленин кичи», «Корё» и «Корё ильбо». И многие из тех публикаций сохранились благодаря пишущим машинкам, т.е. уцелели на бумажных носителях. А во второй части опубликована автобиографическая повесть, которая и дала общее название книге - «Берег надежды». Кстати сказать, Владимира Николаевича всегда отличала скрупулёзность, аккуратность, свойственные немецким натурам. Более того, и в мыслях, суждениях, и тем более, в советах он предельно деликатен и тактичен.

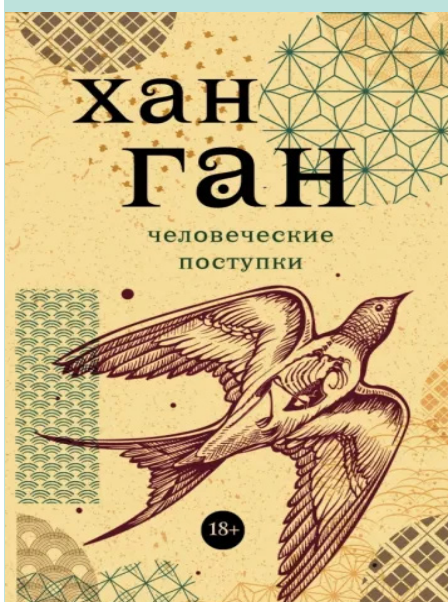
- Я безмерно счастлив, что судьба вывела меня тогда, в 80-е годы, к корейской газете. Она помогла мне глубоко осмыслить принадлежность к своей нации, найти свою нишу в жизни. Потому как после развала СССР служение своей диаспоре стало смыслом жизни для многих моих соплеменников.

Владимир СОН,
бывший собкор «Коре ильбо»
по Акмолинской области
Республики Казахстан.
На снимке: автор книги
Владимир ЛИ

Хан Ган «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПОСТУПКИ»

Международная Букеровская премия за роман «Вегетарианка» на время сделала Хан Ган самой известной южнокорейской писательницей в мире. Но ещё более сильное впечатление производит её роман «Человеческие поступки», в основу которого легли реальные события в корейском городе Кванджу в 1980 году, когда армия по приказу захватившего власть генерала Чона Ду Хвана жестоко перебила митинговавших студентов.

Живая память об этих событиях хранилась в семье самой Хан Ган: хотя её отец уехал в Сеул за несколько месяцев до студенческого восстания, среди погибших от солдатских штыков молодых людей были и его ученики. В центр своего рассказа Хан Ган ставит одного погибшего ребёнка, нечаянную жертву событий, и пытается понять, что же произошло, как устроен мир вообще и есть ли в нем место добру, несмотря на все ужасы реального существования.



<https://theblueprint.ru>

Крылья Веры и любви

26 октября 2023 года исполнилось 5 лет со дня кончины Героя Узбекистана, отличника народного образования, заслуженного работника народного образования Узбекистана, директора дома «Мехрибонлик» (1985-2015 гг.), директора Детского городка в Хивинском районе Хорезмской области ВЕРЫ БОРИСОВНЫ ПАК.

Более пятнадцати лет назад мне довелось брать интервью у Веры Борисовны Пак. В то время она возглавляла дом «Мехрибонлик», рассказывала о своих детях, говорила о проблемах и мечтала построить в Хиве детский городок с самыми настоящими домами - коттеджами, в которых бы жили её воспитанники в тепле, домашнем уюте, заботе... К сожалению, формат беседы не позволил тогда полностью опубликовать интервью. Но, думается, несмотря на минувшие годы, вопросы и темы, которые мы обсуждали с Верой Борисовной, не утратили своей актуальности.

Если бы существовала такая специальность «эксперт по детскому счастью», то Вера Пак, бесспорно, была бы самым авторитетным из них. Человек с

огромным педагогическим и житейским опытом, она знала о ребятах всё: их секреты, радо-



сти, переживания, мечты...

...Вера Борисовна начала разговор о том, чего никак не могла принять за все годы своей деятельности: почему не уменьшается в мирное время количество детей в детских домах! Ведь у многих её воспитанников живы родители, лишь некоторые из них были крупными сиротами.

- Как же так, в самую страшную войну всех эвакуированных детей разместили и обогрели в своих домах наши узбекистанцы, а сейчас бросают и отправляют в детдом, - сокрушалась она. - Я никогда не смогу понять эти безответственные, бесчеловечные поступки взрослых людей!

Словно в ответ тем нерадивым родителям, которых и родителями-то трудно назвать, она старалась дать своим воспитанникам то, чего лишили их родные по крови люди: детство, любовь, внимание, заботу, ласку, тепло, - всё, что

является неотъемлемой частью родительства и основой семьи. Удивительно, но дом, который она возглавляла, а впоследствии и построила для своих детей, стал для них самым настоящим, родительским, потому что под его кровом ощущались защита, покой, поддержка. В нём напрочь отсутствовала атмосфера казённости.

Что ещё поразило во время интервью, так это личные качества Веры Борисовны: свет и глубокая мудрость, сквозившие в каждом её слове и поступке, когда она рассказывала о своих воспитанниках;

в гордости и радости за их победы и достижения; в переживаниях за судьбу каждого ребёнка. Это не показное, подобное свойственно только матерям, тонко чувствующим своих детей, а в её большом и открытом сердце нашлось место для всех них.

Меня тогда волновал вопрос, как же удаётся Вере Борисовне справляться со столькими детьми, ведь все они — разные? И не тяжело ли ей нести это бремя? Да, конечно, у неё был

коллектив, единомышленники, но мамой Верой дети называли именно её.

- *Что Вы?!» — удивлённо воскликнула она. — С каждым ребёнком проходишь и постигаешь все этапы роста и взросления по-новому. Дети дают столько сил! Они мой лучший источник энергии! Я придерживаюсь мнения, что лучшее средство воспитания — личный пример родителей. Всё, что ты вложишь в ребёнка, обязательно принесёт свои плоды!*

И пример действенный. Спустя годы, некоторые из воспитанников вернулись в родительский дом, но уже в качестве воспитателей и педагогов, став её надёжной опорой: Б.Курбанов, выпускник исторического факультета; Н.Исмаилова, выпускница факультета изобразительного искусства; Ж.Абдуллаев, выпускник факультета физвоспитания; А. Ти-



лагов, психолог. Сейчас каждый говорит, что возвращение домой было счастьем для них, счастьем находиться рядом с мамой Верой, помогать и поддерживать её, воспитывать юных жителей детского городка.

А ещё из того разговора вспоминается, как хлопотала она за своих ребят-выпускников, подавая вместе с ними документы в вузы и училища, чтобы те получили достойное образование; обивала пороги министерств и кабинетов чиновников. Как обязательно присутствовала на присяге и выпускных вечерах в военных училищах, когда возмужавшие мальчики искали в толпе родственников только её одну, свою маму Веру. Как слёзы радости и гордости стояли у неё в глазах, глядя на счастливые лица своих многочисленных детей, показывавших ей свои дипломы об окончании вузов и училищ, грамоты и благодарности. Один человек, одна личность, но скольким из них она дала материнской любви и заботы, сколько судеб устроилось благодаря ей! И эти заботы у Веры Борисовны не заканчивались, потому что матерью она не переставала быть никогда!

- В каком бы возрасте ни находился твой ребёнок, будь ему два года, 25, 50 и более лет, у тебя, как у матери, всегда болят за него душа и сердце, — пережива-

ла Вера Борисовна. – Выпустить ребёнка во взрослую жизнь, не означает забыть о нём, а уж тем более наших детей, они более уязвимы, порой наивны, не защищены. Со своими коллегами мы продолжаем нести ответственность за наших воспитанников, интересуемся их жизнью, помогаем, ориентируем в жизненных ситуациях. Любой из них знает, что есть место на земле, есть дом, двери которого всегда распахнуты перед ним, где его встретят и поймут, придут на помощь.

на тот момент.

А сколько вопросов об улучшении жилищно-бытовых условий своих подопечных приходилось решать! Но что показательно: помогала, опекала, оберегала, настаивала, спасала без всякого надрыва и раздражения, воспринимая это как свой материнский долг и ответственность перед детьми. Она, словно та большая птица, которая своими крыльями укрывала неоперившихся птенцов от жизненных бурь и невзгод, а потом их, уже подросших, ставила на крыло и выпускала в большой мир.

Тяжело осознавать, что нет уже среди нас Веры Борисовны, что не разговаривает она по душам со своими ребятами, не прижимает их ласково к себе, не встречает на пороге дома своих любимых детей, приехавших навестить её...

25 октября 2023 года в Хиве поч-

тили памяти Веры Борисовны Пак. Вспомнить её пришли воспитанники, коллеги, сотрудники детского дома, представители общественных организаций, областного хокимията. О маме Вере всегда отзываются с теплотой и любовью, она всегда живёт в сердце каждого воспитанника и людей, близко знавших её.

«Это великое счастье быть матерью, тем более матерью столько детей. Я не делю их на своих и чужих, они все для меня родные! Моя семья, мой муж, мои дочери и сын прекрасно знают об этом. Самая большая радость для матери – счастье и благополучие её детей!»

Это слова женщины, которой судьба подарила уникальную возможность стать матерью для сотен детей, бабушкой десятков внуков.

Наталья ШЕК,
фото из архива редакции и
А.КИМ



«고려일보» 100년

2023년 러시아어권 한인 미디어 공간의 주요 행사는 고려일보 창간 100주년이다. 100년이 넘는 역사 동안 이 신문은 이름을 «선봉», «레닌 기치», «고려일보»로 세 번 바꿨다. 그러나 한 가지는 수년 동안 변하지 않았다. 그것은 고려 사람의 어려운 역사, 삶과 운명, 성공 그리고 업적과 함께 해왔다는 것이다.

고려일보 창간 100주년을 맞아 10월 14일 '한국문화예술의 집'에서 편집진과의 간담회가 열렸다. 우즈베키스탄 고려문화협회의 초청으로 김 콘스탄틴 편집장, 타마라 파질로바-틴 기자, 사진기자 블라디미르 한, 김 게르만 교수가 타슈켄트를 방문했다. 알마티에서 온 손님들은 기념일을 축하하기 위해 카자흐스탄과 대한민국에서 일년 내내 열렸던 행사에 대



해 이야기했다.

고려일보 김 콘스탄틴 편집장은 고려일보의 선배 기자였던 블라디미르 김, 빅토르 안, 비체슬라브 리에게 명예 증서를 수여하고 우즈베키스탄 고려문화협회 빅토르 박 회장에게 기념 선물을 전달했다. 고려일보 창간 100주년 기념행사의 마지막 행사는 11월 21일 알마티 공화국궁에서 열린다. «레닌 기치»(이 이름으로 신문은 1991년까지 발행됨)의 타슈켄트 특파원이었던 블라디미르 김(국장), 비체슬라브 리와 빅토르 안은 축하를 받고 활동 당시의 업무와 출판의 영웅에 대한 추억을 공유했다. 그들은 서로 다른 운명을 가진 각기 다른 사람들이었지만, 노동과 학문적 발견과 재능과 기술, 업적으로 고려사람의 역사를 창조하고 기록의 현장을 지켰던 사람들이 바로 그들이었다.

100년에 걸친 신문의 역사를 한 모임의 틀에 맞추는 것은 불가능하다. 특히 김 콘스탄틴 고려일보 편집

장이 지적했듯이 100년 동안 기사로 참가했던 작가만 400명 정도 있었기 때문에 더욱 그렇다. 1923년부터 1938년까지 «선봉»(이 이름으로 당시 출판되었다 - 편집자 주)의 최초 책임 주간(극동 독립운동 참가자)은 이백초였고, 이성, 박동희, 표토르 오성목, 이팔 등이 참여하였다. 그 신문은 당시 연해주에 살고 있던 12만 한인들을 위한 출판기관이 되었다.

1930년대 후반 소비에트 권력 투쟁에 적극적으로 참여하는 과정에서 그들은 역사적 고국에서 멀리 떨어진 자신의 처지를 실감했다. 우리 조상들은 다시 집을 떠나 그들에게 전혀 알려지지 않은 땅과 지역으로 긴 여행을 떠나야 했던 것이다. 수많은 동포들과 함께 교육학 연구소 및 기술 학교, 한인 극장 및 신문의 편집 사무소는 중앙 아시아로 가는 기차를 따라 갔다. 고려 사람들이 긴 여정 동안 정체성을 잃지 않도록 한 것은 바로 이러한 깨달음, 교육, 영성의 가치였다. 그리고 1938년 5월 15일 크즐-오르다에서 발행되기 시작한 신문 «레닌 기치»는 그러한 어려운 상황에서 인쇄된 단어로 사람들에게 정보를 전달하고 단결시켰다는 점에서 역사적 의미가 크다. 이는 일종의 한인 디아스포라 연대기가 되었고, 공화국 내에서 고려인의 지위를 일궈내는 데에도 크게 기여했다고 할 수 있다.

현대 사회에서 그러한 서사를 자랑할 수 있는 출판물은 거의 없다. 블라디미르 김, 빅토르 박, 콘스탄틴 김, 빅토르 안, 블라디미르 김 그리고 비체슬라브 리는 신문의 100년 여정, 영웅 및 출판물, 삶의 의미 및 고려사람의 운명에 대해 이야기를 나눴다.

작가이자 우즈베키스탄 공화국의 명예 저널리스트이자 회의 사회자인 블라디미르 김:

오늘 우리는 100년 동안 우리 시대를 기록해 온 한 신문에 경의를 표하기 위해 모였다. 오늘 회의의 이름을 무엇으로 정할지 오랫동안 고민했다. 그러다가 가장 중요한 키워드인 '시간'을 생각했다. 사람들이 출판물의 전자 버전에 대해 살펴보고 이전 세대 대표자들에게 일어난 일을 기억 속에 복원할 때가 올 것이기 때문이다. «나를 위한 것이든, 나라를 위한 것이든, 그것은 내 가슴 속에 함께 있었다!»

신문이 어떻게 사람들을 하나로 묶을 수 있는지 한 가지 예만 말씀 드리겠다. 우리에게 대해, 고려사람에 대해 한국어로 처음으로 글을 쓰고 우리가 여기에 살고 있다고 한국에 직접 알린 사람 중에는 고송무 교수가 있었습니다. 그래서 그는 한국전쟁 당시 자기 집에 터키 장교가 살았다고 말했다. UN의 결정에 따라 18개 국가에서 대한민국을 보호하기 위해 연합군을 창설하기 위해 군인들을 파견했다. 4살 고송무는 이 남자에게 너무 애착을 갖게 되어서 터키어를 배우고 이스탄불로 가는 꿈을 갖게 되었다. 미래의 교수는 헬싱키로 가서 튀르키어 학부에 입학했고 튀르키어권 국가에 관심이 있었다. 그러던 중 어느 날 중앙아시아에 한인이 살고 있다는 사실을 알게 됐다. 그는 «레닌 기치»라는 신문의 존재를 알게 된 후 그 신문의 구독자가 되었다. 그리고 그는 신문 간행물과 자료를 바탕으로 우리에게 관한 여러 권의 책을 썼다.

우즈베키스탄고려문화협회 회장이며 국회의원인 빅토르박:

오늘 우리는 고려일보 창간 100주



년을 기념하기 위해 카자흐스탄에서 온 80~90년대 신문사에서 일했던 손님들과 함께 «한국문화예술의 집»에 모였다. 신문사 사무실은 타슈켄트에 있었고 블라디미르 김이 이끌었다. 사실 이토록 영광스러운 역사를



지닌 신문을 가진 디아스포라는 세상에 없다. 나의 할아버지께서는 이 신문을 첫 페이지부터 마지막 페이지까지 정독하셨다. 그리고 오늘날에도 계속 신문에 대한 수요가 있다. 『고려일보』는 노년층과 중년층이 읽는다. 고려사람의 다음 세대가 앞으로 100년 동안 신문을 읽을 수 있도록 편집자들의 창의적인 활동을 기원한다!

고려일보 편집장인 콘스탄틴 김: 우선, 오늘 신문 100주년 기념 행사를 열어 주신 빅토르 니콜라예비치 우즈베키스탄 고려문화협회장을 비롯하여 협회 회원들과 타슈켄트 및 주변 지역 주민들에게 감사의 말씀을 전하고 싶다. 우리는 우즈베키스탄고려문화협회가 타슈켄트에서 이러한 회의를 개최하고 있다는 사실에 매우 감동받았다. «고려일보»는 예전이나 지금이나 포스트소련 공간에서 러시아어를 사용하는 한국인들을 하나로 묶는 통합 요소가 되어왔고 앞으로도 그럴 것이다. 실제로 여기 타슈켄트에는 오랫동안 뛰어난 언론인들이 일하는 사무실이 있었고 해당 분야의 진정한 전문가들이 여전히 신문 서비스를 제공하고 있으며 편집자들이 계속 협력하고 있다. 그것은 매우 중요하다. 공동의 대의에 기여하고 있는 그들에게 깊은 감사를 전한다.

«고려일보»창간 100주년을 맞아 우리는 여러 가지 새로운 프로젝트를 시작했다. 그 중 하나는 분기별로 발행되는 잡지 K-history입니다. 세 번째 호가 며칠 후에 출판될 예정입니다. 이것은 특별한 출판물이다. 수년 동안 CIS의 한인들은 동포, 문화, 스

포즈, 예술 분야의 업적을 알리는 화려한 잡지를 만드는 꿈을 꾸었다. 우리는 이 꿈을 실현했으며 새 잡지가 고려사람이 사는 곳 어디에서나 유용하고 찾는 사람이 많아지기를 바란다. 우즈베키스탄 한인들에게 바치는 특별한 이벤트 아이디어도 있다.

물론 «고려일보», «우즈베키스탄의 고려사람», «러시아의 고려인» 등 각 언론매체에는 저마다의 얼굴이 있다. 나는 일반적으로 우리가 동일한 목표를 갖고 과제를 수행하면서 동료들에게 정보를 나누고 있지만 어떤 면에서는 다르다고 생각한다. 내 생각에 «고려일보»의 특징은 풍부한 역사를 바탕으로 미래를 향해 나아가고 있다는 점이다. 우리는 미래에 초점을 맞춘 젊은 팀을 보유하고 있다. 우리는 새로운 방법을 도입하고 새로운 시도를 하고 있다. 예를 들어 인터넷과 소셜 네트워크에서 일부 프로젝트를 시작했다. 또한 동료들과 공동 프로젝트도 진행하고 있다. 협력 작업으로 효과는 훨씬 커질 것이다.

고려일보 기자인 타마라 파질로바-틴:

내가 한국 문화에 관심을 갖게 된 것은 어린 시절 다국적 환경에서 자랐기 때문이다. 또 같은 학교, 같은 반에서 함께 공부한 고려인 친구가 있었기 때문이다. 나는 한인의 생활과 관련된 모든 것에 관심이 있다. 신문사에서 일할수록 한인에 대해 더 많이 알게 된다. 주로 공화국 전역에 흩어져 있는 고려문화센터 덕분이다. 나는 고려일보 편집실에 오게 된 것을 단 한 번도 후회한 적이 없다(그 전에는 카자흐스탄스카야 프라우다에서 일했다 - 편집자 주). 업무 특성상 위구르 문화원과 우즈베키스탄 문화센터와 자주 일해야 했지만 한국 문화에 점점 매력을 느꼈고, 언어 공부도 시작했고 TOPIK 1 급까지 합격했다. 다른 문화에 몰입하고 다른 언어를 배우면 자신의 언어를 훨씬 더 많이 이해하기 시작한다. 나는 이 깊이 있는 일에 흥미를 가지고 있다.

고려일보 사진 기자인 블라디미르

한: 나의 어머니께서는 레닌기치와 고려일보에서 15년간 근무하셨는데 아직도 그 시절을 훈훈하게 기억하고 계신다. 나는 신문사에 온 지 6개월 밖에 되지 않았지만 나에게 있어서 신문사는 한민족 문화에 대한 관심과 몰입 그리고 그것이 왜 필요한지에 대한 더 많은 이해를 하게 했다. 최근 몇 년 동안 나는 정체성과 자기 인식이라는 주제에 몰두했다. 이 질문은 즉시 성숙되지는 않았지만 나이가 들면서 깊어지고 모든 것이 확연해지고 있다. 나는 역사를 기록하는 것을 좋아하는 것만큼 신문의 일도 좋아한다. 다큐멘터리와 저널리즘은 확실히 나의 일이다.

게르만 김 교수: 『고려일보』는 100년의 역사를 지닌 가장 오래된 출판물 중 하나이다. 오늘날 독자들이 오프라인에서 온라인 형식으로, 인쇄물에서 디지털 형식으로 이동하고 있는 이 때, 신문은 이 세상에서 사람들이 어떻게 변할 수 있고 변해야 하는지에 대한 모델을 보여준다. 이제 편집실에는 Tiktok이 무엇인지, Instagram이 무엇인지 등을 잘 아는 젊은 전문가들로 구성된 훌륭한 팀이 있다. 덕분에 독자가 늘어나고 있다. 기다릴 필요도 없이 바로 이벤트 자료가 제작되어 게시되었는데, 벌써부터 화제가 되고 있다는 소식이다. 이 문제에 있어서 편집자들은 시대의 요구를 따른다. 젊은 세대는 종이 매체를 읽지 않는다.

우리 신문은 러시아어를 사용하는 소셜미디어의 한인들의 언론에 대한



직접적인 영향을 피할 수 없다. 『고려일보』가 선도해 가는 모습을 보이고 있다고 말하는 것이 더 정확하다. 이것이 필요한지, 채택할 가치가 있는지를 다루는 문제는 다른 사람들의 몫이다. 우리가 온라인과 디지털로 이동하고 있다는 점에서 우리가



우리 동포들이 살고 있는 구소련 연방의 여러 지역인 카자흐스탄, 타지키스탄, 러시아를 방문할 기회를 가졌다. 단순히 방문하는 것이 아니라 고려사람의 역사를 사진으로 기록하였다.

오늘 모임에서는 특별히 1978년부터의 사진을 골랐다. 많은 사진은 시간의 흐름과 함께 사라진 것들의 현장을 포착한다. 예를 들어, 90년대 중반에 나무망치로 찰떡을 만드는 과정이다. 또 어린 아이의 돌 잔치를 치르는 모습이다. 돌상이 마당에 바로 차려져 있는 1993년이다. 축하행사는 «볼셰비키» 집단 농장의 조부모 집인 가족 동지에서 진행되었다. 이전에는 한인 가구가 300가구 정도였지만 당시 그곳에는 45가구가 있었다. 그런데 이 집단농장의 사진들은 당시 우즈베키스탄 국경 너머로 수출되었던 고추를 건조하는 과정을 담고 있기 때문에 특히 기억에 남는다. 다음의 여주인공은 우리가 비체슬라브 리와 함께 찾은 아한가란 출신의 12 명의 자녀를 둔 할머니이자 어머니이다. 지나가는 과거의 또 다른 사진에는 샷갓(밀짚모자)을 짜는 마지막 직공인 모르페이 윤이 있다.

다음은 1992년에 찍은 «미코얀»



집단 농장의 안뜰 사진이다. 마당 가운데 판이 벌어졌다. 우수토크베를 순회공연 하던 알마티 극장의 예술가들이 호텔에서 당시 유명한 게임인 «화투»를 하는 모습이다. 또 다음 이야기는 노인들이 벡테미르의 어느 집에서 «골패»를 하고 있다. 나는 80년대 후반 우즈베키스탄의 고려인들이 토지 경작(관개 농업)을 위한 새로운 기술을 가지고 가 연해주 지역에서 농사 짓는 일련의 사진에 대해 별도로 언급하고 싶다. 안디잔 지역 부즈의 고려인에 관한 사진은 이러한 의미에서 매우 시사적이다. 로스토프 지역으로 이주한 후 그들은 비스툴라 농장에 정착했다. 새로운 장소에 정착한 후에도 우즈베키스탄에서 가져온 많은 용품인 쿠루파차(우즈벡 침구), 한-타흐타(우즈벡 좌식 탁자), 마당에는 탑찬(우즈벡 평상), 카잔(우즈벡 플롭 가마솥) 등을 일상 생활에서 계속 사용하고 있다. 또 페르가나 계곡에서 파르티잔스크로 이주한 10가족이다. 그리고 우수리 의류시장에서 많은 타슈켄트 고려인들을 만났다. 나는 2002년에 사할린을 여행하면서 고려인의 한 부분을 지켜 준 동포들을 만났던 것을 정말 잊을 수 없다. 비교적 최근에 한국을 방문하면서 그곳에서도 특별한 마을에 살고 있는 사할린 한인들을 만났는데, 그들과 소통하면서 러시아의 흔적을 발견했다. 역사적인 고향인 한국에 있는 많은 사람들이 러시아어로 서로 의사 소통하는데 이는 정말 놀라운 일이다.

시인이며 저널리스트인 비체슬라브 리:
우리가 한 책상에서 함께 일할 기회가 있었던 선배 동료들에 대해 말씀 드리겠다. 첫 번째 주간은 조선민주주의인민공화국 노동신문 편집장을 5년 동안 지낸 기석복(세르게이 페트로비치)이었다. 허학철, 시인 겸 극작가 김두철, 노경대, 정상진, 송진파가 함께 작업했다. 개인적으로 신문은 나에게 모국어를 배울 수 있는 기회를 주었다. 나뿐만 아니라 동료들 모두가 조선인이 밀집된 거의 모든 곳을 여행하고 동포들을 만나면서 글을 썼다. 뛰어난 실력으로 우리말 구사하던 호운대, 이진, 박일, 한진을 떠올리지 않을 수 없다. 그들은 우리가 많은 것을 배울 수 있었던 훌륭한 사람들로 우리의 은하계였다.



회의를 요약하면, 신문 창간 100주년은 서사, 인터뷰, 기사, 에세이, 사진 리포르타주로 구성되어 시대를 총괄적으로 보여주고 있다. 블라디미르 김의 적절한 표현을 빌리자면, 100주년을 기념하는 목적은 우리 역사에 이런 사람들이 어떻게 살았고 어떤 대가를 치르면서 현재의 삶을 일궈냈는가를 마주하는 것이다!

어떤 대가를 치르면서 현재의 삶을 일궈냈는가를 마주하는 것이다!

참고

이 신문은 1923년 소련 극동 지역에서 창간되었다. 원래는 «선봉»(아방가드)이라고 불렸다. 카자흐스탄과 우즈베키스탄으로 강제이주한 한국인이 정착한 후 크질오르다에서 발행이 재개되어 1938년 5월 15일부터 크질오르다 지역 신문으로 «레닌 기치»라는 이름으로 게재되기 시작했다. 1954년부터 공화국 신문의 지위를 받았다. 1970년대에는 주 5회 발행되어 135,000부 발행되었다. 1978년부터 알마아타에서 출판되었다. 1991년에 이 신문은 지금의 «고려일보»라는 이름을 갖게 되었다. 현재 '고려일보'는 매주 1000부씩 카자흐스탄 전역의 구독자들에게 배포되고 있다.

Владимир КИМ (Ёнг Тхек)
НАЙТИ СЕБЯ

Автобиографическая повесть

*Если жизнь не научит ничему,
Никакой учитель в мире
не научит ничему.*

Алишер Навои

У каждого человека, наверное, есть свои точки отсчета, с которых начинается новый поворот жизни. На восьмом десятке лет я точно могу сказать, что они были и у меня. И приходились они почему-то каждый раз на восьмой год очередного десятилетия.

Часть 1.

Освобожденная Корея. Неразумный шаг отца. Там, где плачет жаворонок

Я родился в 1946 году в местечке Куйлюк, что под Ташкентом. А через два года, подчеркнем, в 1948-м, умирает мой отец. В этом нет ничего судьбоносного, все мы обречены хоронить своих родителей. Но дело в том, что отец покинул бранный мир не там, где явился на свет его двенадцатый ребенок, то бишь я, а за десять тысяч километров восточнее. Буквально через три месяца после моего рождения он осуществил свою мечту - вернуться на родину, в Корею, в провинцию Северный Хангек, откуда был родом. Этому решению способствовало не только освобождение корейского полуострова от японского колониального ига, но и то, что его первенец Павел, в числе нескольких сот советских корейцев был отправлен туда руководством СССР - строить в Юго-Восточной Азии первое социалистическое государство. В то время отцу уже было за пятьдесят. На Дальнем Востоке он работал в колхозе. После переселения корейцев в Среднюю Азию стал парикмахером. Так что особых капиталов, сами понимаете, он не нажил. На что рассчитывал

пожилой «пролетарий умственного труда» (так называл парикмахеров сатирик Зощенко) с четырьмя несовершеннолетними детьми в бывшей японской колонии уму непостижимо. Видимо, и его самого поразило и сразило то, с чем он столкнулся на родине. Как и в Советской России, там, в КНДР, крестьянам сначала раздали землю, а потом забрали под видом создания колхозов. Пережить это дважды отец, видимо, не смог, так что наша семья оказалась без главного кормильца. С голоду, может и не пропали бы, и судьба моя, поскольку родители уже приняли гражданство КНДР, оказалась бы такой же, как и у тысяч моих сверстников, выросших в северокорейской деревне. Но приехавший на похороны старший брат забирает нас к себе. И мы становимся частью колонии советских корейцев, со своим элитарным кругом общения и русскоязычным школьным образованием. А когда в 1950 году на Корейском полуострове начинается страшная братоубийственная война, наша семья, как и другие семьи высокопоставленных специалистов из СССР, была эвакуирована в Китай, где пробыла три года.

Через 60 лет детские воспоминания о жизни в Корее и Китае лягут в основу автобиографического очерка «Там, где плачет жаворонок». Есть там такие строки: «Мать потом всю жизнь твердила, что этот шаг отца (решение поехать в Корею) был самым неразумным. «А какие его поступки были просто неразумными?», - поинтересовался я как-то. В колхоз не хотел вступать. А когда все-таки заставили, пристроился на пасеке. Вроде в коллективе, но сам по себе. Опять же, обрадовался переселению, когда все печалились. В Узбекистане стал парикмахером - снова сам себе хозяин. И я понял, неразумность отца заключалась в желании жить своим умом, и не зависеть от желания большинства.

Что ж, это, наверное, не такая уж плохая черта. С годами я все лучше понимаю его, и все боль-

ше благодарю за тот «самый неразумный шаг», который дал мне возможность в детстве подышать воздухом отчизны».

Золото трудного детства.

Эмиграция или возвращение?

В 1958 году для меня начинается новая точка отсчета - наша семья вернулась в СССР. Вообще-то этого не должно было случиться. Судите сами. Старшего брата вскоре после корейской войны отправили учиться в СССР в академию имени Фрунзе. А через год, когда началась травля советских корейцев, его вызвали в КНДР и предложили перейти на гражданскую должность. Он отказался и уехал обратно в Союз, где ждала семья.

Мы снова оказались без кормильца, но тут возвращается из Москвы после окончания МГУ второй брат - Илья, который поехал туда учиться перед самой войной. Он стал работать в министерстве иностранных дел КНДР, ему выделили жилье в Пхеньяне, куда и переехала наша семья.

Жилье представляло собой квартиру из двух комнат, одна из которых была представлена в наше распоряжение. Крошечная кухонька с двумя печками, которые топились угольной пылью, смешанной с глиной. Водопровод и все удобства - во дворе. До переезда мы жили в посёлке при военном училище в Мангендэ, в сравнительно большом доме с двором и огородом. Но единственная школа-интернат с русским языком обучения, специально созданная для детей советских корейцев, находилась в Пхеньяне, так что весь учебный год я с братом и сестрой обретался там, приезжая домой на воскресенье и на каникулы.

Всё познается и оценивается в сравнении. Соседи по городскому дому жили в большей нужде, чем мы, судя по питанию и одежде, хотя родители их зарабатывали, может, не меньше, чем мой брат.

**Продолжение
в следующем номере**

Пониженная температура тела

Пониженная температура тела (гипотермия) – такое же неприятное и опасное явление, как и высокая температура, и говорит о сбое в работе организма. Что делать при небольшой лихорадке, знает практически каждый, а вот опустившийся ниже привычных 36,6°C столбик ртутки часто ставит человека в тупик.

Пониженная температура тела (гипотермия) – такое же неприятное и опасное явление, как и высокая температура, и говорит о сбое в работе организма. Что делать при небольшой лихорадке, знает практически каждый, а вот опустившийся ниже привычных 36,6°C столбик ртутки часто ставит человека в тупик. Пониженной считается температура тела ниже 35,5 – 35°C. В некоторых случаях это всего лишь индивидуальная особенность организма, но иногда гипотермия является одним из симптомов серьёзного заболевания.

Как может проявляться гипотермия?

Измерить температуру необходимо, если вы заметили у себя следующие симптомы:

- повышенная утомляемость и сонливость, с которой сложно справиться самостоятельно;
- чувство разбитости;
- нервозность, раздражительность;
- вам трудно сосредоточиться.

У детей при пониженной температуре тела наблюдаются плаксивость, вялость, капризы, отсутствие аппетита. Не следует забывать о том, что объективность показаний термометра во многом зависит от времени суток, возраста и даже места измерения. Например, утром, после сна и продолжительного отдыха температура тела всегда немного ниже, чем обычно.

Есть ли польза от пониженной температуры?

Если пониженная температура является индивидуальной особенностью вашего организма, это значит, что все обменные процессы протекают в нём намного

медленнее, чем у обычных людей. Согласно исследованиям, люди с нормально пониженной температурой тела живут дольше и стареют медленнее. Гипотермия считается индивидуальной особенностью организма, если человек чувствует себя хорошо физически и психически, имеет нормальную работоспособность.

Причины пониженной температуры

Обострение хронических заболеваний и некоторые состояния могут также вызывать понижение температуры. Среди них:

- вегето-сосудистая дистония;
- недостаточная выработка гормонов щитовидной железы – гипотиреоз;
- патологии надпочечников;
- беременность;
- приём некоторых лекарств, особенно жаропонижающих и сосудосуживающих препаратов;
- низкое кровяное давление, сердечные заболевания;
- общее переутомление, плохой сон, депрессивные состояния, стресс;
- недавно перенесенные вирусные или бактериальные инфекции;
- анемия;
- голодание и жесткие диеты, вызвавшие недостаток витаминов и питательных веществ;
- сепсис;
- кожные болезни, поражающие большие участки тела;
- отравление алкоголем и наркотическими препаратами;
- присутствие ВИЧ-инфекции.

Есть и внешние причины понижения температуры тела – долгое нахождение в воде, на ветру, в холодном помещении со сквозняками, пребывание в одной и той же позе.

Что можно сделать до обращения к врачу?

Поднимать температуру тела нужно очень осторожно. Резкая смена теплового режима может привести к серьёзным последствиям.

Если причина низкой температуры тела – переохлаждение, поместите замерзшего человека в тёплую комнату, переоденьте его в сухую одежду, укройте одеялом и напоите тёплым сладким чаем. Горячие ванна, чай, усиленное растирание частей тела могут навредить. Употребление крепких спиртных напитков также крайне нежелательно. Маленького ребёнка следует покормить, дать ему тёплое питьё, обнять и согреть собственным теплом. Если причина понижения температуры в переутомлении, необходимо сделать паузу в делах. Взять два-три выходных: как следует выспаться, принять ванну, погулять на свежем воздухе. После такого полноценного отдыха нормальная температура тела восстановится естественным образом.

Когда необходима срочная медицинская помощь?

Если градусник показывает 35°C, и температура продолжает падать, то следует незамедлительно вызвать Скорую. Если понижение температуры сопровождается кровотечением, рвотой, нарушениями речи, зрения, потерей сознания, галлюцинациями, сильным пожелтением кожи и белков глаз. Если пониженная температура наблюдается у ребёнка или пожилого человека (для людей в возрасте и тяжелобольных такие состояния представляют опасность) и сочетается с общим плохим самочувствием.

При наличии признаков переохлаждения: бледной кожи, синюшного носогубного треугольника, озноба, одышки, частого пульса, вялости.

Всегда ли нужно идти к врачу?

Если пониженная температура

тела держится более недели без видимой причины, нужно обязательно записаться на приём к терапевту. Он назначит необходимые исследования, установит точную причину и поможет вам справиться с этим неприятным состоянием.

Профилактика понижения температуры тела

Если есть хронические заболевания, внимательно следите за своим самочувствием. Регулярно посещайте лечащего врача и выполняйте все его предписания. Укрепляйте иммунную систему. Питайтесь сбалансированно и не менее двух раз в год – осенью и весной – принимайте курс витаминов.

При отдыхе на море или реке не находите слишком долго в воде. Выйдя на берег, немедленно насухо вытрите полотенцем. Маленьких детей нужно сразу переодеть в сухую одежду. Не устраивайте сквозняки в квартире – 10-15-ти минут для проветривания вполне достаточно. Одевайтесь всегда по погоде. Не находите на улице в мокрой одежде.

Если в силу обстоятельств вы вынуждены много времени проводить в одной и той же позе, устраивайте себе хотя бы раз в два часа физкультурные пятиминутки.



ЕСЛИ ПОВЫШЕН САХАР В КРОВИ

Повышенный уровень сахара в крови или гипергликемия возникает по разным причинам. В норме его уровень не должен быть выше 5,5 ммоль/л. Степень выраженности гипергликемии определяется двумя основными факторами: общим количеством глюкозы в крови и скоростью, с которой оно возрастает. В медицинской практике рассматриваемое патологическое состояние классифицируется по двум критериям: гипергликемия натощак и послеобеденная гипергликемия. Глюкоза необходима клеткам человеческого организма, но если её уровень превышает норму, это может привести к необратимым последствиям. Сам человек может долгое время не замечать симптомов этого состояния, если оно слабо выражено. Если же уровень сахара повышен значительно, возникают характерные признаки, которые важно вовремя распознать и обратиться к врачу.

Причины повышения сахара в крови

Повышенный сахар в крови может быть связан с определёнными заболеваниями: сахарный диабет и другие эндокринные патологии; болезни печени; нарушение функции поджелудочной железы; тяжёлые инфекционные заболевания; ожирение.

Сахарный диабет считается самой распространённой причиной гипергликемии, которая при этом имеет длительный характер и негативно влияет практически на все внутренние органы и системы организма. Также выделяют факторы, способствующие гипергликемии, не связанные с патологиями организма: переедание, преобладание простых углеводов в рационе; стрессы; выраженный предменструальный синдром у женщин; злоупотребление спирт-

ным; наследственная предрасположенность.

Сопутствующие симптомы

Выраженное повышение уровня сахара в крови проявляет себя характерными симптомами, которые особенно четко прослеживаются у больных сахарным диабетом: постоянная жажда и сухость во рту; учащенные позывы к мочеиспусканию; головокружения; головные боли; повышенный аппетит, увеличение массы тела или резкое снижение веса (этот симптом характерен в основном для больных диабетом 1 типа); кожный зуд, фурункулез, длительное заживление ран; повышение артериального давления при нарушении функции почек; повышенная раздражительность; сонливость; апатичное состояние; сложности с концентрацией внимания; снижение зрения; подверженность инфекционным заболеваниям.

Заметив у себя подобные проявления, вы можете заподозрить гипергликемию, но точный диагноз поставит эндокринолог. Он разработает эффективную тактику лечения, чтобы устранить патологическую симптоматику.

Принципы лечения

Если обнаружено повышение сахара в крови, потребуется лечение во избежание опасных для здоровья и жизни состояний. Комплекс терапевтических мер включает в себя: соблюдение принципов правильного питания; регулярный контроль уровня сахара в крови глюкометром. Проводить тест рекомендуется несколько раз в сутки. Срочная консультация врача-эндокринолога требуется при неоднократном повышении уровня сахара за короткий период. Тактика лечения всегда подбирается индивидуально в зависимости от причин, приведших к повышению сахара в крови.

*Совет старейшин АККЦУз оказывает помощь в организации и проведении ритуальных услуг по г.Ташкенту и Ташкентской области.
Контактное лицо: +998 (97) 704 12 33; +998 (97) 401 12 33, Роман*

Елена СУЩЕНКО,
эндокринолог

АССОЦИАЦИЯ КОРЕЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕНТРОВ УЗБЕКИСТАНА

К ВАШИМ УСЛУГАМ:

- Концертный зал с качественным оборудованием
- Красивая фотозона
- Художественная галерея
- Зал для проведения конференций и выставок
- Удобная локация и автостоянка



Тел.: 71 230-70-51, 71 283-36-82 e-mail: akkz3@mail.ru
г.Ташкент, Яшнабадский район, Ахангаранское шоссе, 11
Ориентир: остановка наземного метро "КОРЕЯ МАДАНИЯТ МАРКАЗИ"

Уважаемые читатели! Началась подписная кампания на газету «Корейцы Узбекистана»
Оформить подписку можно в представительствах почтовых отделений связи Республики Узбекистан.
Подписной индекс издания - 142

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

Главный редактор: Наталия Шек Редактор: Екатерина Цой Компьютерная вёрстка и дизайн: Даниил Тё	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 Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана Адрес: Ташкент, Яшнабадский район, Ахангаранское шоссе, 11		Заказ № 02	Наш сайт: koryo-saram.ru E-mail: uz.koryoin@gmail.com Подписано в печать: 06.11.2023 г.

KD NAVIEN



Deluxe S



EQB



NCB 700

Газовые и Электрические котлы из Кореи



+998 71 202 30 30 | navien.uz

KDNavien – южнокорейский бренд по производству отопительного оборудования.

Компания KD Navien на протяжении многих лет занимает лидирующие позиции на корейском, российском и североамериканском рынках отопительного оборудования.

В Узбекистане Navien впервые был представлен в 2013 году, успев зарекомендовать себя как недорогое и качественное отопительное оборудование.

На сегодняшний день продукция отвечает всем стандартам качества, безопасности и надёжности.

Поставляемые котлы Navien специально разработаны с учётом требований покупателей СНГ, поэтому полностью соответствуют условиям Узбекистана.

Преимущества:

- гарантия на продукцию 3 года;
- имеются авторизованные сервис-центры;
- постоянное наличие внутренних

Все котлы и комплектующие к ним производятся исключительно на собственных заводах в Южной Корее и всегда проходят 100%-ный контроль качества.

