

Корейцы УЗБЕКИСТАНА

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

№ 1(101)
11. 01. 2024



우즈베키스탄 고려 사람 신문



Ташкентское городское отделение АККЦУз. День города



Новый год в Яшнабадском, Мирзо-улугбекском подразделениях ТГО АККЦУз



10-летие ансамбля «БОГЫМ», Юкоричирчикский район



Вопросы оборонного строительства и развития Вооруженных Сил

Под председательством Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева 2 января состоялось совещание по вопросам оборонного строительства и развития Вооруженных Сил Республики Узбекистан.

Обсуждены вопросы дальнейшего повышения боеготовности и боеспособности войск, оснащения их современным вооружением и военной техникой, модернизации имеющихся образцов вооружения, военно-патриотического воспитания молодежи страны, а также социального обеспечения военнослужащих, членов их семей и ветеранов Вооруженных Сил.

Заслушан доклад министра обороны о проделанной работе по повышению эффективности боевой и морально-психологической под-

готовки войск, деятельности органов управления, объединений, соединений и частей, а также высших военных учебных заведений. За отчетный период особое внимание уделено военно-патриотическому воспитанию молодежи.

В частности, проведено свыше 24 тысяч мероприятий в махаллях, в учебные сборы «Школ мужества» привлечено более 5 тысяч молодых людей. Налажена практика организации в военных городках кружков и секций по различным дисциплинам, видам спорта и искусства для детей и подростков семей, включенных в «железную тетрадь», а также их закрепления за командирами бригад и командующими военных округов.

Проведено также более 580 мероприятий оперативно-боевой подготовки, в которых приняли участие свыше 35 тысяч воен-

нослужащих Вооруженных Сил. Усилена социальная защита военнослужащих и членов их семей. Благодаря принятым мерам повышена эффективность боевой подготовки войск, значительно возросли профессионализм военнослужащих, их боевой дух и психологическая подготовленность.

В деятельности военных вузов внедрена новая система подготовки военных кадров на основе передовых технологий. Кроме того, особое внимание было уделено цифровизации военной сферы.

Осуществляется поэтапное внедрение современных автоматизированных систем управления войсками, а также совершенствование системы связи. На совещании подчеркнута важность продолжения работы по оснащению национальной армии современными образцами вооружения и военно-технического имущества, а также совершенствованию оборонно-промышленного комплекса.

Рассмотрены также вопросы организации и проведения на высоком уровне мероприятий по празднованию 32-й годовщины образования Вооруженных Сил и Дня защитников Родины, отмечаемых 14 января. По итогам совещания главой государства дан ряд поручений по дальнейшему совершенствованию деятельности Вооруженных Сил и повышению обороноспособности страны.



2024 год в Узбекистане объявлен Годом поддержки молодёжи и бизнеса

Об этом в новогоднем поздравлении народу страны сообщил президент Шавкат Мирзиёев. «Наши основные задачи — повышение чести и достоинства человека, обеспечение интересов населения и построение сильной экономики», — заявил он.

«В новом году мы активизируем привлечение иностранных инвестиций, формирование широких возможностей для предпринимательства и частной собственности, уделим особое внимание развитию науки, инноваций, IT-сферы, созданию „зелёных“ и цифровых

технологий», — пообещал президент.

«В центре внимания будут вопросы создания новых рабочих мест, роста доходов населения. Увеличатся размеры заработной платы, пенсий, стипендий и пособий. Мы продолжим всемерную поддержку женщин и представителей старшего поколения — всех, кто нуждается в помощи и содействии, поднимем на совершенно новый уровень развитие социальной сферы», — отметил Шавкат Мирзиёев.

«Приоритетной задачей останется укрепление независи-

мости Родины, боевого потенциала Вооружённых Сил. Одним словом, мы мобилизуем все силы и возможности для построения новой жизни, Нового Узбекистана», — заверил он. «2023 год был успешным для нашей страны и народа. Самое важное, в стране царят мир и спокойствие, атмосфера межнациональной дружбы и согласия», — отметил он.

«Благодаря сплочённому труду нашего народа мечта о Новом Узбекистане становится реальностью. Выражаю искреннюю признательность вам, дорогие соотечественники, за все достигнутые нами успехи», — сказал президент.

По материалам UZa.uz

Медаль Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана «За большой вклад в общественную деятельность»

28 октября 2023 года на заседании Совета АККЦУз была учреждена медаль «За большой вклад в общественную деятельность». Этой наградой будут отмечаться активисты и члены организации, играющие важную роль в общественном движении.

Общественная деятельность имеет важное значение в формировании демократического общества, улучшении качества жизни граждан и решении множества социальных проблем. Благодаря активному участию людей в общественных делах происходит осознание собственной значимости и влияния на происходящие изменения, а также приобретение опыта, знаний и навыков, необходимых для развития как личности и гражданина.

Положение о медали АККЦУз «За большой вклад в общественную деятельность»

1. Общие положения

1.1. Медаль АККЦУз «За большой вклад в общественную деятельность» (далее *медаль*) является высшим признанием заслуг удостоенного ею лица перед Ассоциацией, направленных на всестороннее укрепление национальной культуры и искусства, повышения имиджа корейцев и сохранения своей идентичности.

1.2. Образец и описание медали предусмотрены Приложением №1 к настоящему положению.

1.3. Медаль носится на левой стороне груди и располагается ниже государственных наград Республики Узбекистан.

2. Основания и порядок награждения медалью

2.1. Медалью награждаются общественные активисты независимо от национальности, вероисповедания, места проживания за их плодотворную деятельность в корейском культурном движении.

2.2. Выдвижение кандидатур на награждение медалью осуществляется территориальными отделениями АККЦУз, имеющими юридический статус.

2.3. Документы на награждение медалью оформляются в форме ходатайства, которое подписывается руководителем центра, выдвинувшего кандидатуру, и направляется в комиссию АККЦУз по рассмотрению вопросов о награждении медалью (далее – *Комиссия*).

2.4. Положение о Комиссии и её состав утверждается постановлением Президиума АККЦУз.

2.5. К ходатайству о награждении медалью должны прилагаться:

- документы, подтверждающие достижения, заслуги лица, представляемого к награждению;
- характеристика;
- выписка из протокола решения совета культурного центра.

2.6. В случае положительного рассмотрения Комиссией вопроса о награждении медалью окончательное решение принимается на Президиуме АККЦУз.

2.7. Постановление Президиума АККЦУз о награждении медалью подлежит официальному опубликованию в газете «Корейцы Узбекистана», сайте «Корё сарам».

2.8. Церемония награждения медалью проходит в торжественной обстановке во главе с председателем АККЦУз или его заместителем.

Приложение №1 к Положению о медали АККЦУз

1. Медаль АККЦУз «За большой вклад в общественную деятельность» (далее - *медаль*) выполнена из металла золотистого цвета - латуни, имеет форму круга диаметром 35 мм.

2. На лицевой стороне медали в центре расположена рельефная эмблема АККЦУз, по окружности залита белая эмаль с нанесённой на неё надписью: «АССОЦИАЦИЯ КОРЕЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕНТРОВ УЗБЕКИСТАНА».

3. На оборотной стороне медали - подложка из белой эмали, на которую нанесена надпись: «ЗА БОЛЬШОЙ ВКЛАД В ОБЩЕСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ».

4. Прямоугольная колодка выполнена в цветах государственного флага Республики Узбекистан. Медаль при помощи ушка и кольца соединяется с колодкой.

5. На оборотной стороне колодки имеет безопасную булавку для крепления медали к одежде.



Напомним, что первыми награждёнными стали С.Когай, В.Ким, Г.Хван, В.Ким, А.Ким, В.Ким. Это достойные представители диаспоры, многие годы занимающиеся общественной деятельностью, вложившие немало сил в развитие культуры и традиций, сохранение национальной идентичности, воспитание молодёжи.

ДЕНЬ ГОРОДА

5 января во Дворце корейской культуры и искусств было шумно и многолюдно. Ташкентское городское отделение АККЦУз проводило ежегодное мероприятие - День города.



День города - 2024 был организован в новом формате: гостей и приглашённых в фойе дворца встречала новогодняя ярмарка. Мастерницы и рукодельницы районных подразделений ТГО и Куйичирчикского РТО предлагали свои кулинарные изделия: сдобные плюшки и свежую выпечку, корейские салаты и пегодя, пироги и узбекскую самсу, чак-чак и пирожные... Кроме того, здесь же можно было приобрести сувениры, вязанные вещи, картины, выполненные их руками. Для желающих подкрепиться на месте было развернуто кафе, где к изделиям из теста подавался горячий чай, кофе и напитки. Праздничное настроение создавала не только оживлённая суэта, царившая вокруг столов, но и новогодние

мелодии и песни, транслировавшиеся из динамиков.

День города продолжился в концертном зале. Всех собравшихся с Новым годом поздравил председатель АККЦУз Виктор Пак. Далее зрителям был продемонстрирован ролик о деятельности ТГО и его подразделений в минувшем году. На экране развернулись основные мероприятия, даты, акции, в которых принимали участие члены и активисты ТГО.

- Сегодня Ташкентское городское отделение празднует День города. Эта дата выбрана не случайно, поскольку у всех у нас ещё сохраняется новогоднее настроение, а Новый год – семейный праздник. Мы – одна большая семья, поэтому и пригласили всех в гости в этот замечательный

зал. В Новом году желаю всем здоровья, чтобы мечты обязательно исполнились, - сказала в своём обращении председатель ТГО Александра Ким.

Концертная программа, в которой были заявлены заслуженная артистка Узбекистана Галина Шин, лауреаты республиканских и международных конкурсов Магдалина Ким, Ирина Нам, Ясмينا Омар-Мун, иллюзионист Дмитрий Ким, Денис Ким и Алина Дибердиева, победитель конкурса «Наши таланты» Дмитрий Ким, народный ансамбль «Асадаль», творческий коллектив «Мисо», явилась ещё одним новогодним сюрпризом для публики.

Приятно удивили номера в исполнении руководителей подразделений, сводного хора и танцевальных коллективов ТГО АККЦУз. Важной частью мероприятия стала благотворительная акция, которую провели организаторы совместно с реабилитационным фондом NEW HOPE. Инвалидные коляски, трости, ходунки, предметы личной гигиены, подарки получили нуждающиеся в них люди.

Завершала День города праздничная лотерея, в которой участвовали все зрители. Обладатели счастливых билетов получили призы - кепки, рюкзаки, ковбойские шляпы, кроссовки, календари и много других полезных вещей.

Встреча Нового года

Наступление Нового года отметили в Мирзо-улуغبекском и Яшнабадском подразделениях Ташкентского городского отделения АККЦУз.

К проведению всеми любимого праздника организаторы подошли творчески и неординарно. Оба мероприятия сопровождалась новогодней концертной программой, в которую были включены песни и танцы народов мира. Яшнабадцы пригласили принять участие в праздновании танцевальный коллектив «Корё» и народный ансамбль «Бом парам». А в гостях у Мирзо-улуغبекского

подразделения побывали настоящий Дед Мороз и Снегурочка. Веселья и азарта добавила новогодняя лотерея, специально разыгранная в Яшнабадском подразделении ТГО. Не обошлось без подарков и в Мирзо-улуغبекском районе, которых гости ждали с особым нетерпением.

Как отметили ответственные по подразделениям Светлана Викторова Ли (Яшнабадский район) и Клавдия Бикинова-Ким (Мир-



зо-улуغبекский район), приятные новогодние хлопоты и отличное праздничное настроение стали лучшим подарком к празднику.

Наталья ЦОЙ

«Богыму» - 10 лет!

В канун Нового года ансамбль «Богым» из хозяйства «Гулистан» Юкоричирчикского района отмечал свой 10-летний юбилей.

Юбиляры по случаю знаменательной даты подготовили обширную программу. Ведущие вечера, который прошёл в кафе «Татьяна» - Магдалина Ким и Виссарион Цой задали тон всему мероприятию.

Поздравить именинников пришли активисты Юкоричирчикского районного территориального отделения АККЦУз. От имени Ташкентского областного территориального отделения АККЦУз творческому коллективу «Богым» была вручена Почётная грамота и ценный подарок. За 10 лет с момента создания коллектива, безусловно, богымовцы собрали в своем активе немало песен и танцевальных номеров, которые были исполнены на празднике. Солисты и хор являются постоянными участниками конкурсов «60+», ежегодного фестиваля хоровых коллективов.

- Мы живём, развиваемся, не только проводим вместе досуг, но и участвуем в разных мероприятиях. В «Богым» пришли новые солисты, образовались дуэты и квартеты. Это позволяет существенно разнообразить репертуар. Наши хористы теперь исполняют песни на корейском, русском, узбекском, казахском языках. К большому сожалению, сегодня нет с нами тех людей, кто стоял у самых истоков «Богыма» - Валерия Ли, Зои Огай,



Надежды Цой. Они многое сделали для хора и всего коллектива в целом. Мы их помним, - отметила художественный руководитель коллектива Ольга Кон. - Пусть Новый год принесёт всем радость, здоровье, благополучие в семье!

Также богымовцы с благодарностью отметили большую работу своего музыкального руководителя Владимира Дё и ответственной по подразделению «Гулистан» Магдалины Ким. Много тёплых и сердечных слов на вечере было адресовано юбилярам, все они сопровождалось подарками и музыкальными поздравлениями от коллективов «Бом ноыль», «Бом парам», «Сиёнго», «Чендикот», «Ариран».

С юбилеем, «Богым»!
Творческого долголетия, успехов и покорения новых высот!

Наталья ЦОЙ,
фото автора



ШАГИ

В Узбекистане проживает многочисленная корейская диаспора, поэтому при поддержке Министерства образования Республики Корея 30 лет назад был открыт Центр образования Республики Корея в Ташкенте, основной сферой деятельности которого является обучение корейскому языку и знакомству с культурой корейского народа.

Несомненным преимуществом курсов Центра образования является то, что набор учащихся осуществляется дважды в год с 13-ти лет и старше. Всем слушателям предоставляются все необходимые для обучения материалы. И ещё один немаловажный факт - сертификат. Это официальный документ об окончании курсов может пригодиться в дальнейшей учёбе в Республике Корея. Ежегодно в Центре образования Республики Корея в Ташкенте проходит международная выставка «Образование в Корее». Организаторами этого проекта выступают Национальный институт развития международного образования Кореи при поддержке Центра образования Республики Корея в Узбекистане. Здесь предоставляется подробная информация о поступлении и получении престижной профессии в лучших вузах Кореи и является крупнейшим в Узбекистане мероприятием в области образования.

В настоящее время в Республике Корея учатся около 9 000 студентов из Узбекистана, занимая 3-е место по числу иностранных студентов со всего мира. Престижное образование в лучших корейских вузах можно также получить бесплатно, благодаря грантовым программам, принять участие в которых можно через Центр образования Республики Корея в Ташкенте. Сегодня доступность и качество обучения в вузах Кореи стали национальным брендом, неотъемлемой составляющей культурной волны «халлю».

- Центр образования может

В БУДУЩЕЕ

предоставить необходимую информацию об учёбе в Корее, дать совет и оказать помощь при выборе университета, - говорит Пэнг Джу Ман, директор Центра образования Республики Корея в Ташкенте. - Также открыт Центр по поддержке учёбы в Республике Корея, функционирующий 365 дней в году. Таким образом, у потенциальных кандидатов появится возможность познакомиться с университетами и получить всю необходимую информацию, а также будут организованы онлайн-встречи с представителями университетов.

Молодёжь Узбекистана имеет возможность наглядно ознако-



миться с такими особенностями системы образования в Южной Корее, как высокие показатели конкурентоспособности, возможность получения самых перспективных и востребованных специальностей.

В конце 2023 года состоялось открытие Ферганского филиала Центра образования Республики Корея, основными задачами которого является также профессиональное обучение корейскому языку, кружки и уроки по профориентации в школах, популяризация корейской культуры. Строительство здания Ферганского филиала Центра образования Республики Корея на территории в 1,490 м2 было осуществлено в рамках сотрудничества с корейской компанией «POSCO International Textile», ко-



торая инвестирует и реализовывает образовательные программы для подрастающего поколения в Узбекистане. Ферганский филиал Центра образования Республики Корея – ещё один успешный пример дружбы и сотрудничества между нашими странами в области образования и культуры. С 8-го по 17-е января 2024 года в здании Университета Аджу в Ташкенте проходит семинар по повышению квалификации преподавателей корейского языка, его организаторы - Центр образования Республики Корея в Ташкенте и Национальный Университет Кукмин при поддержке Министерства дошкольного и школьного образования Узбекистана. Целью проведения семинара является повышение квалификации преподавателей корейского языка, направленное на подготовку высокопрофессиональных кадров, соответствующих международным требованиям. Участниками семинара стали 30 преподавателей корейского языка средних общеобразовательных и специализированных школ, а также академических лицеев города

Ташкента и столичной области, Намангана, Андижана, Бухары, Ургенча, Нукуса и Самарканда. В настоящее время в 63 школах Узбекистана ведётся преподавание корейского языка как второго иностранного, в пяти лицеях открыты кафедры корейского языка. В течение всего семинара девять профессоров университета Кукмин будут делиться опытом по методике преподавания корейского языка, своими наработками и ноу-хау, дадут советы и ответят на все интересующие вопросы.

- За эти годы Центр образования Республики Корея в Ташкенте пустил в Узбекистане прочные корни. Уже есть отличные результаты, поэтому наше сотрудничество будет продолжаться, будет укрепляться, потому что благодаря изучению корейского языка у школьников и студентов появляется больше возможностей для того, чтобы себя реализовать, - отметил в заключении Пэнг Джу Ман.

Рита ПАК,
фото А.САИДОВА



НАУЧИТЕСЬ НЕ ДОЕДАТЬ

Мы поговорили с врачом-эндокринологом Дианой Ким о проблеме детского и взрослого ожирения в современном обществе. Читайте, почему не стоит растить идеальную дочку, как привить ребёнку здоровые пищевые привычки и чем чреват излишний вес.

Ожирение — это заболевание, которое характеризуется накоплением излишней жировой ткани. Оно возникает, когда потребление калорий превышает расход.

— *С чем связано увеличение процента людей, страдающих ожирением?*

— В нашем регионе причина ожирения взрослых людей — особенности традиционной кухни. То есть несбалансированное питание, много жирного, масла, жареного мяса. А если говорить о мировой тенденции роста людей с ожирением, то причина кроется в гиподинамии (пониженной подвижности — прим. редакции). Сейчас многое автоматизировано: работа, учёба, общение, развлечения в телефоне. Если говорить о детях, причина — всё та же цифровизация. Следующий фактор — это ультрапереработанная пища. Фастфуды, перекусы, снеки, газировки... Эти продукты не несут пищевой ценности, только лишние калории.

— *Всегда ли причина ожирения заключается в избытке калорий?*

— Нет, не всегда. Но 90% причин первичного ожирения — избыток потребления калорий. А всё остальное — заболевания, в том числе и эндокринные. В первую очередь это гипотиреоз — снижение функций щитовидной железы. Механизм таков: лишний вес возникает из-за отёков, то есть происходит задержка жидкости в организме, замедляется обмен веществ. Второе специфическое и редкое заболевание — это гиперкортицизм, когда в надпочечниках образуется много гормонов. Больной человек имеет специфичный внешний вид: лунообразное, очень круглое лицо, мощная шея и большой живот, худые руки и ноги. И ещё на вес влияет очень частое сейчас заболевание — синдром поликистозных яичников у девочек. Основной признак — нарушение менструального цикла.

— *А может ли у человека с приобретённым ожирением родить*

ребёнок с врождённым? То есть может ли генетически перейти от родителя эта болезнь?

— Сейчас разберёмся. Например, женщина имеет ожирение второй степени, забеременела, родила, и её гены действительно могут предрасполагать к ожирению. Но даже эти гены можно контролировать здоровым образом жизни. К наследственности добавляется ещё один фактор: мать будет передавать свои пищевые привычки ребёнку. То есть в большей степени ожирение передаётся не на генном уровне, а на уровне образа жизни. Я считаю, что нет человека, который не сможет похудеть. Но если это семейная история, то будет тяжелее, потому что в семье с детства привыкли неправильно есть. Если человек долгое время был в одном весе, а потом набрал, ниже первоначального веса ему не похудеть. К примеру, человек весил 80 кг и стал весить 100. Вот 80 кг — это его минимум. До этого он вернется, а ниже уже, скорее всего, нет.

— *Какие последствия будут, если на проблему ожирения не обращать внимания?*

— Очень много осложнений. В первую очередь сердечно-сосудистые заболевания: повышенное давление, заболевания сердца, ишемия, риск инфаркта. Также возможны проблемы и со стороны опорно-двигательной системы: суставы, кости, причём в детском возрасте проблема более очевидна. Возможна деформация суставов, нарушение походки. Даже со стороны кожи могут быть осложнения. Это больше признаки инсулинорезистентности: потемнение в области подмышечной области, в области шеи, в паховой области. Могут быть гидрадениты: гнойные воспаления потовых желез.

— *Стоит ли корить людей за лишний вес в надежде, что они сейчас одумаются и начнут действовать?*

— К сожалению, сейчас распространён буллинг, особенно в сети.

Каждый считает своим долгом указать: «Я же о твоём здоровье беспокоюсь, ты жирная. Ну-ка давай худей». Ни в коем случае нельзя стыдить таких людей. О весе говорить ничего не нужно, даже если человек похудел и стал лучше выглядеть. Ещё раз окунёмся в детство, когда родители говорили: «Ты и так уже набрала, куда ещё? Остановись!». Все темы о весе необходимо исключить. Ребёнок рождается с чистым сознанием, он не знает, что с ним что-то не так и что вес может быть проблемой. Но если об этом постоянно твердить, он и начнёт переживать. И возникает замкнутый круг. Человек переживает негативные эмоции и постоянный стресс. В итоге возвращается к еде, потому что это единственный источник удовольствия, самый лёгкий и понятный. Те же самые перекусы вроде чипсов, которые не несут никакой пищевой ценности — они дешёвые и доступные.

— *Как помочь ребёнку в такой ситуации?*

— Мой честный совет для родителей: займитесь внедрением правильных пищевых привычек, покажите их на своём примере. Даже если ваш вес в норме, нельзя пить колу перед ребёнком и говорить: «А тебе нельзя!». Дети не могут понять, почему кому-то можно, а им нет. Это стрессовая ситуация, негатив накапливается и включается компенсаторный механизм. Ребёнок начинает искать источники удовольствия. Это либо (об этом нужно сказать) запрещённые вещества, либо (самое лёгкое) еда. Вещества и алкоголь ещё необходимо достать, а еда всегда рядом — открыл холодильник и налетай. А если родитель будет перед ребёнком есть овощи, салаты, питаться разнообразно и сбалансированно, то подаст соответствующий пример.

— *А как обстоят дела с анорексией, особенно в подростковый период?*

— По поводу анорексии — это уже другая тема. Расстройство пищевого поведения — тяжёлое заболевание, которое лечится психотерапевтом. Каков механизм его возникновения? Те же самые буллинг, шейминг... Либо мать. Почему мать? Потому что чаще всего именно мама растит идеальную, красивую дочку: девочка должна быть стройной, красивой, умной. Ребёнок, чтобы понравиться маме,



получить её одобрение, сделает всё, в том числе сядет на ограничительную диету. И тогда может наступить точка невозврата. У организма есть два необходимых для выживания сигнала — голод и насыщение. И вот организм подаёт девочке сигналы голода, а она их игнорирует, игнорирует... В итоге он перестает посылать сигналы, и подросток уже не чувствует голода. А дальше пища перестает усваиваться, приходит понимание, что наступило критическое состояние, пора есть, но уже не получается. Путь от ожирения до анорексии действительно короток.

— **Топ неочевидных признаков того, что пора обратить внимание на вес?**

— Пациенты часто приходят с жалобами на дискомфорт в ногах: болят суставы, появляются отёки, по лестнице подняться сложно. В целом физическая выносливость падает, нарушается цикл у женщин, снижается потенция у мужчин. Если говорить о маленьких детях, то ожирение влияет на половое развитие: у девочек оно будет преждевременное, а у мальчиков с задержкой.

— **Чем опасно преждевременное половое развитие?**

— Например, если у девочки очень рано начнется менструация, у неё быстро закроются зоны роста, она останется невысокой. Напомню: раннее половое развитие — это до 8-ми лет у девочек, до 9-ти у мальчиков. Любой вторичный половой признак, который развивается раньше 8-ми лет у девочки, говорит о раннем развитии. У мальчиков почти то же самое, только будет ещё огрубение голоса и первая щетина.

— **А как лечить ожирение?**

— Это зависит от стадии, от того, есть ли расстройство пищевого поведения. Назначается медикаментозная терапия, когда человеку тяжело, он сам не может следить за питанием, не хватает силы воли. Тогда медикаменты в помощь. Но это не означает, что вы выпьете таблетку и похудеете. Лекарственные препараты комбинируются с диетой. Иногда работает эффект плацебо. Существует и хирургическое лечение — бариатрия. Там жёсткие критерии, так как это серьёзный шаг, я бы даже сказала крайняя мера. Но хирургическое вмешательство сейчас набирает такие обороты! Людям всегда хочется чего-то полегче. Да, это лёгкий путь. Некоторые клиники проводят операцию и без показаний. Считаю, это неправильно, потому что после неё остается буквально 10% от желудка, и питательные вещества не попадают в кровь. Появляется недостаточность питания, что также опасно. Даже если вспомнить голодные времена, люди ведь не жили долго тогда. Лечение, которое я рекомендую, это диетотерапия. Конечно, работать придётся долго, но если есть терпение, то результат будет долгосрочным.

— **Если говорить о диетах... Есть ли вредные и полезные продукты?**

— Вредные - это перекусы-снеки. Человечество их само придумало. А полезны все продукты, которые существовали изначально. Причём именно диетических продуктов нет, есть общее количество потребляемых калорий. Если вы будете потреблять столько же, сколько расходуете, то всё будет нормально. Для того, чтобы похудеть, нужно потреблять меньше, чем тратите. Можно есть что угодно, главное — вписываться в норму.

— **А если ребёнок очень любит чипсы. Устраивает истерики, не хочет ничего другого. Чем можно заменить?**

— Почему ребёнок любит чипсы? Дело в рецепторах. Они притупляются, потому что в снеках присутствуют усилители вкуса. Здесь нужна хитрость. Необходимо внедрить в рацион овощи и фрукты. Есть пара лайфхаков. Перед тем, как позвать ребят обедать или ужинать, приготовьте нарезку из овощей и фруктов. То есть

перед основным блюдом поставьте на стол овощную или фруктовую тарелку. Голодный человек неизбирателен. Ребёнок, если не с первого, то со второго раза обратит внимание на овощи и фрукты. Также полезная еда всегда должна быть в открытом доступе — взял и съел. Второй лайфхак — собственный пример. То есть сами едим и постоянно детям предлагаем. Отказываемся — всё равно предлагаем, но не заставляем. Так чипсы отодвигаем на второй план. Ещё есть такое правило — не покупать домой снеки (чипсы, газировки), чтобы сократить их потребление. На улице пусть ест, запрещать нельзя. Запретный плод сладок.

— **А перекусы — это вред или польза?**

— Есть два вида перекусов: питательный и лёгкий. Если время подходит к обеду или ужину, а поесть нормально не удаётся, то возможен лёгкий перекус: фрукт, овощ, орехи, сухофрукты. Питательный перекус — это, например, один бутерброд с сыром и зеленью или овощами. Можно творог с фруктами. Протеиновые батончики употребляем в крайнем случае, у них очень высокая калорийность, около 450 килокалорий. А пищевая ценность там низкая.

— **И напоследок: топ 5 полезных пищевых привычек?**

— 1. Утоляем жажду только водой. Сладкие напитки — это плохо.

2. Каждый приём пищи должен содержать салат, даже завтрак.

3. Требуется разнообразие: есть каждый день одно и то же никому не понравится.

4. Ешьте с семьёй. Процесс потребления пищи должен проходить в приятной компании, за разговорами.

5. Не отвлекаемся. Планшеты, телевизор, книги и газеты исключаем. Они нарушают концентрацию, и человек не замечает чувства насыщения. Переедание — это тот момент, когда мы чувствуем, что желудок полный. Вспомните любимую фразу наших бабушек: «Пока не доешь, не встанешь из-за стола!». Так вот: нужно не доедать. Научитесь не доедать, если сыты, и выбрасывать еду, если не доели.

Ким Пен Хва -

**председатель колхоза «Полярная звезда»
Среднечирчикского района
Ташкентской области Узбекской ССР**

Звание Героя Социалистического Труда присвоено Указом Президиума Верховного Совета СССР от 27 апреля 1948 г. за получение в 1947 году урожая хлопка 85,26 центнера с гектара на площади 12,26 гектара.

Второе звание Героя Социалистического Труда присвоено Указом Президиума Верховного Совета СССР от 26 августа 1951 г. за достижение в последующие три года подряд после присвоения звания Героя Социалистического Труда высоких показателей в сельском хозяйстве: получение в 1948 году урожая риса по 81,5 центнера с гектара на площади 55 гектаров, получение в 1949 году урожая риса по 81,7 центнера с гектара на площади 43,5 гектаров, получение в 1950 году урожая хлопка по 48,2 центнера с гектара на площади 275 гектаров.

Ким Пен Хва родился 6 августа 1905 г. в Тяпигоу Покровской волости Южно-Уссурийского уезда Приморской области Приморского края. Пой – ченпхун. Участник Гражданской войны. В апреле 1920 г. во время оккупации Приморья японскими войсками вместе с другом Ким Ю Ченом принимал участие в операции по

обеспечению боеприпасами корейского партизанского отряда «Товарищ», впоследствии ставшего Сорбаканским корейским коммунистическим партизанским отрядом под командованием Ли Дюн Дипа.

В 1920 г. окончил 5 классов корейской школы в деревне Тяпигоу. В 1920-1923 гг. занимался земледелием в родной деревне. В 1923-1924 гг. учился в корейской школе в г. Никольск-Уссурийске. В 1924-1927 гг. был землепашцем в Суйфунском районе Владивостокского округа ДВК.

В 1927 г. был призван в ряды Красной Армии, до 1930 г. проходил службу в 76-м Карельском стрелковом полку красноармейцем, затем был курсантом полковой школы, командиром отделения, помощником командира взвода в г. Канске Канского округа Сибирского края. В 1930 г. вместе с полком был переведён в г. Никольск-Уссурийск, где служил старшиной роты. Член ВКП(б) с 1927 г. В 1929-1931 гг. был секретарём партийной ячейки полка. В 1931 г. направлен в г. Москву на учёбу в Московское военно-политическое училище им. В.И. Ленина. После окончания училища в 1932 г. получил звание старше-



го лейтенанта РККА, продолжил службу в 76-м стрелковом полку командиром взвода, затем политруком, командиром роты. В связи с депортацией корейского населения из Приморья в Среднюю Азию в сентябре 1937 г. был переведён в 258-й стрелковый полк 86-й стрелковой дивизии, размещённый в г. Елабуга Татарской АССР, где занимал должность помощника командира стрелковой роты.

14 июля 1938 г. был арестован органами НКВД, уволен из ряд Красной Армии и до апреля 1939 г. находился под следствием в г. Казани. Обвинялся в принадлежности к корейской националистической организации «Новое бюро корейской компартии». В 1939 г. был освобождён из заключения, дело было прекращено за отсутствием состава преступления.

После освобождения был направлен в Узбекистан. В 1939-1940 гг. работал заведующим строительством в колхозе «Новый путь» Среднечирчикского района Ташкентской области.

В 1940 г. был избран председателем колхоза «Полярная звезда» Среднечирчикского района, которым бессменно руководил более 30 лет.

В годы Великой Отечественной войны внёс в Фонд обороны 100 тысяч рублей на строительство звена боевых самолётов имени колхоза «Полярная звезда» в со-



ставе авиаэскадрильи «Колхозник Узбекистана», за что в январе 1943 г. получил личную благодарность от И.В. Сталина.

В 1963 г. окончил курсы повышения квалификации председателей колхозов в г. Ташкенте.

Единственный из советских корейцев, удостоенный звания Героя Социалистического Труда дважды. Под руководством Ким Пен Хва 25 колхозников «Полярной звезды» получили звание Героя Социалистического Труда, что стало абсолютным рекордным показателем для корейских колхозов в СССР. В 1971 г. колхоз «Полярная звезда» за успехи, достигнутые в развитии сельскохозяйственного производства и выполнении пятилетнего плана по сдаче хлопка государству, был награждён орденом Трудового Крас-

АХИМа «Бойцу ОКДВА», Почётной грамотой Верховного Совета Узбекской ССР (1943, 1965 гг.). Заслуженный хлопкороб Узбекской ССР (1964 г.). Персональный пенсионер союзного значения. В 1967 г. имя Ким Пен Хва было занесено в Книгу Почёта Министерства сельского хозяйства Узбекской ССР и Республиканского комитета профсоюза рабочих и служащих сельского хозяйства и заготовок.

Ким Пен Хва скончался 7 мая 1974 г., похоронен на мемориальном кладбище «Чигатай» в Ташкенте.

В 1961 г., после получения второй золотой звезды Героя Социалистического Труда в «Полярной звезде» был установлен бюст Ким Пен Хва. После смерти колхоз стал носить его имя. В советский период был открыт музей



ного Знамени.

Депутат Верховного Совета Узбекской ССР V-VIII созывов. Неоднократно избирался делегатом съездов, членом ЦК и ревизионной комиссии Узбекистана, депутатом Ташкентского областного совета. В 1969 г. был делегатом III-го Всесоюзного съезда колхозников в г. Москве. Награждён золотой медалью «Серп и молот» (дважды: 1948, 1951 гг.), орденами Ленина (четырежды: 1948, 1949, 1950, 1957 гг.), Трудового Красного Знамени (дважды: 1946, 1950 гг.), Октябрьской Революции (1971 г.), «Знак Почёта» (1944 г.), медалями «За трудовое отличие» (1965 г.), «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.», знаком ОСОАВИ-

Ким Пен Хва, именем легендарного председателя названа улица в Ташкенте. В 1974 г. имя Ким Пен Хва было присвоено школе в п. Туябугуз Среднечирчикского района Ташкентской области.

Родственники: отец — Ким Чи Ман; мать — Ю Дек Те; первая жена — О Гичан (?-1932 г.); вторая жена — Огай Пёнсен (1910-2002 гг.); дочь — Мария, сыновья — Николай, Борис, Эдуард; приёмный сын — Константин; братья — Ким Ган Ен (?-1930 г.), Ким Пен Ир; сестра — Ким Чен Гымне; двоюродный племянник — Ким Чансе (1914-1990 гг.), Герой Социалистического Труда.

Дмитрий ШИН,
«Советские корейцы. Герои Социалистического Труда»

Людям труда - всенародный почёт

Сегодня в колхозе «Полярная звезда» Среднечирчикского района радостное оживление. Сюда из окрестных хозяйств и областного центра прибыли гости, чтобы поздравить дважды Героя Социалистического Труда Ким Пен Хва с открытием его бронзового бюста.

На центральной площади посёлка состоялся многолюдный митинг, который открыл первый секретарь Ташкентского обкома партии Р.Гуламов.

Характеризуя председателя сельхозартели «Полярная звезда» Ким Пен Хва как талантливого организатора колхозного производства, выступившие на митинге отметили, что сельхозартель уже давно славится отличными производственными показателями.

...Около 300 хлопкоробов колхоза имеют правительственные награды, а 26 из них присвоено звание Героя Социалистического Труда. В дружной семье, которую возглавляет Ким Пен Хва, трудятся представители десяти национальностей.

На бывших болотах, где сейчас раскинулись плантации «Полярной Звезды», выросли благоустроенные посёлки с прекрасными клубами, школами, магазинами, медицинскими учреждениями. И в этом немалая заслуга председателя колхоза Ким Пен Хва.

Товарища по работе тепло поздравили председатели сельхозартелей «Политотдел» Верхнечирчикского района Т.Хван, имени Сталина Янгиюльского района А.Артыков, имени Энгельса Среднечирчикского района А.Кусаев, главный агроном колхоза «Полярная звезда» Тен Ен Себ. От имени коллектива завода «Узбексельмаш» Ким Пен Хва приветствовал токарь Т.Михалёв.

Ким Пен Хва от души поблагодарил партию и правительство за высокую оценку его деятельности.

«Правда Востока»,
5 января 1961 г.

НАШЁЛ ТО, ЧТО ИСКАЛ ВСЮ ЖИЗНЬ

Именно так охарактеризовал свою деятельность в качестве продюсера и сценариста, руководителя компании по производству телевизионных проектов и сериалов Николай Пак.



- Занимаясь продюсерской деятельностью, понял, что нашёл то, что искал всю жизнь. Как человек творческий, занимаюсь разработкой проектов, кино, сериалами. Но я ещё и деловой человек, предприниматель. А продюсирование - это возможность проявить себя с разных сторон. Всё сошлось в этой профессии», - говорит Николай Пак.

Он шёл к этой цели «через тернии к звездам». Путём проб и ошибок, каждый раз извлекая для себя уроки жизни, даже если приходилось падать и начинать жизнь с чистого листа.

Окончив школу, Николай Вячеславович, как и большинство представителей поколения середины 90-х, выбрал популярную в то время профессию экономиста. Поступив в университет UIB, он с головой окунулся в студенческую жизнь.

Молодого человека тянуло к творчеству, и благодаря своей активности и коммуникабельности, они с однокурсниками создали студенческую команду КВН. Очень скоро он стал капитаном этой команды, а потом вошёл в состав сборной Казахстана по КВН. Они успешно выступали на большой сцене в Высшей Лиге КВН.

- КВН для меня стал настоящей школой жизни. Я обрёл друзей и знакомых, набрался творческого опыта. Этот багаж знаний, накопленный за годы студенчества и первых лет работы, позже пригодился мне, когда занялся совершенно новым для себя направлением бизнеса, связанного с телевидением и кино, - продолжает Николай Вячеславович Пак.

После окончания университета молодой экономист достаточно быстро нашёл работу в одном из

банков Казахстана. Стал обычным клерком, и в течение 5 лет работал в финансовой структуре.

Но эта монотонная работа, привычный уклад жизни и так называемая стабильность, не давали чувства удовлетворённости. Всё казалось серым, унылым и обыденным. Хотелось новых ощущений, риска, денег, наконец. Потому что скромная зарплата банковского служащего не оставляла никаких шансов, даже не на то, чтобы разбогатеть, но и просто жить, не отказывая себе и семье в самом необходимом.

И тогда Николай вместе с несколькими друзьями решил создать собственную компанию по оптовой продаже нефтепродуктов. И дело пошло. За 13 лет, что существовала эта компания, созданная на паях, охватила оптовыми поставками не только отечественный рынок нефтепродуктов, но и вышла рынки Таджикистана, Узбекистана и Афганистана.

А потом случилось банкротство. Кстати, в своей жизни Николай Вячеславович дважды пережил финансовый крах, но сумел «возродиться из пепла», подобно скаковой птице Феникс.

После многолетней работы в команде единомышленников ему хотелось попробовать свои силы в новом для себя деле. Причём в одиночку. Вновь окунуться в атмосферу творчества, совместив его с собственным бизнесом.

- Шесть лет назад (в 2015 году - прим. редакции) был принят закон об обязательном вещании не менее 50% эфира на государственном языке. Кроме того, определённая часть эфира телеканала должна была быть заполнена передачами собственного производства. Так, на рынке медиауслуг возникла ситуация повышенного спроса на контент. Я решил воспользоваться этим случаем, и открыл собственную телевизионную студию, мне хотелось производить продукт на государственном языке высокого качества», - вспоминает Николай Вячеславович Пак.

Но прежде, чем вложить средства в этот проект, он много учился. Окончил курс мастерской сценаристов, был участником вебинаров по разным темам, связанным со сценарным делом. Ездил в Украину, учился писать сценарии к фильмам, смотрел и «наматывал на ус», как нужно снимать сериалы и ток-шоу для телевидения.

Этот период, 2013-2014 годы, запомнился Николаю Вячеславовичу насыщенным и напряжённым. Он встречался с разными специалистами - всеми, кто так или иначе был связан с телевидением, пытался устроиться работать ассистентом в различные студии. Всё это помогало собрать необходимую информацию по интересующей его теме, помогло сориентироваться на рынке телевидения

не только Казахстана, но и других стран.

Вскоре были написаны сценарии к трём фильмам, которые достаточно успешно вышли в прокат в кинотеатрах Казахстана: «Адель», «Замуж в 30», «НаурызKZ». Николай Пак принял участие в этих проектах как соавтор в группе сценаристов. Параллельно шла работа и над развитием собственной студии. В качестве продюсера Николай Пак стал снимать тележурналы, ток-шоу и викторины для казахстанских телеканалов. А через полтора года поступило предложение снять первый сериал. На сегодняшний день в фильмотеке Николая Пака насчитывается уже 12 телесериалов, такие как «Кызжолы» (2015 г., Казахстан), «Бригада» (ситком, 2015 г., Казахстан), где он выступал в качестве сценариста или продюсера, также реалити-проекты, тревел-шоу, рекламные ролики.

- Продюсер во многом схож по своим функциям с предпринимателем. Ему также необходим бизнес-план определённого проекта, но с учётом его творческой составляющей. Важно быть стрессоустойчивым, коммуникабельным, использовать системный подход, обладать определённым видением всего проекта, целями и задачами, всеми этапами исполнения и конечным продуктом. Поэтому крайне важны и маркетинговая, и художественная составляющие, они должны быть в балансе друг с другом, - отмечает Николай Вя-

чеславович Пак.

Именно понимание того, что студия - прежде всего, бизнес, хоть и связанный творчеством, помогло ему с самого начала грамотно выстроить работу команды. Он решил, что в студии будет работать постоянный костяк специалистов, который составит основную команду для реализуемых проектов. Это помогло выстроить работу с телеканалами и другими партнёрами студии на системной основе, кроме того, молодые ребята, которые шесть лет назад переступили порог студии Николая Пака, сегодня набрались опыта и стали профессионалами своего дела.

- У нас компания семейного типа. Как в любой семье, мы поддерживаем друг друга, осваиваем новые проекты, больше зарабатываем. Этот дух семейности передался мне от родителей. Мой отец, Вячеслав Николаевич Пак, несмотря на невзгоды в жизни, делал всё ради семьи, а мама, Александра Ильинична Ким, всегда поддерживала его. Занимаемся благотворительностью. Причём в благотворительных акциях участвуем всей командой. Это даёт нам ощущение сплочённости, уверенности в том, что жизненный путь выбран правильно. Лично я уверен в этом!» - сказал Николай Вячеславович Пак.

Из книги «Известные корейцы Республики Казахстан»



Подавай пример самим собой

Сон Ун Чжон, отец знаменитого футболиста Сон Хын Мина, недавно дал интервью, в котором сказал, что первым шагом в домашнем воспитании является: вынести телевизор из гостиной и убрать сотовые телефоны родителей, когда они приходят домой. Причина проста - дети наблюдают за действиями своих родителей и подражают им.

"Если вы смотрите телевизор или телефон и говорите своим детям заниматься, будут ли они это делать? Если вы хотите, чтобы они читали книги, читайте или пишите в гостиной".

Показывая пример своему сыну, Сон Ун Чжон никогда не курил и не пил.

Он также считает безумием желание некоторых родителей, чтобы их дети поступили в престижный университет, например, в медицинский институт: "Родители, которые думают о своих детях как об «имуществе», игнорируют таланты своих детей и одержимы только сиюминутными оценками, губят своих детей".

При этом отец футболиста, он же был и его первым тренером, никогда не скрывал, что иногда прибежал к телесным наказаниям своего сына, не стеснялся признаться в этом, но всегда при их применении придерживался двух необходимых условий: "чётких границ" и "любви".

Сейчас, тренируя других детишек в своём футбольном клубе "Сон", он уже, конечно, не бьёт провинившихся, а только ругает.

Сон сказал, что нет правильного или неправильного способа воспитания детей, кроме как видеть в них часть своей жизни, а не ответственность, и подавать пример, и добавил: «Если вы тренер, вы должны быть увлечены и жертвовать собой, чтобы сделать своих подопечных конкурентоспособными спортсменами с хорошим характером, не только сейчас, но и когда они станут взрослыми".

vsya korea

Открывая мир корейского искусства

Корея у каждого своя, и чем больше растёт популярность корейской культуры, тем разнообразнее и разноцветнее становится она, ведь каждый, кто побывал в этой стране, увозит с собой и хранит в сердце свою Корею.

Я провела в этой стране в общей сложности пять лет, счастливейшее время. И когда меня спрашивают, какая она — Корея, или когда вспоминаю проведённое там время, в душе распускаются цветы радости и удовлетворения.

Для меня Корея — это студенчество и искусство. Всё самое прекрасное и пропитанное надеждами, которыми полна юность. Студенческие годы в Корее — беззаботное время, когда можно в комфортных условиях открывать страну, узнавать свой потенциал, искать себя. За год до поступления в магистратуру я училась на языковых курсах в Университете Вонгван в городе Иксан и за это время, всё глубже погружаясь в Корею, смогла нащупать свой путь. Мы с одногруппниками много занимались, путешествовали по стране и открывали разную Корею не только по подготовленной для нас университетом программе, но и Корею весёлую, с разными развлечениями. Корея давала возможность учиться и отдыхать.

В России я окончила Высший колледж корееведения Дальневосточного государственного уни-

верситета во Владивостоке, один из лучших вузов нашей страны, и не могу сказать, что испытала культурный шок, оказавшись в корейском вузе. У нас в колледже было всё: и просторные аудитории, и библиотека, и компьютерные классы, и большой читальный зал, да и кампус ДВГУ, пусть и небольшой, но был ухоженным и уютным. Но всё же ни для кого не секрет, что корейские университеты — это особенная среда.

В разное время я училась в четырёх университетах Кореи, каждый из них — это академический рай, открытая среда для студента, где есть все условия для получения знаний. Вспоминаю открытые допоздна аудитории, круглосуточные читальные залы, учебные комнаты и отсутствие понятия «пропуск», за исключением в библиотеку, разумеется. Думаю, что именно открытостью и огромными горизонтами возможностей пленяют корейские вузы, конечно, не говоря о шикарных кампусах.

На стажировке в Университете Чонбук в городе Чонджу я впервые побывала на месте рас-



положения древнего корейского сооружения. Это был храм Мирык-са, построенный в VII веке правителями государства Пэкче. Это огромный буддийский архитектурный ансамбль, на главной площади возвышались три пагоды: двенадцатиметровая деревянная, справа и слева от неё две каменные, сложенные из гранитных блоков. Сохранилась левая гранитная пагода. Сегодня этот яркий и монументальный памятник древней корейской архитектуры показывает, насколько величественные сооружения возводили на Корейском полуострове в эпоху Трёх государств. Когда я была в Мирык-са, там проводили работы по реконструкции пагоды. Её разобрали до основания и обнаружили сокровище — золотой реликварий с удивительным растительным орнаментом, стеклянные изделия и золотую дощечку, на которой выгравирован текст, сообщающий о том, когда и для чего был возведён храм. Эта находка потрясла корейских учёных, про неё писали и с гордостью сообщали СМИ. Я оказалась совсем рядом с великим открытием корейской археологии начала XXI века. Знакомство с пагодой в Мирык-са стало знакомым. До сих пор именно пагоды и гранитная скульптура притягивают меня своей выразительностью и спокойствием.

Учась на языковых курсах в



Университете Вонгван, я стала самостоятельно изучать корейское искусство и начала с наследия древности, так как секреты пагоды Мирык-са должны были мне открыться. Уровень корейского языка позволял понимать хоть что-то в книгах по истории искусства, но, конечно, разбираться с терминами, например с названиями мудр буддийских божеств, школ китайской живописи, было непросто. Моя первая книга по корейскому искусству пестрела закладками, была исписана карандашом, маркерами, так как почти каждое второе слово я искала в словаре.

Прочитав самостоятельно первую искусствоведческую книгу, я поняла, что смогу. И попросилась на лекции по древнему корейскому искусству в университете. Как же удивлялись профессора и студенты, когда я щеголяла сложными словечками и искусствоведческими оборотами и ещё довольно элементарными знаниями о корейских памятниках!

Так немного подготовившись, я решила поступать в магистратуру в Университета Хоник, житницу корейского искусства и искусствоведческой науки. Было ли сложно слушать лекции на корейском о корейском искусстве разных периодов? Было ли сложно писать доклады на корейском, например про стенопись гробниц Когурё или влияние западноевропейской традиции на корейские портреты

эпохи Чосон? Сложно ли было слушать доклады на научных конференциях по искусствоведению и археологии? Нет. Это был мой мир, моя среда, моя корейская искусствоведческая жизнь. Каждый разобранный мною важный тезис, написанный или произнесённый корейскими исследователями, дарил несравнимое чувство удовлетворения и радости. Я старалась посещать конференции и семинары, поэтому могу похвастаться, что видела и слушала самых известных корейских искусствоведов, с некоторыми знакома. Ещё раз подчеркну открытость корейских вузов. Любой желающий мог в то время прийти на конференцию или семинар без предварительной записи или договорённости. Для профессоров и студентов я была иностранкой с широко открытыми глазами, которая почему-то интересуется корейским искусством. Помню, что сложнее всего были лекции по истории корейской буддийской живописи, я понимала совсем мало, поэтому заранее самостоятельно разбирала материал. Но как же это было увлекательно!

Позже началось увлечение современным корейским искусством: я ходила в музеи, арт-центры, бывала на открытиях выставок художников в крупных и маленьких галереях, знакомилась с известными и начинающими авторами. Могу похвастаться разговором с Пак Собо, патриархом

корейского современного искусства, пионером направления энформель и тансэхва.

Корейское современное искусство и лекции преподавателей дали возможность не только накопить знания, но и научиться смотреть на мир с разных сторон, развили пылкость. А это очень важно в студенческие годы.

Корейские музеи — это для меня отдельный мир. Куда я очень стремлюсь? Чего мне не хватает в России? Корейских музеев. Моё любимое место в Корее — Национальный музей РК, сокровищница корейского искусства. Огромное, просторное здание с манящими затемнёнными выставочными залами, в которых ждут селадоны, фарфоровые вазы, буддийские божества, каждый на своём отдельном пьедестале. А в залах живописи свитки готовы рассказать свои истории и увлечь в мир кристальной красоты.

Кураторы музея регулярно меняют экспозицию, придумывают способы ещё более увлекательно и выигрышно показать керамику, живопись, скульптуру, предметы декоративно-прикладного искусства. Пару лет назад была проведена большая реконструкция залов эпохи Трёх государств и живописи. Помню, как ахнула от того, насколько по-другому заиграли знакомые свитки и сосуды. Каждый раз жду встречи с этим удивительным местом, а находясь там, сдерживаю себя, чтобы не прыгать от удовольствия.

Уже два года, как я не была в Корее. Очень скучаю. Пусть поскорее жизнь войдёт в привычное русло, и у всех нас будет возможность продолжать открывать свою удивительную Корею, а я снова увижу дорогие сердцу свитки, керамику, пагоды. Надеюсь, что будет больше тех, кого очарует и увлечёт мир корейского искусства. Для этого я буду продолжать делиться накопленными знаниями, впечатлениями и ощущениями в аудиториях, социальных сетях и на онлайн курсах.

Елена ХОХЛОВА,

доцент Школы востоковедения
НИУ «Высшая школа экономки»,
кандидат искусствоведения



Владимир КИМ (Ёнг Тхек)

НАЙТИ СЕБЯ

Автобиографическая повесть

Каждое общежитие имело подпол, и многие жильцы совершали налёты на поля, чтобы сделать заготовку на зиму. Мне тоже довелось участвовать в таком набеге: жареный картофель после этого казался вдвойне вкуснее. Конечно, я понимал, что совершаю дурной поступок. Но годы-то были молодые, и стрелка понятия добра и зла, правды и лжи могла качнуться то в одну, то в другую сторону. Да, это плохо лазить в чужой огород, но как я могу отказаться, когда это могут посчитать за трусость? Толя, сосед по комнате, водил грузовик и работал на объекте, возводимом зеками. Каждое утро он набивал карманы и голенища сапог брикетами чая. И я спросил:

- А что им чай не дают? Толик посмотрел на меня и, поняв, что я действительно не знаю, для чего каждый день надо зекам столько заварки, пояснил:

- Это не для чая, а для «чефиру».

И улыбнулся. До сих пор помню эту улыбку – столько в ней было снисходительности и жалости к наивному подростку, который не знает даже таких простых вещей, как «чефир». Впоследствии я не только видел, как заваривают эту черноту, но и пробовал. Слава Богу, не приохотился ни к «чефиру», ни к анаше, ни к водке. Хотя «огненную воду» употребляю до сих пор, иногда даже в одиночестве и по настроению. Мне хотелось вернуться домой на крылатом коне, то есть на самолёте. И не только. Для меня тогда это означало – приодеться и купить подарки. Чтобы все видели, что я нигде не пропаду. Скопить немного денег – сотни три-четыре и всё в порядке. Но от зарплаты в конце месяца оставался мизер. Ко всем запланированным затратам прибавились и непредвиденные расходы. Дело в том, что Василий не случайно рвался в Томск: оказывается, его знакомая девушка с подружкой поступала здесь в медицинский институт. Обе не

прошли по конкурсу, и домой решили не возвращаться. В те времена это было позором – провалиться на экзамене. Вся деревня будет судачить. И они устроились работать в трамвайном парке кондукторами. Василий нашёл их, и я стал из солидарности сопровождать товарища в его походах по ресторанам и кино, добросовестно деля все платежи, хотя подруга Васиной зазнобы голову мне не вскружила. Между тем заканчивался август и наступал учебный год. В Дивногорске был момент, когда, обзвывая стройку, я вдруг почувствовал себя маленьким винтиком, иными словами, ничтожеством по сравнению с тем разумом, что запланировал весь этот гигантский проект. И тогда же решил, что надо окончить школу и поступить в институт. А потом покорять мир. Тогда, я не сознавал, что это был главный итог моего первого «странствия по свету». Можно было, конечно, учиться и в Томске, но, во-первых, у меня не было школьных документов, поскольку я их не забирал со школы, а во-вторых, рабочая «общага» всем своим укладом вольготной жизни абсолютно не располагала к учёбе.

И, как это часто бывало и будет в дальнейшем в жизни, вдруг откуда-то появилась рука помощи. В тот раз это была рука соседа по «общаге». Звали его Евгений, и аристократическое имя вполне соответствовало его худощавой внешности с курчавыми тёмными волосами и карими глазами. Было ему лет тридцать. Окончил строительный техникум, но работал рядовым штукатуром. И вот, нарыв где-то солидный «левак», он почему-то обратился не к своим соплеменникам, а к нам, с предложением поработать вместе. Впоследствии он так объяснял отношение к своей нации – с русским хорошо водку пить, но не работать. Евгений нам нравился. В нём чувствовался интел-

лект, а главное, он притягивал своей доброжелательностью. Несколько раз довелось выпивать вместе с ним. Событьемником он оказался неважным: залпом выпивал один полный стакан и становился грустным и молчаливым. А потом как-то незаметно исчезал из компании. Двадцать дней без перерыва, с шести вечера до полуночи, мы штукатурили двухэтажное здание. Сроки поджимали, не случайно наряд был аккордный. Так что работа была не для слабаков, бывали минуты, когда руки уже не удерживали тяжелые окоренки с раствором. И в такие минуты Евгений умел подбодрить шуткой, рассказать о чём-нибудь и поднять настроение. Он не был классным специалистом, но всё старался делать аккуратно и добросовестно. И, главное, честно рассчитался с нами. Василий не поддержал моего решения вернуться обратно в Ташкент. К тому времени к его девушке приезжала мать, и чуть ли не насильно увезла дочь домой. Но друг мой уже переключил свое внимание на Наталью, которая с месяц назад пришла работать в бригаду после профтехучилища. К ней сразу прилепилось прозвище «Наталка-хохлушка», что ассоциировалось у меня сразу со словами «хохотать» и «пышка». Её звонкий смех веселил душу, а румянец на щеках казался нарисованным. Но особенно прекрасны были глаза, которых в песне называют «карие очи».

Василий рядом с ней выглядел серым и будничным. Но так, наверное, казалось только мне, привыкшему к его облику. А для других национальностей корейская внешность, как знать, могла и привлечь своей необычностью.

- Я остаюсь не только из-за неё, - сказал он. - Мне здесь нравится. Может, на следующий год попробую поступить в институт.

Хочу учиться. Тяжёлый русский язык. Снова рука помощи

Через лет, эдак, пятнадцать я встречу Василия в Ташкенте, и он, счастливо улыбаясь, расскажет, что женился-таки на Наталке,

окончил техникум, стал инженером, получил хорошую квартиру и что у него два сына. И я был очень рад за него.

А тогда я уезжал, и мне было неловко перед ним. Когда приехал в Ташкент, так же неловко было перед Виктором, и только его неподдельная приветливость сгладила мое смущение. Но особенно неловко было перед директором школы Алексеем Васильевичем.

- Я тебя просил не бросать школу? – спросил он меня суровым тоном. – Ты меня послушался? А теперь пришёл назад? Нет для тебя места в десятом классе...

Я пошёл в районо с жалобой, что зажимают рабочую молодёжь. Сама заведующая дала мне записку на имя директора. Алексей Васильевич прочитал записку.

- Принимаю обратно не потому, что ты принёс мне грозную записку. А потому, что ты победил своей настойчивостью. Больше не подводи меня!

И скупая улыбка чуть разгладила его обычно суровое лицо. У этой суровости были свои причины: так получилось, что молодым лейтенантом Алексей Васильевич попал в плен в самом начале войны и прошёл через весь ад фашистских концлагерей. Както на уроке, а он преподавал историю, рассказывал о Заксенхаузене, где ему довелось находиться вместе с генералом Карбышевым, которого лагерные палачи убили изуверским способом: зимой вывели из барака и обливали водой до тех пор, пока он не превратился в ледяную статую. Когда Алексей Васильевич рассказывал об этом, глотая ком в горле, слёзы невольно наворачивались мне на глаза.

В целом учёба наладилась - математика всегда давалась мне легко, а в «гуманитарке» ничего сложного – читай и рассказывай. Единственный предмет, который был не по зубам – русский язык. О, этот великий могучий русский язык! Как ни диктант, то «двойка». За сочинение хоть первую оценку, ту, что дают за идейное содержание, получал «четвёрку» или «пятёрку». А в последнюю четверть и того не было. Угораздило меня написать, что «русский

мужик никогда не был перво-классным земледельцем, поскольку он не знал поливной пашни и всегда надеялся на небесную канцелярию». Преподавательница русского языка и литературы Александра Петровна не оставила этот факт без внимания.

- Не тебе, корейцу, судить русского крестьянина, - возмущалась она, гневно грозя пальцем. – Русский мужик всю Европу кормил хлебом, а ты...

А я ничего не мог сказать в ответ, поскольку не был приучен дискутировать, хотя потом, как это часто бывало, пришли на ум и факты, и слова. Просто надо было сказать, что этот излишек хлеба давался за счёт огромных пахотных земель, а урожайность в целом была мизерной. И что малейшая засуха приводила к неурожаю. Словом, Александра Петровна рассердилась не на шутку и перестала на «хорошо» и «отлично» оценивать идейное содержание моих литературных опусов. Так что на выпускном экзамене сочинение я писал по шпаргалке.

На работе я уже не проявлял прежнего пыла. Раньше в порыве азарта чуть не падал с подмостей, к концу смены рубашка была такая мокрая, что впору выжимать. Подсобники не хотели со мной работать, и я не понимал почему. Ведь это честь – быть в паре с лучшим каменщиком бригады. Тётя Лиза, единственная пожилая женщина нашей бригады, открыла мне глаза.

- Кому охота в два раза больше вкалывать, а получать зарплату одинаковую? Ты-то получаешь по четвёртому разряду, на ваш разряд все пашут, а мне какой резон так надрываться? Два вопросительных предложения, и я всё понял. Действительно, почему такая уравниловка? Ясное дело, чем выше разряд у каменщика, тем выше должна быть зарплата и у подсобника. Этого нет, значит, получается, что своим яростным пылом, просто-напросто заставляю людей работать ни за что. И я решил поубавить темп. Да и особой нужды в роли Фигаро не было: уровень мастерства каменщиков более или менее

выровнялся, разница ощущалась больше в объёме кладки. Поэтому, когда по окончании школы второй раз подал заявление об уходе, Виктор не выразил особого огорчения. Лишь спросил:

- Куда собираешься поступать?

- В архитектурный.

- Осилишь?

- Постараюсь.

Честно сказать, я сомневался, что осилю. Если быть до конца откровенным, то в глубине души вообще сомневался, надо ли мне связывать всю свою будущую жизнь со стройкой. Ведь архитектура тоже связана с возведением зданий, хотя больше имеет отношение к оформлению.

Начальником отдела кадров был бывший военный, не то подполковник, не то полковник. И как многие старшие офицеры Советской Армии обладал тучным телом, хотя фамилия была длинная и худая – Сыромятов.

- Зайди к Арабову, пусть подпишет заявление, - сказал он хриплым голосом, очевидно, сорвавшим в бытность командиром.

Начальник стройуправления товарищ Арабов мало изменился за три года. Лысина не заросла кудрями, белая рубашка не загрязнилась. В глазах та же неизбывная печаль. И голос негромкий, уставший.

- Почему не поступаешь на вечерний? - задал он вопрос, который я ждал.

- В архитектурном нет вечернего. И заочного тоже. И вообще, я хочу только на очный.

- На стипендию не проживешь без помощи, - сказано так, будто я уже голодаю.

- Ничего, калымить буду. Каменщики везде нужны.

- Я не сомневаюсь. Вот только умеешь ли ты рисовать? В приемную комиссию надо ведь представить картины и пройти конкурс. У тебя есть картины?

- Картин нет, но я нарисую. Я умею рисовать.

- Надо хорошо рисовать, для этого дети годами ходят в кружки, в изостудию.

Продолжение в следующем номере

«베루니»농장 리 씨 집안의 경사, 금강혼식의 행복

2023년 9월 20일, 쿠이치르치 지역의 "베루니" 농장(이전에 드미트로프의 이름을 딴 집단 농장)의 이씨 집안에 다이아몬드 결혼식이라는 아름다운 기념일을 축하했다. 3명의 아들, 6명의 손자, 12명의 증손자는 모두 60년 전 부부가 된 레프 다이로비치 리와 베네라 덴디코브나 신이 만든 가족의 현재이자 미래이다.

우리의 인터뷰는 원래 계획되지 않았고 레프 다이로비치는 부인도 없이 혼자 인터뷰를 시작했다. 하지만 이것이 그가 행복한 결혼 생활의 비결을 이야기하는 데 장애가 되지는 않았다.

10년이 넘는 결혼 생활을 한 부부는 각각 행복과 장수를 위한 자신들만의 특별한 비결이 있다. 결국, 의지할 수 있는 지원, 신뢰할 수 있는 사람, 그런 사람이 곁에 있는 것이 매우 중요하다. 오늘 인터뷰의 주인공은 이러한 자질이 가족 생활의 기본이라고 생각한다. 기쁨과 행복의 순간을 경험하고 어려운 일상 상황, 즉 어려움과 슬픔을 극복하는 데 항상 도움을 주고 받은 것은 바로 그들이었다. 오늘의 주인공에 따르면 가장 중요한 것은 모든 것을 함께 함께 경험하고 겪는다는 것이다.

레프 다이로비치는 사실 본인이 더 감정적이고 화끈한 성격이라는 것을 인정한다. 반대로 베네라 덴디코브나는 차분하고 균형 잡혀 있다. 이러한 성격과 기질의 차이로 서로 잘 지내고 서로 보완할 수 있었다.

- 수년 동안 함께 살면서 많은 일이 일어났다. - 라고 리 씨 가족의 가장은 말한다. - 가장 중요한 것은 멈춰야 할 때 멈추는 것이다. 때로는 다투고 관계를 정비하는 것이 유용할 때도 있지만 멈춰야 할 때 멈출 줄 알아야 한다. 결국, 우리는 모두 다르며 각자 자신만의 확고한 고집, 습관 및 특성을 가지고 있다. 또 다른 중요한 점은 갈등이 발생한 후에 빨리 진정하고 갈등에 매달리지 않는 것이다. 이 점에 있어서 나와 아내는 둘 다 태평한 편이어서 오랫동안 풀지 않고 그냥 있을 수는 없다. 말다툼이 있는지 5분이 지나면, 우리는 아무 일도 없었다는 듯 서로 이야기를 나누기 시작한다. 이것은 우리에게 여러 번 도움이 되었다.

부부의 금강혼식을 축하하는 행사를 위해 4대에 걸친 가족이 모였다. 자녀, 손자, 증손자는 즐거움과 관심을 가득 지니고 레프 다이로비치와 베네라 덴디코브나의 다이아몬드 결혼식에 참여했다. 바로 모두가 가족 탄생의 환감을 맞은 것이다! 물론 건배와 축하를 하면서 오늘의 금강혼식



의 주인공들이 어디서, 언제, 어떻게 만났는지에 대한 궁금증이 생겼다.

- "뭐 특별한 것은 없다. 우리는 학창 시절에 만났다."라고 레프 다이로비치는 말했다. - 1956년에 나는 어머니, 할아버지와 함께 디미트로프 집단 농장으로 이사했다. 그리고 9학년 때 유급을 했다. 그렇게 해서 나는 일년 후배인 베네라와 함께 공부해야 했다. 그녀와 나는 같은 책상에 앉았고 그 이후로 헤어지지 않았다고 말할 수 있다.

레프 다이로비치는 그의 어린 시절과 젊음에 대해 따뜻하게 기억을 이어갔다. 처음에 그의 부모님은 타슈켄트에 살았다. 그의 부모님 집은 바자르 옆에 있었고 소년은 자유 시간을 그곳에서 보냈다. 어머니는 아들이 나쁜 무리와 어울리지 않을까 걱정이 많았고 결국 가족은 회의를 하여 시르다리아 지역의 스펠들로프 이름을 딴 집단 농장으로 이사하기로 결정했다. 여기서 그는 7학년까지 공부한 후 가족이 다시 거주지를 변경했으며 이번에는 쿠이치르치크 지역

의 디미트로프 이름을 딴 집단 농장에 정착했다. 그가 그곳에서 미래의 아내를 만나고 결혼 생활과 이후의 모든 삶이 이 농장과 연결될 것이라고 그 당시 누가 상상할 수 있었을까! 레프 다이로비치의 젊은 시절은

동료들의 삶과 거의 다르지 않았다. 그의 회상에 따르면 모든 것이 풍족했다. 그들은 공부하고, 장난치고 부모를 도울 시간이 있었다... 10대 때 그는 유명한 집단 농장의 '문화회관' 건설에 노동자로 참여하기도 했다. - 당시 그는 벽돌과 건축 자재를 내렸다. 레프 다이로비치와 베네라 덴디코브나는 만난지 10년이 되었다. 당시 그는 티미라제프 농업 대학 입학 시험을 보기 위해서 모스크바에 갔지만 합격하지 못했다.

- "아마도 그것이 운명이었던 같다." 레프 리는 이렇게 회상한다. "농업대학에 들어가지 못한 것을 후회한 적이 없다." - 모스크바에서 그는 탐보프 지역 모르산스크의 건설 기술 학교로 갔다. 사실 지원자를 모집하던 담당자가 거기에서 왔었고 다행히 나는 1년을 허비하지 않고 서류를 제출할 수 있었다. 그 무렵 베네라와 나는 결혼했고, 1963년에 미르자출(현 굴리스탄 시)에서 큰아들 유리가 태어났다. 가족과 아들에 대한 책임감은 내가 학업을 마치는 데 가장

큰 동기가 되었다. 나는 대학을 졸업한 후 치타 지역으로 파견되었다. 그런데 나는 그곳으로 가지 않고 집에 너무 가고 싶어서 우즈베키스탄으로 돌아왔다.

전문가인 레프 다이로비치는 자신의 고향 쿠이치르치크 지역에서 빠르게 일자리를 찾았으며 «ПМК-71»에서 감독으로 일했다. 그가 속한 건설 조직은 주거용 건물, 문화 센터, 학교, 축사 등 다양한 건물을 세웠다. 그는 이 사업을 좋아했다. 1978년에 그는 «ПМК-71»를 떠나 온실에서 난방 기술자로 일했으며 보일러실장으로 임명되었다. 오이와 토마토는 온실에서 재배되어 공화국에 공급되었다. 그는 건축업자가 된 것을 한 번도 후회한 적이 없다.

베네라 덴디코브나는 방사선 전문의를 위한 교육 과정을 이수하고 지역 병원에서 실험실 방사선 전문의로 일한 후 간호사로 일했으며 나중에 유치원으로 옮겨 교사로 일하다 은퇴했다. 그녀는 15년 동안 «동지» 합창단의 단원으로 활동했지만 최근 몇 년간 리허설에 참석하지 않고 있다. 건강이 나빠지기 시작했기 때문이다.

이 부부는 자신들의 아들 유리, 발레리와 비체슬라에게 부모를 존경하도록 엄격히 교육했다. 레프 다이로비치는 책임감, 의무감, 가족을 우선시하는 것이 최우선이라고 반복한다. 아들들의 이러한 가족 우선의 가치는 자녀와 손자들에게 물려진다. 불행하게도 이들 부부의 막내아들인 비체슬라브는 2016년에 세상을 떠났다. 하지만 가족은 서로에 대한 배려와 관심과 지원으로 이 아픔에서 벗어날 수 있었다. 현재 삶은 레프 다이로비치와 베네라 덴디코브나의 가족 구성원 (자녀, 손자 및 증손자)은



여러 나라에 흩어져 있지만 이 가족은 여전히 서로 가깝게 지낸다.

- “먼 거리에도 불구하고 자녀들은 서로 매우 가깝다.” 레프 다이로비치는 아들들에 대해 자랑스럽게 말한다. - “우리는 타슈켄트에 거주하며 일주일에 한 번씩 며느리와 함께 우리를 방문한다. 발레리는 상트페테르부르크에서 사업을 하고 있지만 1.5~2년에 한 번씩 방문한다. 그들은 끊임없이 서로 전화하고 의사 소통하며 손자와 증손자들은 멀지 않다. 그들은 서로 아주 잘 지낸다.”

부부의 좋은 금슬은 젊은 가족 구성원에게 가장 좋은 모델이다. 레프 다이로비치는 장남도 동급생과 결혼했다고 농담한다. 이 부부의 특별한 자부심과 기쁨은 손자들이다. 그들은 안드레이, 레프, 안젤라, 알레나, 타티야나와 크리스티나의 성공과 성취에 대한 사랑을 멈출 수 없다. 리 가족의 3세대 중에는 경제학자, 컴퓨터

기술 전문가, 변호사가 있다. 음, 가장 신나서 흥이 난 사람은 증손주이다. 가족의 어른들의 함께 기념일을 맞아 도착한 그들은 레프 다이로비치가 말했듯이 집을 운동장으로 만들었다. 그들은 달리고, 뛰고, 넘어지고, 장난을 쳤다... 그 날 하루 종일 아이들의 웃음 소리가 끊이지 않고 어른들의 잔소리도 그들을 멈추게 할 수 없었다. 그리고 어른들은 친족들과 가족의 유대를 강화하며 미래 세대들이 어린 시절의 가장 따뜻한 추억이 될 바로 이 중요한 순간이라는 것을 알면서 아이들에게 열기를 식하면서 좀 차분히 놀도록 경고하기도 했다.

- “우리는 행복한 결혼 생활을 하고 있다.” 레프 다이로비치는 반복해서 말했다. - “우리는 자녀를 진짜 남자로 키웠다. 우리 아들, 모든 손자는 굳건하고 사업으로 바쁘고, 증손자는 성장하고 있다... 이제 아내와 나는 스스로를 돌보며 살고 있고 채소밭 가꾸기, 닭과 칠면조 키우기 등 일상의 일들을 하고 있다.. 이전에는 16.5헥타르의 부지에서 가금류와 돼지를 사육했다. 레몬나무도 있었다. 젊었을 때 나는 집안일 외에도 친구들과 낚시하러 가는 것을 좋아했다. 하지만 모두 이미 지나간 일이고, 이제 힘이 더 이상 예전 같지 않고, 안타깝게도 친구들은 떠나고 있고...

대화를 마치면서 레프 다이로비치는 그의 손자와 증손주, 그리고 막 결혼했거나 결혼할 계획인 모든 젊은이들이 조화롭게 살고, 서로 용서하고 불만을 쌓지 않기를 바랐다.



Лечение тугоухости

К сожалению, у пожилых людей с годами появляются новые болезни. Более 50 процентов пациентов после 70-ти лет обращаются за помощью к отоларингологу. Одна из основных причин – снижение слуха и шум в ушах. В публикуемой статье мы расскажем о причинах, вызывающих снижение слуха и его резкое ухудшение.



Что приводит к плохому восприятию звуков?

Тугоухостью страдают во всем мире. В молодом возрасте может развиться болезнь из-за травмы головы, слухового аппарата или осложнения после заболевания. Но науке не известна точная цифра, так как немногие обращаются в медицинские учреждения, и оставляют ситуацию такой, как есть. Молодёжь устраивает ослабление привычной функции, ведь они не в полной мере, но слышат, разговаривают, работают, заводят семьи и живут обычной жизнью. Но игнорирование лечения приводит в конечном итоге к полной глухоте. Поэтому, как только замечены первые симптомы, лучше сразу отправиться на консультацию к лору.

Причины снижения слуха в пожилом возрасте абсолютно разные и могут быть обусловлены возрастными изменениями; инфекционными болезнями; гипертонией; атеросклеротическими бляшками в сосудах; сердечной недостаточностью; серными пробками; травмами; врождёнными патологиями; воспалительными процессами; осложнениями после приёма некоторых лекарственных препаратов; последствиями отита и других заболеваний уха; авитаминозом; перенесёнными операциями; профессиональной деятельностью, сопровождавшейся чрезмерной вибрацией и высокими звуковыми волнами.

И это далеко не полный список, но в совокупности всё перечисленное приводит к атрофированию составных частей уха. Пожилые люди могут впасть в тяжёлую депрессию, перестать выходить на улицу и общаться со сверстниками, боясь насмешек с их стороны. Длительное нахождение в одиночестве очень негативно сказывается

на общем самочувствии и приводит к эмоциональному расстройству.

Возрастные изменения

В основном после 60-ти лет начинаются изменения в организме, связанные с естественным старением. В это время может развиваться и тугоухость (пресбиакузис). Чтобы понять динамику течения недуга, необходимо знать, как состоит слуховой аппарат. Наружное ухо предназначено для улавливания звуковых волн, среднее с сенсорным эпителием воспринимает их в виде импульсов. Внутреннее передаёт информацию в кору головного мозга, где и происходит расшифровка.

Во время развития болезни затрагиваются все составляющие, и тогда пожилые люди не могут уловить тихие звуки. Некоторые специалисты считают, что с такой проблемой ничего решить нельзя. Но это является заблуждением. Чем раньше выявится патология, тем успешнее будет лечение.

Причины ухудшения слуха

Иногда причиной глухоты (потери слуха у пожилых людей) является серная пробка. Скопление в слуховых проходах ушной серы влечёт за собой развитие патогенных микроорганизмов, так как она является благоприятной средой для их размножения. Процесс усугубляется отслоением верхнего слоя эпидермиса, который просто закупоривает пробку. Она, в свою очередь, давит на барабанную перепонку, и от этого у человека начинаются сильные болевые ощущения. Можно самостоятельно избавиться от неё, капнув в каждое ухо раствор перекиси водорода. Но если такие попытки

не принесли положительного результата, то дальнейшую процедуру должен выполнить доктор. Не пытайтесь избавиться от пробки при помощи механических предметов, это приводит к разрыву барабанной перепонки.

Инфекционные болезни

К развитию недуга способны привести осложнения после перенесённых заболеваний, таких как: менингит, свинка, ангина, ларингит, воспаление глазного яблока, корь, гайморит. Нередко перекрывают евстахиевы трубы сильно разросшиеся аденоиды. Ревматоидный артрит также неблагоприятно влияет на остроту слуха. Кроме инфекционных болезней, врачи выделяют ряд недугов, способных в той или иной мере затрагивать слуховой нерв. К ним относятся: сахарный диабет, перенесённый инсульт, почечная недостаточность, остеохондроз, онкологические новообразования.

Травмы

Нередко пациенты на приёме у лора спрашивают: «Почему с возрастом ухудшается слух?». Когда отоларинголог начинает выяснять причины, из-за которых могла произойти патология, то оказывается, что человек в молодости либо попал в дорожно-транспортное происшествие, либо получил ушиб головного мозга на производстве или работал в зоне, где преобладают высокие децибелы. Например, один из больных работал на горно-обогательном предприятии. Людям, проработавшим там два-три года, давали инвалидность, так как за это время они просто теряли слух. Также страдают заядлые меломаны, слу-

шающие музыку на полную громкость или в наушниках.

Последствия отита и простудных заболеваний

Хроническая фаза воспаления среднего уха немедленно приведёт к образованию рубца в барабанной перепонке, что может спровоцировать потерю слуха. ОРВИ, ГРИПП, образование фурункула также негативно сказываются на хорошей слышимости.

Приём лекарственных препаратов

Побочный эффект появляется из-за неконтролируемого приёма антибиотиков или нестероидных противовоспалительных средств. В этом случае стоит сразу же обратиться к отоларингологу за помощью.

Воспаление уха

Заболевание внутренней части – частое явление. Главным условием для полнейшего выздоровления является комплексное лечение, назначенное отоларингологом. Большую ошибку допускают люди, которые по разным причинам прерывают медикаментозную терапию. Это и является причиной осложнения.

Этиология

Различают несколько факторов возникновения болезни. Она может быть:

врождённой или приобретённой; внезапной и прогрессирующей; временной и постоянной; одно и двусторонней; слабо выраженной и значительной.

Кроме того, специалисты выделяют кондуктивную потерю слуха, когда происходит поражение наружной и средней части уха, ведущее к плохой проводимости импульсов к коре мозга. При нейросенсорной потере слуха затрагивается внутренний орган аппарата или черепные нервы. В последнем случае процесс является необратимым, так как патология развивается вследствие образования опухоли в области мостомозжечкового угла.

Смешанную потерю слуха вызы-

вают полученные травмы головы, височных костей, может возникнуть на фоне кондуктивной и нейросенсорной тугоухости.

Аномалия проявляется следующим образом:

- болевые ощущения не дают покоя ни днем, ни ночью;
- из-за ощущения заложенности присутствует постоянное желание прижимать ушную раковину;
- шум или звон;
- головокружение;
- выделения из носа без видимых причин;
- редко - тошнота и рвота;
- повышение температуры тела до 37,5 градуса;
- маска «страдальца» на лице, нарушение мимики.

Методы диагностики

На приёме специалист собирает полный анамнез: выслушивает жалобы, узнаёт о времени начала недуга, о сложных ситуациях, связанных с потерей слуха. Далее, тщательно осматривает горло, нос и уши. Применяет тесты для контроля координации движения и равновесия. Проводит процедуру отоскопии, которая должна выявить дефекты и изменения в барабанной перепонке.

Проводит упражнения, по которым распознает уровень восприятия звуков. Выявляет частоту давления внутри евстахиевой трубы и работоспособность слуховых косточек. Направляет на анализы, в частности, на забор крови. Лабораторный анализ способен показать нарушения обмена веществ. При помощи МРТ исключается возможность появления опухолей в голове.

Лечение

После постановки диагноза врач назначает комплексную терапию, которая включает в себя приём медикаментов и народные средства. В зависимости от причины

возникновения, ни в коем случае не стоит заниматься самолечением, так можно только навредить, что может повлечь полную потерю слуха. В зависимости от причины, вызвавшей ухудшение слуха, отоларинголог будет проводить следующие процедуры.

Попавший инородный предмет врач удаляет при помощи специальных инструментов в своём кабинете. Серную пробку также извлекают в кабинете лора. До этой процедуры может попросить пациента прокапать несколько дней перекись водорода.

При наличии фурункула, способного перекрыть слуховой проход, доктор назначает антибиотики и антисептики. В крайнем случае нагноение удаляется оперативным путем.

Если у человека выявлен отит, то вкупе с ним лечат и насморк противовоспалительными, обезболивающими препаратами, антибиотиками широкого действия.

Тимпаноластика — хирургическая операция, которая заключается в санировании полости среднего уха, восстановлении положения косточек среднего уха и завершается мирингопластикой. Проводится хирургическим путем для восстановления естественного положения косточек и реконструкции барабанной перепонки.

При нейросенсорном виде протекания патологии вылечить тугоухость не представляется возможным. В таком случае рекомендуется применение слуховых аппаратов. Их подбирает врач индивидуально. Кохлеарный имплантат также способен восстановить слух при условии, что волокна нервов сохранены.

Кроме вышеперечисленных способов, врач предписывает избегать шумных мест и не переохлаждаться.

Алишер ХАМИДЖАНОВ,
отоларинголог



9 января после непродолжительной болезни ушёл из жизни **Пак Леонид Григорьевич** (12.01.1957 – 09.01.2024). Ассоциация корейских культурных центров Узбекистана выражает глубокие соболезнования родным и близким покойного.

Читай инструкцию: 8 мифов про корейский уход за кожей

Скорее всего, вы часто слышали о том, что многоступенчатый уход нужно выполнять ежедневно и чем дороже уход, тем он эффективнее. Разбираемся, в какие же мифы стоит давно перестать верить

Многоступенчатый уход Лет 5-7 назад по всему миру начала распространяться Халлю, а вместе с ней и мода на всё корейское. Тогда многоступенчатая система ухода покорила всех, после чего многие закупились разными баночками и всеми типами масок, не жалея ни кожу, ни кошелек. Конечно, кожу нужно любить, но не душить — это важно. Ежедневный уход должен включать очищение, тонизирование и увлажнение. Остальные же этапы должны проводиться один или пару раз в неделю, но не более. Иначе верхний слой можно просто травмировать, а от чрезмерного питания могут закупориваться поры и начаться высыпания.

Весь корейский уход отбеливает кожу

Исторически в Азии так сложилось, что светлая кожа была только у тех, кто имел более высокий статус и не работал на солнце, из-за чего бледное лицо до сих пор считается наиболее красивым. Неудивительно, что многие уходовые и декоративные средства делаются с упором на осветление кожи — и это отталкивает многих иностранцев. В реальности же далеко не весь уход действительно осветляет кожу. Если в описании есть слово «brightening» (а именно оно чаще всего и встречается), то это больше про тонизирование и экспресс-лифтинг, но явно не про осветление кожи на два тона.

Средства нельзя комбинировать

Распространённый миф не только среди корейской косметики, но и среди любой другой. Многие средства разрабатываются внутри целой линейки, части которой по замыслу создателей должны работать вместе, дополняя свойствами друг друга. На самом

деле так бывает далеко не всегда, и зачастую потребители просто берут, например, крем и сыворотку, но не докупают тоник и пэды. Поэтому маркетологи стали делать особый упор на комплексный эффект от использования их продуктов. Конечно, никто не знает, будет ли хорошо сочетаться европейский тоник и корейский пилинг, но и никак, кроме как опытным путем, этого не узнать.

Тоник и тонер — одно и то же?

Тоник и тонер — это не одно и то же. Многие новички приходят в магазины корейской косметики и убеждают консультантов, что те хотят им продать одно и то же, заговаривая зубы. Очень зря, ведь тоник создан для того, чтобы до конца очистить кожу после мицеллярки, пенки или шербета, а также чтобы восстановить pH баланс кожи. Тонер же по своим свойствам ближе к сыворотке, но легче по текстуре. Он предназначен для подготовки кожи к дальнейшему уходу и тонизированию после чистки.

Многоступенчатый уход не подходит жирной и комбинированной коже

Конечно, обладательницы комбинированной и жирной кожи почти сразу невзлюбили моду на корейский многоступенчатый уход, после которого у большинства начались высыпания. Во-первых, следует вспомнить пункт выше о том, что не стоит ежедневно проходить через 10 кругов бьюти-ада. Самая распространённая ошибка.

Во-вторых, все ступени должны подгоняться индивидуально. Если кожа жирная (не обезвоженная — это разные вещи), необходимо уделить особое внимание тща-



тельному очищению и легкому увлажнению, которое не закупорит поры за ночь. Плюс, не покрывать всё сверху толстым слоем крема, иначе утром точно не избежать сюрпризов.

Корейские бренды, которые продают у нас, не покупают в Корее

Тут частично правда, но нужно разобраться. Дело в том, что большинство корейских брендов, продающихся у нас, действительно делаются там, но чисто на экспорт. То есть, их правда не продают в Корее. Это может быть связано с рядом причин, начиная от банального нежелания конкурировать с местными компаниями до реального стремления зарабатывать за рубежом. С другой стороны, у нас есть и те бренды, которые реально создают и покупают в Корее.

Чем дороже, тем эффективнее

Ещё один миф, который коснулся не только корейского ухода, но и там тоже надёжно закрепился. Существует огромное количество бюджетных брендов, создающих действительно хорошую косметику. Конечно, есть средства, на которых можно сэкономить (например, сыворотка для бровей или бальзам для губ), но есть те, от которых напрямую зависит состояние кожи. Да, чаще всего эффективные продукты стоят прилично, ведь их состав, упаковка и транспортировка дело недешёвое. И всё-таки это не значит, что среди люкса нет довольно пустых и бесполезных средств (увы, они там есть). Так что не всё то золото, что блестит.

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

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

Главный редактор: Наталья Шек Редактор: Екатерина Цой Компьютерная вёрстка и дизайн: Владислав Тен	Лицензия № 1038 Издание зарегистрировано УзАПИ 03.10.2019 г. ISSN 2181-0621 Подписной индекс 142	Учредитель АККЦ РУз Объем 6 п/л ФАЗ	АДРЕС РЕДАКЦИИ 100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11 Телефон для справок: (71) 230-70-57
		Тираж 1 000 экз.	Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются
Газета отпечатана в типографии Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана Адрес: Ташкент, Яшнабадский район, Ахангаранское шоссе, 11		Заказ № 06	Наш сайт: koryo-saram.ru E-mail: uz.koryoin@gmail.com Подписано в печать: 10.01.2024 г.