

# Корейцы

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

№ 8 (84)  
27. 04. 2023



# УЗБЕКИСТАНА

우즈베키스탄 고려 사람 신문



“Весна” Чон Ён Джун

# O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI REFERENDUMI 2023

**Встреча делегации Научно-исследовательского центра города Седжона  
(Республика Корея)**



подробно о событии на стр.7

## «Новая Конституция - основа национального единства!»

*Круглый стол на тему «Новая Конституция – основа национального единства!», организованный Национальной ассоциацией негосударственных некоммерческих организаций Узбекистана совместно с Управлением юстиции Ташкентской области, состоялся 18 апреля в конференц-зале областного управления юстиции.*

В нём приняли участие представители областных, районных и городских отделений национальных культурных центров, а также руководители негосударственных некоммерческих организаций. Основная цель мероприятия заключалась в разъяснении правовых основ референдума, изменений, вносимых в Конституцию Республики Узбекистан и организация пропагандистской работы среди членов ННО.

Акмалбек Рахматуллаев, заведующий отделом по работе с неправительственными и некоммерческими организациями областного Управления юстиции выступил с сообщением «Правовые основы организации и проведения референдума в Республике Узбекистан».

О значении конституционных реформ в Республике Узбекистан говорил в своём докладе глава Ташкентского областного территориального отделения Ассоциации Негосударственных Некоммерческих Организаций Ибрагим Холматов.

Заместитель председателя Казахского национального культурного центра Ташкентской области Искандар Аллашбоев высказал мнение, что

конституционная реформа коренным образом изменит подход и принципы деятельности в системе управления государством и обществом, заменит принцип «государство-общество-человек» идеей «человек-общество-государство», являющейся основой взаимоотношений в Новом Узбекистане.

Состоялся обмен мнениями участников круглого стола. Тенкин Турахмедов, председатель Ташкентского областного уйгурского национального культурного центра сделал акцент на актуальной проблеме, которую поднимает население на встречах и обсуждениях - вопросе сноса жилых помещений. Он отметил, что собственнику, лишённому своего дома, будет возмещена стоимость его дома и понесённые им убытки в случаях и порядке, предусмотренных законом, заранее и в равной стоимости.

Наталья Шек, заместитель председателя Ташкентского областного корейского национального культурного центра, считает, что принятие новой Конституции, основанной на принципе «За человеческое достоинство», создаст прочную основу для стремительного развития государства

и гражданского общества, т. к. оно продиктовано временем и теми изменениями, которые происходят сейчас в жизни нашей страны.

О необходимости внесения изменений и дополнений в Конституцию говорил Саврон Мирзаев, председатель Ташкентского национального культурного центра Ташкентской области: «В эти дни на встречах с представителями диаспоры и жителями махаллей активно обсуждаются тезисы, подготовленные рабочими группами на родном языке. Мы верим, что вносимые изменения будут способствовать строительству демократического государства, открытого и справедливого общества, где человеческая жизнь, свобода, честь и достоинство являются высшей ценностью».

В обсуждении проекта Конституции активное участие приняли представители Русского, Башкирского национальных культурных центров. Выступающие выразили мнение, что народ Узбекистана, представляющий единое целое, выражающий приверженность и уважение к традиционным семейным ценностям, сделает свой правильный выбор во имя будущего. В конце мероприятия участникам круглого стола были вручены промо-кепки, футболки и раздаточные материалы, подготовленные Национальной ассоциацией ННО РУз для активного участия в народном референдуме.

**Наталья ЦОЙ**

## Голосование за название станций наземного столичного метрополитена завершено

С 5 по 11 декабря 2022 года по инициативе Министерства транспорта Республики Узбекистан Департаментом цифрового развития при хокимияте Ташкента на сайте [geonom.tashkent.uz](http://geonom.tashkent.uz) проводился сбор предложений по наименованиям для 19-ти станций линий «Дустлик-Куйлюк» и «Алмазар-Сергели» наземного столичного метрополитена.

Рабочая группа при Министерстве транспорта, в состав которой вошли видные учёные, историки, филологи, топонимисты и другие профильные специалисты-эксперты, а также пред-

ставители СМИ, блогеры, исходя из требований Закона Республики Узбекистан «О наименованиях географических объектов» и согласно принятым правилам написания топонимов на государственном языке, отобрала из поступивших предложений по три названия для каждой станции.

В целях изучения мнения местных жителей в процессе подготовки предложений, хокимият Ташкента пригласил принять участие в этом процессе путём голосования, проходившего с 4 по 18 апреля этого года.

Для названия 4-й станции линии

«Дустлик-Куйлюк» было предложено три наименования: «Илтифот», «Алмаз» и «Корея маданият маркази».

По результатам голосования, завершившегося 18 апреля, 68% (940 голосов) было отдано за присвоение этой станции метро названия «Корея маданият маркази».

Результаты проведенного голосования будут предоставлены Министерству транспорта для подготовки соответствующих предложений и последующего их внесения в Кабинет Министров РУз для принятия решения.

По данным  
[geonom.tashkent.uz](http://geonom.tashkent.uz)

## Профессор Кан: «История никого никогда не учит,

В гостях у Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана профессор, доктор исторических наук, член Попечительского совета Ассоциации корейцев Казахстана, заместитель председателя Алматинского корейского национального культурного центра, заведующий литературной частью Государственного республиканского академического корейского театра», кавалер ордена «Парасат» Георгий Кан.

В Ташкенте профессор Кан находился по приглашению Университета Пучон, где планировалась его выступление перед студенческой аудиторией. В один из дней, совпавших с проведением во Дворце корейской культуры и искусств творческого вечера, посвящённого 50-летию ансамбля «Ченчун», Георгий Васильевич побывал в АККЦУз. Конечно, мы не могли не воспользоваться случаем и попросили рассказать известного учёного о его пути в науку, поделиться мнением об интересе молодёжи к образованию, общественном движении, вопросах культуры.

...С выбором профессии у Георгия Васильевича сомнений не возникало. Определяющую роль сыграла мама, которая была учителем. Авторитет наставника в те годы был на недостижимой высоте: знания и мудрость, которые он нёс, вызвали трепет и уважение. Отец же связывал будущее сына с профессией врача. Учился Георгий неплохо, начал готовиться к поступлению, но в какой-то момент пришло осознание, что медицина – не его стезя. Больше нравилась история. Почему? Потому что было интересно докапываться «до руды», до самой сути. Отец принял выбор сына. Георгий поступил на исторический факультет Казахского государственного педагогического института. О выборе профессии ни разу не пожалел, даже в лихие 90-е, когда многие пересмотрели жизненные цели и приоритеты. По этому поводу у Георгия Васильевича своё мнение: помимо того, что Казахстан богат полезными ископаемыми, он имеет уникальную и неповторимую историю. А это именно та область, в которую можно внести свой вклад, найти что-то новое и развивать её дальше.

- В 1975 году отмечалось 50-летие первого вуза Казахстана. И нас, студентов-первокурсников отобрали для

работы в архиве. Попав однажды в хранилище уникальных документов, я не прекращаю работать там и по настоящее время, - говорит Георгий Васильевич. - Это, действительно, уникальные вещи. Взять, к примеру, юбилей Хон Бом До. Я нашёл в архиве приказ по корейскому театру в



Кзыл-Орде о принятии его на работу сторожем. Когда знаменитого героя трудоустроили, то он не просто выполнял свои непосредственные обязанности, но и многое рассказывал о событиях, которым был свидетелем. На основании этих повествований драматург Тхай Дян Чун написал пьесу «Хон Бом До». Документы в архивах содержат сведения, позволяющие делать новые открытия. Хотя применительно к этой ситуации имели место и воспоминания очевидцев, но не было им подтверждений. А в истории существует непреложное правило: есть документ – есть история, нет документа – нет истории.

Работая в архивах, Георгий Васильевич неоднократно задавался вопросами истории и переселения корейцев. Вплоть до 1991 года документы были засекречены. Когда открылся доступ к ним, историк углубился в исследование. Учёный считает, стоит ли из-

учать всемирную историю, если не знаешь истории своего народа и своей семьи? Конечно, все свои силы в тот период он бросил на то, чтобы по крупицам, а главное, документально исследовать историю переселения и жизни корейцев в Казахстане.

16 декабря 1991 года республика провозгласила независимость. На второй день после этого события, по воспоминаниям Георгия Васильевича, собрали всех историков и озвучили, что отныне как самостоятельный предмет в вузах вводится «История Казахстана».

- Прежде чем что-то спросить у студента, необходимо ему вначале что-то преподавать. Но как спрашивать, как читать лекции, если не подготовлены, не написаны, не изданы учебники, соответствующая литература, методические пособия? А учить студентов и передавать им знания требовалось как никогда. Так я начал писать. Выпустил сначала брошюру, - делится профессор, - но уже тогда поймал себя на мысли, что читаю лекции, ссылаясь то на одного учёного, то на другого, но ведь студенты – народ продвинутый, всё подвергающий сомнениям! Вот и получается, что я рассказываю о памятнике - первый след человека в Казахстане, а молодой человек возьми и предложи мне поехать посмотреть то самое место. А вдруг его уже нет там?! Потому и поставил себе задачу – организовать экспедиции, пройти всю программу шаг за шагом, запечатлеть увиденное на фотокамеру (к примеру, период борьбы с джунгарами, Толе би в Ташкенте, Казыбек би в Туркестане, Айтеке би в Нурате). Вместе с супругой - Ириной Сергеевной, кандидатом исторических наук, снимавшей все памятники и фотографом Виктором Аном, мы прошли десятки стран в экспедициях. Только тогда я почувствовал, что видел ту историю и сегодня готов не просто читать лекции, но и рассказывать о них в формате 3D. К сожалению, у современных молодых людей не всегда хватает времени и желания смотреть этот бесконечный и захватывающий исторический сериал, поэтому вновь возникает не-

## ОНА ТОЛЬКО СТРОГО НАКАЗЫВАЕТ ЗА НЕВЫУЧЕННЫЕ УРОКИ»

необходимость сжать и сделать более краткое описание материалов в книге. Я постоянно работаю над совершенствованием «Истории Казахстана», особенно в последнее время, когда появилось столько наработок! Так что придётся вносить все эти дополнения, готовить её к очередному переизданию.

Профессор Кан утверждает, что самое трудное для историка – писать современную историю, потому что все мы являемся её живыми свидетелями, очевидцами, участниками многих процессов.

- Произошли определённые события - независимость, принятие всей атрибутики, дальнейшее развитие по направлениям экономики и политики и т.д. Задача историка на современном этапе на основе документов показать, как этот процесс развивался и какие существовали варианты развития и что было бы, если пошли по другому пути, - рассуждает Георгий Васильевич. - История не терпит сослагательного наклонения.

После развала СССР на территории Казахстана находилось 1216 ядерных боеголовок. Мы отказались от них, а ведь ряд иностранных государств предлагал приличные инвестиции для того, чтобы республика сохранила у себя этот потенциал. Только представьте, если бы события развились по такому сценарию. Поэтому необходимо всё чётко документировать, соблюдать этот единственно верный и простой метод, следовать одному очень мудрому изречению: «История никого никогда не учит, она только строго наказывает за невыученные уроки».

Более 40 лет Георгий Васильевич совмещает исследовательскую деятельность с преподавательской. Профессор не устаёт повторять, что преподавание – процесс весьма сложный и взаимосвязанный, без научной основы он просто немыслим и в то же время, не преподавая, невозможно заниматься серьёзной наукой.

- Всё, что находишь в науке, необходимо донести до студенческой ау-

дитории. Студенты моментально отличают, несёшь ли ты им нечто новое и оригинальное или занимаешься переливанием из пустого в порожнее. Хотел бы отметить, что с годами преподавать всё сложнее ещё и потому, что понимаешь сущность человека, особенно когда перед тобой не просто студент, а космос, причём нужно постараться дать этому «космосу» как можно больше нужного и полезного, не испортив ему жизнь, - размышляет профессор Кан. - Многому приходится учиться и у своих студентов. Помню, однажды отчитывал молодого человека за



невежливое отношение к девушкам: «Разве ты так будешь говорить со своей мамой?» На что он мне ответил: «А у меня не было мамы». И таких ситуаций встречалось достаточно, поэтому мой жизненный принцип - никогда, нигде и ни при каких обстоятельствах не задевать достоинство человека.

По глубоким наблюдениям профессора Кана, несмотря на цифровизацию современного общества, нынешнее молодое поколение мало чем отличается от своих ровесников сорок, тридцать лет. Парни и девушки также продолжают общаться, проявлять интерес к знаниям, выражать свои чувства... Георгий Васильевич считает, что студенты видят в нём не ментора, а человека. Они также, как и их сверстники несколько десятков лет назад, обступают преподавателя после очередной лекции, засыпают вопросами, вступают в беседу, дискутируют. По признанию профессора, он очень боялся встречи с молодёжью, рождённой в 1991 году, потому что

это поколение независимости, многое не заставшее из тех реалий, с которыми выросли и жили мы. Но на самом деле всё оказалось гораздо проще.

- Им нужно живое общение и необходимость выразить своё мнение. И не передать эмоции, когда видишь реакцию ребят на обнаруженные исторические объекты или памятники, их сопричастность к ним. Очень показателен случай из практики, - вспоминает Георгий Васильевич, - когда во время одной из экспедиций удалось найти обсидиановое скребло ашельского периода, возраст которого насчитывал 200 000 лет.

Решили передать находку в музей палеолита. Показал его студентам, а один молодой человек, чей родной аул расположен недалеко от этого места, был глубоко потрясён, что подобные находки можно обнаружить там, где ты родился, вырос и живёшь. Такое не оставляет никого равнодушным. С молодыми людьми нужно возиться, нужно учить и воспитывать.

Уверен, что процесс обучения должен включать в себя не только передачу знаний студентам, но и воспитательную функцию. Причём даже сейчас затрудняюсь ответить, что важнее - обучить молодых людей или воспитать их?

Кстати, за всю свою преподавательскую деятельность Георгий Васильевич ни разу никому не поставил «неуд», т.к. считает это бессмысленным. Куда более действенный метод, по его мнению, заставить студента подготовиться, прочитать, выучить материал и прийти на пересдачу через несколько дней.

...С 2018 года Георгий Кан заведует литературной частью Государственного республиканского академического корейского театра. Свой приход в храм искусства он объясняет следующим. В 2022 году праздновалось 90-летие театра, единственного, носящего статус «государственного» на территории СНГ. Этот очаг корейской культуры был создан во Владивостоке. После переселения на протяжении

**Окончание на стр.6**

пятидесяти лет театр существовал в изоляции, т.к. не было никаких контактов с исторической Родиной.

- Наши родители стали носителями так называемого островного диалекта коре-мар, - продолжает профессор, - и теперь он может потеряться, раствориться и исчезнуть. Чтобы сохранить уникальное наследие корейского театра, я посоветовался с экспертами ЮНЕСКО о том, существует ли возможность включения его в список нематериального культурного наследия. Эксперты дали своё заключение, что для этого есть основание – коре мар, с соответствующим определённым периодом, пьесами, драматургами – Хан Дином, Ким Дином. Вот для этого я и пришёл в театр, т.к. необходимо составить досье для включения в номинацию, а это непростая процедура, довольно длительная. Работа ведётся и ныне.

У профессора Кана есть мечта. В 1995-1996 гг. он написал «Историю корейцев Казахстана». Книги дополнялись, переиздавались. В 2017 году в них включили наименование 32-х улиц, названных именами известных корейцев или имеющих отношение к корейцам Казахстана. Георгий Васильевич объехал все объекты, построенные корейскими архитекторами, даже нашёл те деревья (тутовые), которые в своё время привезли с собой предки с Дальнего Востока. Историю Казахстана он прошёл своими ногами. И теперь надеется, что корейский театр будет включен в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО, кроме того, внёс предложение назвать его именем Хон Бом До.

Ещё одна сфера деятельности Георгия Васильевича – общественная работа. В 1990 году была образована Ассоциация корейцев Казахстана, первый съезд которой проходил в здании Высшей партийной школы. Это событие получило большой резонанс. Президентом Ассоциации корейцев Казахстана избрали Гурия Борисовича Хана, профессора партшколы. Георгий Васильевич, в ту пору доцент партшколы, также принял в нём уча-

стие, причём не только как делегат, но и оказывая непосредственную помощь. По его воспоминаниям, вместе с Владимиром Егоровичем Кимом – народным артистом Казахстана, директором театра, они вместе вешали задник на сцене. Уже тогда он вовсю работал над «Историей корейцев Казахстана» и ещё больше укрепился во мнении о необходимости участия в общественном движении.

- Ассоциация корейцев Казахстана и Алматинский городской национальный культурный центр сейчас работают под эгидой Национальной ассамблеи народов Казахстана в тесном контакте с другими этнокультурными объединениями. Первоочередная задача, которую ставят перед собой две организации, - отмечает Г.Кан, - оставаться неотъемлемой частью этнокультурного народа республики, поэтому на современном этапе необходимо отвечать

показал, что все уязвимые слои населения нуждаются в поддержке и помощи, и этот вопрос также необходимо взять на контроль. И ещё один момент, на который хотелось бы обратить внимание: на протяжении всех лет независимости постоянно мониторю вопрос об оттоке корейцев из Казахстана. Сегодня в стране проживает 109-тысячная корейская диаспора. Не случайно на мероприятиях, приуроченных к 70-летию переселения корейцев в Казахстан, Президент Н.Назарбаев поблагодарил нас за такое постоянство.

В завершении беседы Георгий Васильевич поделился своими впечатлениями о посещении Дворца корейской культуры и искусств и деятельности АККЦ.

- То, что я увидел превзошло все красочные описания очевидцев. Это абсолютно современный дворец, являющийся показателем вашей работы, - восхитился он. - Зачастую многие обыватели любят говорить: «Я был в Ташкенте, а у них там лучше!» или «Я был в Алматы, у них театр – круче!» Далёк от этого, хочу, чтобы мы радовались совместным успехам. Нас разделяет полтора часа авиaperелёта. У вас есть что показать, и у нас

есть на что посмотреть. У АККЦУз замечательные планы строительства музея, у вас замечательная галерея! В 1968 году у нас был «Ариран», а сегодня во Дворце корейской культуры и искусств отметили 50-летие «Ченчуна», причём на творческий вечер удалось собрать все три поколения артистов, почему бы такой же вечер не организовать и у нас, только с коллективом «Ариран»? То, что делает Ассоциация – архиважно, т.к. молодёжь вникает в культуру, искусство, поэтому у меня останутся самые яркие впечатления от поездки. Могу в заключение сказать одно: «Корейцы очень основательно, прочно и органично живут в дружной семье народов Узбекистана».

Наталья ШЕК,  
фото В.ГИЛЯЗЕТДИНОВА



всем требованиям времени: знать государственный язык, быть готовы заполнить все ниши власти - представительной, экономической, общественно-политической и т.д. Особенно непросто сейчас культуре и науке, здесь нам нужно подготовить достойную смену, поддержать молодых учёных. Процесс возвращения нового поколения научных деятелей – весьма долгий, для этого нужны средства. Государство многое делает в этом направлении, но постоянно ждать, когда будут созданы соответствующие условия, мы не можем, поэтому формируется вот такая глобальная задача. Недавно в Алматы отмечался юбилей - 100-летие академика Леонида Павловича Ни, единственного академика среди корейцев Казахстана. А это повод и очередной ориентир, к которому мы должны стремиться. COVID-19

## Визит делегации города Седжона

*Перспективы сотрудничества в сфере образования и подготовки квалифицированных кадров стали темой встречи делегации Научно-исследовательского центра города Седжона (Республика Корея) с руководством Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана.*

Глава делегации – генеральный директор научно-исследовательского комплекса господин Чо Пён Док отметил, на территории Седжона действуют 26 различных исследовательских центров, которые объединены в целый комплекс. Предметом изучения центров является мониторинг политической и экономической ситуации стран, обучение и подготовка молодых людей – будущих административных, государственных деятелей и служащих.

Председатель Совета по экономическим, гуманитарным и общественным наукам Научно-исследовательского центра г-н Чон Хе Гу сказал, что университет KDI, специализирующийся на административном управлении, продолжительное время тесно сотрудничает с Узбекистаном. На сегодняшний день в нашей стране насчитывается 86 выпускников этого вуза, деятельность которых связана с работой в государственных структурах.

Председатель Ассоциации, депутат Олий Мажлиса Виктор Пак ознакомил членов делегации с её деятельностью, ответил на заданные вопросы. Внимание гостей был продемонстрирован документальный фильм о переселении корейцев, становлении на узбекской земле и дне сегодняшнем.

В галерее Дворца культуры и искусств гости смогли посмотреть выставку работ корейских художников.

В завершении встречи глава делегации господин Чо поблагодарил В.Пака за оказанный гостям тёплый приём.

Владислав ДИН

## Юбилей

### Газете «Коре ильбо» - 100 лет!

Газете «Коре ильбо» в нынешнем году исполнилось 100 лет. Не только на постсоветском пространстве, но и во всем мире вряд ли найдётся подобное периодическое издание, которое на протяжении целого века являлось бы рупором диаспоры.

Судьба газеты схожа с судьбой человека. У корейцев принято менять имена в преддверии крутых жизненных перемен. На протяжении 90 лет газета «Коре ильбо» имела несколько имён и с каждым новым именем перед ней возникали новые задачи.

Родившись в далекие 20-е годы прошлого столетия под названием «Сенбон», она сыграла выдающуюся роль в борьбе за ликвидацию неграмотности среди корейского населения, агитации и пропаганды образования, в становлении интеллигенции, появлении целой плеяды литературных талантов. На её страницах печатались такие писатели и поэты, как Те Мен Хи, Кан Тхе Су, Тен Дон Хек, Те Ги Чан, чьи произведения являются классикой корейской литературы.

В трагическом 37-м году газета в полной мере разделила боль и горечь переселения, репрессии и угрозу закрытия. И только благодаря мужеству и настойчивости её сотрудников она снова увидела свет под новым названием - «Ленин кичи». После всеобщего перехода корейских школ на

русский язык обучения именно газета всеми силами старалась сохранить родную речь и удовлетворять духовные запросы представителей старшего корейскоязычного поколения.

Сегодня наступил новый этап в жизни газеты, в которой она вступила тридцать лет назад под новым именем - «Коре ильбо». И снова перед ней стоят грандиозные задачи. Это, с одной стороны, не дать русскоязычному поколению корейской диаспоры растерять все те нажитые величайшие духовные ценности, и, с другой стороны, - всячески способствовать возрождению и сохранению корейского языка и культуры. И то, что она выходит на двух языках, русском и корейском, идеально соответствует духу нашего времени.

Сегодня на постсоветском пространстве имеется с десяток корейских газет. И старейшая газета «Коре ильбо» пользуется среди них заслуженным авторитетом за высокий уровень публикуемых материалов, актуальность тем и активное проведение в жизнь целей и задач Ассоциации корейцев Казахстана.

В эти дни в адрес газеты поступают поздравления из разных стран. И это закономерно, потому что 100-летие газеты – это праздник не только для «коре сарам», но и всех наших соплеменников, разбросанных по всему миру, поскольку славная деятельность старейшего печатного органа вписана яркой строкой в историю корейского народа. Не случайно многие учёные из родины предков сегодня так тщательно изучают газетные публикации, пишут по ним монографии и книги.

Новых творческих успехов всему коллективу «Коре ильбо»! И, как говорят журналисты: ни пуха Вам, но ПЕРА!

Владимир ЛИ,  
бывший собкор  
газеты в Узбекистане

*Редакция газеты «Корейцы Узбекистана» присоединяется к этим поздравлениям и желает нынешнему коллективу «Коре ильбо» бережно хранить славные традиции газеты, ярко и дерзновенно поднимать актуальные темы, с гордостью и любовью описывать наших современников!*



## Удивительный мир керамики Юрия Кима



На экспозиции, которая проходит в рамках Международного фестиваля изобразительного и прикладного искусства, посвящённого «Году заботы о человеке и качественного образования», представлено около двухсот работ мастера, изготовленных за последние полтора года, - горшки для бонсай, блюда, мелкая пластика...

Юрий Николаевич, виртуозно владеющий секретами и выразительными приёмами мастерства, по праву считается мэтром своего дела.

Уникальность и оригинальность выставки и творчества Ю.Кима, достойно продолжившего многовековые традиции узбекских керамистов, и, безусловно, дополнившего их своими, отметил председатель Академии художеств, народный художник Уз-



бекистана Акмал Нуриддинов (Акмаль Нур). Двух признанных мэтров связывает многолетняя дружба, зародившаяся ещё в годы их совместной

*Работы этого мастера привлекают внимание своим изяществом, красотой и благородством. В них прослеживаются тонкие жизненные наблюдения автора, его трепетное отношение к узбекскому фольклору и керамике Востока.*

*В Ташкентском доме фотографии открылась персональная выставка художника-керамиста, преподавателя Республиканской специализированной школы дизайна Юрия Кима.*

учёбы в училище им. Бенькова.

Вдвойне приятным событием для Юрия Николаевича стало вручение ему Серебряной медали Академии художеств Узбекистана за заслуги в области развития прикладного искусства, подготовке подрастающего поколения, успехи в творческой деятельности.

Директор Республиканской специализированной школы дизайна Маъсуддин Салахитдинов остановился на педагогической деятельности устоа Кима, том огромном уважении и любви, которыми пользуется Юрий Николаевич среди своих учеников и коллег.

...После окончания училища им. Бенькова, где Ю.Ким учился на живописца, он четырежды пробовал свои силы в Театрально-художественный институт им. А.Островского. По убеждению мастера, судьба сама распорядилась так, что поступил на отделение керамики этого вуза. И как оказалось, не зря: создавая разнообразные вазы, блюда, чаши, образы людей и животных, Юрий Николаевич всё больше погружался и втягивался в удивительный мир мелкой пластики.

С 1999 года мэтр стал преподавать в колледже дизайна (ныне специализированная школа дизайна). Благодаря такому синтезу – преподавательской и творческой деятельности, на свет появилось много его работ, которые сейчас практически все находятся в частных коллекциях. В школе, считает Юрий Николаевич, созданы созданы

хорошие условия: мастерская, печь, сама атмосфера, - всё это побуждает к дальнейшему творчеству и обучению ребят. Главное, что он стремится привить своим ученикам – любовь к гли-

не и обязательно научиться чувствовать материал, только в этом случае у будущих мастеров будут рождаться настоящие работы. Когда ребятам нравится то, чем они занимаются, они обязательно полюбят своё дело.

Ученики Юрия Николаевича из его первого выпуска уже вполне сложившиеся, самостоятельные художники. Среди них мэтр выделяет мастеров Марата Хабиева, Юсуфа Мавлянова



(главного художника керамической мастерской, автора мавзолея И.Каримова), Валерия Фетиева. Они до сих пор общаются и дружат, главное, что наставник дал им дело, благодаря которому они состоялись в творчестве и жизни.

В наши дни мелкая пластика является весьма востребованным направлением в искусстве и пользуется большой популярностью, поэтому открываются небольшие студии, одна из таких - «Поттервилль» - была создана при непосредственном участии мэтра. К нему довольно часто обращаются за помощью и консультациями: как установить печь, где найти краски и т.д.

В своё время керамика привлекла Ю.Кима своей непредсказуемостью: «Когда ставишь работу в печь, то



можно лишь предположительно ожидать, какой она получится в плане



цвета и формы. Когда распахиваешь дверцу и с трепетом вынимаешь изделие, то порой рождаются совершенно случайные эффекты и здесь верно утверждение керамистов, что печь сама выступает в роли творца - либо украшает работу, либо бракует её», - делится он.

Отличительной особенностью мелкой пластики Юрия Кима является хрупкость, точнее ювелирность его работ. Это, по мнению самого художника, и недостаток, и одновременно его конёк. Мэтр замечает по этому поводу: «Обычно керамисты стремятся к простоте форм, незамысловатости, утилитарности, какой-то статичности. У меня же всё наоборот - каждая фигурка отличается замысловатостью, филигранностью, многочисленными миниатюрными деталями - ножками, пальчиками... Но в этом-то и заключаются красота и прелесть, когда есть движение...»

Благодаря таким чертам, работы Юрия Николаевича обретают свою неповторимость и уникальность.

Удивительный мир приоткрывается зрителю при созерцании куда-то вдаль уходящего каравана верблюдов, навьюченных поклажей; фигурок старцев, неспешно ведущих беседу за пиалой чая; человека средних лет, прилежшего отдохнуть под сенью деревьев... Образы, которые находят воплощение в работах Ю.Кима, являются итогом многолетнего опыта, поездок по стране, изучения материала, быта, обычаев. И всё это, по его выражению, хранится до определённого

момента в голове.

Продолжая в своём творчестве лучшие традиции узбекских керамистов, мастер не забывает о традициях семейных. Отец Юрия Николаевича очень рано ушёл из жизни. По его воспоминаниям, он был великолепным живописцем, учеником самого Павла Бенькова. Но основное влияние на его формирование как художника оказал старший брат Георгий, оставивший после себя много работ в акварели и камне. 9 ноября 2023 года планируется семейная выставка в Центральном Выставочном зале Академии художеств Узбекистана,

где будут экспонироваться их произведения. Это дань памяти близким людям, которым Юрий Николаевич многим обязан, поэтому сейчас он



активно и много трудится для того, чтобы представить на предстоящей экспозиции и свои работы.

Особое место в творчестве Юрия Николаевича занимают образы, связанные с верблюдом. Мэтр считает, что несмотря на свою какую-то внешнюю несуразность, это относительно спокойное животное, по-своему красивое и благородное. Как ни странно, по наблюдениям автора, именно фигурки верблюда пользуются большой популярностью, их с удовольствием приобретают коллекционеры и ценители искусства из Южной Кореи, Японии, Германии, США. Поэтому художник с немалым удовольствием выполняет их в разных конфигурациях: сидячих, лежачих, бредущих... Мэтр смеётся, но у него верблюды не задерживаются!

О том, насколько дорог этот образ художнику, говорит то, что однажды Юрий Николаевич озвучил мечту: собрать миниатюрный караван из тыся-

чи верблюдов. И как полагает, за годы творчества он приблизился к заветной цифре.

У мастера впереди ещё много творческих замыслов и планов. Юрий Николаевич рассказывает о преемственности поколений: «Я являюсь продолжателем семейных традиций, учу и готовлю своих учеников, значит, моё имя и дело, которому посвятил жизнь, найдут своё продолжение».

Кстати, дочь художника – Екатерина – тоже человек, имеющий отношение к творчеству. Она выпускница консерватории, преподаёт вокал в музыкальной школе, имеет образование в области ландшафтного дизайна. Внук, несмотря на свой юный возраст, прекрасно рисует, в семье подрастает ещё одна творческая личность.

Юрий Николаевич также отмечает, что в искусстве является приверженцем традиционных классических направлений, поэтому предпочитает заниматься ими: «Если мои миниатюры вызвали у зрителя улыбку и подняли ему настроение – это самое главное, значит, не зря был затрачен мой труд».

На выставке среди ценителей искусства, учеников, коллег, были замечены и друзья Юрия Николаевича, которые помимо его профессиональных качеств, подчеркнули главное достоинство художника – умение дружить и сохранять своё постоянство.

«Будем у станка!» - заявил мэтр, а это означает, что творчество и процесс созидания продолжаются.

**Наталья ЦОЙ,**  
фото **В.ГИЛЯЗЕТДИНОВА**



## Танцор Денис Ким: между спортом и искусством

Где грань между спортом и искусством? Какие есть стереотипы? В чём сложности? Как устроен мир балльных танцев? Об этом и многом другом расскажет Денис Ким, чемпион Узбекистана и призёр международных турниров. Несмотря на юный возраст, наш герой уже добился определённых высот и готов поделиться секретами.

Балльные танцы - не только изящное и элегантное искусство, но и нелёгкий вид спорта. Это направление привлекает красотой, энергетикой, техничностью и является одним из самых популярных видов танцевального искусства в мире.

### Начало

- Танцевать начал с четырёх лет. Это получилось спонтанно. Я всегда любил танцевать в детстве, слушал музыку и как-то раз попросил маму отвести меня на танцы. Но тогда я не знал конкретно, куда хочу, в какое именно направление.

Денис с мамой посетили несколько танцевальных студий разных направлений, и в конце концов остановились на балльных танцах. Но выносливость и терпение появились не сразу. Денис признаётся, что иногда отказывался идти на занятия, но опытный тренер Василий Михайлович Цой, видя по-

и получилось. Родители поддерживают меня с самого детства, направляют на этом пути. Когда я не хотел тренироваться, они заставляли, когда хотел - поощряли.

Также большую роль в становлении профессионализма сыграл тренер, который тренировал Дениса с 4-х лет, и тренирует по сей день. Юноша признаётся: «Я не думаю, что есть тот, кто может его заменить. Он большой специалист своего дела, также он судья международного класса».

### Жизнь

Как выглядит обычный день балльного танцора? Утро не отличается от утра миллионов других подростков: ранний подъём, завтрак, школа. А вот после школы вместо прогулок с друзьями или отдыха - тренировки. Танцы каждый день, плюс тренажёрный зал три раза в неделю. Денис говорит, что танцы занимают 60% его жизни. А остальное - учёба и отдых.

- Отдых тоже предпочитаю активный: спортивные игры, футбол, баскетбол, волейбол. Я люблю это всё. Мы также можем пойти с друзьями в караоке.

На вопрос, что было бы в жизни Дениса, если бы не было танцев, он не сразу смог ответить.

- Вообще три года занимался тхэквондо. Думаю, что я бы связал свою жизнь с этим спортом, если бы не было танцев.

Денис считает балльные танцы видом спорта и поясняет: «У нас есть спортивная составляющая, так как мы соревнуемся между собой и тренируемся каждый день, как и спортсмены в любом другом виде спорта».

Но что это больше: искусство или спорт? Наш герой уверен, что в балльных танцах поровну и от искусства, и от спорта. Эстетика, умение себя подать, актёрское мастерство дополняют изнуряющие физические нагрузки, соревновательный азарт и строгие



правила.

### Соревнования

- Турниры - неотъемлемая часть танцев, так как все мы тренируемся помимо своего удовольствия ради результатов. Результат на турнирах, конечно, зависит от того, где он проходит и насколько он масштабный. Но в любом случае это очень волнительное событие в жизни любого танцора.

Они проходят нечасто, поэтому все хотят показать свой максимум и получить наилучший результат. Помимо ежегодных национальных соревнований в Узбекистане, Денис также выезжает на международные.

- Например, Таиланд меня очень удивил своим масштабом. Там были мировые звёзды, которых все знают. Мы видим их в социальных сетях, каждый день лайкаем их видео. Я смотрел на своих кумиров буквально в нескольких метрах от себя! Также мы были в Штутгарте, там проходил более масштабный турнир, чем в Таиланде. Меня удивила местная публика. Присутствовали около 100-200 человек, аплодисменты не стихали, и из-за этого хотелось продолжать танцевать. А в Риге большие всего меня поразили очень именитые судьи.



тенциал в ребёнке, решил поговорить с мамой будущей звезды.

- Он сказал маме, что не стоит бросать танцы сейчас, лучше подождать, так как я ребёнок, и у детей часто меняется мнение, а потом уже это станет моей жизнью. Так

Денис поделился, что мечтает поехать на чемпионат мира в своей категории и там показать всё своё мастерство.

### Танцы в паре

Со своей нынешней партнёршей Алиной Тибердиевой Денис начал танцевать относительно недавно. Но за это время ребята успели понять друг друга и «пританцеваться», говоря языком танцоров.

- *Самое сложное в парном танце - это найти подход друг к другу, так как каждый человек мыслит по-своему, у каждого человека свои методы и взгляды на определённые вещи.*

Именно поэтому нежелательно менять партнёров - к каждому нужен определённый подход, и драгоценное время уходит на налаживание контакта. Красота парного танца заключается в том, что партнёры будто чувствуют друг друга и читают мысли, подхватывая движения и ловя общий ритм. При этом в обычной жизни партнёры хорошо общаются, но не обязательно дружат: им хватает времени, проведённого на тренировках.

### Спортивные тонкости

В бальных танцах существуют несколько направлений, каждое из которых имеет свои особенности и стили:

- Европейские бальные танцы - это традиционный и наиболее известный стиль, который включает в себя такие танцы, как вальс, танго, квикстеп, фокстрот и венский вальс.

- Латиноамериканские танцы - более экзотическое направление, включающее сальсу, ча-ча-ча, румбу, джайв и пасодобль.

- Социальные бальные танцы - танцы, которые исполняются в общественных местах, таких как бары и клубы. К ним относятся рок-н-ролл, буги-вуги, свинг и бачата.

- Соревновательные бальные танцы - те, что представлены на соревнованиях и состязаниях, таких как чемпионаты мира по бальным танцам. Они включают в себя все направления, относящиеся к европейским и латиноамериканским.

Каждый стиль имеет свои особенности и технику, которые оттачиваются упорным трудом. Конечно, не

обходится и без сложностей.

- *Например, перед соревнованиями из-за волнения бывает сложно уснуть, и наутро ты обнаруживаешь себя не в лучшей форме. Также на самочувствие влияют долгие перелёты и усталость. Ещё из-за волнения можно сказать что-то лишнее партнёру, произойдёт ссора, которая также повлияет на общий настрой.*

В рамках турниров, как правило,



проводятся семинары и даётся время на отработку полученной информации. Иногда не бывает записи, и во время тренировки каждый из партнёров вспоминает информацию по-своему, и начинаются споры. Также во время турнира проводятся кампы, где танцоры могут тренироваться вместе и общаться. Иногда в расписании они стоят буквально за день до соревнования. В итоге не получается отдохнуть

и собраться с мыслями, а тело уже устало из-за интенсивной нагрузки.

- *Бывают моменты, когда на больших соревнованиях соревнуются очень много пар со всего мира, и, соответственно, приходится много танцевать. Например, если пар больше 100, то по 8 заходов танцуют по 12 пар. Если вы проходите в 1/16, в 1/8, в 1/4, уже получается три круга. Вы должны три раза станцевать по 5 танцев. И это если у вас раздельная программа, а если программа совмещённая (то есть латиноамериканская и европейская вместе), то в два раза больше.*

Но у Дениса есть мотивация - зрители и их поддержка. Самый большой страх перед выходом - не оправдать ожиданий родителей и тренеров, не показать весь свой потенциал. Но у Дениса имеются свои секреты.

- *Я стараюсь перед соревнованиями поменьше разговаривать и поменьше контактировать с людьми, чтобы сохранить энергию.*

У Дениса и Алины есть кумиры. Например, Денис ставит себе в пример канадского танцора Винсона Тама, который в своё время стал чемпионом мира по десяти танцам: «Я считаю его своим кумиром, потому что он шёл к своей цели на протяжении многих лет и добился своего». Алина же восхищается Нино Дзеладзе: «Мне нравится её характер танца, как она показывает это. Мне нравится, как она работает телом и как взаимодействует с партнёром».

**Милана ГАШЕВА,**  
фото из архива Д.КИМА

### БЛИЦ

- *Что самое сложное и самое приятное?*

- Самое сложное и самое приятное - взять призовое место. Добиться этого не так уж легко, но если ты добился, то это несравнимо ни с чем.

- *Что для тебя успех?*

- Успех - оправдание моих тренировок, приложенных усилий и результат, который я получаю.

- *Топ-3 твоих достижений.*

- Кубок короля в Таиланде, Гранпри Прибалтики в Риге и наш чемпионат страны.

- *Кем ты будешь через пять лет?*

- Надеюсь, что через пять лет я буду студентом и также продолжу танцевать.

- *Твои пожелания начинающим танцорам?*

- Никогда не сдаваться, всегда желать большего и иметь очень хорошую выдержку.

## Триатлонистка Алина Тё:

### «Спорт – это в первую очередь здоровье»

*Алина Тё - спортсменка и руководитель отдела маркетинга Федерации триатлона Узбекистана. Давайте узнаем, что помогает ей не сходить с дистанции, почему она решила переплыть Чарвакское водохранилище и что ждёт участников первых международных соревнований по триатлону, которые пройдут осенью в Самарканде.*

- Как вы пришли в спорт?

- Началось всё в институте с тренажёрного зала. Там я познакомилась с будущим мужем. Мы вместе пробовали разные спортивные секции, узнали про кроссфит. Однажды в кроссфите намечалось соревнование, где одной из дисциплин было плавание. Я пошла в бассейн и там узнала о существовании женского клуба по триатлону. Меня удивили истории девушек, таких разных и таких похожих. В клубе были женщины старше меня, но гораздо более спортивные и здоровые, они участвовали в таких соревнованиях, как Ironman и Challenge. Глядя на них, я тоже захотела попробовать. Именно так я нашла свой любимый вид спорта.

Ironman - серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию, проводимая Всемирной корпорацией триатлона (WTC). Каждая отдельная гонка серии состоит из трёх этапов, идущих без перерывов: заплыва на 3,86 км, заезда на велосипеде на 180,25 км и марафонского забега на 42,195 км. Участникам даётся 17 часов для завершения дистанции. Если спортсмен не укладывается в это время, то

результат не засчитывается. Элитные триатлонисты обычно справляются за 7-9 часов.

- Как проходят тренировки по триатлону?

- В триатлоне три дисциплины (плавание, бег и велосипед), каждая тренировка проходит два раза в неделю. Если вы занимаетесь для себя, то достаточно час в день уделять тренировкам. Если идёт подготовка к соревнованиям, то тут уже идёт работа на повышение интенсивности. В зависимости от выбранной дистанции тренер подбирает интенсивность тренировок. К примеру, сейчас я готовлюсь к олимпийской дистанции, где нужно пробежать 10 км, а значит на тренировках нет смысла бегать по 20 километров. Также и с плаванием, и с велосипедом.

- Какие дистанции у вас на счету?

- В апреле я буду проходить свою первую полноценную триатлон-дистанцию - олимпийскую. Это дистан-

ция, состоящая из 1,5 километров плавания, 40 километров езды на велосипеде и 10 километров бега. Есть длинные дистанции, которые планирую пройти в будущем. До этого я принимала участие в соревнованиях Ironman Astana в составе эстафеты и бежала 21 километр.



Ironman 70.3 Astana предусматривает соревнования на укороченных вдвое дистанциях: заплыв на 1,9 км, велосипедную гонку на 90 км и забег на 21,1 км.

- Вы упомянули, что участвовали в эстафете на Ironman Astana. Расскажите, как вы к этому пришли?

- Я очень хотела поучаствовать в соревнованиях международного масштаба: поехать, прочувствовать атмосферу, посмотреть, как это происходит за границей. Перед соревнованием Ironman Astana наша Федерация триатлона при поддержке спонсоров провела розыгрыш слотов для участников. Мне подарили слот на полноценное участие. Так как у меня было мало времени на подготовку, я перевелась в эстафету. Моим этапом стал бег. Именно Ironman позволил мне до конца прочувствовать всё и понять, что очень хочу участвовать и в других соревнованиях.

- Расскажите, как прошла сама гонка?

- Непосредственно в день гонки нужно встать часов в 5, потому что старт в 7-8 утра. Обязательно хорошо поесть. Я перед стартом предпочитаю овсяную кашу, в ней содержится много углеводов. Обыч-



но у гостиниц есть договорённости с организаторами, поэтому для спортсменов делают ранние завтраки в 4-5 утра. Затем спортсмены собираются у старта. Первый старт в триатлоне начинается с плавания. Эстафета подразумевает, что один человек из нашей команды плывёт. Потом пловец передает чип велосипедисту. После того, как велосипедист проходит свою дистанцию, чип получает бегун.

Чип хронометража - устройство, которое фиксирует прохождение спортсменом контрольных точек.

- Ironman Astana - мой первый опыт прохождения международного гонки. Я думала, что выступлю хуже, но в итоге пробежала 21 км за 2 часа 6 минут. Наша команда заняла второе место среди пятидесяти женских команд, с общим временем дистанции 5 часов 40 минут.

- Что вы почувствовали, когда пришли к финишу?

- На финише всегда очень много болельщиков, которые поддерживают спортсменов. Когда вы видите, что финишная черта близко, усталость и боль куда-то испаряются. Вы просто бежите, слышите крики толпы, и это ваш звёздный час. В этот момент чувствуешь себя суперзвездой. А ещё чувствуешь облегчение, эйфорию. Финиш даёт организму огромную



- Наверное, ответственность. Когда вы проходите индивидуальную гонку, проходите сами все три дисциплины, то никого не подведёте. А эстафета - это всегда большая ответственность. В моей команде были сильные девочки, они выложились, показали хорошие результаты. И я просто не могла себе позволить сойти с дистанции или плохо пробежать. А ещё в процессе

- О чём спортсмен думает на соревнованиях?

- Длительные гонки - это примерно 10-16 часов наедине с собой. Нужно постоянно держать в голове маршрут, анализировать обстановку, принимать ежесекундные решения: когда замедлиться, когда ускориться, где свернуть, когда попить, когда поесть. И всё это заранее распланировано по часам. Во время гонки нужно думать о времени. А в моменты, когда становится тяжело, мозг начинает с вами бороться. Он говорит: «Ты устал, отдохни!». И именно в этот момент ты начинаешь сама себя поддерживать, подбадривать и думать о том, чтобы заставить себя двигаться дальше.

- Дорого ли заниматься триатлоном?

- Один месяц тренировок обойдется 800 000 - 1 200 000 сумов. Это ежедневные групповые тренировки с тренером. А экипировка и велосипед могут быть любимыми, на ваш выбор. Вообще, чтобы начать, не нужно копить деньги или рассчитывать что-то. Если у вас есть кроссовки - начните бегать. И уже потом постепенно будете покупать нужные атрибуты.

- Был ли у вас момент, когда хотелось всё бросить?

- Нет и надеюсь не будет. Если я дол-



порцию гормона счастья, за этим ощущением хочется бежать снова и снова.

- А скажите, какая мысль помогала вам не сойти с дистанции?

бега мне кто-то крикнул, что мы идём на призовое место. Тут я уже поняла, что не могу подвести напарников. И эта мысль меня поддерживала. Без неё бы бежала медленнее.

**Окончание на стр. 14**



гое время не занимаюсь, то пропадает ощущение бодрости, тело начинает просить нагрузки. В эти моменты отчётливо понимаю, насколько спорт важен для меня. Поэтому бросать не хочется, наоборот, хочется развиваться. Хочется, чтобы дочь брала с меня пример, чтобы спорт и полезные привычки были для неё нормой. Спорт – это в первую очередь здоровье.

*- Чем вы себя мотивируете?*

- Больше всего меня мотивируют соревнования. Я просто регистрируюсь, покупаю слот - и уже никуда не денешься. Даже если в какой-то из дней не хочется тренироваться (чувствую себя плохо или выспаться хочу в выходной), всё равно иду на тренировку. Я знаю, что через месяц соревнование, и нужно к нему готовиться. Ещё меня сильно мотивирует комьюнити. Когда вижу, что на тренировку пришла вся группа, а я одна пропустила, то становится стыдно. Вообще люди - это очень хорошая мотивация. Они заряжают, это именно то, что нужно.

*- Куда обращаться за информацией, если хочется заняться триатлоном?*

- В Ташкенте есть два известных клуба: «BeFit» и «I love Supersport». Всю информацию о том, с чего начать, вам с радостью предоставят в этих клубах. Можно нанять тренера в индивидуальном порядке. Также на все вопросы может ответить Федерация триатлона. У нас есть штат сотрудников, которые покажут и под-

скажут, куда пойти тренироваться.

*- В вашем Instagram есть пост о том, что вы переплыли Чарвакское водохранилище. Как вам пришла в голову такая идея?*

- Раньше мы всегда выезжали на Чарвак просто как отдыхающие. Когда я видела людей, которые далеко заплывали, искренне думала, что это какие-то сумасшедшие. Но когда я начала заниматься триатлоном, мне захотелось попробовать свои силы. Знакомые ребята из кроссфита готовились переплыть Босфор в Турции. Они каждую неделю ездили на Чарвак тренироваться. Мне казалось, что это так классно - преодолеть свой страх. В один из дней они позвали меня с собой. Долго раздумывать не стала, просто собралась и поехала. Ребята, опытные пловцы, попрыгали в воду и поплыли. Ну, мне деваться некуда, поплыла за ними. Они быстро набрали скорость, и в какой-то момент я осталась одна. Стало очень страшно. Непреодолимо захотелось вернуться и подождать на берегу, но я уже была на середине водохранилища. Возвращаться смысла не было, поэтому просто поплыла дальше. А потом поднялся ветер, долго не могла никуда продвинуться, волны не давали. Тогда пришло осознание, что делаю это для своего удовольствия и нужно насладиться процессом. Эта мысль помогла расслабиться. Просто поплыла дальше и преодолела участок между горами. В общей сложности проплыла примерно 2,3 км.

*- Расскажите о проектах, которыми вы сейчас занимаетесь?*

- Сейчас я, как сотрудник Федерации триатлона Узбекистана, занимаюсь организацией Challenge Samarkand Triathlon. В сентябре в Самарканде состоится огромный фестиваль, рассчитанный на несколько тысяч человек. Это будут первые международные соревнования по триатлону в нашей республике. Ожидаем много участников и болельщиков из разных стран. Мы хотим, чтобы большое количество людей узнали, что такое триатлон, и приобщились к этому виду спорта. Кроме того, Challenge Samarkand Triathlon способствует развитию туризма. Мы продвигаем не только нашу гонку, но и страну, культуру, историю и прекрасный город

Самарканд.

*- Challenge - всемирно известное соревнование по триатлону. Как вам удалось привлечь в Узбекистан такой крупный международный бренд?*

- Мы связались с организаторами и выкупили франшизу. Нас поддерживают Министерство спорта Узбекистана и Национальный олимпийский комитет. В рамках соревнования планируем устроить женский забег и забег для детей в возрасте от 4-х до 10-ти лет. Также будет гонка по триатлону на среднюю и короткую дистанции, эстафеты. За день до старта устроим традиционную pasta party, а по окончании соревнований - osh-



party. Должно получиться интересно.

Pasta party - традиция устраивать за день до старта вечеринку с бесплатной порцией пасты для каждого, кто решил преодолеть длинную дистанцию. Приглашение в виде талончика выдается участнику вместе со стартовым пакетом.

*- Уже известно, сколько будет стоить участие?*

- Да, регистрация уже открыта. Детский забег будет бесплатным. Женский забег стоит 15 долларов. Участие в гонке по триатлону на средней дистанции обойдется 200 долларов, на короткой дистанции – 75 долларов. По сравнению с другими странами цена невысока, потому что это первая международная гонка в Узбекистане.

**Кристина АГЕЙКИНА,**  
фото из архива А.ТЁ

## Студенты УзГУМЯ стали лучшими на воркшопе «Литература Кореи XX века»

*Мероприятие прошло 31 марта с участием местных и зарубежных специалистов в области корееведения и активистов Молодёжного центра «Shinsedae». Исследования представили студенты трёх вузов: Международного университета Кимё в г. Ташкенте (бывший Технический институт Ёджу), Ташкентского государственного педагогического университета им. Низами, Узбекского государственного университета мировых языков.*

Воркшоп прошёл в рамках международного исследовательского проекта Seed Program for Korean Studies «Лингвокультурологические аспекты преподавания корейского языка и литературы в Республике Узбекистан». Исследование проводится при поддержке Министерства образования Республики Корея и Академии корееведения. Целью Seed Program for Korean Studies является изучение и выявление актуальных направлений и жанров в литературе Кореи. В состав жюри вошли местные и зарубежные специалисты в области корееведения из Ташкентского государственного университета востоковедения, Международного университета Кимё, Ташкентского государственного педагогического университета им. Низами, Узбекского государственного университета мировых языков. Молодёжное комьюнити корейской диаспоры представил в жюри Даниил Тё, заместитель председателя Молодежного центра «Shinsedae» при Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана.



**Даниил Тё, член жюри, заместитель председателя Молодежного центра «Shinsedae»**

- Воркшопы с конкурсной состав-

ляющей - эффективный способ вовлечения студентов в изучение языка, постижение его тонкостей и особенностей. Они не только помогают закрепить на практике полученные знания, но и дарят опыт живого, увлекательного взаимодействия с единомышленниками. Возможно, в будущем первоначальный интерес студентов перерастет в углубленное изучение лингвистики, а также вовлеченность в научную деятельность. Мы надеемся, что прошедший воркшоп повысил мотивацию участников, и они теперь с ещё большим интересом будут изучать язык, культуру и литературу Кореи.

На этот раз в воркшопе приняли участие 3 университета, но в будущем мы надеемся на увеличение числа вузов. Будет здорово иметь площадку для межвузовского взаимодействия и общения тех, кто изучает корейский язык.

Воркшоп позволил участникам углубить имеющиеся знания о Корее, расширить кругозор, познакомиться и наладить контакт друг с другом. В своих презентациях команды раскрывали особенности литературы Кореи XX века. Они исследовали проблемы, с которыми сталкивались люди того времени, изучали их судьбы, чувства и переживания, выносили на свет частицы истории, что сохранили для человечества письменные источники.

В процессе работы и защиты проекта студенты демонстрировали не только академические знания, но и индивидуальные характеристики:

коммуникативные навыки, харизму, креативность. Воркшоп требовал слаженной командной работы, умения распределять задачи, налаживать процессы и выступать на публике. Больше половины презентаций были подготовлены на корейском языке, что значительно повысило уровень мероприятия.

**Даниил Тё, член жюри, заместитель председателя Молодёжного центра «Shinsedae»**

- Хочу отметить креативный подход участников к выбору формата. Правила воркшопа не предусматривали



строгих ограничений. Проект можно было представить в виде доклада, эссе, творческой работы. Одна из команд даже использовала пение. Ребята выучили и исполнили песню того времени, а также мастерски вовлекли в действие окружающих, раздав им текст и пригласив присоединиться. Они создали в аудитории ту атмосферу интереса и сопричастности, в которой хочется оставаться.

Первые и третье места в воркшопе «Литература Кореи XX века» достались командам УзГУМЯ. Второе место заняли студенты Ташкентского государственного педагогического университета им. Низами.

Поощрительный приз жюри присудило учащимся Международного университета Кимё. Победители и призёры стали обладателями ценных подарков и дипломов, а все участники получили сертификаты.

**Екатерина ЦОЙ,  
фото Зафара ТОЛЛИБОЕВА**

# ‘Growy Me’ 설립자 나데즈다 니: “아이들을 위해 의식 있고

당신이 하고 있는 일이 당신에게 즐거움과 도덕적, 물질적 만족을 가져다 줄 때, 당신은 끊임없이 성장하고 발전하고, 새로운 것에 도전하고, 또 다른 높은 목표를 이루기를 원하게 된다. 물론 모든 사람에게 허락된 과정은 아니다. 그러나 우리 중에 자신의 관심사와 목표를 사업과 결합하여 많은 사람들을 돕고 스스로에게 행복감을 주는 사람이 있다.

바로 ‘Growy Me’의 설립자 중 한명인 나데즈다 니는 이렇게 일하는 사람이다. 그녀의 좌우명이 “더 이상 할 수 없을 것 같을 때, 한 번 더 하자”라는 것은 우연이 아니다. 나데즈다는 여성이 비즈니스에 최적화된 모든 것을 갖추고 있다고 굳게 믿으며, 여성이 자신의 일을 하기 위해 약간의 용기와 자신감 그리고 동기가 필요할 뿐이라고 생각한다. 그녀의 아이디어 ‘Growy Me’는 2019년 교육 플랫폼으로 세상에 나왔다. ‘Growy Me’는 영국에 등록되었으며 원래는 웹 버전만 있었다. 2021년 ‘Growy Me’는 모바일 애플리케이션이 되어 프로그램을 더 쉽게 접하게 되었다.

‘Growy Me’는 무엇인가?

이 애플리케이션은 목표를 설정할 수 있을 뿐만 아니라 코칭 도구를 통해 목표의 실현성을 확인하고 목표를 단계별로 세분화하여 집중할 수 있도록 한다. 이러한 단계를 따르면 사람은 개인적으로나 전문적으로 성장하기 시작한다. 따라서 «Growy Me»라는 이름의 ‘Growy’는 영어로 «성장»을 의미한다. 간단히 말해, 이것은 사람이 자신에게 중요한 목표를 보다 효과적으로 달성할 수 있도록 해주는 현대 진화의 포켓 어시스턴트이다. 현재까지 이 애플리케이션은 전 세계 16개국에 약 5,000명의 사용자가 이용하고 있다.

-나데즈다, 왜 그런 프로젝트를 만들 생각을 했나?

한동안 ‘ROBOKIDZ 로보테크 스쿨’의 원장으로 ‘NEST 청년 스타트업’ 과정에 참여했다. 나는 아이들의 총명함을 알고 있었고, 아이들이 놀면서 그들의 잠재력을 깨울 수 있게 하는 일을 좋아했다. 하지만 아이들은 일주일에 두어 시간 ‘ROBOKIDZ 로보테크 스쿨’에서 함께 했고 나머지는 부모님과 함께 있었다. 아버지와 어머니는 무의식 중에 가정 환경에서

아이들의 자발성이나 호기심을 막는다. 가족들에게 더 좋은 영향을 미치게 하기 위해서는 부모와 협력하여 자녀를 위한 환경을 조직해야 한다.

- 자신의 삶은 어떤 과정으로 전개되었나?

-내 인생의 길은 쉽지 않았다. 나는 러시아에서 태어났다. 내가 8살 때 누



쿠스로 이사했다. 부모님은 내가 6살 때 이혼하셨고, 엄마는 세 아이를 홀로 키웠다. 엄마는 나의 영웅이고 마음속 깊이 사랑하고 있다. 당시 우리 가족에게 사교육은 사치였고, 타슈켄트에서 대학에 들어가는 것은 비현실적인 일이었다. 입학하던 해에 러시아어, 한국어, 영어, 역사 시험을 치러야 했다. 한국어 선생님 야나 알렉산드로브나가 한번은 수업이 끝나고 나를 부르더니 무료로 공부할 수 있게 되었고 말했다. 역사 교사 굴나라 사부로브나가 1년에 한 명의 학생에게 장학금을 주고 있다고 말했고 그 해에 나는 그녀의 지원을 받은 학생이 되었다. 그해 한국어문학과 지원자에게는 영어 시험을 치를 필요가 없었고, 나는 러시아어를 잘 알고 있었다. 그렇게 해서 나는 니자미 타슈켄트 사범대학에 입학했다. 입학 후 ‘거대한’ 꿈이 생겼다. 한국에서 공부하고 싶다는 것이다. 나는 교환 학생 프로그램의 지원금으로 이 기회를 얻었다. 그러나 비행 비용 1095 달러를 마련해야 했다. 당시 아파트 값의 1/4 비용 정도의 돈이었다. 나는 마음속으로 거의 포기할 준비가 되어 있었는데 한국에서 온

한 교수가 그 경비를 지불했다. 나의 인생은 좋은 사람들을 만났고 매우 운이 좋았다.

- 한국 유학 후 당신의 삶은 어땠나?

-우즈베키스탄으로 돌아온 나는 대통령 통역사가 되기로 결심했다. 나는 국제 공인 번역가로서 성공적인 경력을 쌓았다. 그런데 어느 순간 대통령의 통역사가 꿈이었음을 깨달았다. 이 기회가 왔을 때 문득 내가 자유를 추구하는 사람이라는 것을 확실히 알았고 협상에서 협상으로 이어지는 통역가로서가 아닌 내 인생을 다르게 설계하고 싶었다. 그리고 나는 사업을 시작했다. 그러나 나는 이미 성공한 기업가인 반기문 UN 사무총장을 위해 통역을 계속했다! 나는 어린 시절의 꿈에 쉼표를 박았다. 나는 오랫동안 나 자신을 찾고 있었다. 우리 가족은 사업에 대해 이야기를 나누지 않았었기 때문에 모든 것을 현장에서 배웠다. 내 머리에는 ‘난 할 수 없어, 내 것이 아니야’라는 생각이 없다. 내가 무엇을 원하는지 명확하게 알고 이를 위해 어떤 기술을 습득해야 하는지 바로 알아낸다. 곰도 자전거 타는 법을 배우는데, 나에게 필요한 것을 배울 수 없겠나?! 그리고 목표는 사회, 양육, 패턴에 따라 설정하는 것이 아니라 아주 사적이고 자신이 원하는 구체적인 것이어야 함을 깨달았다. 이것이 ‘Growy Me’가 사람들이 자신에게 중요한 목표를 달성하도록 도울 수 있는 이유이다.

- 비즈니스 파트너에 대해 듣고 싶다.

-팀이 같은 방향을 바라보고 비즈니스에 대해 같은 비전을 가지는 것이 나에게 무엇보다 중요하다. 이를 위해서는 서로의 가치를 공유하고 결정을 내릴 때 사람이 무엇에 가치를 두고 따르는지 알아야 한다. 예를 들어, 나는 «사람에 집중»하는 사람이다. 더 의식 있고 책임감 있는 사람들이 우리 아이들의 미래를 위한 선물이 될 수 있도록 하는 것이 나에게 중요하다. 나에게 가장 큰 축복은 가치관이 비슷한 사람들을 만난 것이다. 이들은 비체슬라브 강, 아르투르 박 그리고 티브루 아자마토프이다. 이들 모두는 사람들을 돕기 위해 만들어진 프로젝트에 참여하면서 «인간»의 가치를 위해 일했다. 그



# 책임감 있는 사람들이 더 많아지는 세상을 만들고 싶다.”

리고 ‘Growy Me’ 프로젝트를 시작하기로 했다. 하지만 손을 잡기 전에 우리는 서로의 가치관을 확인하기 위한 12개의 전략적 합의 과정을 거쳤다. 95% 일치하는 5개의 가치가 있다. 첫 번째는 사람, 두 번째는 우리 모두가 끊임없는 발전을 추구한다는 것, 세 번째는 자유, 네 번째는 균형, 다섯 번째는 품위와 정직함이다.

**-스스로를 비즈니스 우먼으로 규정하는가?**

-나는 모든 단계에서 나의 성장을 위한 필요한 모든 조건을 만들어 내고 필요한 자유를 확보하기 때문에 사업가로서의 활동을 좋아한다. 하지만 스스로를 비즈니스 우먼이라 말하기는 어렵습니다. 나는 자신이 좋아하는 일을 하고 사람들을 돕고 자신이 하는 일에 성과를 보는 행복하고 자유로운 사람이다. 동시에 나는 «일»에 대한 전통적인 이해로 우리를 규정짓는 틀과 패권에 얽매이지 않고 자유롭게 행동한다.

**-응용 프로그램 ‘Growy Me’가 다른 사람을 발전시키고 스스로를 개발하는 것을 좋아하는 사람들을 위한 프로젝트라고 말한다. 이 프로그램은 현재 얼마나 활성화 되었나?**

-스크랜튼 대학에 따르면 새해 소망을 쓴 사람 중 100%가 실현되는 사람



은 8%에 불과하다. 그리고 예일 대학에서는 100%의 사람들 중 84%는 목표를 전혀 설정하지 않고 14%는 자신이 인생에서 원하는 것을 막연하게 이해하며 3%만이 목표를 설정하고 달성한다고 주장한다. 우리는 고객이 목표를 더 쉽고 효율적으로 달성하게 만드는 방법에 대해 생각하기 시작했다. 우리는 이 3%의 사례를 연구한 다음 이러한 조건을 인위적으로 재현했다. 이제 나는 이러한 포켓 어시스턴트가 있었다면 목표 달성 과정에서 많은 시간, 노력 및 자원을 절약했을 것이라

는 것을 안다.

**-이 조력자 시스템은 어떻게 작동하나?**

-어떤 분야에서 실패하면 해당 분야의 유능한 전문가에게 조언을 구한다. 이렇게 하면 시간이 절약되고 보지 못 하던 사각지대가 보이기 시작한다. 오늘날 코칭 서비스는 수요가 많고 인기가 높다. 전문가는 질문을 하여 상담자의 자신의 머리 속에서 답을 찾는 데 도움을 준다. 그러나 그 전문가가 진행 상황을 지속적으로 함께 하는 것은 일반적으로 어렵다. 보통 전문가의 상담을 받고 그의 질문에 대답한 후 혼자 남겨진다. 코치받은 이는 자신이 어떻게 더 나아갈 것인지, 목표를 어떻게 달성할 것인지 등을 모른다. 그래서 우리는 코칭 역학을 응용 프로그램의 기술과 «결합»했다.

세상에서 가장 똑똑한 마케터들은 사람들이 자신의 프로젝트 (Instagram, Facebook 등)에 관심을 갖도록 하기 위해 연중무휴로 일한다. 우리 팀은 사람들의 삶을 풍부하게 할 수 있는 프로젝트를 만들고 싶다. 사실 세상에는 진정으로 중요한 영역으로부터 주의를 분산시키는 배경 소음이 너무 많다.

**-‘Growy Me’ 앱은 어떻게 사용하나?**

-플레이 마켓 또는 애플 스토어에서 ‘Growy Me’ 애플리케이션을 다운로드하고 당사 웹 사이트에 등록하면 된다. 신청 후 첫 2주간은 무료로 사용할 수 있으며, 자신에게 도움이 되면, 결제 후 계속 이용하면 된다. 모든 것은 62개의 질문에 답해야 하는 진단부터 시작된다. 응용 프로그램은 삶의 8개 영역에 대한 질문이 있다. 진단의 전체 자료가 보관되며 시간이 지남

에 따라 일부 영역에서는 성장하고 다른 영역에서는 처지는 결과를 관찰하는 것은 매우 흥미롭다. 발전은 측정과 기록으로 가능해진다. 진단을 건너 뛰고 곧바로 중요한 목표를 설정할 수 있다. 이 목표에 대한 코칭 세션을 시

작하고 20개의 질문에 답한다. 목표가 당신에게 필요한지 여부와 이를 달성할 수 있는 방법에 대한 이해를 하게 된다. 마감 기한을 설정하고 단계별 실행 계획을 보여준다.

**-당신의 일에서 가장 큰 성과는 무엇인가? 지금 스스로 설정한 새로운 목표가 있나?**

-물론 더 성장하고 발전하고 싶다.



이제 우리는 기업 부문에 이 방법에 따라 코칭 메커니즘을 적용하는 것을 테스트하고 있다. 첫 번째 테스트 결과 이 프로그램이 관리자의 시간을 절약하고 직원의 작업을 훨씬 더 효율적으로 만든다는 것을 보여주었다. 일반적으로 작업 과정이 더 만족스럽게 이루어진다.

우리에게 주된 동기 부여는 사람들이 우리와 접촉하여 삶을 더 좋게 변화시키고 있다는 생생한 이야기이다. 댓글 하나가 마음에 와 닿았다. 이 여성은 «자살하고 싶었지만 당신을 만나 마음을 바꿨다»고 썼다. 이 피드백이 마음에 각인되어 힘든 상황일 때 힘이 되었다. 그리고 수십, 수백 개의 라이브 스토리를 접하게 되면 프로젝트가 우리가 계획한 것보다 훨씬 더 많은 도움이 되고 있다는 것을 확인하게 된다.

글:수리야 마그다예바  
번역: 김숙진

**Уважаемые читатели!**

В №7 (83) на стр. 15 в названии статьи была допущена опечатка. Вместо «팍타콜 축구교실 드미트리 안 코치: 챔피언의 삶 구와 그리고 축 교육에 대해» следует читать «팍타콜 축구교실 드미트리 안 코치: 챔피언의 삶 그리고 축구와 교육에 대해». Редакция приносит извинения за технический сбой.

Владимир ЛИ

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

\*\*\*\*\*

Однако назавтра и все последующие дни число подёнщиков, желающих наняться на работу, не становится меньше. И они, - ещё вчера успешные инженеры, врачи, учителя, представители многих других профессий, а сегодня вдруг оказавшиеся в тисках нарождающегося дикого ка-

сопосадке, неподалёку от железнодорожной станции, повесился мужчина - покончил жизнь самоубийством. Это, по версии нашего участкового, Григория. Мужчина, в прошлом главный инженер небольшого предприятия, после банкротства завода, как и тысячи других, остался без работы, без средств к существованию. Около

ферганской писательницы Татьяны Ан: «...Такие жизни. Такие судьбы... Это жизни незаметных, простых людей. Самых обыкновенных. Если бы эти люди отвечали по анкете, то написали бы - не имел, не занимал, не участвовал, не получал... А так ли это? Если ничего не имели, не занимали высоких постов, не участвовали в тех или иных событиях, тогда почему и по их судьбам пробежал этот безжалостный 20-й век? Кто вершит историю, и кто участвует в ней? Разве не рядовые люди делят вместе со страной всё, что выпадает на её долю, и разве не сама история, никого не спросив, бесцеремонно врывается в судьбы людей, изменяя их, а иногда и калеча?»...

\*\*\*\*\*

22 МАЯ. Сегодня во время обеденного перерыва произошёл инцидент: наш главный «бич» из числа украинцев, Микола, не поладил с приезжим «бичом» из Узбекистана по кличке «Самурай». Статус главного Миколы присвоил Сан Саньч ещё несколько лет тому назад, когда впервые приехал на Украину. Микола появился тогда у кромки поля в самый разгар сезона. Шла уже третья прополка, лук садился на головку, ещё месяц и можно было смело начинать уборочную страду. Так случилось, что подошёл он именно к делянке Сан Саньча.

- Откуда? - строго спросил его Саньч.

- От верблюда, - хотел пошутить Микола. Затем, увидев, что ляпнул не то, тут же добавил.

- Из мест не столь отдаленных... Зону топтал.

- Понятно. На луке когда-нибудь работал? Или ты не пахать сюда пришел?

- Нет, на луке не работал. Но могу делать всё, что скажете. У меня нет выбора...

- А в зону за что загремел?

- Да так, по мелочи. Я бывший спортсмен, когда в стране всё посыпалось, тусовался с ребятами на барахолках, так сказать, брал под крыло начинающих бизнесменов-«челночников».

Саньч испытующе посмотрел на Миколу, немного подумал и изрек:

- Вон, видишь на краю лесопосадки длиннющий балаган с нарами? Там



питализма, без работы, без средств к существованию, безжалостно отвергнутые на обочину жизни, -обречённо бредут обратно на станцию, морально надломленные, наполненные отчаянием и злобой, проклиная этот жестокий, несправедливый, по их мнению, мир, где далеко не каждому достаётся даже такая неквалифицированная работа, как обычная прополка на обычном луковом поле. Экономический коллапс, вызванный в 90-е развалом огромной страны, погрузил республики бывшего Союза в полную безнадёгу. И в первую очередь, это коснулось простых людей - выжить удалось далеко не каждому...

Однажды, в один из таких напряженных трудовых будней, луковое поле облетела страшная весть: в ле-

года нигде не мог устроиться, а дома семья, трое детей. Прослышав про луковые поля, где оплату производят ежедневно наличкой, жена его ринулась вместе с соседкой наниматься к приезжим корейцам. Поработала пару дней - очень понравилось. Молодая, статная, она приглянулась хозяину одной из делянок. И завязался между ними любовный роман. Роман, скорее всего, основывался не на бескорыстии, поскольку хозяин использовал её труд чаще всего на своей кухне, а не на луковом поле. Никто и не предполагал, что, прознав про измену жены, бывший главинж в порыве, даже не ревности, а полной безнадёги и безысходности наложит на себя руки... И тут хочется привести отрывок из повести «Отблески ушедших судеб»

живут наёмные работники или, как мы их ещё называем, «бичи». Пока десять человек, но скоро число это утроится. Все разные, со своими непростыми судьбами и характерами. Некоторые, как и ты, раньше топтали зону. Сможешь среди них быть за старшего?

- А почему нет? Надо попробовать... Вечером после ужина Санёк представил Миколу бичам:

- Так, братья-кролики, все слушайте сюда. Отныне он у вас будет за старшего. Его слово для вас - закон. Ему даны большие полномочия, и с сегодняшнего дня решать, казнить вас или миловать, будет он. Усекли? Если кто-то из вас сделает вид, что не понял меня и начнёт базар, тому он, как бывший спортсмен-каратист, может объяснить более популярным способом. Вопросы есть?.. Нету. Значит, договорились...

К удивлению, Микола с лихвой оправдал ожидания Сан Саныча. Правда, далось всё нелегко, дисциплину соблюдать поначалу никто не хотел, пару раз доходило и до мордобоя. Но вскоре всё наладилось, вошло в нужное русло. И вот с тех пор ежегодно весной Микола появляется на «фазенде» у Санька, встаёт на бичевое довольствие и до поздней осени командует парадом. Уже лет шесть-семь подряд. С самого начала он хорошо усёк, чего, собственно, хочет хозяин. А хозяин хочет, чтобы в этой полукриминальной среде не расплодился бунтари, и в любой ситуации всё было под контролем...

Так вот, инцидент между Миколой и «Самураем», о котором хочу рассказать, видимо, назревал не один день. «Самурай», приехавший вместе с тремя другими работниками из Узбекистана, видимо, счёл ниже своего достоинства подчиняться Миколу, хотя по возрасту был намного младше него и криминальным статусом пониже. А произошло вот что. В один из майских дней в хуторке появилась молоденькая пара - обоим было, примерно, лет по двадцать, а то и меньше. Паренёк, весь в есенинских кудрях, с юным и светлым ликом, открытым отношением к людям, - под стать ему была и его белокурая девушка, - не расставались ни на минуту: работали бок о бок в поле, держась за руки,

возвращались к «балагану», ужинали вместе со всеми и шли спать в самый крайний отсек их общественного жилища. Они вели себя так, будто вокруг никого не существовало - в этом мире они одни, и никто и ничто не сможет помешать их совместному счастью. Это была, видимо, первая, чистая и ничем не замутнённая любовь двух юных сердец. Как они попали сюда, что их заставило покинуть отчий дом и прибиться к такому неуютному берегу - так и осталось загадкой, потому как дальнейшие события заставили их спешно покинуть своё временное пристанище и уйти в неизвестность.



«Самураю», видимо, очень приглянулась девушка, а может, в нём проснулась черная зависть, никто не знает. Только он вдруг открыто принялся подтрунивать над юношей, а поскольку тот не обращал на него никакого внимания, стал откровенно хамить, применяя при этом нецензурную лексику. Всё это, конечно же, видел Микола, но до поры до времени молчал, думая, что всё само собой устаканится. Но однажды, когда «Самурай» в своих откровенных издевательствах перекинулся на девушку и назвал её б\*\*\*\*\*, тихий и безобидный юноша не выдержал и вlepил ему оплеуху. «Самурай», никак не ожидавший такого ответа, не на шутку озверел и при всех стал избивать молодого человека. И вот тут Микола не выдержал. Он перехватил руку «Самурая» при очередном замахе и нанёс ему резкий удар в челюсть. Завязалась нешуточная драка. Не знаю, чем бы она

закончилась, если бы не Сан Саныч, проезжавший вдоль лесопосадки на автомобиле. Увидев драку, он выскочил из машины и в два прыжка оказался рядом.

- Стоять! Я сказал, стоять, с\*\*\*\*! - рявкнул он. - Застрелю всех к е\*\*\*\*\* матери! - В руках у него сверкнул чёрный металлический предмет, очень смахивающий на пистолет.

- Всем выстроиться в шеренгу! Быстро! Я сказал - всем, кто находится в «балагане»! Когда работяги выстроились в один ряд, Сан Саныч подошел к Миколу и спросил:

- С чего базар?!

Узнав причину, поманил к себе пальцем «Самурая», стоявшего в конце шеренги. Тот нехотя приблизился и остановился в двух шагах от Сан Саныча.

- Бачу, тебе надоела вольготная жизнь, падла! Говори, надоела?! Тогда собирай манатки и катись отсюда. Шоб завтра духу твоего здесь не было, понял?!

Затем, выдержав небольшую паузу, Санёк обратился к молодым:

- И вы, ребята, ищите себе другое пристанище. Вы ж сами видите, здесь не очень удобное место для романтических свиданий. Желательно, чтобы к вечеру вы тоже покинули наш хутор. Моё решение обсуждению не подлежит. Усекли, о чем я гутарю? И обращаясь к Миколу:

- Проследи...

Фото Виктора АНА

Продолжение следует

## Как снизить холестерин: 8 способов

*О нём постоянно ведутся споры: нужен он или нет, полезен или нет. И всё равно самое популярное мнение — за его уровнем необходимо следить. Мы собрали все способы, а также продукты, снижающие холестерин.*

Холестерин - это тип жира, который необходим организму для построения и восстановления клеток и выработки гормонов. Он вырабатывается в печени, а также содержится в продуктах питания.

Существуют различные типы холестерина, каждый назван в честь раз-

лицериды - другой тип жира в крови. Для точности анализа за 10 часов до теста нужно ничего не есть, а пить только воду.

### Чем опасен высокий уровень холестерина

Но не все знают, что женщины

в артериях, снабжающих сердце, известных как коронарные, накапливаются бляшки, они становятся уже и частично блокируются, уменьшая приток крови и снабжение сердца кислородом, что может стать причиной одышки, боли в груди.

*Сердечному приступу* - если бляшка в коронарной артерии лопается, это влечёт за собой образование сгустка и перекрытие притока крови к сердцу, лишая его кислорода.

*Инсульту* - если кровеносные сосуды, снабжающие мозг, сужаются или закупориваются бляшками, кровоснабжение мозга может быть сильно уменьшено или прекращено. Это состояние также может быть спровоцировано, когда сгусток из другой части тела перемещается по крови, оседая в артерии головного мозга.

*Заболеванию периферических сосудов* - поражению артерий, которые снабжают кровью ноги и ступни, вызывая боль в ногах при ходьбе (известную как перемежающаяся хромота) и даже во время отдыха.

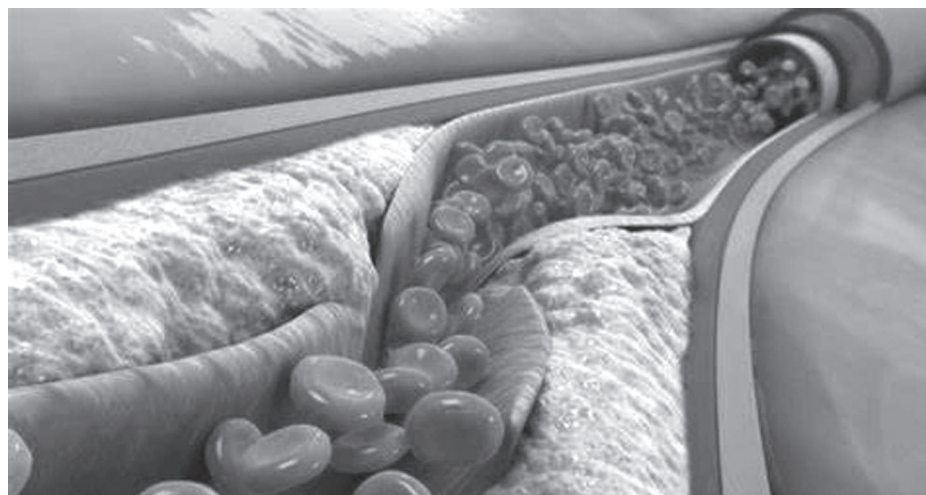
А вот высокий уровень холестерина ЛПВП полезен, потому что этот тип помогает выводить другие формы холестерина из крови, возвращая их обратно в печень, где они удаляются из крови и выводятся из организма.

### Как снизить холестерин в крови

Некоторым для этого потребуется всего лишь улучшить свой образ жизни, питание. Другим людям, возможно, потребуются специальные лекарства (статины). Сначала расскажем, как снизить холестерин без статинов до требуемой нормы.

1. Сократить потребление насыщенных и трансжиров. Придерживайтесь здоровой диеты с их низким содержанием. Они содержатся в мясе, молочных продуктах, а также в кокосовом масле. Трансжиры (или трансжирные кислоты) есть в магазинной выпечке, закусках и продуктах, обжаренных во фритюре.

2. Заменить насыщенные жиры полезными. Такая замена продуктов поможет решить проблему. Например, вместо сливочного масла или сливок при приготовлении используйте оливковое, ореховое масло или авокадо.



личных белков, которые переносят его в крови. Ключевыми из них являются:

- холестерин ЛПНП (липопротеидов низкой плотности) - известный как «плохой»;

- холестерин ЛПВП (липопротеидов высокой плотности) - известный как «хороший»

Избыток «плохого» приводит к образованию жировых отложений, называемых бляшками, на стенках артерий. Это приводит к их сужению и затвердению, что увеличивает риск сердечных приступов, инсульта. Как быстро снизить холестерин? Важную роль играет образ жизни, а иногда может понабиться приём лекарств. Мы расскажем обо всех способах.

### Как измеряется уровень холестерина

Это можно сделать с помощью анализа крови, называемого «липидный профиль». Он измеряет общий холестерин, ЛПВП, ЛПНП, а также триг-

лициды, тип жира в крови, обычно измеряемый вместе с холестерином, более опасны для женщин по сравнению с мужчинами. Дело в том, что их уровень у женщин может довольно сильно колебаться после менопаузы и, как правило, повышается с возрастом, подвергая их большему риску сердечных заболеваний и инсульта. Знание нормы холестерина в крови, его уровня и контроль показателя, - большой шаг к тому, чтобы оставаться здоровым.

Избыток ЛПНП приводит к образованию жировых отложений, называемых бляшками, на стенках артерий. Со временем они вызывают сужение, затверждение артерий (известное как атеросклероз).

Это может привести к:

*Стенокардии* - когда в основных ар-

3. Есть больше растворимой клетчатки. Она может снизить всасывание холестерина в кровь, а также замедлить пищеварение, благодаря чему дольше чувствуется сытость. Продукты с высоким содержанием растворимой клетчатки: овёс, бобовые, фрукты, овощи.

4. Употреблять растительные стеринны - соединения, которые могут снижать уровень ЛПНП. Они естественным образом содержатся в растениях, фруктах, овощах, орехах, злаках.

5. Увеличить физическую активность, повышающую уровень «хорошего» холестерина ЛПВП, снижая «вредный». Лучше всего подойдут энергичные аэробные упражнения.

Если в последнее время мало занимались спортом, необходимо увеличивать рекомендуемый объём физической активности постепенно: - люди в возрасте 18-64-х лет должны заниматься физической активностью средней интенсивности от 30-ти до 60-ти минут в день; - женщинам в возрасте после 60-ти и старше важно стремиться в общей сложности к 30-ти минутам умеренной физической активности. Упражнения умеренной интенсивности - это уровень, который увеличивает частоту сердечных сокращений и дыхания, но позволяет продолжать говорить.

6. Следить за весом. Снижение веса может помочь снизить уровень ЛПНП, триглицеридов, одновременно повышая ЛПВП. И если в молодости контролировать его проще, то с возрастом сложнее, но при этом очень важно. Это один из главных ответов на вопрос, как снизить холестерин у женщин за 40, так как в период перед климаксом и во время него часто начинаются проблемы с весом.

7. Ограничить употребление алкоголя, т.к. он способствует повышению уровня триглицеридов и риска сердечно-сосудистых заболеваний.

8. Отказ от курения. Оно снижает ЛПВП, ускоряет скорость образования жировых бляшек на стенках артерий, также повышает вероятность свёртывания крови. Эти факторы увеличивают риск сердечного приступа и инсульта.

### Как снизить уровень холестерина

#### лекарствами

Помимо изменения образа жизни, некоторым людям потребуется принимать лекарства, снижающие уровень холестерина. Такие препараты называются статинами. Прежде чем рекомендовать медикаментозное лечение, врач должен оценить риски заболеваний сердца и сосудов, а не только измерить показатели уровня холестерина и липидов. Если у чело-

ви фигуры. Благодаря большому выбору блюд и множеству способов приготовления фасоль является очень универсальным продуктом.

*Баклажаны.* Калорий в них мало, а клетчатки - много.

*Орехи.* Многочисленные исследования показывают, что употребление миндаля, арахиса и других орехов полезно для сердца. Употребление 50 г орехов в сутки поможет снизить сахар



века уже был сердечный приступ или инсульт, приём статинов способен существенно снизить риск повторения.

#### Чем снизить холестерин в крови: список продуктов

Однако всё же существует много способов, как можно понизить холестерин без статинов; питание - один из самых важных. Некоторые продукты могут помочь в этом, а также улучшить усвоение жиров, циркулирующих в кровотоке.

*Овсянка.* Простой первый шаг к тому, как снизить холестерин без таблеток - съесть на завтрак тарелку каши. Это даёт от 1 до 2-х граммов растворимой клетчатки.

*Ячмень и другие цельные злаки.* Они помогают снизить риск сердечных заболеваний, также благодаря содержащейся в них растворимой клетчатке.

*Фасоль.* Она особенно богата растворимой клетчаткой. Организму также требуется некоторое время для её переваривания, а это значит, что дольше будет ощущаться сытость после еды - то есть полезно ещё и для

и холестерин примерно на 5%.

*Растительные масла.* Использование таких видов, как рапсовое, подсолнечное и других вместо сливочного при приготовлении или употреблении пищи помогает снизить уровень ЛПНП.

*Яблоки, виноград, клубника, цитрусовые.* Эти фрукты богаты пектином, разнообразностью растворимой клетчатки.

*Соя.* Употребление в пищу соевых бобов, а также продуктов, приготовленных из них, поможет снизить уровень ЛПНП на 5-6%.

*Жирная рыба.* Приём блюд из неё 2-3 раза в неделю может помочь двумя способами: заменяя мясо насыщенными жирами, повышающими уровень ЛПНП, или поставляя омега-3 жиры, снижающие уровень холестерина. Омега-3 снижают уровень триглицеридов в крови, а также защищают сердце.

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



## Воспитание ребёнка в Корее: главные особенности

*Пожалуй, огромное многообразие культурных и национальных традиций накладывает свой отпечаток не только на поведение и привычки людей из разных стран, но и на то, как они воспитывают своё подрастающее поколение, какие ценности прививают детям и чего ждут от них в будущем. Южная Корея в плане воспитания маленьких детей также имеет свои отличительные черты, которые напрямую связаны с внутренним укладом жизни и менталитетом.*

### Уважай старших!

С ранних лет ребёнку прививают культурные нормы и основы поведения в обществе. Южная Корея - стра-



на субординации и иерархии. Будучи взрослыми, все без исключения корейцы по-прежнему с уважением и почётом относятся к старшему поколению, этого же требуют молодые родители и от своего малыша. Уважение проявляется в умении слушать советы и наставления, не перечить, не грубить и почтительно обращаться. Дети с раннего возраста исключают из своего обихода обращение на «ты», даже если перед ними окажется такой же ребёнок, но всего на пару лет старше. Своих родителей, бабушек и дедушек маленький кореец всегда приветствует специальными жестами и поклонами, выражая им своё почтение. Таким образом, малышу изначально дают понять своё место в коллективе и обществе в целом.

### Семья всегда на первом месте

Как и почитание старших, отношение к семье для маленького ребёнка всегда выходит на первый план. Именно родственные узы и семейные традиции делают юного корейца тем, кем он является сейчас и кем он станет через 20, 50 лет. Семья - самое дорогое,

что у него есть. Малышу с детства прививают вовлечённость в её заботы и дела. Отсюда и желание проводить большое количество времени вместе, являясь друг для друга опорой и поддержкой в самые трудные минуты. Подобное, кстати, можно встретить не только в стенах дома, но и в детских садах, школах, развивающих центрах. Даже там детей всегда приучают к тому, что семья - это их святая обязанность. А по тому, как став взрослым, кореец относится к своим родным, можно судить что он за человек в целом. Детям с пелёнок прививают мысль о том, что родители очень стараются для них, многим жертвуют, поэтому многие уже взрослые дети помогают своим пожилым родителям.

### «Хитрая» мотивация

Как дать понять совсем ещё крохе, что он достиг успеха? Конечно, похвалить. А чтобы похвала была слаще, то взрослые используют различные лакомства и угощения, причём не только дома, но и в общественных местах. Именно поэтому увидеть картину, где воспитатель или учитель начальных классов за хорошую отметку даёт малышу печенье или конфетку - обычная картина для жителей Южной Кореи. Конечно, не со всеми детьми это работает, тем более, когда ребёнок становится старше. Как раз для таких случаев семья стимулирует к знаниям и саморазвитию через по-

купку желанных для него вещей, будь это новая одежда, гаджет или набор для игры в теннис.

### Будь готов ко всему

Детей в семье всегда поощряют к самостоятельности. Важно уметь многое и не теряться в любой ситуации, чтобы ни произошло. Поэтому родители не очень стараются «оберегать» свое чадо. Ходить на цыпочках, пока ребёнок спит - это не в менталитете местных жителей. Малыш должен привыкнуть отдыхать в любой ситуации, даже в гостях он может немного поспать, ведь мало что произойдёт в жизни! А если случилось так, что ребёнок упал, то он должен сам встать и отряхнуть от пыли свою одежду, причём капризничать, обижаться и «канючить» - признак дурного тона и несдержанности.

Кроме того, в обществе царит культ образования. Корейские дети очень много учатся. После уроков в школе у них ещё несколько (минимум 5 кружков и секций). Таким образом, день школьника начинается рано утром и заканчивается к 21.00-22.00.



Корейцы слишком зациклены на учёбе и карьере. Родители мотивируют детей, чтобы они получили хорошее образование и достигли определённого статуса в обществе. Жители Южной Кореи считают, что усваивая эти простые правила, впоследствии мальчишки и девчонки вырастают в сформированные и зрелые личности, которые чётко идут к цели, рассчитывая исключительно на свои силы, знания и умения.

По материалам  
интернет-изданий

АССОЦИАЦИЯ КОРЕЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕНТРОВ УЗБЕКИСТАНА

4+

Вокал

Хореография

К-поп

Индивидуальные занятия

anyon\_kids\_official

+998911370637

vocal studio

ANYON KIDS

АССОЦИАЦИЯ КОРЕЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕНТРОВ УЗБЕКИСТАНА

СОВЕТ СТАРЕЙШИИ И ОТДЕЛ КУЛЬТУРЫ АККЦУз



ФИНАЛ

ВОКАЛЬНОГО КОНКУРСА 60+

ДАТА: 6 МАЯ 2023 ГОДА

ВРЕМЯ: 10.00

МЕСТО: ДВОРЕЦ КОРЕЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ

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

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: 24.04.2023 г.