

Корейцы

Газета Ассоциации Корейских
Культурных Центров Узбекистана

№ 7 (107)

04. 04. 2024



УЗБЕКИСТАНА

우즈베키스탄 고려 사람 신문



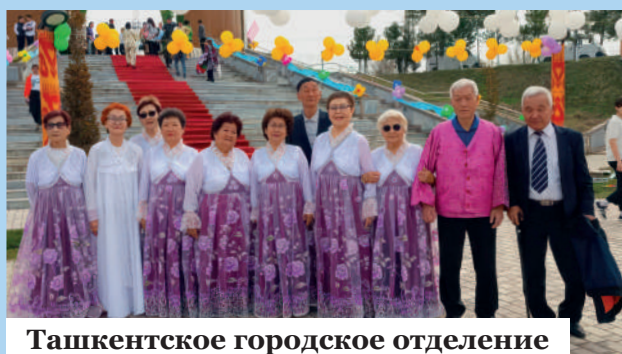
«Яшил макон»

в Ассоциации корейских культурных
центров Узбекистана

ПРАЗДНУЕМ НАВРУЗ!



АККЦУз



Ташкентское городское отделение



Ташкентское областное отделение



Куйичирчикское РГО



Алмалыкское ГТО



Ангренское ГТО



Бекабадское ГТО



Джизакский ОККЦ



Самаркандский ОККЦ



Хорезмский ОККЦ

Узбекистан примет 150-ю сессию Ассамблеи Межпарламентского союза

В Узбекистане в 2025 году пройдёт 150-я сессия Ассамблеи Межпарламентского союза, который объединяет 180 парламентов мира. Соглашение об этом подписали глава Сената Танзила Нарбаева и генсек МПС Мартин Чунгонг. Такое масштабное парламентское мероприятие пройдёт в регионе впервые.

Узбекистан в апреле 2025 года примет 150-ю юбилейную сессию Ассамблеи Межпарламентского союза (МПС). Соглашение об этом 27 марта в Женеве (Швейцария) в рамках 148-й сессии ассамблеи подписали генеральный секретарь МПС Мартин Чунгонг и председатель Сената Олий Мажлиса Узбекистана Танзила Нарбаева, сообщила пресс-служба Сената. На церемонии подписания присутствовала председатель МПС Тулия Эксон.

Ассамблея — высший орган МПС, который объединяет 180 парламентов мира. Подобное масштабное парламентское мероприятие пройдёт в регионе Центральной Азии впервые. С инициативой провести сессию Ассамблеи МПС в Узбекистане выступил президент Шавкат Мирзиёев.

«МПС проводит сессии своей ассамблеи в странах, где есть положительный опыт парламента-

ризма и устойчивого развития. Решение провести юбилейную сессию в Узбекистане — это признание демократических реформ и развития парламентаризма в нашей стране», — сказала в интервью «Газете.uz» глава Сената Танзила Нарбаева.

Она отметила активное участие парламента Узбекистана в реализации Целей устойчивого развития (ЦУР) ООН, продвижение на уровне парламента вопросов защиты прав человека, гендерного равенства, вовлечение молодёжи в законотворческую деятельность в рамках Молодёжного парламента, а также модернизацию нормативно-правовой базы в стране в соответствии с международными стандартами.

На сессии Ассамблеи Межпарламентского союза состоятся обмен опытом между парламентами по актуальным вопросам международной повестки дня, обсужде-



ние сотрудничества парламентов по достижению ЦУР, вопросов взаимодействия в области прав человека, гендерного равенства, расширения прав и возможностей молодёжи и противодействия изменению климата.

25 марта, выступая на сессии Ассамблеи МПС, Танзила Нарбаева отметила, что парламентарии должны вносить вклад в укрепление мира и глобальной стабильности при помощи парламентской дипломатии, а также активно защищать права уязвимых групп населения.

Ранее Узбекистан принимал Международный парламентский форум по реализации ЦУР (в Бухаре) и 14-й Саммит женщин-лидеров парламентов государств-членов МПС (в Ташкенте).

Газета.uz

ДЕНЬ БЕЗ АВТОМОБИЛЯ

29 марта Минэкологии провело в Ташкенте акцию "День без автомобиля", сообщает Podrobno.uz.

Это предусматривалось указом президента от 21 февраля, подписывающего в этот день всем руководителям и сотрудникам республиканских и региональных исполнительных органов, офисы которых расположены в Ташкенте, пользоваться общественным транспортом вместо личного автомобиля, подавая пример населению.

Цель акции — пропаганда здорового образа жизни, а также привлечение внимания общественности к вопросам защиты окружающей среды от вредных

газов, выбрасываемых автомобилями, уменьшения автомобильного движения в крупных городах, развития общественной транспортной системы.

Министерство экологии призвало всех не оставаться равнодушными к проводимой акции в этот день и сделать выбор в пользу велосипедов, общественного и дру-

гих видов транспорта, не наносящих вред экологии.

Напомним, что предложение о реализации раз в месяц проекта "День без автомобиля", предусмотренное указом, было выдвинуто представителями общественности и экологами и внесено в проект госпрограммы "Года поддержки молодёжи и бизнеса".



«ЯШИЛ МАКОН»

В Ассоциации корейских культурных центров

Есть такая традиция в нашей стране: в канун Навруза устраивать всенародный хашар, высаживать зелёные насаждения. Ассоциация корейских культурных центров поддержала инициативу Президента «Яшил макон» («Зелёный край»). 30 марта во Дворце корейской культуры и искусств прошла акция по озеленению. Её инициаторами выступили АККЦУз, известный ландшафтный дизайнер Татьяна Югай и бизнес-клуб KORYOIN.

В связи с погодными условиями субботник проводился на неделю позже, но это никак не повлияло на качество работ и настрой его участников. Двести пятьдесят человек – активисты Ассоциации, члены клуба KORYOIN, Молодёжный центр SHINSEDAE, студенты Пучонского университета высаживали деревья, кустарники и цветы.



Проектом озеленения территории Дворца занималась Татьяна Югай. Учитывая её экспертное мнение, а также климатические условия, архитектуру дворцового комплекса, в ходе мероприятия были высажены более семидесяти пяти саженцев тополя дельтовидного, отличающегося необычным красноватым окрасом листьев; метасеквойя, плакучая ива, кустарники дёрена красного, кусты полиантовых роз, форзиции.

- В нашем жарком и сухом кли-

мате востребованы растения, обладающие раскидистой кроной, дающие тень и прохладу, поэтому мы остановили свой выбор на дельтовидном тополе. Как показывают результаты исследований, объём выделяемого им кислорода в четыре раза превосходит других представителей данного семейства. Это сортовой вид, привезённый из Южной Кореи и приобретённый в питомнике «Евросад», который в своё время организовали два южнокорейца - господин Че и господин Ма, - говорит **Татьяна Югай**. – Дерево стойкое, неприхотливое, быстрорастущее и красивое, к тому же в отличие от тополя пирамидального оно не выделяет пух.

В Ассоциации кампании по озеленению проходили неоднократно. Сейчас здесь произрастают хвойные, розы, кусты лаванды, высаженной вдоль галереи Дворца и источающей тонкий аромат. Высаживались саженцы и по случаю знаменательных дат, как например, сосны к 85-летию проживания корейцев в Узбекистане.

На территории Дворца в одной из зон находится пруд с карпами и беседка в традиционном корейском стиле, здесь было решено посадить плакучую иву, которая гармонично дополнила этот сектор. В рамках акции во внутреннем дворе также высадили метасеквойю, часть кустарников и кустов роз. Основная же часть посадок пришлась на внешний участок комплекса Дворца - вдоль проезжей части, где появилась целая аллея дельтовидных тополей. Многие участвовали в мероприятии целыми семьями, вместе с детьми.

После высадки саженцев, на них появились таблички с именами и фамилиями участвовавших в акции, а также названиями организаций.

Надежда Ни, координатор клуба KORYOIN:



- Я бы назвала сегодняшнее мероприятие волшебным, потому что сошлось всё. Три организации - АККЦУз, Ассоциация ландшафтного дизайна в лице

Татьяны Югай и клуб KORYOIN объединили свои усилия, привлекли к участию Молодёжный центр. Помимо вклада в экономическое развитие страны мы, бизнесмены, можем таким образом способствовать улучшению экологической обстановки, помочь Ассоциации озеленить территорию. А ещё для членов клуба - это коллективный тим-билдинг, отличная возможность провести время с родными и близкими, покопаться в земле, пообщаться с друзьями, ответить на вопросы детей, уделить внимание родителям. Здесь, в галерее Дворца представлена вся история корейцев Узбекистана, это тоже для нас своеобразное погружение в самоидентификацию. Самое важное, что сегодня все члены клуба дали жизнь одному дереву!

Евгений Когай, член клуба KORYOIN:





- В последнее время молодёжь всё меньше думает о национальных традициях и культуре. Когда был брошен клич об озеленении территории и возможности посадить дерево всей семьёй, то я сразу же решил принять участие в этом проекте. Сегодня три поколения нашей семьи посадили два дерева: мои родители, старший брат, я и племянница. Это очень важное и нужное дело!

Алексей Тен, заместитель руководителя комитета по благотворительности клуба KORYOIN:



- Усилиями нашей диаспоры и Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана мы смогли организовать такое мероприятие, которое объединило несколько поколений. Я уверен в том, что сегодняшняя акция принесёт пользу и послужит хорошим примером для того, чтобы беречь окружающую природу и наш родной Узбекистан!

Александр Ем, заместитель руководителя комитета внешних мероприятий и нетворкинга бизнес-клуба KORYOIN:



- Очень классное мероприятие! Сегодня мы пришли всей семьёй посадить наше семейное дерево. Я считаю, что этот проект полезен тем, что дети приобщаются к общему делу вместе со своими родителями, бабушками и дедушками.

Игорь Ким, член бизнес-клуба KORYOIN:

- Я рад, что благодаря организаторам Надежде Ни и Виктору Николаевичу нам удалось принять участие в таком замечательном мероприятии, где сошлось многое: и физически поработали, и погода отличная. Надеюсь, что все деревья вырастут огромными, будут жить долго и радовать всех!



Эрнест Ким, руководитель Комитета по нетворкингу МЦ SHINSEDAE:

- Сегодня члены Молодёжного центра в рамках проекта «Яшил макон» участвовали в озеленении территории Дворца корейской культуры и искусств. Тем самым ребята вносят свой вклад в улучшение экологической обстановки в столице, приобретают полезные навыки

по посадке и выращиванию деревьев. У нас в Узбекистане принято облагораживать дворы и прилегающие территории, в каждом узбекском доме разводят сады, высаживают цветы и деревья. Молодые люди таким образом перенимают эту добрую традицию.

Председатель Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана Виктор Пак вручил благодарности и памятные подарки Татьяне Югай и Клубу KORYOIN за активное участие в проекте «Яшил макон» и мероприятиях по озеленению территории Дворца корейской культуры и искусств.



После активного физического труда всем участникам был предложен аппетитный плов и не менее ароматный сумалак, который, по существующей традиции, ежегодно готовят на Навруз в Ассоциации корейских культурных центров.

И взрослым, и молодым людям, и детям идея коллективного труда пришлась по душе. Трудно сказать, кто получил от участия в процессе озеленения большее удовольствие. Судя по улыбающимся лицам, довольны были все! Главное, пройдёт немного времени и территория Дворца будет утопать в зелени и радовать глаз.

Наталья ЦОЙ,
фото У.РАХМАТУЛЛАЕВА



В.Пак, Н.Ни и Е.Шек - руководитель комитета по благоустройству

Не стареть душой и сердцем

По существующей традиции, 26 марта в банкетном зале «Сеул» пансионат «Ариран» отметил свой очередной день рождения.

На торжественное мероприятие были приглашены официальные лица, представители министерства здравоохранения РУз, агентства социальной защиты, общественных организаций.



Пансионат «Ариран» является символом дружбы между Узбекистаном и Республикой Корея. Это уникальный долгосрочный международный проект, действующий на протяжении 14 лет. Межправительственное соглашение о создании учреждения было подписано в 2006 году. Правительство Узбекистана выделило для него территорию и здание, Фонд международного здравоохранения Республики Корея (КОФИН), Ассоциация корейских культурных центров Узбекистана курировали работы по ремонту и реконструкции. 26 марта 2010 года состоялось торжественное открытие пансионата. В 2019 году во время государственного визита президента Республики Корея Мун Чжэ Ина в Узбекистан «Ариран» посетили первые леди двух стран – Зироатхон Мирзиёева и Ким Чон Сук. Супруги глав двух государств подарили подопечным пансионата автобус.

Приоритетными направлениями деятельности руководства и сотрудников учреждения были и остаются обеспечение достойной старости, заботы и внимания представителям старшего поколения.

Директор «Арирана» г-н Чой Сонг Чонг выразил благодарность Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана, Посольству РК в Узбекистане за помощь и поддержку, отметив, что в будущем пансионат и Фонд КОФИН будут стремиться обеспечивать не только уход за пожилыми людьми, но и оказывать медицинскую поддержку корейцам Узбекистана, тем самым расширять сотрудничество и обмена между нашими странами.

Исполняющий обязанности посла Республики Корея в Узбекистане г-н Кук Чанг Хён поздравил «Ариран» с знаменательным событием, подчеркнув при этом, что пансионат был открыт в знак

благодарности корейцам первого поколения с целью улучшения качества их жизни и укрепления межэтнических связей.

- 14 лет пансионат заботится о пожилых представителях диаспоры, кажется, это небольшой срок, но на самом деле это очень много, - сказал депутат Олий Мажлиса, председатель АККЦ **Виктор Пак**. - Я вижу лица дедушек и бабушек, они счастливы и довольны. Благодаря заботе нашей исторической Родины в «Ариране» для них созданы все условия – питание, медицинское обслуживание, досуг. Хотел бы поблагодарить директора господина Чоя за его сердце, терпение, тёплое отношение к нашим старикам.

Среди выступавших были представители минздрава и агентства социальной защиты. От имени пансионата «Ариран» вручены благодарственные грамоты Алексею Югаю, Игорю Чену, координатору клуба KORYOIN Надежде Ни за помощь, поддержку, благотворительную деятельность.

Поздравить «Ариран» с днём рождения пришли заслуженная артистка Республики Узбекистан Галина Шин, лауреаты международных и республиканских конкурсов Магдалина Ким и Ирина Нам; иллюзионист Дмитрий Ким; ансамбли «Моранбон», «Асадаль», «Корё», детская студия ANYON KIDS, танцевальный дуэт Александры Тюгай и Никиты Трунова.

Наталья ЦОЙ,
фото У.РАХМАТУЛЛАЕВА



МЫ ЕДИНЫ!

«Узбекистан – наш общий дом» - девиз тематического мероприятия, состоявшегося 28 марта во Дворце корейской культуры и искусств. Его организаторами выступило Мирабадское подразделение ТГО АККЦУз.

- Цель тематического вечера - показать единство и согласие всех народов, проживающих в нашем многонациональном государстве, - говорит заместитель ответственного по Мирабадскому подразделению ТГО АККЦУз **Наталья Ким**. – Сегодня в республике созданы все условия для сохранения, развития культуры и духовного наследия каждой нации, по всей стране осуществляют свою деятельность национальные культурные центры. Мир, стабильность, межнациональное согласие и единство являются важными достижениями независимого Узбекистана.

Многообразие культурного наследия народов нашей страны продемонстрировали организаторы мероприятия. В программе звучали песни на узбекском, русском, корейском языках в

исполнении хора («Жон Узбекистон», «Узбекистан – Родина моя» и другие), солистов В.Пак («Ассалом, Узбекистон!»), В.Тяна («Чайхана»), Н.Ким («Узбекистон Ватаним»). Члены Молодёжного центра SHINSEDAE - Д.Тулиева, Н.Иванова и К.Пак зачитали обращение от имени молодёжи и продекларировали стихи. Молодое поколение также выступило с К-POP номером. Танцевальное сопровождение вечера было возложено на ансамбль «Сядаль», в исполнении которого зрители увидели традиционные корейские и узбекские танцы.

Организаторы мероприятия подготовили познавательный конкурс-викторину об Узбекистане на знание истории, культуры и общественно-политических вопросов.

«В жизни каждого человека есть



два главных понятия – семья и Родина, становящиеся бесценными, когда понимаешь, насколько они дороги тебе», - отмечалось на вечере.

В завершении мероприятия выступила председатель ТГО АККЦУз А.Ким, поздравившая присутствующих с праздником Навруз и выразившая благодарность Мирабадскому подразделению ТГО за проведённый вечер.

Наталья ЦОЙ,
фото **У.РАХМАТУЛЛАЕВА**



Я буду петь, несмотря ни на что

В августе основательнице хора «Саранг» Оксане Николаевне Тянь исполняется 90 лет. Она пережила депортацию с Дальнего Востока, выросла в детском доме, сдавала вступительный экзамен перед самой Тamarой Ханум и сквозь долгие годы пронесла воспоминания о том, как отец любил её пение.

Любовь к музыке передалась мне от моего отца. Он не был музыкантом, но очень любил музыку, ему нравилось смотреть, как я танцую и пою. Благодаря папе с раннего детства участвовала во всех концертах самодеятельности. Мы жили на Дальнем Востоке в городе Ворошилов, папа много и усердно работал, чтобы наша семья ни в чём не нуждалась. Старшие дети и мама помогали ему в поле, а я была ещё слишком мала, чтобы работать. Но я всегда собиралась самой первой. Помню мама спрашивала: «Ну, куда ты собралась, ты же не умеешь работать?». Но у меня всегда был готов ответ: я гордо отвечала ей, что без меня они не справятся, потому что некому будет петь. Пела и танцевала для них, чтобы родным было легче справляться с тяжёлым физическим трудом.

Моё детство пришлось на непростое время. Тогда в тридцатых годах прошлого столетия всех этнических корейцев ждала беда. Не обошла она и нашу семью. Папу забрали в один день и без объяснения причин. Он работал преподавателем, его увели прямо с урока.

Как мы позже узнали, его расстреляли. Мама ненадолго пережила отца - умерла от горя и отчаяния. А нас тем временем отправили в Казахстан, к дяде, брату моей мамы. Но времена тогда были тяжёлые, они не смогли справиться. Именно так я и попала в детский дом.

Жизнь в детском доме не была простой, но всегда помнила, как папа любил слушать мои песни. Поэтому не переставала петь и танцевать - как умела, как получалось. Музыка поддерживала меня в то сложное время. Однажды моё исполнение услышал директор детского дома. Федор Петрович, бывший фронтовик, строгий и немногословный, был очень растроган пением. После этого я стала выступать на всех праздничных концертах в детском доме.

Вскоре к нам приехала новая воспитательница из Ленинграда. Она-то и уговорила директора отправить несколько воспитанников учиться искусству в Ташкент. Я была в их числе. Когда мы приехали, даже не знала, что нужно делать. На вступительных экзаменах требовалось показать знание ба-



летней базы, а я даже не представляла, что это такое. Но в связи с тем, что была очень пластичной и музыкальной, члены вступительной комиссии решили дать мне шанс. Так в 1948 году поступила в Ташкентское хореографическое училище на отделение танца.

Учёба давалась сложно, я вкладывала очень много сил и времени. В каждую свободную минуту старалась повторять нужные упражнения. Преподаватель мной гордилась. Но, к сожалению, окончить училище не смогла по состоянию здоровья. Тогда педагог по фортепиано сказала, что мне нужно попробовать свои силы в музыке. Так я попала в Ташкентское музыкальное училище имени Хамзы на первый курс дирижёрско-хорового факультета. До сих пор с теплом вспоминаю вступительные экзамены и легендарную Тамару Ханум. Она меня похвалила и сказала, что если буду усердно заниматься, то меня ждёт блестящее будущее. И я занималась, отдавая всю себя музыке. Соседи по общежитию не очень жаловали меня за это, ведь я могла заниматься по 5-6 часов в день.

Окончив музыкальное училище, поступила в Государственную консерваторию имени Ашрафи. Мне нравилось учиться, и я чувствовала ответственность перед людьми, которые в меня поверили. Поэтому занималась очень усердно, смогла окончить консерваторию на отлично и уже с дипломом вернулась в музыкальное училище в качестве преподавателя. Там проработала больше четверти века.



Многие мои ученики стали знаменитыми музыкантами и выступали на сценических площадках ближнего и дальнего зарубежья.

Полностью раскрыть свой потенциал педагога мне удалось в Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана. В 2000 году при поддержке председателя Ташкентского ККЦ Людмилы Хан появился хор «Саранг». Вспоминая те времена, могу признать, что было сложно. Почти все участники хора не имели музыкального образования, но очень хотели петь. Каждому нужно было ставить голос, учить ритмике. Но дирижёр во мне не сдавался, и вместе с участниками хора мы смогли добиться впечатляющих результатов. Хор «Саранг» неоднократно занимал призовые места на городских и республиканских музыкальных фестивалях. А некоторые из участников коллектива даже смогли попробовать себя в сольном исполнении.

Самым важным достижением и поводом для гордости для меня является присужденное в 2006 году учёное звание «магистр музыки». Диплом магистра мне вручал президент Международной ассоциации «Искусство народов мира» Николай Корнилов.

Николай Изосимович Корнилов (17 июня 1932 — 30 ноября 2011) — художник и меценат. Родился в селе северного Казахстана Айыртау. Заслуженный деятель искусств Каракалпакии, основатель Международной Ассоциации «Искусство народов мира», профессор.

Материал из Википедии

Не так давно я очень сильно переболела и смогла перенести подкосивший меня недуг исключительно благодаря заботе мужа. Он больше полугода боролся за мою жизнь. Сейчас прекрасно себя чувствую, но быть дирижёром любимого хора уже не могу, не хватает сил. Однако продолжаю принимать активное участие в жизни хора, сейчас выступаю простым исполнителем. Очень люблю петь и буду петь, несмотря ни на что!

Кристина АГЕЙКИНА,
фото из архива **О.ТЯН**

МЦ SHINSEDAE: новый набор

16 марта состоялось интервью кандидатов, желающих вступить в ряды Молодёжного центра SHINSEDAE.

Собеседование проводили заместители председателя и руководители комитетов центра.

Всего было подано более 150 заявок на вступление. 100 кандидатам посчастливилось пройти заключительный этап набора. Начинается испытательный срок для выявления самых активных и целеустремлённых.



Workshop «Корейское искусство и культура»

29 марта на факультете восточной филологии УзГУМЯ прошёл воркшоп «Корейское искусство и культура». Мероприятие было организовано в рамках проекта «Лингвистические и культурологические аспекты преподавания корейского языка и литературы в Узбекистане», реализуемого в сотрудничестве с Академией корееведения и Узбекским Государственным университетом мировых языков.

В воркшопе приняли участие следующие команды: УзГУМЯ, сборная ТГПУ и три команды Молодёжного центра SHINSEDAE при АККЦУз. В онлайн-формате выступили три команды Наманганского государственного института иностранных языков. Участники представили презентации на разные темы, связанные с корейской культурой от к-рор до корейской кинематографии. Молодые люди постарались максимально раскрыть темы посредством сценок, игр и творческих выступлений.

Итоги воркшопа таковы: I-е место заняла сборная ТГПУ, II-е место - представители Молодёж-

ного центра SHINSEDAE - Arirang, III-е место разделили команды УзГУМЯ и Наманганского государственного института иностранных языков. Интересный факт: большая часть сборной ТГПУ - победителей воркшопа – является членами SHINSEDAE, а команда МЦ в большинстве своём обучается в УзГУМЯ. Это свидетельствует не только о популярности центра среди вузов, имеющих отношение к корейскому языку и культуре, но и о том, что SHINSEDAE состоит из активных ребят, нацеленных на успех и движение вперёд.

Александр ДЁ,
зам. председателя МЦ
SHINSEDAE



Рушить стереотипы об Узбекистане

Основатель студии авторских путешествий Wai Wai Наталья Тен рассказала о любви к Узбекистану, запуске бизнесов в кризисы и о том, как здорово туристу увидеть страну «глазами человека, который здесь жил и рос».

Эксперт по запуску бизнесов в кризисы

По образованию я математик, экономист и финансист высокого класса, в прошлом — финансовый директор крупной IT-компании в Москве. Но в какой-то момент я осознала, что сбила планку, перегорела. Ушла из компании в 2008 году, в Москве как раз случился кризис, а у меня, наоборот, открылось второе дыхание.

Планировала отдохнуть пару месяцев, но в итоге отдохнула четыре года. Уехала на Бали, вернулась, затем уехала в Париж, вернулась — рванула в Хорватию, обратно в Москву — и снова в Париж. Потратила все свои сбережения. Нисколько не жалею, потому что сейчас мне есть что вспомнить. Но деньги кончились, а значит надо было идти работать. Возвращаться в найм я не хотела, открыла своё ивент-агентство. На три года праздники стали частью моей жизни. В 2014 случился ещё один кризис. Компании урезали расходы на праздники, а я снова начала думать, чем мне заниматься дальше?

Потом случилось так, что я была на мероприятии, где среди знакомых зашла речь про Узбекистан, и мне внезапно предложили устроить им тур. Я подумала: «А почему бы и нет? Поехали!».

Вот так спонтанно случился первый тур в Узбекистан, с которого и начался мой путь в туризме.

Авторские туры в те времена не были так популярны. Я поставила цель — организовать всё так, чтобы люди ощущали себя не очередными туристами, а самыми настоящими гостями, по всем правилам восточного гостеприимства. Составила маршрут и показала им страну, которую я знаю сама. Повторила этот тур ещё несколько раз по запросу, как результат — открыла новый бизнес в разгар очередного кризиса.

Аутентичность — в этом, наверное, и есть ценность моего тура. Они о людях и для людей.

Поэтому мы не берём в группу больше 15 человек, иначе я просто не успею показать каждому страну во всех её красках.

Ещё один мой действующий бизнес — лечебное питание «Напару» — тоже результат кризиса в пандемию. Это не просто диетическое, а именно лечебное питание для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. На тот момент я сама находилась на лечении и прошла все муки ада, сидя на диете и часами занимаясь готовкой. Оказалось, не так много заведений могут предложить вкусный лечебно-диетический рацион, а спрос на него большой. Началась пандемия, туризм свернулся, а я с испугу открыла ещё одно дело. «Напару» работает пока только в Москве, но, возможно, однажды мы появимся и в Узбекистане.

Теперь часто шучу о том, что мне надо себя позиционировать как эксперта по запуску бизнеса в кризисы. Потому что у всех в трудные времена дела идут не очень, а я, что ни кризис, так новое дело начинаю. Причём всегда успешное.

Любимое занятие - наблюдать за тем, как рушатся стереотипы

Я очень люблю Узбекистан. Люблю настолько, что уже девять лет привожу сюда туристов и могу бесконечно рассказывать о том, как прекрасна эта страна. Сегодня республика развивается, Ташкент стал совсем другим. Города моего детства больше нет, но это ни хорошо, ни плохо. Просто у нас, выходцев отсюда в 90-х, осталась ностальгия по дому. Среди моих подписчиков в Facebook, Telegram и, особенно, Youtube есть много бывших ташкентцев, и стоит мне опубликовать фотографию

плова или видео с какой-нибудь знакомой им локацией, людей сразу накрывает тёплыми воспоминаниями. По городу детства скучают все. Я таких туристов даже специально вожу по местам, где они жили, учились, проводили время с друзьями.

Те, кто никогда здесь не был, воспринимают узбеков очень узко, стереотипно. Они ведь видели только тех, кто приехал к ним на заработки, а это сегмент населения другого уровня жизни и образования. Когда вижу, что человек относится к узбекам как к рабочему классу, меня это злит.

Я постоянно говорю о том, что они оставили свой дом, родителей и детей не от хорошей жизни. Предложи любому из них здесь такую же зарплату как в Москве — все уедут домой, ни один не останется.

Мне в Москве шиномонтажники, приехавшие из Узбекистана, звонят: «Наталья-опа, приезжайте к нам на плов», дворник моего дома, тоже узбек, звонит: «Наташа-опа, я вам изюм привёз». А ведь это всё про тёплые человеческие отношения между людьми. Поэтому, когда привожу туристов, то на полном серьёзе предлагаю им подойти и поздороваться с незнакомым прохожим, улыбнуться дворнику, перекинуться парой слов с девушкой на кассе, чтобы они воочию увидели совсем другое отношение к себе.

Моё любимое занятие — это наблюдать за тем, как стереотипы туристов об узбеках рушатся на





глазах, потому что добрее людей, чем в Узбекистане, я пока нигде не встречала.

Туризм лишает страну аутентичности

Узбекистан — уникальная страна в плане туризма, от гастрономии до исторического наследия.

Люблю в горы возить своих гостей, только не в вылизанные дорогие туристические комплексы, а куда-нибудь на турбазу, где стоят повидавшие жизнь коттеджи и топчаны. Берём с собой повара, продукты с базара, и едем отдыхать, как местные.

На базарах устраиваю целое шоу. Не специально, просто у меня такой характер. Торговцы меня видят и уже со входа начинают: «О, Наташа приехала!». Начинаю с ними общаться с местным акцентом, даю туристам мастер-класс по торговле.

Есть люди, которые стесняются это делать, я же считаю, что не торговаться — это неуважение. Здесь речь не про «сбить цену», а про культуру общения. Всегда объясняю своим гостям: «Если вы посмотрите на процесс по-философски, то поймёте, что продавец называет цену, в которой уже есть часть, которую он точно получит, и часть, которую он точно может скинуть. Если вы приходите и не торгуетесь — это высокомерие».

Когда едем в регионы, заселяемся в старые гостиницы с аутентичными двориками, где даже ослик привязан на входе. Потому что пятизвездочные отели есть везде, а Узбекистан — он вот

в таких традиционных, исконно восточных деталях.

В Узбекистане хранится вторая по значимости коллекция русского авангарда. Однажды человек приехал, собрал эту коллекцию, а узбеки смогли сохранить и построить прекрасный музей. У меня был турист — искусствовед, известный художник, живёт в Канаде, много путешествует, так вот он сказал, что Нукусский музей Савицкого точно войдёт в его личный топ 10 по миру.

В Сармышсае, Навои, есть уникальный природный объект — петроглифы, внутри гор, где именно — знает не каждый, а как проехать — так вообще единицы, а я вожу, показываю, хвастаюсь наследием.

Но если вы хотите увидеть Узбекистан таким, какой он есть на самом деле, то нужно ехать сейчас, потому что пройдёт 5–10 лет и всё изменится.

До 2016 года правила для туристов были жёстче, а сейчас страна открыта гостям, поток увеличился в разы, туризм развивается и в угоду комфорту лишает страну аутентичности. Это ни хорошо, ни плохо, это неизбежный результат массового туризма.

Нет ничего хуже,

чем сидеть на одном месте

Те, кто со мной знаком, знают, что там, где есть Наташа — точно будет вкусно и весело. Весело — ключевое слово. Сейчас будет лирическое отступление, но я всех вызываю чувство уверенности. Ни у кого не возникает сочувствия или сострадания по отношению ко мне. Даже близкие говорят: «Что бы ни случилось, Наташа выберется!». Наверное, потому что я не ною, не распускаю сопли, вижу проблему — иду её решать.

Ни о чём в своей жизни не жалею. Всё, что делала, даже ошибки — это мой путь. Именно так развиваю бизнес, именно так выстраиваю отношения с людьми. Не сделаю ничего, о чём потом пришлось бы жалеть. Но именно поэтому и не приемлю ложь, лицемерие и предательство. Я не устаю от общения с людьми,

но иногда, после очередного тура, могу приехать домой, сесть на диван, устаться в стенку и просидеть так несколько часов. Это моё время на себя любимую. Но при всех сложностях жизни на несколько стран всё же получаю колоссальное удовольствие от своей работы. Да, с возрастом становится тяжелее постоянно быть в пути. Но пока для меня нет ничего хуже, чем сидеть на одном месте.

Я Узбекистан

ещё не всем показала!

Wai Wai был бизнесом без больших вложений. На его запуск я потратила около 20 тысяч рублей, чтобы создать первый и достаточно примитивный сайт. С тех пор он, конечно, много раз менялся, но начинали с малого. За пару лет мы выросли до малого бизнеса, оборот в год составляет около 150 тысяч долларов. Это не много, но и не мало. У компании большие планы на развитие и открытие новых филиалов.

Сегодня Узбекистан — основное, но не единственное направление, мы ещё организуем туры в Киргизию, Грузию, Армению, Турцию, Иран. Планируем поездки в Казахстан, Таджикистан и даже Южную Корею.

Новые направления возникают больше не из желания расширяться, а по запросу тех, кто уже ездил и хочет продолжать путешествовать с нами. Если завтра клиенты скажут: «Мы хотим в Венесуэлу», — значит, мы поедem в Венесуэлу. Так я посетила уже 46 стран, и часть из них — именно по работе, вместе с группами.

Но лично всё же считаю, что лучше быть экспертом по одной стране, чем распыляться на весь мир.

Когда мне говорят: «Почему не сделаешь тур в Африку или Австралию?», отвечаю: «Так я Узбекистан ещё не всем показала!». Поэтому мой личный план на ближайшее будущее — показать всем эту прекрасную страну.

Жахонгир ТОХИРОВ,
фото из архива **Н.ТЕН**

Магнетизм поэзии МАРТЫ КИМ

19 марта 2024 года известная поэтесса Марта Ким отметила юбилей. Вот уже пять лет, как она живёт в России. Но эти годы были весьма плодотворными: три года назад её приняли в Союз писателей России. В сентябре 2022 года М.Ким награждена медалью «За мастерство и подвижничество во благо русской литературы» и дипломом «За верность русской культуре и литературе» им. И.Бунина. Двенадцать стихотворений поэтессы вошли в «Антологию современной русской поэзии».

Творчество Марты Ким обладает особым магнетизмом, оно притягивает своим глубоким, сложным и пронзительным внутренним миром. Её стихи отражают смелую, неординарную, но ранимую поэтическую натуру, сильную, и вместе с тем робкую женщину и прекрасную мать.

До переезда в Россию Марта Борисовна была уже признанным стихотворцем, членом Союза писателей Узбекистана, автором более десятка поэтических сборников, победительницей VI литературного конкурса.

Стихи поэтессы выходили в антологиях и сборниках в Казахстане, Узбекистане, Латвии, Корее. Обосновавшись в Москве, Марта Ким оказалась в новой реальности: в огромном мегаполисе с сумасшедшим ритмом жизни и вечно спешащими людьми; в иной среде, с другими пейзажами за окном, отсутствием привычного окружения... Но это лишь дало толчок новому витку её творчества. Всё переживаемое Марта Борисовна переносила на бумагу, в свои стихи, которые оказались востребованными и в России.

В 2019 г. вышел в свет -сборник «Древо жизни», в 2020 г. — «Сумерки», в 2021 г. - «Афоризмы», а в марте 2023 г. — очередной сборник «Белые ночи».

Стихотворения М.Ким опубликованы в сборниках и альманахах «О верности любви», «Петра творенье», «Донбасс в наших сердцах», в них представлена философская и любовная лирика поэтессы.

Московский мир Марты Ким — это мир сегодняшний, непостоянный, построенный из прошлого и настоящего, мир раздумий, реальности и природы, мир души современника. Мудрая, сильная и в то же время ранимая лирическая героиня Марты Ким размышляет о любви, мироздании и вечных ценностях. Глубокие и тонкие стихи трогают душу, поднимают вопросы бытия и смысла жизни...

Поэзию Марты Ким характеризуют красота слова, точность мысли, философичность, отражение глубоко личного, часто истинно женского. Она психологически точно обнажает внутренний мир героини, дисгармоничный, подчас даже трагический. Поэтому и сейчас темы одиночества и разочарований прослеживаются в творчестве Марты Ким, обнаруживая её «обнажённую душу» — «лицо без маски, сердце без щита».

Поиском, пыткой, страданием, нахождением единственного слова, волнующего каждого, будто оно о нас, о нашей судьбе и жизни — в этом и есть настоящая тайна поэтессы.

Быть поэтом — тяжёлый крест. Марта Борисовна никак не может быть сторонним наблюдателем происходящего вокруг, поэтому все свои мысли, размышления, наблюдения о жизни, людях и событиях она продолжает выражать в своих стихах.

Отличного здоровья, творческих успехов, добра и благополучия!

Моисей КИМ,
г.Москва



ИНФО

Марта Ким родилась 19 марта 1949 года в селе Барданкуль Ташкентской области. Выпускница филологического факультета ТашГУ (1972 г.).

Член Союза писателей Узбекистана, член Союза писателей России.

Автор поэтических сборников: "Разные миры" (1994 г.), "Эхо" (1996 г.), "Полнолуние" (1998 г.), "Роза ветров" (2001 г.), "Круговерть" (2006 г.), "Горечь полыни" (2007 г.), "Седьмое небо" (2008 г.), "Избранное" (2009 г.), "Острова" (2010 г.); «Древо жизни» (2019 г.), «Сумерки» (2020 г.), «Афоризмы» (2021 г.), «Белые ночи» (2023 г.).

Пятикратный лауреат конкурса Союза писателей России «Преодоление» в разных номинациях. Награждена медалью «За мастерство и подвижничество во благо русской литературы», медалью им. М.В. Ломоносова «Универсальный человек», а также орденом М.Ю. Лермонтова «Герой нашего времени», дипломом «За верность русской культуре и литературе» им. И.Бунина.

*Внушала себе, что я сильная —
Встала и шла
В зной, под холодными ливнями,
— Ни на что не смотря.*

*Тому же учила я сына:
Идти, зубами скрипя, —
Чтоб песнь свою лебединую
Мог спеть до конца.*

Владимир КИМ (Ёнг Тхек)

НАЙТИ СЕБЯ

Автобиографическая повесть

Арсен подошёл ко мне.

- Спасибо тебе, брат, - он крепко сжал мою ладонь, и сделал приглашающий жест рукой. - Будь как дома.

Дом, то есть квартира на втором этаже представляла собой большую комнату без прихожей, ванной и туалета. Ни лоджии, ни балкона. Одежда висит на гвоздях, вбитых прямо в стену. Два стола, один обеденный, другой кухонный, судя по примусу на нём. Противоположная сторона от окна отгорожена большим занавесом, там, видать, располагалась спальня. Именно в ту сторону обратил голос Арсен:

- Галя, можешь выходить.

Занавес раздвинулся, и в проёме показалась девушка. У меня перехватило дыхание, так она была прекрасна. Волосы – чистое золото, лицо белое и нежное, а глаза голубые-голубые. А улыбка такая, что действительно душа пела. Мы поздоровались, и голос Арчила, в котором явно сквозили неприятные нотки, заставил меня глянуть на него. Да, он действительно не жаловал подругу брата, и я подумал, что это обыкновенная мальчишеская ревность.

- Галя, будем отмечать встречу. Я сейчас схожу на базар за мясом, а вы пока почистите лук, картошку.

- Можно я с тобой, брат? – попросил его Арчил.

Арсен глянул на меня и улыбнулся. И эта улыбка была проявлением доверия.

- Хорошо.

Они ушли. Галя выложила на кухонный стол картошку и лук, а сама стала разжигать примус. Делала она это не очень умело.

- Давайте, я разожгу.

Она охотно согласилась. Поршень в примусе скользил очень свободно, и я отвинтил крышку. Так и есть, края кожаных прокладок так отшлифовались, что не могли туго качать воздух. Я

разлохматил их и снова сунул поршень в трубку. Через минуту примус загудел ровным сильным пламенем.

- А у вас руки хорошие, - сказала Галя одобряюще. – Арсен тоже умеет много чего делать, только он больше по строительству. Штукатурить, кирпичи класть.

У меня чуть не вырвалось, что и я владею таким ремеслом, но вовремя сдержался. Даже изобразил восхищение:

- Молодец. Он на стройке работает?

Она смешно поджала губы.

- Нет, он работает, по его словам, коммивояжером.

- Кем, кем? – переспросил я.

- Коммивояжером, - засмеялась она. – Проще говоря, торговым агентом.

Ну, это другое дело. Но то, что Арсен пытался этой иностранной специальностью облагородить свое занятие, заставляло по-новому взглянуть на него. Хотя и русский аналог «коммивояжера» мало что объясняло.

- Что-то продаёт?

- Да. Но мы тут временно, хотим уехать в Сибирь. А познакомились мы с ним, когда он служил в армии. Есть такой маленький город Вешняки, это за Псковом. Там я работала в библиотеке после техникума.

И тут она вздохнула, а взгляд опечалился. Моё воображение сразу набросало сюжет – он привез её домой, а родные не приняли её, и они были вынуждены ютиться где-то, чтобы заработать деньги и уехать далеко-далеко, где никто не будет мешать им любить друг друга и жить вместе. И самое удивительное, всё оказалось именно так. Уже после праздничного ужина, когда Арсен уложил разомлевшего братишку спать, а Галя ушла за занавеску, и мы остались допивать вино, он стал рассказывать:

- Родители мои люди образованные. Отец инженер, мать – учи-

тельница. И, если бы они не приучили меня к чтению, никогда не познакомился бы с Галей. В первое же увольнение пошёл в библиотеку и увидел её. Только на третьем году осмелился пригласить на свидание. И вот представь себе, мои родители, считавшие себя всегда выразителями передовых взглядов, не приняли Галю. Сами меня воспитали таким, и сами отринули. Корейцы, наверное, тоже хотят, чтобы их дети женились только на своих?

Я пожал плечами. Мать, если разговор заходил на эту тему, особо не напирала на единокровие, но почему-то советовала – только на татарке не женись.

- У нас вроде как не сильно возбраняется.

- Я вот в армии служил, а там каждый человек как на ладони. Национальность не играет роли, человеком надо быть в первую очередь. Образованным человеком в самом широком смысле этого слова. Образование, запомни, всех уравнивает. И я всё сделаю, чтобы закончить институт. Через две недели поедem в Москву, буду поступать в институт нефти и газа. Ну, за мою удачу!

Мы чокнулись и выпили. А потом он спросил:

- А тебя, каким ветром сюда занесло?

После его слов, я не мог сказать правду.

- Захотелось посмотреть Кавказ, столько воспетый поэтами и писателями. Сам я учусь в политехническом, на стройфаке.

- Будущий строитель, значит. Это прекрасно. Ещё раз спасибо, что помог Арчилу. Вот возвращаю долг, - Арсен вынул из кармана рубашки красную десятку.

- Это много, - развёл я руками.

- Бери, бери. Я нормально зарабатываю.

- Галя сказала, что вы работаете коммивояжером, - я еле выговорил впервые вслух употребляемое слово.

Арсен засмеялся.

Продолжение в следующем номере

ПОН - РОДОВОЙ ЗНАК КОРЕЙЦЕВ

Поны Мен

Местом происхождения фамилии Мен считается уезд Сочхук. Основатель рода - человек по имени Мен Окчжин, правивший небольшим королевством в последние годы существования династии Вон в Китае. Окружив его крепостями, правитель считал себя в безопасности. Умер Мен Окчжин в 1366 г., в 15-й год правления короля Конъмина. Его наследник - Сынъ, унаследовав трон, также справедливо правил королевством. Но в 71 г. королевство Мен было покорено королём Тхэчжо и на унижительных для него условиях, включено в состав государства Сипла. Принц Сынъ, не согласившись на них, увёл с собой 27 мужчин и женщин в государство Корё и обосновался там. С этого момента идёт начало фамилии Мен в Корее. В эпоху Чосон из рода Менов пять человек успешно сдали экзамены «квэго» и работали чиновниками. Также известен Гымсан, прославившийся храбростью в семилетней войне против Японской агрессии в конце XV в. и павший смертью храбрых в боях под Чжонтху. Согласно переписи 1985 г., 5494 семьи Менов составляли 0,6% населения Кореи, а фамилия заняла 78-е место среди 274.

Поны Мин

Фамилия Мин имеет китайское происхождение. Основными местами её происхождения считаются три уезда: Ехын, Хваре и Енчжу. Среди них наиболее распространён пон Ехын. К сожалению, имя основателя рода Минов не сохранилось. В 1985 г. насчитывалось 33706 семей, в которых проживало 0,35% населения Кореи, а фамилия занимала 46-е место из 274.

Поны Могай

У Могаев существует две ветви с разными иероглифическими начертаниями.

У первой ветви основным поном является Хампхен. Считается, что Чжинчжу отделился от него.

Основатель рода Могаев этой ветви - Мо Гён, живший в Китае во времена правления династии Сонь. В 1126 г., на четвёртом году правления короля Инчжона, он приехал в государство Корё в качестве посланника императора в период Ичжакемского кризиса, и впоследствии обосновался там. Его потомок в шестом поколении Мо Хо оставил военную службу и работал пхёнъчжаньса. В эпоху Чосон род Могаев этой ветви дал пять чиновников, сдавших экзамены «квэго». Имя Сун выбито на главных воротах Пхеньяна за особые заслуги. Братья Мо Сему и Мо Себон работали гражданскими чиновниками по внешним делам. Кроме того, известно также имя выдающегося каллиграфа Мо Сумёна. Его манера писать получила название «каллиграфия Мо». Согласно переписи 1985 г., Могаев этой ветви насчитывалось 3 757 семей, а их фамилия заняла 93-е место из 274.

Основной пон Могаев второй ветви - Кванчжу. Считается, что остальные ответвления: Копсан, Сосан и Кимхэ отделились впоследствии от него. Имя единого основателя рода, к сожалению, не сохранилось. Могаи из рода Кванчжу из поколения в поколение жили в провинции Чжончжу. Из рода Могаев, согласно знаменитым книгам «Самгук саги» и «Самгук юса» и древним источникам, известны имена полководца государства Пэкче - Мо Чока, королевского поэта Когурё - Мо Чи. В королевской свите отличался активностью человек по имени Мо Хын.

Существует версия, что Могаи пришли из Китая, т.к. фамилия считается китайской и в Корее она появилась в результате переселения и натурализации. Согласно родовой книге «Чосонссижоктхонбо», Могаи являются потомками короля Мунвана. Согласно переписи 1985 г., Могаи этой ветви были представлены 192 семьями, фамилия заняла 164-е место из 274.

Поны Мун

Основным поном у Мунов является Нампхен. В литературе описываются 132 пона. Местами происхождения фамилии считаются уезды: Тансон, Андон, Еньсан, Порен, Сонсан, Канрын, Чжанъсон, Чжанънён и другие. За исключением понов Камчхон и Чжонъсон, все остальные отделились от пона Нампхен. Род Мунов дал в период существования государства Корё много известных людей. Основателем рода Нампхен является Тасон, живший в Силла, в период правления короля Чжибивана. Сначала он жил в провинции Начжу в г. Нампхёне. На этой местности находилась огромная скала, уходящая в небо. Именно она стала колыбелью рода Нампхен. Наиболее известным представителем рода является учёный Чон. Фамилия Мун для родов Камчхон и Чжонъсон - приобретённая, в то время как для Нампхен она была всегда. Согласно историческим записям, основатель рода Камчхон Вонгир изначально происходил из рода Кимов (пон Кенчжу), но побывав в Китае, получил за большие заслуги в литературе новую фамилию - Мун. Поэтому Кимы Кенчжу и Муны из Камчхон считаются кровными родственниками. Основатель рода Чжонъсон Имган сначала относился к роду Чонов. Также съездив в Китай, получил новую фамилию - Мун. Поэтому Чаны и Муны из рода Чжонъсон считаются кровными родственниками. В эпоху Чосон прославилось имя изобретателя прядки Нэ, во время Имджинской войны - руководителя Армии справедливости Висе, кроме него также Иксона, Вина, Кендона, Квана. Из рода Камчхон известны отец и сын: Гын и Кван. В 1985 г., согласно переписи, было зафиксировано 80 932 семьи Мунов, что составляло 0,9% населения Кореи. Фамилия заняла 23-е место из 274 фамилий Кореи.

Поны Мян

Основным поном у Мянв рас-



смаатривают Синчхан. Согласно литературным источникам, носители фамилии пришли из Китая, но когда это произошло, неизвестно. Есть данные, что в государстве Корё жил человек по имени Мян Ый, работавший Ыйраном. Его и считают основателем рода.

Наиболее представительной личностью в период образования государства Чосон был учёный Мян Сасон, известный своей честностью, работавший мёнчжонсынйчжа. Его отца знали Хведо, он жил в последний период существования государства Корё, а прославился тем, что бережно относился к памяти предков, показывая пример сыновней почтительности. Сасон также заслужил уважение своей сыновней почтительностью. Среди его потомков известны имена Мян Сокхыма, жившего во времена правления короля Сечжона; Мян Сехёна, жившего во времена правления короля Ичжона и работавшего на многих должностях, в том числе посланником короля в уезде Андон. Известно также имя Мян Еньчжэ, жившего во время правления короля Кочжона, работавшего королевским инспектором в уездах Хванэ, Чхынчондо и посланником короля в уезде Андон. Все они прославились своей исключительной верностью и преданностью в деле служения королю и государству.

Среди послов был известен справедливостью Мян Мантхэг. Мян Манси прославился как каллиграф и живописец. Во времена правления короля Кочжона полу-

чил известность Мян Ёньчжэ, доброволец Армии справедливости, впоследствии ставший одним из её руководителей во время антияпонской борьбы. В эпоху династии Чосон на государственной службе прославились 13 человек, успешно сдавших «квэго». В 1985 г. насчитывалось 4 192 семьи Мянов, а их фамилия занимала 87-е место среди 274.

Поны Нагай

Основными местами происхождения фамилии Нагай считаются уезды Начжу, Анчжон, Пиан, Сусон, Кунви, Чжонъсан и Кымсон. Пон Начжу является основным. За исключением рода Кымсон, все остальные выделились из Начжу. Род Кымсон также признаёт его главенство. Род Анчжон ведёт отсчёт от На Чхонсо, которому за большие заслуги перед государством в деле обороны от Японских пиратов король Конминван в конце существования Корё пожаловал уезд Анчжон, согласно традициям тех времен. Среди его потомков было много знаменитых людей. Основателем рода Начжу является На Бу — выходец из Китая, натурализовавшийся в Корее. Потомки На Бу до сих пор тепло относятся к предку.

Из рода Анчжон наибольшую известность получил На Мангап, высокопоставленный чиновник, потомок На Чхонсо в 10-м поколении. Он занимался поставками продовольствия. Его отец, На Гып был начальником г. Пхёнъсана, а прадеды На Сих, На Сук и На Ик, жившие в период правления короля Чжунъчжона, были высокообразованными людьми. Известны имена священника из г. Хэчжу На Сонъту, братьев На Еля и На Голя — поэтов и каллиграфов. В период правления короля Сунчжо прославился как поэт На Ынъсо. Основателем рода Кымсонъ является На Чхонъне, заслуженный чиновник. Его потомок в седьмом поколении На Хэчжон также работал высокопоставленным чиновником в государстве Корё.

В эпоху династии Чосон прославились образованностью На Сечхан и негибавшей волей учёный На Мучхун. В 1985 г. насчитыва-

лось 35 392 семьи, в которых проживало 0,4% населения Кореи, а фамилия заняла 43-е место среди 274.

Поны Нам

Местами происхождения фамилии Нам рассматриваются четыре уезда: Ёньнян, Ыйрёнь, Косонъ и Намвон. Все остальные поны являются ответвлениями и считаются кровными родственниками.

Основатель рода Намов - Нам Мин (настоящее имя Ким Чхунъ). Сначала жил в танском Китае, затем обосновался в государстве Силла и получил от короля новую фамилию Нам. Три сына Нам Чжинёна, потомка Нам Мина в седьмом поколении, образовали три рода. Старший сын Хонъбо - Еньнян, средний сын Кунбо — Ыйрёнь, а младший Кванбо — Косон. Род среднего сына Кунбо Ыйрёнь дал шесть министров, шесть выдающихся учёных-чиновников. Среди потомков двух братьев, заслуженных чиновников, Нам Дэ и Нам Ына, особенно, у Нам Дэ было много министров и учёных. В истории остались имена крупных государственных деятелей: Нам Джи — министра, Нам Гана — литератора, работавшего в отделе, где готовились речи и указы короля; Нам Хви — зятя короля Тхэчжона.

В период правления короля Чжунчжона получили известность министр Нам Кон, выдающийся полководец Нам И. В период правления короля Ёньчжо — учёный Нам Юёнъ. В годы правления короля Сунчжо — Нам Конъчхоль, первый министр. За годы правления короля Чхольчжона прославился Нам Пён Чхоль, королевский академик. В период правления короля Инчжо — Нам Иунъ, министр. В период правления короля Хэчжона один из трёх внуков Нам Исина — брата Нам Икона, работавшего в то время королевским инспектором в уезде Кёнсандо, образовал новую ветвь Чханъмёнъконъпха.

В 1985 г. насчитывалось 53 011 семей Намов, в которых проживало 0,5% населения Кореи, а фамилия заняла 30-е место среди 274.

기업가 마리나 텐: “나는 사람을 일단 믿고 본다”

기업가 마리나 텐과 그녀의 가족, 사업, 심리, 비판, 꿈, 행복 등에 대하여 많은 이야기를 나누는 중 이런 생각이 들었다. “아버지의 사랑이 딸에게 줄 수 있는 자신감, 용기, 믿음은 세상에 얼마나 놀라운 힘이 될까!” 오늘 인터뷰의 주인공은 바로 아빠 덕분에 용감하고 성공하며 긍정적으로 자란 것 같다.

비즈니스 커뮤니티의 많은 사람들이 마리나 텐을 알고 있다. 그녀는 항상 직설적으로 말하고, 잃을 것을 걱정하지 않고 새로운 것을 시도하는 것을 두려워하지 않는다. 한 인터뷰에서 그녀는 두 건의 사업 실패로 55만 달러의 손실을 입었다고 말했다. 그러나 아늑한 IgMar 아파트- 호텔, 세련된 Maqom 바, 인기 가구 브랜드 AIKO 등 성공한 프로젝트가 더 많다.

- 고전적으로 어린 시절과 가족의 이야기부터 시작하자.

- 나는 타슈켄트에서 태어났는데, 오랫동안 기다려온 아이였다. 우리 부모님의 첫째 딸이라는 겨우 24일 동안 살았다. 그러다가 내가 태어났고 엄마 아빠에게 나는 항상 매우 중요하고 필요한 사람이라고 느꼈다. 아버지는 작년에 돌아가실 때까지 나와 여동생을 최고로 여기셨다. 나는 항상 아버지는 내 편이라고 느꼈다. 엄마가 설거지 안 한다고 혼내면 아빠는 하던 일을 포기하고 달려와 설거지를 해서 엄마가 잔소리를 하지 않게 하려고 하셨다. 나는 많은 것이 허용된 자유로운 아이로 자랐다.

아빠는 항상 우리에게 너그러웠다. 상품 전문가인 그는 오렌지, 서벨라트 등 희귀한 제품을 우리를 위해 아낌없이 주었다. 엄마는 엄격했지만 우리를 매우 사랑하셨다. 천을 사서 예쁜 옷도 만들어주어서 나와 언니는 늘 옷을 잘 입었다. 또한 우리 엄마는 매우 똑똑하다. 모스크바 관개 연구소를 졸업하고 평생 엔지니어로 일하였다. 전체적으로 엄마는 맛있는 요리를 하고, 남편에 순종하며, 일하고, 바느질을 잘하는 전형적인 한인 여성의 이상형이다. 이제 어머니는 더 온화해져서 종종 우리 집에 와서 우리가 좋아하는 요리를 만들어 준다. 엄마의 국시는 폭탄이다. 딸로서 나는 엄마께 용돈을 드리지만 엄마는 종종 그 돈을 혼자 쓰기보다는 우리를 위한 간식을 산다.

- 당신은 어린 시절과 관련하여 무엇이 떠오르나?

- 가장 생생한 어린 시절의 추억은 여

름과 관련이 있다. 우리 어머니의 부모님은 드미트로프 집단 농장에 살았고 방학에는 15 명의 손주가 모두 할머니 댁에 모였다. 할머니, 할아버지, 엄마 아빠, 큰아버지, 큰엄마, 형제자매들이 한 지붕 아래 모였다. 아마도 그래서 나에게 가장 가깝고 소중한 사람들이 내 친척이 된 이유일 것이다. 가족의 휴가, 생일, 결혼식은 나에게 아주 중요하다.

- 아버지의 기업가 정신은 언제부터 나타나기 시작했나?

- 가족이 풍족하게 살았기 때문에 보여줄 필요가 없었다. 부모님은 높은 급여를 받았다. 내가 사업가가 된 것은 아마도 시대 때문일 것이다. 사회주의 경제에서 자본주의 경제로 전환하는 기간 동안 기회는 여러 사람의 손에 있었다. 그냥 잡으면 되었다. 어떤 사업을 하든 모든 것이 돈이 되었다. 당시 우리는 제어 및 측정 장비를 수리하는 회사를 열었다. 첫 번째 계약으로 1000달러를 벌었고 그 돈으로 휴가를 보내려 알타리로 날아갔다.

- 절망한 적도 있나?

- 나는 쾌활한 사람이고 반나절도 지나지 않아 우울에서 벗어난다. 주로 친척들과 함께 일했기 때문에 속이는 일이 많지 않았다. 배신을 당한 사람들은 불행해지고 의심하게 된다. 그렇다. 실패도 있었지만 '장사가 안 돼 투자금을 잃었다'는 수준이었다. 예를 들어, 중국 AIKO 공장에 화학제품을 주문하고 8,000달러를 송금했는데 공급업체가 사라졌다. 글썄, 나는 30 분 동안 슬퍼했고 변호사 서비스 비용이 더 많이 들 것이라는 판단을 하고 돈을 포기했다. 나는 사람을 일단 믿는다. 예를 들어, 레스토랑을 운영할 때 도난 방지에 많은 자원을 투자할 수 있다. 그러나 여전히 도난을 완벽히 막을 수는 없을 것이다. 그럴 바에야 간단한 제어 시스템을 구축하고 더 이상 시간과 에너지를 낭비하지 않는 것이 좋다. 직원을 강박적으로 모니터링 하지 말고, 스트레스 받지 말고, 의심하지 마라. 부정직한 일을 하는 사람을 적발하면 즉시 해고하라. 사람들은 가지각색이기 때문에 나는 어



떤 증거가 확인되기 전까지 그들을 적직하다고 생각하는 것을 선호한다.

- 기업가 정신에 관한 어떤 신화가 거짓이었는지 말할 수 있나?

- 기업 활동을 하지 않는 사람들은 사업가가 자신에게서 무언가를 빼앗아 간다고 생각하는 경우가 많다. 역사적으로 유럽과 미국에서는 기업가가 되는 것이 영광이지만 CIS 국가에서는 그렇지 않았다. 소비에트 시대부터 사회에서는 투기꾼들이 처음부터 돈을 벌 수 있다는 부정적인 태도가 있었다. 매일 같은 식당에 오는 사람들은 종종 당근 1kg의 가격에 비해 샐러드 일 인분의 가격은 20배나 더 비싸다고 비교하기 시작한다. 그러나 그들은 식당 경영자가 임대료, 세금, 급여를 지불하고, 장비와 포장재를 구입하고, 저장고를 마련하고, 자신의 돈을 사업에 투자하고 위험을 감수한다는 점을 고려하지 않는다. 피고용인에는 기분 좋은 안정성이 있다. 그 사람은 한 달 동안 일한 후에 일정 금액을 받게 될 것을 기대한다. 기업가는 자신을 위한 안정적인 월급을 기대할 수 없다.

- 아이를 낳은 이후로 당신의 세계관은 어떻게 바뀌었나?

- 아이나 자신에게 무슨 일이 일어날지 모른다는 두려움이 있다. 막내 아들이 다냐가 손자를 데려 오는 것을 볼 때까지 살고 싶다. 아이들의 출현으로 사람들은 더욱 조심스러워진다. 이런 조심성은 모든 것에서 분명하게 드러난다. 예를 들어, 나는 스키를 타는 것이 위험하다고 생각하기 때문에 절대 가지 않을 것이고, 심지어 길도 조심스럽게 걷는다. 그리고 좀 더 감상적으로 변했다. 어린이들에게 사고가 일어났다는 소식을 접하면 가슴이 무너진다.

- 당신의 남편과 아이들은 당신을 어떻게 묘사할까?

- 내 남편은 나에게 세상 최고의 아내라고 말했고, 내 아이들은 나에게 마법사라고 말하곤 했다. 내 딸 카밀라가 나를 처음으로 마법사라고 불렀던 것은 내가 딸에게 아기용 헤어드라이어를 사주었을 때였던 것 같다. 거기에서 버튼을 누르면 작은 팬이 안에서 회전하기 시작한다. 카밀라는 너무 놀라서 "엄마, 당신은 마법사예요!"라고 외쳤다. 나는 아이들과 관계가 좋다. 사실, 큰아들 용진이 자랄 때 나는 최고의 엄마가 아니었다. 그 당시 나는 사업가가 되는 법을 공부하면서 자녀 교육에 관한 책을 전혀 읽지 않고 일관된 행동을 하지 못했다. 딸을 키울 때는 달랐다. 딸아이가 14세가 되자 더 많은 돈과 더 많은 자유 시간이 생겨서 교육 관련 문헌을 공부하기 시작했다. 또한 카밀라는 나를 많이 닮았다. 직선적이고 날카롭고 폭발적이다. 나는 딸에게 맞는 접근 방식을 찾아야 했다. 우리는 관계를 개선하는 것이 중요했기 때문에 심리 치료를 받았다. 심리상담사들 덕분에 우리는 서로 말하고 듣고 받아들이는 법을 배웠다. 물론 지금도 카밀라 걱정은 많이 하지만 마음에 안 드는 일이 있어도 자제하고 침묵을 지킨다. 나는 이것이 그녀의 삶이고 그녀의 몸이며, 내 딸은 스스로 원하는 대로 할 권리가 있다는 생각을 받아들였다. 나는 아이가 신나게 뭔가를 말할 때 비난하지 않는 법을 배웠다. 나는 딸이 어느 부분에서 잘못했

지, 무엇을 잘못 말하는지 지적하는 대신 듣기만 한다.

- 당신처럼 낙천적인 사람이 심리학자를 찾게 된 계기는 무엇인가?

- 나는 30살 때 상담을 받았다. 그 당시 어머니와 나는 끊임없이 싸웠다. 동시에 나는 우리가 서로 사랑하고 따뜻한 관계를 가지고 있지만 문자 그대로 갑자기 갈등이 발생한다는 것을 이해했다. 우리는 상황을 따져보기 시작했다. 심리학자는 이렇게 물었다.

- 엄마가 잘 지내냐고 물으시면 뭐라고 대답하나?

- 좋아요.

- 좋지 않을 때는?

- 그래도 "좋아요".

- 알다시피, 부모의 핵심 역할은 아이들에 대해 공감하고 연민을 갖는 것이다. 그리고 딸이 "좋다"고 말하는데 얼굴에 "나쁘다"라고 쓰여 있으면 어머니는 자신이 이 기능을 수행하지 못하고 있다고 느낀다. 걱정의 에너지는 어디로 사라지지 않고 부정적으로 변질된다. 자신을 고립시키지 말고 실제로 어떻게 지내는지 제대로 알려주라.

또 다른 예로, 어머니가 뭔가 필요한데, 예를 들면 새 냉장고 같은 것이라고 말씀하셨을 때, 나는 가서 그것을 샀다. 그런데 엄마는 본질적으로 냉장고가 필요한 것은 아니었다. 엄마는 단지 얘기를 나누길 원했던 것이다.

- 당신을 감정적으로 만드는 비판을 접한 적이 있나?

- 나는 비판을 꽤 열심히 받아들인다. 물론 평온한 표정으로 감사를 표할 수 있지만 현실적으로는 비판을 참기는 힘들다. 나는 아이들이 비난을 받는 것을 참을 수 없다. 그런 경우에는 "자녀에게 우선 잘하고 내 일에는 간섭하지 마라."라고 대답하라.

- 지금 이 순간 당신을 더 행복하게 만드는 작은 일은 무엇인가?

- 많다. 예를 들어, 나는 맛있는 음식을 먹는 것을 좋아한다. 블라디보스토크에서 갓 잡은 커다란 감자가 대게를 먹었던 기억이 난다. 참 좋았다. 아들



다냐가 학교에서 좋은 성적을 거두자 기분이 좋아졌다. 아들이 그날 있었던 일을 열정적으로 이야기할 때 나도 기쁘다. 어머니께서 건강하셔서 기쁘고, 결혼식, 친구들과의 만남, 가족 축하 행사를 즐기며 좋아한다.

- 오늘날 종종 다음과 같은 질문을 한다. 비즈니스에서 여성으로서의 활동은 어려운가?

- 나는 여자라서 문제가 된 적이 없다. 어쩌면 내 남자 파트너들과 관련된 것 때문일 수도 있다. 어떤 면에서는 훨씬 더 쉽다. 우리 남자 직원들이 서둘러 계산을 마치는데 익숙하기 때문에 나는 협상 중에 눈물을 흘리는 횟수가 훨씬 적다. 나는 이것이 좋다. 일주일 내내 회의에 참석하면서 돈을 한 푼도 쓰지 않을 때도 있다(웃음).

나는 여성들이 사업이 아니라 가족 문제에 더 자주 문제를 겪는다고 생각한다. 예를 들어, 남성 기업가가 저녁을 먹으러 가야 할 때 그는... 그냥 저녁을 먹으러 간다. 여자는 먼저 남편에게 양해를 구해야 한다. 여성 기업가가 사업에 많은 시간을 보내기 시작하면 가족에게도 문제가 발생한다. 남편과 결혼한 초기에, 내가 일요일에 출장을 가면 남편은 매우 예민했다. 그에게 주말은 가족과 함께하는 신성한 시간이다. 이제 내가 바뀌어서 주말에는 사업 약속을 잡지 않는다. 일반적으로 우리는 전통적인 가족의 모습이다. 한인의 관례대로 나는 식탁에서 남편 앞에 제일 먼저 밥공기를 놓는다. 저녁에 협상하러 가거나 친구들과 모임에 가고 싶으면 먼저 남편에게 물어본다. 물론 99.99%의 경우 허용된다. 내 입장에서든 태도는 비슷하다. 남편이 어디에 가려 할 때, 나도 "ok"라고 대답한다.

-꿈이 있나?

- 내 꿈은 사소한 것이다. 아이들이 근처에 살았으면 좋겠다. 그들이 우즈베키스탄을 떠나기로 결정한다면 나도 그들과 함께 가고 싶다.



ОТЧЁТ о деятельности дома престарелых «Ариран» за 2023 год

Филиал Корейского фонда международного здравоохранения (KOFIH) в Узбекистане - обособленное структурное подразделение некоммерческой организации Корейского фонда международного здравоохранения памяти Ли Джонга (Республики Корея).

Филиал не имеет целью своей деятельности извлечение прибыли, не осуществляет коммерческую либо иную хозяйственную деятельность в Республике Узбекистан и действует исключительно для осуществления некоммерческих благотворительных и гуманитарных целей, определённых Уставом. Приоритетными направлениями филиала являются организация, обеспечение, содержание в Юкоричирчикском районе Ташкентской области пансионата «Ариран» для одиноких пожилых людей корейской национальности, проживающих в Республике Узбекистан.

В начале 2023 года в пансионате на попечении находились тридцать пять человек. За отчётный период в «Ариран» поступили девять человек, шестеро выбыли (четверо скончались, двое выбыли по собственному желанию). На сегодняшний день в «Ариране» проживают 38 человек (десять мужчин и двадцать восемь женщин).

Главная цель деятельности учреждения – продление активного долголетия, сохранение способности к самообслуживанию, создание для пожилых людей

соответствующих их возрасту и состоянию здоровья условий жизнедеятельности, обеспечение ухода, организация отдыха и досуга. Для этого разработан режим дня: утренний мониторинг АД, пульса и температуры каждого подопечного; утрення зарядка; завтрак; обязательные занятия в тренажёрном зале. Для досуга предусмотрены аэробика, аутотренинг, поделки из бумаги, разнообразные турниры, просмотры фильмов, занимательная математика, чтение, различные интеллектуальные игры. Многие пожилые люди с удовольствием поют в караоке корейские и русские песни. В июне 2023 года все подопечные «Арирана» прошли полное медицинское обследование в клинике «K MEDIWELL».

Важнейшими условиями дальнейшего совершенствования качества предоставляемых услуг по социальному обслуживанию является разработка новых методов и подходов, повышение профессионального уровня сотрудников, оценка эффективности работы. Для выполнения этих задач медицинский персонал пансионата прошёл тренинг «Правила и техника проведения искусственного

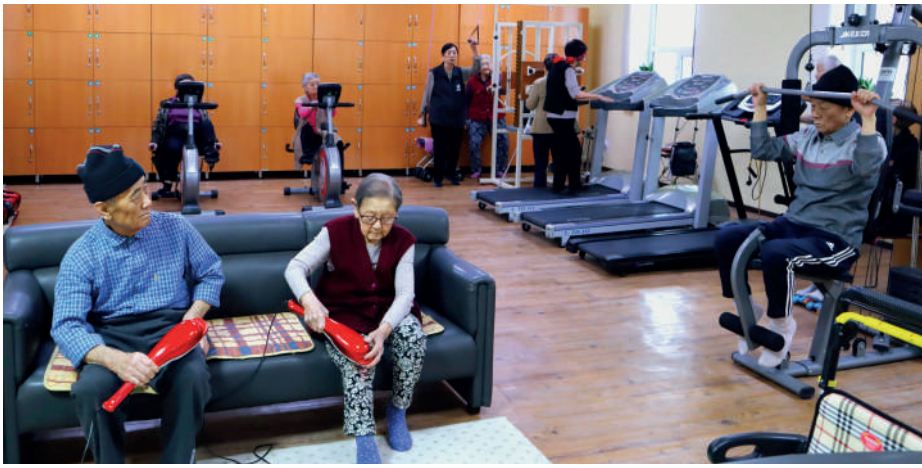
дыхания и непрямого массажа сердца»; повара учреждения повысили профессиональное мастерство на курсах при Ассоциации поваров Узбекистана; для удобства и оперативности введён электронный документооборот.

Руководство пансионата не забывает и о пожилых жителях махалли «Ахмад Яссави», организуя для них благотворительные акции, передавая продукты первой необходимости - мясо, рис, сахар, муку, чай, растительное масло.

Не остаются без внимания пожилые люди и со стороны волонтеров. Клуб предпринимателей и деловых людей Koguin при Ассоциации корейских культурных центров активно участвует в жизни опекаемых. Члены клуба организуют обеды, привозят предметы первой необходимости, бытовую технику. В этом году в организации досуга подопечных пансионата на волонтерской основе приняли участие молодые люди – студенты Национального университета Гёнган Республики Корея.

Корейская ассоциация растениеводства и промышленности (KORIPA) снабжает сельскохозяйственной продукцией, выращенной в своём тепличном хозяйстве. Ребятишки из детского сада «Бегубор бахтли болалик» Юкоричирчикского района навещают





подопечных с концертной программой.

Особая благодарность Посольству Республики Корея в Узбекистане, Ассоциации корейских культурных центров за активное участие в деятельности дома престарелых.

В 2023 году Филиал расширил свою деятельность посредством проектов ОДА. Ее основная роль заключается в надзоре за управлением и мониторингом проектов ОПП и других мероприятий в сотрудничестве с Министерством здравоохранения Республики для реализации, управления и мониторинга проекта:

- укрепление потенциала службы экстренной медицинской помощи в Узбекистане;

- проект по наращиванию потенциала в области скрининга рака шейки матки и вируса папилломы человека (ВПЧ);

- операционный и управленческий консалтинг для Национальной детской больницы в Узбекистане.

Корейский фонд международного здравоохранения КОФИН, под чьим ведомством находится Дом престарелых «Ариран», в 2023 году выделил на его содержание 509,6 тыс. долларов США. Конвертация в национальную валюту производилась по курсу Национального банка внешнеэкономической деятельности Республики Узбекистан.

Выделенные средства за 2023 год позволили увеличить размер заработной платы сотрудникам, улучшить и разнообразить питание подопечных.

Основные средства были израсходованы на легковые автомоби-

ли, компьютерное оборудование, сервер, ноутбуки и принтеры, кондиционеры, а также кухонное оборудование и инвентарь.

В 2023 г. из общей суммы в 5402,9 млн сум. израсходовано на:

- заработную плату персонала **1823,3 млн сум. (34%);**

- налоги и отчисления в бюджет **527,3 млн сум. (9,8%);**

- закупку основных средств **1045 млн сум. (19%);**

- продукты питания **712 млн сум. (13,2%);**

- моющие средства, канцтовары, расходные материалы **383, 2 млн сум. (7,1%);**

- коммунальные услуги - газ, электроэнергию, услуги за интернет и связь, вывоз мусора **193,7 млн сум. (3,6%);**

- содержание и ремонт здания, автомашин и оборудования **484,6 млн сум. (9%);**

- прочие расходы - услуги банка, страхование, дезинфекцию, медосмотры и медицинские услуги и т.д. **233,8 млн сум (4,3%).**

В 2023 году со стороны головной организации выделено на техническое сопровождение медицинских специалистов в Узбекистане **170,8 тыс. долларов США**, конвертировано и израсходовано **1996,7 млн. сум.**, из них **854,1 млн сум.** на заработную плату сотрудникам, **264,7 млн сум.** - на налоги, **714 млн сум.** - за аренду офиса и автомобиля и **163,9 млн сум.** на проведение мероприятий и прочие расходы.

Приоритетной задачей для сотрудников пансионата остаётся укрепление здоровья и жизненных интересов представителей старшего поколения.

Социальное обеспечение пожилых в Корее

Пожилые люди в Корее пользуются уважением, им гарантируется здоровая и стабильная жизнь, а также возможность заниматься работой и участвовать в общественной деятельности в соответствии со своими способностями.

Кроме того, министр здравоохранения и социального обеспечения каждые три года проводит опрос о состоянии здоровья и благосостояния пожилых людей и оглашает результаты.

Чтобы повысить общественный интерес и уважение к пожилым людям, 2 октября ежегодно отмечается как День пожилых людей, а октябрь - как Месяц пожилых людей.

День родителей проводится 8 мая каждого года, чтобы усилить сыновнее почтение к родителям.

Для повышения осведомленности и предотвращения жестокого обращения с пожилыми людьми по всей стране, ежегодно 15 июня объявляется Днём предотвращения жестокого обращения с пожилыми людьми. Органы власти в провинциях и на местах проводят соответствующие мероприятия, приуроченные к этому дню.

Власти провинций и местного самоуправления разделяют социальное обеспечение пожилых людей на такие области, как жильё, здравоохранение, доход, досуг, безопасность и защита прав и интересов, ежегодно публикуют "Руководство по проекту медицинского обеспечения пожилых людей" и "Проект базовой пенсии".

Базовая пенсия: примерно 270 000 вон в месяц выплачивается пожилым людям в возрасте 65 лет и старше с доходом менее 1,19 миллиона вон.

Комплексные услуги по уходу заключаются в поддержке одиноких пожилых людей, нуждающихся в защите.

Молодость в игре: поговорим о ботоксе

Ботулинтотоксин, более известный как ботокс, стал неотъемлемой частью современной косметологии и медицины. Он стирает с лица следы времени и возвращает уверенность в собственной красоте. Разберём в этой статье, как он действует и насколько безопасен.

«Всё есть яд, и всё есть лекарство, и только доза определяет разницу». Это изречение средневекового доктора Парацельса можно на 100% отнести к ботулотоксину. Большие дозы бактерий *Clostridium botulinum*, открытых в XIX веке профессором Эмилем Пьером Мари Ван Эрменгемом, вызывали сильнейшее отравление, часто с летальным исходом. Маленькие - расслабляли перенапряжённые мышцы, как установил в середине XX века доктор Вернон Брукс.

Первый укол - правда, не человеку, а обезьяне - сделал в 70-х годах прошлого века офтальмолог Алан Скотт. Затем препараты на основе смертельного яда стали пробовать на людях: лечили косоглазие, детский церебральный паралич, неврологические расстройства. Ещё уменьшив дозу, получили средство для коррекции межбровных морщин и морщин вокруг глаз.

Ботулотоксин — сильный яд. Но если использовать его в косметических целях, вреда здоровью он не причиняет, а большая часть возможных осложнений со временем проходит. Противопоказаний у этой процедуры мало. Но нужно иметь в виду, что ботокс разглаживает не все типы морщин, а эффект от одной инъекции держится не дольше чем три-шесть месяцев.

Как ботокс разглаживает морщины

Что такое ботокс. Ботокс — общее название для разных инъекционных препаратов на основе нейротоксина типа А, который вырабатывает бактерия *Clostridium botulinum*. Это вещество — сильный яд, который пора-

жает нервную систему и вызывает мышечный паралич при ботулизме.

Откуда берутся морщины

За изменение выражения лица отвечают мимические мышцы. В отличие, например, от жевательных мышц, которые крепятся к костям черепа, большинство мимических мышц прикреплены к другим мышцам.

Когда человек радуется или огорчается, мимические мышцы сокращаются, а кожа собирается в складки, которые называются динамическими морщинами. Как правило, они образуются на лбу, между бровями, в уголках глаз и в области носогубной складки.

Если молодой человек придаёт лицу спокойное нейтральное выражение, динамические морщины полностью разглаживаются. Но чем старше становится человек, тем сильнее ультрафиолетовое излучение повреждает волокна коллагена — белка, придающего коже упругость. А поскольку из-за этого она становится всё менее эластичной, мимические складки на лице разглаживаются хуже и постепенно углубляются. Когда заломы на коже перестают исчезать даже у человека со спокойным выражением лица, врачи-косметологи говорят, что динамические морщины превратились в статические.

Как ботокс разглаживает морщины

Мозг управляет движениями мимических мышц при помощи лицевых нервов. Когда у человека меняется настроение, расположенные в мышцах нервные окончания высвобождают нейро-

медиатор ацетилхолин, который приказывает им сокращаться.

Во время процедуры врач вводит ботокс в особенно активные мимические мышцы. Препарат проникает в нервные окончания и блокирует высвобождение ацетилхолина. Всё время, пока действует лекарство, то есть примерно от четырёх до шести месяцев, часть мимических мышц будет расслабленной. В итоге динамические морщины полностью разглаживаются, а статические морщины становятся менее заметными. Но процедура их полностью не убирает.

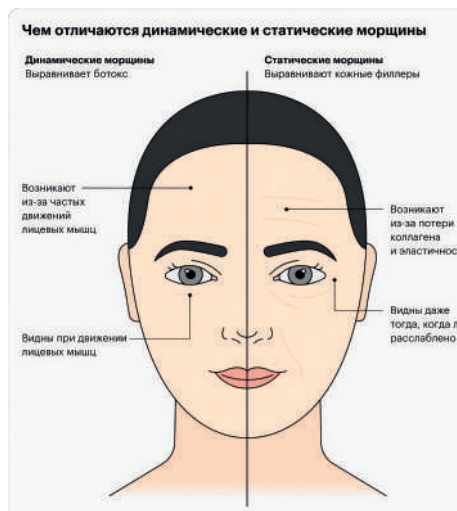
Почему инъекции ботокса считаются безопасной процедурой?

Не приводят к отравлению. Хотя ботокс — лекарство на основе опасного нейротоксина, отравиться в результате косметологической процедуры невозможно, так как доза очень мала. Например, чтобы выровнять межбровные морщины, в лицевые мышцы вводят 10-25 единиц ботокса. Но чтобы отравиться, взрослый человек должен получить 40 единиц яда на килограмм веса тела. Получается, что взрослый человек со средним весом должен получить 2800 единиц ботулотоксина — в 70 раз больше, чем во время косметической процедуры.

Не лишают человека нормальной мимики. Цель лечения — не парализовать, а временно ослабить некоторые мышцы, натягивающие кожу лица. Поэтому на время действия препарата мимика становится менее выразительной, но не исчезает полностью.

Не повреждают нервные клетки. Хотя ботулотоксин не даёт ацетилхолину покинуть нервное окончание, ни сам нерв, ни нервно-мышечный синапс, то есть зону, в которой нерв контактирует с мышцей, это не повреждает. Как только действие лекарства заканчивается, нерв снова начинает работать в нормальном режиме.

Не вызывают атрофию мышц. Если мышцы долго не работают, они теряют силу и объём, то есть атрофируются. Однако эффект от одной инъекции длится максимум



шесть месяцев, а в среднем проходит за три-четыре месяца. За этот срок у большинства людей мимические мышцы не успевают заметно ослабеть. Но чтобы избежать подобных проблем в будущем, рекомендуется делать перерывы между инъекциями ботокса примерно на полгода-год.

Науке известны случаи, когда атрофия мимических мышц наступала уже через месяц после первой инъекции. Но это случается очень редко, а мышцы людей, которые столкнулись с подобной проблемой, полностью восстанавливали силу и объём спустя год после укола.

Нежелательные эффекты быстро проходят. Иногда после инъекции часть лекарства распространяется в те мышцы, куда оно попасть было не должно. В итоге у человека временно перестают работать не только те мимические мышцы, которые он хотел отключить, но и те, что должны были продолжать работу.

Например, у некоторых людей, разглаживающих ботоксом морщины в уголках глаз, примерно на второй — десятый день после инъекции препарат на срок от двух до четырёх недель парализует мышцу верхнего века, и оно опускается. Это состояние называют птозом. Пока препарат действует, помогают α-адренергические глазные капли: они вызывают сокращение мышцы верхнего века, и оно снова поднимается. После завершения действия ботулотоксина тонус мышц века восстанавливается, а птоз полностью проходит.

Какие проблемы возникают в результате инъекций ботокса

Серьёзные побочные эффекты вроде аритмии, аллергии на ботулотоксин, проблем с дыханием или судорог встречаются крайне редко: с 1989 по 2003 год в США зарегистрировали всего 36 таких случаев. Причем 13 пациентов ещё до инъекции страдали от тяжёлых заболеваний, таких как астма и аритмия. Возможно, в этих случаях проблемы с дыханием и аритмия связаны не столько с ботоксом, сколько с этими заболеваниями. У людей, делающих инъекции в косметических целях, чаще встречаются более лёгкие осложнения.

Раздражение в области укола. Как и при любых других инъекциях, кожа в области укола может покраснеть, а у некоторых людей возникает небольшое кровотечение, отёк и болезненность — они проходят за несколько дней даже без лечения. Уменьшить покраснение и отёк можно, если на несколько минут приложить лёд к области инъекций до и после укола.

Головные боли. Около 1% всех пациентов, лечащихся при помощи ботулотоксина, жалуются на сильные головные боли, которые длятся от двух недель до месяца. С чем именно это связано, не совсем понятно. Некоторые специалисты считают, что расслабление мимических мышц вызывает перенапряжение других лицевых мышц, провоцирующих головную боль. А другие думают, что дело в ошибке врача, который не совсем правильно ввёл лекарство, или в примесях в конкретной партии препарата. Лечат это состояние как обычную головную боль — при помощи системных обезболивающих вроде ибупрофена.

Стоит ли делать инъекции ботокса

Для большинства здоровых людей, за исключением детей, беременных и кормящих женщин, инъекции ботокса опасности не представляют. Но у процедуры есть противопоказания:

1. Морщины, не связанные

с мышечными сокращениями. С возрастом лицевые мышцы постепенно слабеют и растягиваются, так что мягкие ткани лица начинают отвисать под действием силы тяжести. Из-за этого, скажем, образуются глубокие борозды между носом и ртом. Исправить их при помощи инъекций ботокса невозможно: как правило, в этой ситуации требуется либо хирургическое вмешательство, либо инъекции филлера.

2. Нервно-мышечные заболевания. Это, например, миастения, боковой амиотрофический склероз, рассеянный склероз.

3. Инфекционные заболевания, такие как простуда, туберкулез или грибковые болезни кожи.

4. Аллергия на ботулотоксин. У каких-то людей могут быть индивидуальные противопоказания. Например, делать инъекции ботокса не рекомендуется людям, которые недавно перенесли пластическую операцию на нижних веках. Поэтому перед тем, как решиться на процедуру, важно обсудить все за и против с врачом-косметологом.

Ботокс против излишней потливости

Еще одна «ипостась» инъекций ботулотоксина - лечение гипергидроза, или излишней потливости. Препарат колют в зону подмышечных впадин, ладоней и стоп, чтобы заблокировать работу потовых желез. Дозы небольшие, поэтому никакого вреда организму не наносят, но дают стойкий полугодовой результат. Особой популярностью процедура пользуется у мужчин-бизнесменов, вынужденных даже в летнюю жару соблюдать дресс-код и носить рубашки с длинными рукавами и пиджаки. С ботоксом никакие стрессы на переговорах не страшны и с рукопожатиями проблем не возникает. У знаменитостей свои резоны для подобных инъекций: несколько уколов в свод стопы - и можно часами стоять на шпильках на любом светском рауте.

По материалам «Тинькофф Журнал» и hellomagrussia.ru

ДЕНЬ СМЕХА: история праздника и традиции разных стран

1 апреля во многих странах мира отмечается День смеха. Это известный праздник, в который принято устраивать розыгрыши друзьям и близким. Главное, чтобы они не были обидными и опасными.

История Дня смеха

Официальной версии возникновения Дня смеха не существует. В разных странах есть свои предположения о том, как он зародился. Так, итальянцы считают, что его появление связано с Праздником глупых, который отмечался в Древнем Риме в конце зимы. Из-за смены календарей этот день стал выпадать на 1 апреля, а название сменилось на более политкорректное.

В Ирландии полагают, что праздник появился во времена древних кельтов. Предки современных ирландцев отмечали его именно 1 апреля, а все шутки и розыгрыши посвящались богу смеха.

Почему 1 апреля называют Днём дурака

Другие европейцы связывают возникновение Дня смеха со своими культурами. В Средние века в Западной Европе Новый год отмечался в конце марта, а финалом праздничной недели было 1 апреля. С переходом на григорианский календарь Новый год стал выпадать на 1 января, а тех, кто по привычке продолжал отмечать его в марте-апреле, стали называть апрельскими дураками. Из-за этого и зародилась привычка поддразнивать и разыгрывать сначала "дураков", а потом и всех вокруг. Эта традиция распространилась сначала в Европе, а потом и по всему миру.

День смеха в России

В России традицию отмечать 1 апреля завезли приглашённые иностранцы. Историки отмечают, что День смеха начали праздновать

во времена Петра I, который часто в юности проводил время в Немецкой слободе – районе Москвы, где жили европейцы. В период правления императора произошёл первый масштабный первоапрельский розыгрыш.

1 апреля 1703 года иностранные артисты должны были дать представление, билеты на которое раскупили задолго до начала. Однако в день постановки зрители увидели на сцене лишь большой плакат с надписью: "Первый апрель – никому не верь". На этом шоу было окончено. Сам Петр I, присутствовавший на представлении, пожал плечами и сказал, мол, вольные комедианты, что с них возьмешь.

Традиции празднования 1 апреля

С тех пор 1 апреля ежегодно стало днём, когда можно поупражняться в собственной изобретательности, шутках и розыгрышах. При этом в каждой стране есть свои традиции и обычаи празднования этого дня.

- В Англии принято подшучивать только в первой половине дня. Считается, что если разыграешь кого-то после полудня, то потеряешь удачу.

- Во Франции одной из самых распространённых шуток является приклеивание к спине бумажной рыбки. Кто верит шуткам и насмешкам, там называют "апрельской рыбой" – по аналогии с молодой апрельской рыбой, которую очень легко поймать.

- В Португалии День смеха приходится на воскресенье и понедельник перед Великим постом. В этот день люди бросают друг в друга мукой.

- В Шотландии этот праздник называют Днём кукушки и отмечают в течении двух суток.

- В России долгое время традиционной шуткой было замечание "У вас спина белая" и намазывание спящих зубной пастой.

Лучшие первоапрельские розыгрыши в истории

В 1957 году Би-би-си запустила в эфир репортаж о том, как в Швеции на полях собирают урожай макарон. «Купились» миллионы.


В 1976 году британский астроном в своей программе на радио рассказал, что 1 апреля все желающие станут свидетелями редкого явления – парада планет. Юпитер, Плутон и Земля встанут в один ряд, что создаст особые гравитационные условия, и, если угадать время и подпрыгнуть ровно в ту секунду, то можно взлететь. Позднее люди стали звонить на радио и делиться своими впечатлениями о «полёте».

1 апреля 1988 года «Известия» сообщили о «переходе» Диего Марадоны в «Спартак» за шесть миллионов долларов. На следующий день газета написала, что это был розыгрыш, однако новость уже подхватили мировые СМИ.

В 1995 году возник слух, что установленный в итальянском Кавриаджо бюст Владимира Ленина начал источать слезы. Толпы зевак своими глазами могли увидеть молочно-белые слезы, стекающие по металлическим щекам вождя. Однако шутку быстро раскрыли: бюст заставили «плакать» благодаря хитрой схеме трубок и каналов, в которые подавалась вода из-за стены, рядом с которой Ленин и стоял.

Как не переступить грань с шутками на День смеха

Несмотря на то, что 1 апреля принято считать Днём смеха и всеобщей радости, этот праздник вполне может превратиться в день тоски и обманутых надежд. Психологи предостерегают: прежде всего не стоит 1 апреля шутить над чувствами человека и давать ему пустые обещания.

| | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---|--|-----------------------------|--|--|
| | | | | | | Космети- ческий тальк | | Где висит «Мона Лиза»? | | Птица- могиль- ник | | |
| Старое название острова Тайвань | | Смеще- ние строки | | Сериал «Спаса- тели ...» | | Малень- кая грязнуля | | | | | | |
| | | | | | | | Скрипач Хейфец | Царство Одиссея | | Переко- ванный меч | | |
| Ткань высших растений | | Любовь Фауста | | Гуляш в татар- ской кухне | | Культю- вый бог славян | | | | | | |
| | | | | | | | | Шелко- вица | | Пин или штрих | | |
| Персо- наж Золоту- хина | | | | | | Начало битвы | | | | | | |
| ...- накось | Реклам- ный перерыв | | Китай- ская гимнас- тика | | | | Тычок эспад- роном | | | | | |
| | | | | Кто сыграл Лару Крофт? | | | «Мы вчера играли в ...» | | | | | |
| | Сканди- навская байка | | «Путь» Конфу- ция | | | | Прис- тенной подс- вечник |  | | | | |
| | | | | | Побег с помощью лопаты | Аргу- сово ... | | | | | | |
| | Раз- вязное пове- дение | | «Мчать во весь ...» | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | Толкотня | | Междуна- родный язык | | | | Пле- шивый орел | | | | | |
| Посол Папы | | Кучера | | «Остров доктора ...» | | Кто про- ложил путь в Индию? | | Вязаная полоса | | Бен из фильма «Догма» | | |
| | | | | | | | | | | Крик охотника собаке | | |
| Измери- тель коле- баний | | Ископа- емая смола | | | | | | Опреде- литель скорости судна | | | | |
| | | | | | Нож для рубки трост- ника | | | | | | | |
| Столица Сенегала | | Кино- режиссер Быков | | | | | | Петух, попав- ший во щи | | | | |

navien



Deluxe S

EQB

NCB 700

Газовые и
Электрические
котлы из Кореи



+998 71 202 30 30 | navien.uz

KARDISE
ENGINEERING

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

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

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

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

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Главный редактор: Наталья Шек Редактор: Екатерина Цой Компьютерная вёрстка и дизайн: Владислав Тен</p> | <p>Лицензия № 1038 Издание зарегистрировано УзАПИ 03.10.2019 г. ISSN 2181-0621 Подписной индекс 142</p> | <p>Учредитель АККЦ РУз Объем 6 п/л ФАЗ</p> <p>Тираж 1 110 экз.</p> | <p>АДРЕС РЕДАКЦИИ 100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11 Телефон для справок: (71) 230-70-51</p> <p>Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются</p> |
| <p>Газета отпечатана в типографии Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана Адрес: Ташкент, Яшнабадский район, Ахангаранское шоссе, 11</p> | <p>Заказ № 13</p> | <p>Наш сайт: koryo-saram.ru E-mail: uz.koryoin@gmail.com</p> | <p>Подписано в печать: 02.04.2024 г.</p> |