

Корейцы

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

№ 4(104)
22. 02. 2024



УЗБЕКИСТАНА

우즈베키스탄 고려 사람 신문



СОЛЛАЛЬ - 2024



Заслуженная артистка РУЗ Галин Шин



Магдалина Ким



ANYON KIDS



Ансамбль «Асадаль»



Ансамбль «Корё»



Ансамбль «Мисо»



Ансамбль «Моранбон»



Ясмينا Омар-Мун



Дмитрий Ким



Reginight Show

Подробнее о событии на стр.4-6

Стратегические реформы

Президент Шавкат Мирзиёев 13 февраля ознакомился с презентацией о ключевых стратегических реформах, планируемых к реализации в текущем году.

В Стратегии "Узбекистан - 2030" поставлена цель к 2030 году довести объём валового внутреннего продукта страны до 160 миллиардов долларов, доход на душу населения до 4 тысяч долларов и тем самым войти в ряд стран с уровнем доходов выше среднего.

Для этого необходимо последовательно продолжать процессы трансформации в экономике, обеспечить благоприятную инвестиционную и бизнес-среду, высокую добавленную стоимость в сельском хозяйстве.

На презентации рассмотрены реформы в пяти ключевых сферах – транспорт, урбанизация и градостроительство, развитие предпринимательства, сельское хозяйство и энергетика.

Один из ключевых факторов развития экономики – задействование транспортных возможностей. Из-за удалённости нашей страны от морских путей уделяется внимание диверсификации авиа- и железнодорожных путей. В прошлом году было создано 6 авиакомпаний, приобретено 28 новых самолётов. В международный аэропорт Самарканда был привлечён частный сектор.

Продолжая эти работы, необходимо ускорить трансформацию компаний "Uzbekistan Airports" и "Uzbekistan Airways", продолжить успешную практику по передаче аэропортов частному сектору для

эффективного управления, отмечалось на совещании.

Для развития в регионах финансовых услуг, электронной коммерции, дистанционного обучения и медицинских услуг указано на важность обеспечения качественным интернетом.

В ближайшие семь лет количество городов и районов с населением более 300 тысяч человек в нашей стране увеличится с нынешних 13-ти до 28-ми. Из-за отсутствия генеральных планов некоторые города и посёлки расширяются только за счёт увеличения площади. Это приводит к росту затрат на инфраструктуру и уменьшению сельскохозяйственных земель. Поэтому есть необходимость в разработке закона и концепции по урбанизации.

Для создания более благоприятной бизнес-среды необходимо чётко определить правила государственно-частного партнёрства в таких областях, как дороги, питьевое водоснабжение, образование, медицина. Вместе с тем целесообразно формировать программу таких проектов совместно с руководителями отраслей и регионов.

Особое внимание уделено вопросу передачи отдельных функций государства частному сектору, среди которых благоустройство территорий, управление свободными экономическими зонами.

Сельское хозяйство играет важную роль в обеспечении населения продовольствием и работой. Однако в некоторых его отраслях все еще действует устаревшие подходы. Поэтому необходимы конкретные решения для повышения урожайности и снижения себестоимости, внедрения инноваций в сферу.

Для поддержания темпов экономического роста, прежде всего, необходимо обеспечить стабильное энергоснабжение. В этом году начнутся 122 крупных инвестиционных проекта на общую сумму 50 миллиардов долларов. Вместе с тем, растет количество населения и предприятий. В ближайшие годы потребность в энергии увеличится как минимум в 1,5 раза. К тому же, в некоторых отраслях энергопотребление остается высоким.

Глава государства, ознакомившись с предложениями по этим направлениям, подчеркнул необходимость создания правовой базы и надежных гарантий для инвесторов.

- В 2024 году нам следует завершить все процессы построения фундамента рыночной экономики и в 2025 году вывести национальную экономику на совершенно новый уровень качества, – отметил Ш.Мирзиёев.

Также отмечена необходимость привлечения к процессу реформ всех научно-исследовательских институтов республики с подготовкой большой «дорожной карты».

гуманитарную помощь. В результате сотрудничества за прошедший период времени углубленное медицинское обследование прошли 3467 человек, а 35 пациентам с ожоговыми осложнениями успешно проведены пластические операции.

Нынешний визит медицинского персонала "Ewha Womans University" в Узбекистан также прошёл успешно. В ходе благотворительной акции, прошедшей в Ташкенте, Сырдарьинской и Самаркандской областях 5-10 февраля, опытные специалисты провели медицинское обследование 680 пациентов и предоставили необходимые лекарства.

Корейские специалисты провели медобследование

Международный благотворительный фонд «Соглом авлод учун» сотрудничает с профильными организациями ряда стран.

В рамках партнёрства, установленного в 2014 году с южнокорейским "Ewha Womans University" при поддержке Министерства здравоохранения, ежегодно сотрудники госпиталя проводят в нашей стране бесплатные медицинские осмотры населения, нуждающегося в социальной защите. Нуждающимся передают необходимые медикаменты и оказывают

ПРАЗДНИК НОВОГО ГОДА

Признавайтесь, вы тоже с декабря прошлого года читали восточные гороскопы, которые сулили позитивные перемены, богатство и успех? И вот наконец с 10 февраля предсказания начнут сбываться, ведь в этот день наступил Новый год по Лунному календарю. Как его справляли в Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана — читайте в статье.



Соллаль — один из главных корейских праздников в году. В Южной Корее его отмечают целых три дня, а билеты на транспорт покупают заведомо заранее, так как все едут в родные города к семьям. Корейские общины по всему миру также собираются вместе, чтобы встретить Новый год по Лунному календарю.

Корейская диаспора Узбекистана отметила Соллаль большим праздником в банкетном зале «Сеул». Торжественный вечер открыл депутат Олий Мажлиса, председатель АККУУз и **Виктор ПАК:**

— Уважаемые гости и дорогие соотечественники, сегодня наступил Новый год по Лунному календарю, и Ассоциация корейских культурных центров поздравляет вас с этим праздником! Каждый человек мечтает в новом году об удаче и волшебстве. Хочу, чтобы все ваши пожелания и желания исполнились. Этот незабываемый вечер стал возможен благодаря нашему государству. В Узбекистане представителям всех национальностей предоставлено право громко и открыто справлять свои национальные праздники. Корейцы Узбекистана, поздравляю вас всех, желаю здоровья и благополучия!

Также поздравить собравшихся с Соллалем пришли Чрезвычайный и Полномочный посол Республики Корея в Узбекистане **Ким Хи Санг**, председатель Комитета по межнациональным отношениям и дружественным связям с зарубежными странами **Рустамбек Курбанов**.

Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Корея в Узбекистане **КИМ ХИ САНГ:**

— Сегодня очень важный праздник для всей Кореи. В Новый год по Лунному календарю корейцы собираются с родственниками, едят национальное блюдо ттоккук и играют в традиционную игру юннори. Мои близкие — родители, братья и внуки — встречают Соллаль в родительском доме. Сегодня утром я позвонил маме, чтобы поздравить её с Новым годом, и она сказала: «Мы справляем Соллаль вместе — с сыновьями и внуками — а ты один находишься за границей. Наверное, тебе одиноко». Но я заверил маму, что многочисленная корейская диаспора Узбекистана тоже справляет этот праздник, так что пусть не переживает, я не один.

Когда я спрашиваю послов, которые раньше работали в Узбекистане: «Что самое лучшее осталось в вашей памяти?», —

они вспоминают мероприятия корейской диаспоры. И я с ними полностью согласен. Даже вернувшись на Родину, я продолжу делать всё возможное, чтобы вы продолжали достигали успехов и могли трудиться во благо сотрудничества между Кореей и Узбекистаном.

Поздравляю с Новым годом, желаю крепкого здоровья и счастья! Благодарю правительство Республики Узбекистан за то, что оно позволяет диаспорам сохранять свои национальные традиции.

Рустамбек КУРБАНОВ, председатель Комитета по межнациональным отношениям и дружественным связям с зарубежными странами:

— Разрешите поздравить с Новым годом по Лунному календарю от всех 130 наций и народностей, проживающих в Узбекистане. Все они живут в мире и согласии. Для всех культурных центров в нашем государстве созданы условия для плодотворной работы, сохранения своей культуры, обычаев и языка. Ассоциация корейских культурных центров занимает достойное место в обществе и свидетельством этому является сегодняшний вечер. Поздравляю с праздником и желаю, чтобы все ваши пожелания исполнились, здоровья, счастья и процветания!

В этот вечер прошло торжественное награждение медалью Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана «За большой вклад в общественную деятельность» общественных деятелей, предпринимателей, активистов.

Напомним, что ранее, в канун Нового, 2024 года, этой награды были удостоены:



Хван Григорий Мангымович

— **Григорий Мангымович Хван** - председатель Ташкентско-

го областного территориально-го отделения АККЦУз за активную общественную деятельность, вклад в развитие корейской диаспоры, воспитание подрастающего поколения.



Ким Анатолий Владимирович

- Президент компании NURON **Анатолий Владимирович Ким** – за многолетнюю общественную работу и сохранение национальной культуры.



Ким Вячеслав Александрович

- **Вячеслав Александрович Ким**, генеральный директор компании Transasia Logistics - за вклад в общественное движение корейцев Узбекистана.

На новогоднем торжестве по случаю Соллаля медали Ассоциации были вручены за многолетнюю деятельность в общественном движении корейской диаспоры, сохранение национальной культуры, языка, традиций, укрепление авторитета корейцев в Узбекистане и воспитание подрастающего поколения.



Ким Чан Кён

Среди награждённых - **Ким Чан Кён** - заместитель председателя Корейско-узбекской бизнес-ассоциации, почётный советник по торгово-инвестиционному сотрудничеству с Республикой Ко-

рея при Кабинете министров Узбекистана. На протяжении многих лет **Ким Чан Кён** оказывает гуманитарную, культурную, благотворительную помощь и поддержку корейской диаспоре Узбекистана.



Чой Сонг Чонг

Медали «За большой вклад в общественную деятельность» удостоен директор пансионата «Ариран» **Чой Сонг Чонг**. Господин Чой стоял у истоков организации дома престарелых, где в настоящее время проживают представители старшего поколения, пережившие переселение. В пансионате созданы отличные условия, позволяющие обеспечить пожилым людям достойную старость, уход, заботу и внимание.



Хон Вон Джи

Глава представительства NAVIEN в Узбекистане - **Хон Вон Джи** награждён медалью Ассоциации за помощь и поддержку деятельности АККЦУз и газеты «Корейцы Узбекистана».



Тен Геннадий Владимирович

Геннадию Владимировичу Тену, учредителю ООО TEGEN-ГРУПП, вручена высокая награда за вклад в общественное движение и активную благотворительную деятельность.

В списке удостоенных медали «За большой вклад в



Ким Ася Ивановна

общественную деятельность»

- **Ася Ивановна Ким**, председатель Совета старейшин Ташкентского городского отделения АККЦУз. А.И.Ким является ветераном общественного движения. Более тридцати лет она занимается общественной деятельностью, проводит большую работу среди старейшин, воспитывает молодёжь и подрастающее поколение.



Ким Ирина Александровна

Председатель Совета старейшин Куйичирчикского районного территориального отделения АККЦУз **Ирина Александровна Ким** отмечена высокой наградой за многолетнюю общественную работу, благотворительную деятельность, активное участие в составе Народного ансамбля «Саранг».



Пак Сергей Лаврентьевич

Медаль Ассоциации вручена директору компании ZOO ECO INVEST, заместителю председателя Юкоричирчикского районного территориального отделения АККЦУз **Сергею Лаврентьевичу Паку** за активную общественную работу, благотворительную и гуманитарную деятельность.

Эдвард Ким, заместитель председателя Корейско-узбекской бизнес-ассоциации:

Продолжение на стр.6

— Рад приветствовать представителей 180-тысячной корейской диаспоры Узбекистана. Я горжусь быть награждённым медалью за вклад в общественную деятельность Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана. В дальнейшем мы продолжим ещё активнее заниматься благотворительной и волонтерской деятельностью на благо и развитие наших соотечественников. Надеюсь, Республика Корея и Узбекистан продолжат развивать взаимовыгодное сотрудничество. Искренне поздравляю вас с Новым годом по Лунному календарю. Желаю крепкого здоровья!

Почётным гостем Соллаля стал Фаррух Закиров. Народный артист исполнял свои хиты в плотном кольце танцующих поклонниц.



Народный артист РУз
Фаррух Закиров

Фаррух Закиров, народный артист Узбекистана:

— От всей души поздравляю с Восточным Новым годом. Самое главное, что мы живём под мирным небом, и нас многое объединяет. Я хорошо помню далёкие годы, когда были организованы коллективные хозяйства, когда закладывались основы нашей замечательной дружной жизни. Дай Бог, чтобы никогда не потерялись эти традиции и ценности! Наш уважаемый Президент делает всё для того, чтобы население Узбекистана жило в спокойствии и радости. Ещё раз с Новым годом!

Гостями праздника стали активисты отделений АККЦУз, сотрудники посольства и Центра образования Республики Корея в

Ташкенте, представители общественных организаций, Корейско-узбекской бизнес-ассоциации, Клуба корейцев-предпринимателей Koryoin и другие. Мы попросили гостей поздравить всех с Соллалем и рассказать, в год какого животного по восточному календарю они родились.

Алина Хен, руководитель народного ансамбля «Асадаль»:

— Я родилась в год Козы. Люди моего знака целеустремленные, пробивные и со стержнем внутри. Поздравляю всех с годом Зелёного дракона. Желаю семейного благополучия, крепкого здоровья, огромного счастья. Пусть невзгоды обходят вас стороной. Коллектив Алины Хен открыл концертную программу вечера. Банкетный зал «Сеул» наполнили ритмичные звуки барабанов — номер ансамбля «Асадаль» мгновенно сосредоточил внимание зрителей на сцене. Затем по залу пролетел символ года — величественный дракон, созданный силами коллектива Reginight Show.

Вячеслав Ким, основатель Transasia Logistics:

— От всего клуба Koryoin поздравляю с наступившим Новым годом! Желаю крепкого здоровья мирного неба, успехов в работе. Сам я родился в год Собаки, её главное качество — это верность. В 2024 году хотелось бы спокойствия, мира, стабильности, меньше катаклизмов.

В этот вечер зрители увидели яркие номера от ансамблей «Корё», «Моранбон», «Мисо», «Асадаль». Порадовали выступлениями и юные, но яркие звёздочки — детские коллективы Asadal Kids и Anen Kids. Под «Диско 80-

х» вместе с Reginight Show гости заполнили танцпол, дополнив выступление артистов собственными танцами.

Елена Тю, директор Art Profit:

— Я родилась в год Собаки, для моего знака характерны справедливость и упорство в достижении целей. Дорогие соотечественники, поздравляю вас этим замечательным праздником! Желаю успехов, добра, мира. Пусть год Дракона принесёт самое главное — мир и любовь.

Вокальная составляющая вечера состояла из выступлений лауреата республиканских и международных конкурсов Магдалины Ким, бывшей солистки ансамбля «Каягым» Свиры Ким, заслуженной артистки Узбекистана Галины Шин и лауреата международных конкурсов Ясмينا Омар-Мун. В Соллаль к микрофону вышел и председатель АККЦУ Виктор Пак: он исполнил «Виноградную косточку» Булата Окуджавы. А частицу новогоднего волшебства внёс иллюзионист Дмитрий Ким с номером «Левитация человека».

Александр Дё, председатель Молодёжного центра Sninsedae:

— Я родился в год Змеи, 2025 будет моим годом. Насколько могу судить по себе, этому знаку присущи мудрость, расчётливость и закрытость. Поздравляю корейскую диаспору Узбекистана с праздником Соллаль. От всего Молодёжного центра Sninsedae желаю процветания, радости, успехов, благополучия и здоровья!

Екатерина ЦОЙ,

фото **У. РАХМАТУЛЛАЕВА**



Встречая Год зелёного Дракона

Наступление Соллаля в эти отмечали во всех подразделениях Ассоциации корейских культурных центров Узбекистана. Иначе и быть не может! Ведь этот самый главный праздник в календаре корейцев. Тем более, что традиции предписывают встречать его в кругу родных и близких, обязательно сопровождая торжество щедро накрытым столом, весельем, песнями и танцами.



Чиланзарское подразделение ТГО АККЦУз

Старт новогодним мероприятиям был дан 7 февраля: активисты Чиланзарского подразделения ТГО АККЦУз встречали Соллаль.

8 февраля Новый год по Лунному календарю отмечало в г. Нурафшане Уртачирчикское районное отделение АККЦУз. В центре не только праздновали наступление Соллаля, но и подводили итоги года минувшего, самым активным членам были вручены памятные подарки.

9 февраля новогодние торжества провели сразу в трёх отделениях Ассоциации: в Андижане, Алмалыке и Дустабаде.

Новый год по Лунному календарю отметил Андижанский областной корейский культурный центр (АОККЦ), на который активисты пригласили представителей четырёх национальных культурных центров и областного хокимията. Гостей угощали блюдами корейской кухни, звучали национальные песни и мелодии. Не забыли в АОККЦ и о ветеранах общественного движения. Накануне праздника активисты навестили шесть семей, в которых проживают старейшины, поздравили их от име-

ни центра и вручили подарки.

В Алмалыке в праздновании принимали участие активисты центра. Соллаль сопровождали яркие и зажигательные номера лауреата международных и республиканских конкурсов, народного ансамбля «Эдельвейс». Актив Алмалыкского ГТО по существующей традиции посетил дома ветеранов и передал им новогодние подарки.

В Дустабаде новогодний настрой вечеру задавали выступления Народного вокально-танцевального ансамбля «Саранг».

12 февраля эстафету мероприятий продолжило Юкоричирчикское районное отделение АККЦУз. В праздничном мероприятии были задействованы активисты всех подразделений. В концертной программе выступили творческие коллективы «Богым», «Бом ноыль», «Бом парам», «Сиёнго», «Чендикот».

13 февраля Соллаль отмечали в Янгиюле. Ансамбль «Мидым» радушно встречал гостей традиционными корейскими танцами. Новогодние поздравления в адрес членов и активистов центра про-

звучали от главы города Дилшода Султанова.

Завершались новогодние торжества 17 февраля мероприятиями, прошедшими в Джизаке и Чирчике.

Джизакский ОККЦ во главе с Жанной Тангрикуловой встречал Год Дракона креативно: в новогодней лотерее, розыгрышах и танцевальной программе активно участвовали все пришедшие на Соллаль, многие получили памятные призы и подарки.

Масштабное празднование Нового года организовало Чирчикское ГТО АККЦУз во главе с Виссарионом Цоем. Уже несколько лет Соллаль в городе вместе с корейской диаспорой отмечают и предста-



Цой Виссарион Дмитриевич

вители других национальностей, в свою очередь наполняя встречу Нового года по Лунному календарю традициями дружбы и единения. Депутат Олий Мажлиса, председатель АККЦУз Виктор Пак вручил медаль «За большой вклад в общественную деятельность» председателю Чирчикского территориального отделения Виссариону Цою. Этой награды он удостоился за многолетнюю общественную работу, воспитание молодого поколения, возрождение корейской культуры и традиций.

Наталья ЦОЙ



г. Алмалык



г. Джизак



г. Андижан

«В МЕЖНАЦИОНАЛЬНОМ СОГЛАСИИ — НАША СИЛА»

2024 год для Корейского национально-культурного центра «Чосон» города Навои начался весьма успешно. Команда получила государственный грант в конкурсе «Поддержка социальных проектов по сохранению и укреплению атмосферы многонационального и межконфессионального согласия, взаимного согласия и дружбы в обществе».



на протяжении нескольких лет прогрессивными темпами осуществляются реформы по развитию толерантности и гуманизма, укреплению дружеских, равноправных и взаимовыгод-

ных отношений с зарубежными странами-партнёрами. В нашей республике проживают около 130 наций и народностей, осуществляют деятельность 138 национальных культурных центров. И Ассоциация корейских культурных центров одной из первых общественных объединений начала свою деятельность в суверенном Узбекистане – с 1993 года. Тогда же в Навоийской области образовался Корейский национально-культурный Центр «Чосон», на сегодняшний день объединяя около 270 этнических корейцев региона. Сегодня наша основная цель - развитие активной деятельности, которая напрямую зависит от численности представителей корейской диаспоры и их инициатив. Поэтому грантовый проект «В межнациональном согласии – наша сила» направлен на реализацию образовательных, информационных и культурно-просветительских мероприятий посредством корейской культуры, истории, традиций и обычаев.

Презентация проекта «чосонцев», совпавшая с днями празднования Нового года по Лунному календарю, прошла в лучших традициях – в тёплой дружеской атмосфере и с угощениями.

О перспективах и реализации проекта мы поговорили с председателем *Сергеем Максимовичем Паном*, который, к слову, возглавляет Навоийский городской Корейский национально-культурный Центр «Чосон» с 2016 года.

- Сергей Максимович, расскажите подробнее об этом проекте.

- Центр «Чосон» стал участником грантового проекта в номинации «Осуществление комплекса образовательных, информационных и культурно-просветительских мероприятий по воспитанию культуры межнационального взаимодействия, изучению истории и традиций народов Узбекистана». Планируем реализовать наш проект под названием «В межнациональном согласии – наша сила». Его идея и цель являются выражением политики государства в сфере межнациональных отношений, направленной на создание наилучших условий для возрождения и сохранения культурного наследия, обычаев и традиций народов многонационального Узбекистана. По инициативе Президента Шавката Мирзиёева

на протяжении нескольких лет прогрессивными темпами осуществляются реформы по развитию толерантности и гуманизма, укреплению дружеских, равноправных и взаимовыгодных отношений с зарубежными странами-партнёрами. В нашей республике проживают около 130 наций и народностей, осуществляют деятельность 138 национальных культурных центров. И Ассоциация корейских культурных центров одной из первых общественных объединений начала свою деятельность в суверенном Узбекистане – с 1993 года. Тогда же в Навоийской области образовался Корейский национально-культурный Центр «Чосон», на сегодняшний день объединяя около 270 этнических корейцев региона. Сегодня наша основная цель - развитие активной деятельности, которая напрямую зависит от численности представителей корейской диаспоры и их инициатив. Поэтому грантовый проект «В межнациональном согласии – наша сила» направлен на реализацию образовательных, информационных и культурно-просветительских мероприятий посредством корейской культуры, истории, традиций и обычаев.

- Какие мероприятия запланированы в рамках данного проекта?

- В первую очередь, мы хотим рассказать молодёжи и подрастающему поколению историю переселения корейцев с Дальнего Востока на узбекскую землю. Тогда 1937 год стал новой главой

в жизни наших родителей и представителей старшего поколения. Сегодня корейцы не только стали неотъемлемой частью народа Узбекистана, сохранив при этом свои национальные традиции и обычаи, но и внесли вклад в его развитие и процветание. Радует, что современная молодёжь проявляет активный интерес к корейской культуре, с которой мы и хотим её познакомить проводя тематические мероприятия. В частности, намечены мастер-класс по приготовлению национальных блюд, курсы по изучению корейского языка. Корейцам так же, как и узбекскому народу, присущи ценность семейных традиций, поэтому будут организованы встречи нескольких поколений. Нам важно укреплять и развивать отношения дружбы, взаимобогащать культуру, традиции и обычаи народов, проживающих в Узбекистане, который мы по праву называем «нашим общим домом».

- Какие «силы» Вы намерены привлечь для реализации проекта?

- «Чосон» на регулярной основе сотрудничает с государственными организациями и общественными объединениями области и республики. В этом проекте нашими партнёрами выступят городские отделения Русского и Татаро-башкирского национально-культурных центров. А также махаллинский сход граждан «Гулистон», ННО «Махалладошлар», Навоийский государственный педагогический институт и другие образовательные учреждения.

- Что планируется сделать в рамках реализации нового грантового проекта?

- Приоритетным для центра «Чосон» города Навои является совершенствование материально-технической оснащённости. Мы планируем обновить наше оборудование, чтобы улучшить коммуникацию, включая работу со СМИ.

Алёна ГОРБАЧЁВА

ПРЕДАННОСТЬ ПРОФЕССИИ И ДОЛГУ

В трудовой книжке Галины Алексеевны Тюгай всего одна запись – принята на работу в редакцию газеты «Советская Каракалпакия» в 1986 году. Изданию, которое сегодня называется «Вести Каракалпакстана», отдана большая часть жизни.

Работать по специальности Галина пришла после окончания факультета журналистики Ташкентского государственного университета (сейчас Национальный университет Узбекистана). В середине восьмидесятых годов прошлого столетия газета выходила тысячными тиражами, пять раз в неделю, а коллектив насчитывал несколько десятков человек. Молодую коллегу приняли тепло и радушно, а она взялась не только выполнять редакционные задания, но и продолжила учиться у наставников, которые знали толк в печатном деле. Случалось, что готовый материал приходилось переписывать по несколько раз, учитывая замечания и критику от заведующего отделом до главного редактора, но для начинающего журналиста это были мастер-классы, помогающие становится настоящим профессионалом.

Уже тогда у Тюгай сформировался свой почерк и стиль, её очерки и зарисовки о людях брали за живое, касаясь самого сердца, потому как в каждой своей статье она старалась дойти до самой сути, понять, прочувствовать и донести всё самое важное до читателя.

Отец Галины – Алексей Сендич Тюгай прошёл путь от школьного учителя до советника министра просвещения Каракалпакстана, был первым председателем Ассоциации корейцев республики, он возглавлял её с 1990 по 1998 годы. Сильный духом, интеллигентный, Алексей Сендич был человеком уважаемым не только руководством, но и всеми, кто его знал, имел честь дружить и общаться. Он во всём и всегда поддерживал дочь, тем, что Галина стала журналистом, очень гордился.

Менялись тенденции, направления и требования к печатному слову, руководители издания и даже название - в 1992 году газету

переименовали в «Вести Каракалпакстана», а в 2019 года она отметила свой столетний юбилей.

Если собрать воедино все написанные Галиной Тюгай материалы, выйдет несколько книг. По сути, в них история края, судеб людей разных профессий, каждый из них внёс свою лепту в летопись времен. За годы работы Тюгай стала наставником для многих начинающих журналистов, которые, как и она когда-то, с тревогой и волнением переступили порог одного из старейших изданий Центральной Азии.

- Сегодня я с теплом в душе вспоминаю то незабываемое мгновение, когда впервые пришла в редакцию газеты «Вести Каракалпакстана». Тогда мне казалось, что за этой белой дверью скрываются миллионы тайн редакционной работы. И впервые мне её открыла Галина Алексеевна. Она и по сей день является моим наставником не только по работе, но и по жизни, - делится специальный корреспондент издания Халима Халилаева. - Тогда в 1999 году я училась на первом курсе отделения журналистики КГУ имени Бердаха. И самая первая моя практика начиналась в 2000 году, в общественно-политическом отделе редакции газеты «Вести Каракалпакстана».

- После окончания вуза я стала штатным сотрудником, частью коллектива, благодаря Галине Алексеевне освоила все азы



журналистики, она научила меня многому, эти навыки и знания и сегодня, спустя годы, помогают мне в профессии, - признаётся Халима.

В год, когда газета собирается встречать своё 105-летие, Галина Тюгай отметила шестидесятилетие. Выйдя на заслуженный отдых, она осталась в родной редакции, руководство которой не смогло расстаться с одним из лучших журналистов республики.

Супруг Олег Цой и дети – Сергей и Елизавета с пониманием отнеслись к решению Галины продолжать работать, в семье принято уважать интересы друг друга, ценить решение, принятое каждым.

Галина Тюгай живёт с распахнутой душой, она умеет сочувствовать и сопереживать, быть рядом с теми, кто в этом нуждается.

Сделав свой выбор однажды и навсегда, никогда не пожалела о том, что стала журналистом. Судьба уготовила ей встречи с удивительными людьми, чьи имена как звёзды. Зажигать их и есть, пожалуй, самое настоящее профессиональное счастье.

Елена АН,

фото из архива Г.ТЮГАЙ



ПЕДАГОГ, ПЕРЕВОДЧИК, НАСТАВНИК

26 февраля 2024 года исполняется 100 лет со дня рождения Владимира Филипповича Кана – преподавателя, переводчика, наставника, одного из организаторов отделения корейского языка при филологическом факультете ТГПУ им. Низами.

Владимир Филиппович родился 26 февраля 1924 г. в селе Тартыяновка Спасского района Приморского края в семье Филиппа и Антонины Ким. Отец, Филипп Кан, в Гражданскую был командиром одного из партизанских отрядов, человеком большой физической силы, очень привлекательным внешне, обладал великолепной памятью, прочитанную книгу запоминал чуть ли ни слово в слово. Любил общаться с людьми много старше по возрасту, слушать их разговоры, как ни странно, те тоже прислушивались к нему, совсем ещё молодому, как вспоминали об этом родственники. В 1936 году Филипп Кан был репрессирован. Боль за отца Владимир Филиппович пронёс через всю жизнь. Он скрывал этот факт своей биографии, потому не вступал в партию и не подавал документы на реабилитацию.

До сих пор вызывает удивление, как удалось Владимиру Филипповичу выехать в 1947 году на учёбу за пределы Узбекистана: ведь в те годы существовала «черта оседлости» для корейцев - переселенцев с Дальнего Востока. Но несмотря на это, юноша поступил в Ленинградский государственный университет им. Жданова на восточный факультет, отделение корейского языка. Ему посчастливилось учиться у лучшего востоковеда - профессора А.А.Холодовича. Владимир Кан был одним из любимых учеников, которого наставник намеревался оставить на кафедре после окончания вуза. Но... Принципиальный характер студента Кана, по праву носителя языка ставившего под сомнение правильность произношения Учителем некоторых корейских выражений, в итоге сыграл роль против него самого. В.Кан успеш-

но закончил вуз в 1952-м по специальности «восточная/корейская филология» и хотя при кафедре оставлен не был, но получил достойное распределение в Московский институт внешней торговли, где впоследствии преподавал и работал переводчиком корейского языка. Свою преподавательскую и переводческую деятельность Владимир Филиппович начал ещё будучи студентом. В 1950-1952 гг. в Ленинградском театральном институте им. Островского он обучал русскому языку молодых людей из КНДР. А через три года перспективного специалиста пригласили на Сахалин, где год он работал завучем, и.о. директора Корсаковской корейской средней школы, затем его перевели в Южно-Сахалинск заведовать корейским отделением в Педагогическом училище. Одновременно Владимир Филиппович был принят в качестве корреспондента-переводчика в центр Сахалинского радиовещания. В августе 1957 года произошёл очередной поворот в судьбе: ему предложили должность преподавателя корейского языка в Ташкентском государственном педагогическом институте им. Низами. Дело в том, что годом ранее при филологическом факультете было открыто корейское отделение. И так сложилось в жизни Владимира Филипповича, что вся его последующая деятельность в большей степени была связана с этим вузом, где он проработал старшим преподавателем корейского и русского языков вплоть до выхода на пенсию в 1986 году. Как вспоминает Галина Мун, первая выпускница корейского отделения, инициатором приглашения и перевода Владимира Филипповича в Ташкент был Ким Бен Су,



кандидат филологических наук, преподаватель, заведующий отделением корейского языка, также вернувшийся из Сахалина в 1956 году.

Надо отметить, что в отделении подобрался очень сильный преподавательский коллектив. Здесь работал Михаил Алексеевич Хегай - кандидат филологических наук, впоследствии доктор филологических наук, профессор Узбекского университета иностранных языков, являвшийся первым организатором отделения корейской литературы совместно с Хван Юн Дюном. М.Хегай в соавторстве с Ким Нам Секом издал первый учебник корейского языка, который вышел в свет в 1960 г. тиражом в 20000 экземпляров, до сих пор он так и не переиздан. Среди преподавателей также следует выделить Хо Ум Бе, знатока корейского литературного языка.

Отделение просуществовало до 1965 года, за это время состоялось четыре выпуска, по разным источникам было подготовлено от 60 до 65-ти учителей корейской словесности. Конечно, немалую роль в этом сыграл и Владимир Филиппович. Однако к 80-м годам только двое из выпущенных специалистов продолжали преподавать корейский язык - Надежда Николаевна Ли (г.Ташкент) и Светлана Сергеевна Цой (Ташкентская область), большинство же их коллег прошло переподготовку и переквалифицировалось в учителей русского языка. Несмотря на закрытие отделения, Владимир Филиппович каждое лето с началом каникул объезжал

с лекциями все корейские колхозы Ташкентской области. Долгие годы он являлся членом Общества «Знание», хорошо был знаком со многими корейцами, руководителями хозяйств, специалистами и не понаслышке знал о состоянии и проблемах корейского языка на местах. Его до глубины души ранило то, что интерес к изучению родного языка стремительно падает.

...На протяжении девятнадцати лет, с 1973 по 1992 гг. В.Кан по совместительству преподавал русский язык в Ташкентском исламском институте им. Имама аль-Бухари - единственном высшем исламском учебном заведении СССР, где учились выходцы всех республик страны. Интересно, что в этом сыграл свою роль случай. Однажды молодой коллега из пединститута попросил помощи: заменить его на месяц в исламском институте, где он работал почасовиком, преподавателем русского языка. Владимир Филиппович помог, подменил и собрался попрощаться, когда условленное время подошло к концу. Неожиданно ректор вуза, муфтий (председатель Духовного управления мусульман Средней Азии и Казахстана) пригласил его к себе и предложил продолжить работу по просьбе учеников. Владимир Филиппович ответил отказом, сославшись на то, что он согласился временно помочь товарищу лишь временно и не может принять это предложение из моральных соображений. На что ректор, улыбаясь, сказал, что сам всё объяснит молодому коллеге, пусть ничто его не беспокоит. Так Кан остался в исламском институте почти на 20 лет. Впоследствии они познакомились ближе, найдя друг в друге не только интересных собеседников, но и до-

стойных соперников в шахматах. Когда в составе первой делегации советских корейцев, приглашённых в Южную Корею, Владимир Филиппович оказался на исторической родине, он посетил там мечеть (по просьбе муфтия). Вернулся в Ташкент с редчайшим изданием Корана на трёх языках: арабском, корейском и английском. Это был дар мусульман Кореи, численность которых в то время в стране составляла не более 0,2%, мусульманам Узбекистана. Насколько он уникален, можно судить по тому, что сама книга находилась в трёх футлярах, а её страницы казались настолько прозрачными, что касаться их нужно было с величайшей осторожностью, чтобы не повредить раритет. Конечно же, священную книгу, едва вернувшись домой, В.Кан передал муфтию.

... Долгие годы Владимиру Филипповичу не давала покоя мысль о закрытии отделения корейской литературы. И не только его одного. Как филолог, педагог, переводчик он прекрасно понимал, что родной язык - главное звено, объединяющее людей в единую нацию; то, на чём держится национальная идентичность, культура, самобытность. За короткий исторический период родной язык стал забываться. Кем мы стали? Этот вопрос Владимир Филиппович неоднократно задавал себе, глубоко переживая и прекрасно осознавая, чем всё может обернуться. Он решился открыто заявить о давно назревшей проблеме советских корейцев - попытаться возродить родной язык, едва уловив изменения в политической ситуации страны. Хотя многие из соотечественников считали в те годы его порыв делом безнадёжным и абсолютно бесперспективным.

Владимир Филиппович доказал, что и один в поле воин! Он поехал в Москву, где обивал пороги чиновничьих кабинетов и привёз долгожданное письмо из Министерства просвещения и высшего и среднего специального образования СССР, разрешающее открыть корейское отделение при Ташкентском педагогическом институте. В этом ему серьёзную поддержку оказал председатель колхоза «Политотдел» Хван Ман Гым. Первый шаг к возрождению был сделан. Осталось пройти не менее трудный путь по возвращении в Ташкент: организовать работу отделения корейского языка и литературы с нуля. И это в условиях отсутствия квалифицированных педагогов, материальной базы, программ обучения, методических пособий, учебников... А требовалось всё и сразу. Несмотря на сложности, которые встречались на пути Владимира Филипповича, в 1986 году корейское отделение получило второе рождение. Это была победа и преодоление. В первую очередь преодоление себя, страхов, сомнений, недуга (В.Кан перенёс инсульт). Все силы на склоне лет он отдал делу своей жизни. Но оно того стоило!

Владимир Филиппович не мыслил себя вне профессии. Обучать, объяснять, открывать для других новые горизонты было его призванием. По моим воспоминаниям, когда он учился в Ленинграде, а после немного работал в Москве, приезжая на каникулы или в отпуск к нам в Чирчик, то умудрялся и там преподавать. Благодаря его стараниям, я к своим пяти годам знала назубок всю физическую карту СССР и умела хорошо читать.

Думаю, как был бы счастлив и горд Владимир Филиппович сегодня, увидев, какой интерес проявляют к изучению корейского не только сами корейцы, но и представители других национальностей; сколько курсов, факультетов, вузов открыто в стране, где качественно и по новым методикам обучают языку! И в этом - огромная заслуга В.Ф.Кана.

Лариса Ни,
фото из архива семьи Ни



ВОЗРАСТ СПОРТУ НЕ ПОМЕХА!

«Возраст спорту не помеха!» - это выражение можно услышать часто, но, к сожалению, оно часто так и остаётся просто словами, не претворяясь в жизнь. Далеко не каждый пожилой человек выбирает спорт. На то есть разные причины, и главная - состояние здоровья.

Мы поговорили о том, как сохранить здоровье и пронести через годы любовь к спорту, с Геннадием Хосуновичем Ти – активистом, спортсменом, приверженцем здорового образа жизни. Нашему герою 77 лет, но он всё ещё не чурается физических нагрузок.

От велосипеда до трактора Мне 77 лет. Активный образ жизни я начал вести со школы. Мы жили тогда на Северном Кавказе в Ставропольском крае. Там в школе был очень грамотный, умный преподаватель по физвоспитанию, благодаря которому я увлёкся спортом. Мы с друзьями начали заниматься летом велоспортом, в другие сезоны – иными видами физической активности. Жили в сельской местности. Я рано начал помогать родителям. В 8 классе уже имел водительские права тракториста, мог управлять трактором. Там вообще все ребята учились на механизаторов и т. д. В то время были бесплатные кружки, где этому обучали. А как добираться до комбайнов в поля? Только на велосипедах. Ну, и родители купили нам «велики», чтобы пешком не шлёпать. Иногда в день ездили по 30 км. Потом мы приобрели книги на спортивную тематику и начали заниматься. В школе преподаватели физкультуры подсказывали «тонкости», ну, а в свободное время постигали науку уже сами.

Мы корейцы - искали места, где землю дадут

Затем – армия. Там тоже подерживал форму. Гири, штанги... После возвращения из армии моя семья переехала на Украину. Как-то у нас гостил родственник, который сказал: «Гена, поезжай, посмотришь на место, где ты родился». А родился я в Узбекистане в колхозе «Политотдел». Почти сразу переехали на Кавказ, потом - на Украину. Много мест объехали. Мы искали места, где землю дадут, отец сеял рис.

Приехал я в Узбекистан, устроился в Янгиюле сварщиком на гидролизный завод. Товарищ познакомил меня со своим братом, а тот увлекался тяжёлой атлетикой. Я заинтересовался, так и начали заниматься. Через два месяца выполнил норматив первого разряда. Ну, и потом тот самый товарищ Юра Цой говорит: «Надо тебе, Гена, в Физкультурный институт поступать». А я-то вообще хотел на историко-филологический факультет.... В общем, всё-таки с первого захода поступил в физкультурный. Через год стал мастером спорта. А дальше – всё. Завершил карьеру. Стал заниматься только для себя. Почему? Дали понять, что для дальнейших результатов, для подготовки к Олимпийским играм нужно употреблять допинг. Я наотрез отказался, решил, что хочу сберечь здоровье. Получил распределение в ТашМИ, начал работать, так там и остался до пенсии. В 1990-е годы только уходил, тяжело было тогда. Затем вновь вернулся.

Многоборье ГТО – новый вид спорта

В ТашМИ я работал преподавателем первые 2-3 года. Затем старшим преподавателем, завучем кафедры, и.о. завкафедрой. В общем, всю вузовскую работу выполнял. Нас там было три штангиста – а это много на один вуз. Один стал вести тяжёлую атлетику, другой – стрельбу, а я взял многоборье ГТО или пятиборье. Был тогда такой новый вид спорта. В него входили бег на 100 м, бег на 3 км, метание гранаты, плавание и стрельба из мелкокалиберной винтовки.

Многоборье ГТО (готов к труду и

обороне) – вид спорта, направленный на развитие общефизической подготовки человека и состоящий из непрерывного последовательного прохождения участниками дистанций, включающих упражнения на развитие силы, скорости, гибкости, выносливости, меткости, ловкости.

Чтобы работать тренером по многоборью, надо знать и лёгкую атлетику, и плавание, и стрельбу. Как вы понимаете, это совсем разные виды спорта. Необходимо грамотно распределять нагрузки. А это сложно. У меня учился студент Серяпин – между прочим, участник престижнейших Игр доброй воли. Парень бегал отлично, гранату метал на 60 метров. А плавал неуклюже. Очень много заняла постановка правильной плавательной техники. Он и другие студенты занимались у меня даже по 10 лет. Начинали с подготовительных курсов к институту и заканчивали через несколько лет после выпуска из вуза.

Многие хотели у меня заниматься

Педагог обязан знать, как бы это банально ни звучало, педагогику. Это основа. Она подсказывает, как общаться с подопечными. Нужно разбираться и в психологии. Встречались ребята, учившиеся, скажем, неважно. Но я выбивал им стипендию, как членам сборной. Многие хотели у меня заниматься. Скамейка запасных была всегда длинная. Думаю, общий язык я со своими спортсменами всегда мог найти, поэтому ко мне и тянулись. Дополнительно занимались мы со студентами прикладными видами спорта. Могу похвастаться, что за все годы работы команда ТашМИ занимала только призовые места. Сейчас немного скучаю по преподаванию. Вот пригласили меня недавно в детско-юношескую спортивную школу, а сын говорит: «Папа, тебе уже 77 лет, не надо работать». Ну, я с ним согласился.

Спорт вошёл в привычку

За эти 50 лет спорт вошёл в привычку. Организм уже не может



без нагрузки, поэтому я хожу по 4-5 часов в день. Сейчас живу на массиве Куйлюк-5, здесь неподалеку детская спортивная школа, рядом стоят уличные тренажеры. Утром час ходьбы, полчаса силовых тренировок. Вечером прогулка занимает полтора-два часа. Бывает иногда лень, конечно. Но организм требует: «Давай, пошли». Выйдешь, прогуляешься – и на душе сразу хорошо. Поэтому у меня нет такого, чтобы пропускать тренировки. Чувствую, что физическая активность положительно влияет на здоровье. Кроме того, я же изучал анатомию, физиологию, знаю, как всё правильно делать, чтобы получить результат. Бывает, иногда закашлялся или ещё что-то... Выйдешь, «пропотеешь» как следует – и всё проходит. Сейчас тренировки в зале дорого обходятся, поэтому приспособился заниматься на улице. Когда работал, всё ведь доступно было – тренажеры, бассейн, сауна. Какое-то время я делал дыхательные упражнения. И, как выяснилось – неправильно, в результате чего немного приболел. А ведь никогда в жизни сильно не болел. Поэтому поменял систему упражнений, и всё пришло в норму. Сейчас занимаюсь по нескольким методикам, очень хорошие упражнения, помогают.

Дед постоянно ходит заниматься физкультурой

У меня дочь и сын. Я детей, конечно, воспитывал в любви к спорту. Дочь занималась подводным плаванием, фигурным катанием, теннисом – очень спортивная была. Сына тоже с детства приучал к физическим нагрузкам, а потом он заболел – отказали обе почки. Но вылечился и стал ходить в тренажёрный зал. Сейчас ему уже 40 лет, он продолжает тренировки, качает «железо». И внуки тоже занимаются спортом. В какой-нибудь другой семье, может, домочадцы и возражали против, что дед постоянно ходит заниматься физкультурой, сказали бы: «Сиди дома!». У нас такого нет. Все меня поддерживают.

О питании

Я ем всё, но стараюсь потреблять меньше углеводов, это значит меньше хлеба, меньше риса. С детства люблю овощи, зелень, фрукты. Ем все корейские блюда. Сейчас уменьшил порции еды, так как врачи диагностировали повышенный сахар в крови.

С помощью правильного рациона можно скорректировать множество проблем со здоровьем, таких как гастрит, запоры, ожирение, атеросклероз, гипертония. Пожилым людям после 70 лет рекомендуется снизить калорийность блюд. Сточная норма калорий для мужчин должна составлять 2 200 ккал, для женщин – 2 000. Желательно распределить приёмы пищи на 4-5 раз с учётом суточной калорийности. Это позволяет ускорить метаболизм и способствует мягкому снижению веса. Среди других преимуществ можно отметить улучшение пищеварения, отсутствие тяжести в желудке, поддержание нормального уровня сахара в крови. Как это выглядит на практике? Если речь идёт о 5-кратном приёме пищи, то на завтрак допускается съесть около 20% суточной нормы, на второй завтрак – 15%, на обед – 40%, на полдник – 5% и на ужин – 20%.

www.seniorgroup.ru

Раньше, когда жил в Медгородке (Новый ТашМИ), мотивировал знакомых приобщаться к спорту. Сейчас живу на Куйлюке и вижу, что мужчины и женщины 60-70-ти лет тоже занимаются. Ну, вот и стали «тренироваться» вместе. Потом встретил бывшего студента, правда, он уже сам сейчас на пенсии, ему 56 лет. И вот уже год мы все вместе. Одним словом, общение есть. Часто люди, видя меня, интересуются: «Ой, а вы занимаетесь спортом? А сколько вам лет?» и т.д. Кстати, многие из тех, кто побывал в Южной Корее, по приезду стали активнее интересоваться физкультурой. Видимо, прониклись тем, как к спорту относятся там, решили приобщиться. Могу сказать одно: надо двигаться. Гиподинамия – неприятная вещь. Я об этом даже статьи писал.

Гиподинамия – это состояние, при котором человек ведет малоподвижный образ жизни и испытывает недостаток физической активности. Она характеризуется ограниченным уровнем физической нагрузки и недостатком двигательной активности, что может привести к проблемам со здоровьем: ожирению, снижению мышечной силы и выносливости, а также увеличению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других заболеваний. Борьба с гиподинамией включает в себя регулярные физические упражнения и поддержание активного образа жизни.

Движение – это жизнь. Хотя бы зарядку утром надо делать. Правда, я сам зарядку как таковую не делаю (смеётся). Мне и без этого нагрузок хватает. С утра – дыхательные упражнения, час-полтора быстрой ходьбы, силовые нагрузки. Дела поделал и часов в 4-5 снова выхожу заниматься. Старик многие трудно засыпают, страдают бессонницей. А чтобы спать хорошо – надо хорошенько прогуляться. Это не у всех, наверное, работает, но говорю на своём примере. Я всю жизнь в движении. И мне это нравится.

ПОН – РОДОВОЙ ЗНАК КОРЕЙЦЕВ

Продолжаем публикацию из книги «Энциклопедия корейцев России» о корейских понах. В сегодняшнем материале речь пойдёт о представителях фамилий Егай, Эм, Кан, Квон, Ким.

Поны ЕГАЙ

У Ё (Егаев) есть три ветви. Впервые эта фамилия появилась в 1930 г. во время переписи населения. В то время в Сеуле жила всего одна семья, в провинциях Кимчон и Канвондо - также по одной. Фамилия Ё считается исконно китайской. Согласно переписи 1960 г., её носили 23 человека. По данным переписи населения в 1985 г., фамилия заняла 225-е место среди 274.

Местами происхождения второй ветви являются 3 уезда: Ыйрён, Хамян и Сончжу. Наиболее распространён пон Ыйрён. Когда-то их было свыше 30-ти. К сожалению, имя основателя рода не сохранилось.

В 1985 году насчитывалось 3555 семей Егаев с поном Ыйрён, в которых проживали 14 733 человека. Они занимали 96-е место из 274 фамилий Кореи. Согласно переписи 1985 г., 11 714 Егаев являлись обладателями понов Хамян и Сончжу, в которых проживали 48 914 человек. Фамилия занимала 64-е место из 274.

Поны ЕМ, ЭМ

Единственным местом происхождения Емов и Эмов считают уезд Ёнволь. Считается, что все остальные поны: Сангчжу, Хаым, Кванчжу, Пхачжу и другие — отделились от него. Когда-то их общее число превышало 60. Сколько осталось на сегодня - неизвестно. Основателем рода считается Имый, пришедший в Корё из танского Китая и натурализовавшийся в уезде Ёнволь. Его сыновья - Тхэин, Токин и Чхоин — дали начало трём ответвлениям. Седьмой потомок Тхэина — Ёндо работал в Палате по погребению королей и присвоению им посмертных имён сихо. Его дети Ёндо и Андо работали в департаменте снабжению армии. Известно что Хындо, шестой внук Ёндо, был воен-

чальником в провинции Ёнволь. Кроме того, известно имя одного из руководителей Армии справедливости — Инсоб.

Во времена правления короля Чжончжо как каллиграф и поэт прославился Гейн. В эпоху Чосон род дал 30 чиновников, сдавших экзамен «квэго». В 1985 г. насчитывалось 27 557 семей, в которых проживало 116 002 человека, фамилия заняла 50-е место среди 274.

Поны КАН

Фамилия Кан имеет несколько различных иероглифических начертаний и занимает шестое место после первых пяти распространённых в Коре: Кимов, Ли, Паков, Цоев и Тенов. Некоторые роды маленькие, например, Канов из Чжинчжу в 1960 г. было всего 16 человек.

Основными местами происхождения фамилии рассматриваются восемь уездов: Капхен, Намянъ, Сосан, Ёнкван, Кенчжу, Индонъ, Янъянъ и Хэчжу. Среди них род Капхенов является наиболее многочисленным. Считается, что Каны с такими понами ведут свою родословную от человека по имени Кан Пэк и его потомков. Он являлся выходцем из Китая, однако год его появления в Корее установить невозможно, т.к. летописей об этом не сохранилось. Срединным основателем рода Капхенов был Кан Ю, служивший королю Чжынелю. Его потомки впоследствии образовали два ответвления. В 1985 г. насчитывалось 489 семей. Фамилия заняла 143-е место среди 274. У Канов, согласно летописям, имелось свыше 100 понов с тремя ветвями.

У первой ветви Канов местами происхождения фамилии являются семь уездов: Чжинчжу, Гымчхон, Андон, Пэчхон, Хэми, Тонъбок, Кванчжу. Предполагается, что все роды произошли из

Чжинчжу, по крайней мере, все Каны этой ветви согласны с данным утверждением. Основателем рода принято считать знаменитого полководца Кан Исига, жившего в государстве Корё. В 597 г. (8-й год правления короля Ёняна), когда Когурё отказалось выказать преданность и верность Корё, он во главе 50-тысячной армии разбил под Имюкваном 300-тысячную армию Когурё. Чуть позже военачальник вновь продемонстрировал храбрость и полководческий талант, разбив уже миллионное войско. Фамилии Кан, Ха и Тен из родов Чжинчжу и Чжинян составляют три основные ветви. Особенно много Канов этой ветви проживают в Кёнсаннамдо, Пусане, Чолланамдо, Кёнсанпукто, Чоллапукто. Наиболее знамениты ветви Паксаконъсамдепха, Ынельконъпха, Инхонконъпха — рода Кымчхон. В 1985 г., согласно переписи, 227 093 семьи Канов этой ветви составляли 2,4% населения Кореи, как и в 1960 г., а сама фамилия заняла 6-е место среди 274.

У второй ветви местом происхождения считается уезд Чжинчжу. Имя основателя рода, к сожалению, неизвестно. В 1985 г. фамилия заняла 147-е место среди 274.

Местами происхождения третьей ветви фамилии являются уезды Чхынчжу и Квесан. Она немногочисленна, а основным считается пон Чхынхчжу. Основатель рода — выходец из Китая Кан Ир и его потомки. Когда он появился в Корее — неизвестно. Из их рода известен литератор и учёный-конфуцианец Кан Су, живший в начальный период объединения Силла. В 1985 г. Канов этой ветви было 901 человек, фамилия заняла 163-е место среди 274.

Поны КВОН

На сегодня у Квонов существует всего два пона: Андон и Ечхон. Из них первый является главным. Он появился в начальный период существования государства Корё. Основателем рода Андон стал че-



ловек по имени Ким Хэн, живший в государстве Силла. В 930 г. (13-й год правления короля Тхэчжо) за заслуги перед страной король Ван Гон (Тхэчжо) возвёл Ким Хэна, Ким Сонпхена, Чан (Тян) Чхонпхилия в заслуженные чиновники. Ким Хэну в знак особой признательности, согласно традициям того времени, подарил новую фамилию – Квон. До сих пор считается, что основателем Квонов рода Андон является Ким Хэн, рода Андон у Кимов – Ким Сонпхен, рода Андон у Чанов (Тянов) – Чан Чжонпхиль. Могила Квон Хэна находится в долине Нынголь, около Андона. Вот почему Кимы и Квоны из рода Андон считаются кровными родственниками, а браки между ними запрещены. Основатель рода Ечхон - человек по имени Сом, сначала состоявший в роду Хонов. Король Корё Чхунмог (период правления 1344-1348 гг.) женил отца Сома Хон Сындана на дочери Квон Пэксо и, согласно традиции того времени, тот взял фамилию жены Квон. С тех пор потомки Сома из рода Хон носят фамилию Квон.

Поны КИМ

Фамилия Ким является самой многочисленной в Корее. Из литературных источников известно более 623 понов (сколько на самом деле осталось на сегодня - неизвестно). В 1985 г. существовало около 100 понов и множество пха.

Места их происхождения - уезды Кимхэ, Кенчжу, Квансан, Андон, Хэчжу, Канрынъ, Енан, Ыйсон, Сонсан, Чхонпхун, Кимнен, Сунчхон, Чхондо, Сансан, Онянъ, Пхусан, Сохын, Ульсан, Начжу, Чжончжу, Вончжу, Пуан, Еан, Ансан, Енкван, Тоган и другие. Из всех родов выделяются Кимхэ и Кенчжу.

Большинство Кимов восходит к правителю древнего государства Гарак - Суро из Кимхэ. Существует легенда о том, что с неба спустилось золотое яйцо, оно превратилось в юношу, который впоследствии стал королём Суро. Среди потомков отмечены ответвления из родов Хо и Ли — пон Инчхон, Кимов — пон Хамчхон, а также родов Чжинчжу, Сувон и Ендонъ. Известно, что два сына короля Суро взяли фамилии Хо. Один из потомков этих сыновей по имени Ки был отправлен в танский Китай в качестве посла и там получил в дар от императора новую фамилию Ли (пон Инчхон). Таким образом, Хо и Ли с поном Инчхон, несмотря на разные фамилии, являются кровными родственниками, они относятся к роду Кимхэ. Потомок короля Силла Кенсуна в 7-м поколении Сихын из рода Кимнён прославился тем, что сумел заставить капитулировать 1000 японских солдат во время семилетней Имджинской войны с Японией в конце XV в.

Общим предком для всех кен-

чжуских Кимов является Ким Алчжи. Он родился в I в. н. э. Существует легенда о его происхождении и самой фамилии. Город Кенчжу был столицей государства Силла, просуществовавшего 992 года (до 935 г. н. э.). Первоначально оно получило известность как Сорабол, а правил им Пак Хекосе.

Однажды четвёртому королю страны Сок Тхалхэ сообщили, что в ближнем лесу, к югу от столицы, по ночам раздаётся плач ребёнка. И доносится он с дерева, над которым наблюдается золотое, будто исходящее с небес свечение. На рассвете правитель в сопровождении многочисленной свиты направился туда. На дереве он обнаружил золотой сундук, когда его сняли и открыли крышку, то увидели там младенца. Король воспринял это как подарок небес. Он приказал дать малышу фамилию Ким, т.к. того нашли в золотом сундуке (Ким переводится как «золото») и имя Алчжи. Найдёныша увезли во дворец. Сок Тхалхэ настолько уверовал в небесное происхождение дара, что даже дал указание изменить название государства на Келим. Согласно книге «Самгук саги», это произошло на 9-й год правления короля, в марте 65 г. н. э.

Тем временем ребёнок воспитывался во дворце и рос настолько смышлёным, что правитель назначил его своим советником, несмотря на юный возраст. Когда мальчику исполнилось 14 лет, Сок Тхалхэ скончался. Многие уговаривали Ким Алчжи принять на себя королевский сан, но тот отказался, сказав, что корона принадлежит сыну почившего короля, а он будет только его советником. Сыновья, внуки, правнуки и пра-пра-правнуки Кима так и продолжали служить советниками и приобрели огромное влияние в государстве. Сына Ким Алчжи звали Сехан, сына Сехана — Адо, сына Адо — Сурю, сына Сурю — Укбо, сына Укбо — Гудо, сына Гудо — Мичу. Именно он в 7-м поколении стал тринадцатым королем Силла. Мичу правил 22 года, но у него не было сыновей.

Продолжение в следующем номере

Владимир КИМ (Ёнг Тхек)

НАЙТИ СЕБЯ

Автобиографическая повесть

Накануне этого судьбоносного дня я получил от Светки письмо, в котором она поведала, что убежала из дому и скрывается у тети, проживающей в посёлке Кучлук. И чтобы я приехал к ней: она будет ждать меня ближе к обеду на конечной остановке рейсового автобуса. Указала – откуда отправляться, стоимость билета, время в пути. И я, конечно, поехал. Это был восхитительный день. Встреча на автостанции, где Светка возникла как в сказке, обед в доме её тети, которая по всему видать, обожала свою племянницу, потом купание и загорание на речке, бесконечный диалог слов, взглядов, рук и губ. И чем ближе вечер, тем неизбежнее вопрос, что делать Светке? Я убедил её вернуться домой. Ещё два часа блаженной поездки на автобусе, и вот мы снова у знакомой калитки. А потом я один, опустошённый, но счастливый поехал через весь город домой. Я тогда не знал, что это была наша прощальная встреча.

Первый вузовский день. Студенческий стройотряд. Как собирается хлопок

Говорят, как начнешь, так и кончишь. Первый день занятий в институте мне запомнился тем, что я поехал на стройфак, который располагался в отдельном здании. Но как оказалось, там будущие строители занимаются с третьего курса. Первые же два года учебы, так называемые общеподготовительные, они проводят в главном учебном корпусе политехнического института. Пока переориентировался, на первую пару, естественно, опоздал. На второй – неожиданно заснул, поскольку давно отвык днем сидеть на уроке. Не просто заснул, а свалился на пол, чем изрядно оживил аудиторию.

Светка уехала в Чимкент, где поступила на вечернее отделение какого-то техникума, и я подумывал в ближайшее воскресенье съездить туда. Но не успел: 5 сентя-

бря нам объявили, что буквально через два дня студенты строительных факультетов политехнического и транспортного институтов вместо выезда на хлопок поедут в Каракалпакию. Это был первый в Узбекистане студенческий стройотряд, который направили в автономную республику, где намечалось создать десятки рисоводческих совхозов.

Год назад я возвращался в Ташкент, разочарованный своими поисками романтики, скептически улыбаясь, слушая песни Александры Пахмутовой про самолёты над тайгой и Братскую ГЭС. А теперь снова будоражат душу слова о тревожной молодости и Карелии, которая будет долго сниться. В нашей группе оказался гитарист Толя Карасёв, и всю дорогу он радовал нас своей музыкой и песнями.

Через десять лет я напишу повесть «Первый сводный» о тех незабываемых днях, когда в нелёгких условиях будущие инженеры-строители на своей шкуре испытывали все тяготы профессии, как вчерашние мальчишки и девочки, учились жить в рабочем коллективе. Ну а те, кто уже имел трудовой стаж и армейскую закалку, могли в полной мере проверить, как всё это приговорается в жизни и в избранной специальности. Мне, например, мои три года работы на стройке сильно помогли утвердиться в коллективе. Так получилось, что я попал в состав отдельного ССО, который был направлен в город Кунград. Нас было пятнадцать человек: четверокурсник-бригадир, двое с третьего курса и остальные «пегеэсники-первокашники». Отряд должен был построить отдельные банка. Здание возводилось из кирпича, так что роль первых скрипок сразу заиграли каменщики. Нас было двое – сокурсник Ринат Хуснутдинов из Денау, поступивший в институт тоже с направлением, второй, как вы дога-

дались, ваш покорный слуга. Мы с ним подружились с первых дней занятий и, наверное, со стороны являли собой известную комическую пару – Пат и Паташонок. Ринат был статен, рост выше 180, волосы каштановые, словом, из тех татар, которых поскреби и обнаружишь русского. Во мне же рост 160, соответственно этому и комплекция, а внешность типично корейская – чёрные волосы, узкие глаза и плоский затылок. Профессионального соперничества не получилось, с первых же дней он безоговорочно признал превосходство столичного стиля работы над провинциальным. В повести я, конечно, написал по-другому, там были и дружба, и соперничество, и любовь.

Мы вернулись к празднику 7 ноября, который традиционно широко отмечался в стране. Военный парад на Красной площади, демонстрация трудящихся, лидеры партии и правительства на трибуне. Много новых лиц, ведь пока мы вкалывали в глуши, произошла смена руководства: вместо Никиты Сергеевича Хрущёва рулевым стал Леонид Ильич Брежнев, соответственно со своей командой. Особых эмоций это ни у кого не вызывало, поскольку мы не видели в связи с этим каких-либо перемен. А в мире прошла Олимпиада в Токио. Говорят, что там случившееся в Кремле восприняли как переворот, и листовки с этим сенсационным фактом сбрасывали с вертолётов над стадионами. И ещё рассказывали, что один из «вольников» (спортсмен по вольной борьбе) решил сходить в японский публичный дом. Как водится, у нас, кто-то его заложил. Возмущенное руководство олимпийской сборной устроило собрание, чтобы попинать молодого человека, поправшего нормы морали советского спорта. И так допекли его, что он не выдержал, и на очередную злую критику из уст какого-то моралиста, громко спросил с грузинским акцентом:

- А ты что нэ ***** , что ли?

Все онемели, а потом так стали хохотать, что собрание пришлось срочно закрыть. С кавказцами



связываться – себе дороже.

После праздника только начали вытягиваться в учёбу, как снова нас сорвали с занятий. Едем на хлопок. Погода была переменчивой – то ясно, то хмуро и дождливо. В совхозе жили греки, у каждого полный погреб молодого вина. Литр – рубль. Деньги у нас ещё оставались, но пить вино не умели, вливали в себя как пиво кружками. В итоге – голова ясная, а ноги заплетаются. Известно, что в пьяном угаре время летит стремительно, так что не успели опомниться, как хлопковая кампания закончилась, и снова начались студенческие будни. Но учёба у меня не пошла.

Смотрю в книгу, а вижу... Побег из студенческой жизни

Конечно, я потом не раз анализировал причины столь неважного отношения к занятиям. Казалось бы, судьба подарила мне такой шанс – поступить на лучшее отделение стройфака, получать повышенную стипендию, после окончания остаться в Ташкенте, а не ехать в глушь по распределению. Ведь я только недавно в Кунграде видел такого распределённого выпускника, курировавшего наш объект и страстно желавшего как можно быстрее уехать отсюда. Ко всем плюсам можно было добавить и такой: как раз в 1964 году вышел указ о том, что студенты-очники освобождаются от обычного призыва в армию и служат лишь год после окончания вуза. Десять месяцев срочной службы, затем двухмесячные

сборы офицеров запаса и домой. Кстати, я забыл упомянуть, что Афоня, товарищ мой по вечерней школе, не смог поступить в институт связи и уже тянул солдатскую лямку где-то под Челябинском.

Причин моего фиаско на студенческом поприще вроде две. Не знаю, с какой из них начну бичевать себя, но независимо от местоположения, считайте, что обе причины на первом. Начав работать с пятнадцати лет, я как-то пропустил отрочество, тот самый период, когда стихи проникают в самую душу и слово «любовь» воспринимается не как пустой звук, когда мечты и действительность переплетены в грёзы, когда, как сказал поэт, «и жить торопится, и чувствовать спешит». Всё это я попытался наверстать, благо, свободного времени у студента больше, чем у рабочего. Но так только казалось, поскольку, как гласит народная поговорка – на дело и гулянье одинаково не хватает времени. А тут ещё в Ташкенте, на массиве Чиланзар, собралась компания моих одноклассников, с которыми я учился в Пхеньяне. Флора, Люция, Алла, Бэла, Володя первый, Афоня – все они не сумели пройти сквозь сито приёмных экзаменов и собирались на следующий год снова штурмовать облюбованный вуз. А пока вечеринки, вино, танцы. Это было весёлое прощание со школьной порой, потому что независимо от того, как у кого сложится судьба, мы вступали во взрослую жизнь, и пути наши расходились. А я, уже вступивший на другую стезю, нет,

чтобы примкнуть к отряду своих сокурсников, отстал от них и приоблудился к резерву, который только завтра рассосётся кто куда.

Другая причина – учёба не увлекла меня. Начерталка (начертательная геометрия) ещё, куда ни шло, но высшая математика со всеми своими интегралами и дифференциалами так и осталась для меня до сих пор тёмным лесом. Тем более, когда допоздна гуляешь, первую пару пропускаешь. А стоит раз пропустить, два, уже ни бельмеса не понимаешь на лекции, и хочется всё послать к черту. Зимнюю сессию я ещё кое-как одолел, но летние зачёты и экзамены могли выявить огромный дефицит знаний в моей голове. И я стал думать, как выйти из ситуации. А поскольку желания и силы воли день и ночь заниматься не было, оставалось одно – бросить институт. И тут сразу возникали мама, брат, родственники, друзья, чьи мнения мне не безразличны. Время ведь такое было, что все корейцы – выпускники школ любой ценой старались поступить в вуз. Неважно в какой, лишь бы получить высшее образование и диплом. А этот идиот бросил институт. Было ещё стройуправление, трест, товарищ Арабов и наставник Виктор. Уж они-то более ясно, не стесняясь в выражениях, выскажут своё мнение по поводу моей неспособности грызть науку. Я слишком ясно представлял все последствия своего поступка, чтобы решиться на него. Кто-то из великих философов сказал, что именно воображение делает людей умных не очень храбрыми. Это, конечно, утешает, поскольку я не из смельчаков, но в жизни бывает немало моментов, когда надо перебарывать свою робость и сделать решительный шаг. И я его сделал – решительный шаг трусливого отступления. Потому что я решил не просто бросить институт, но и бежать из дома.

Естественно, мне в первую очередь понадобились деньги. После летней экзаменационной сессии должна была состояться практика по геодезии.

**Продолжение
в следующем номере**

주우즈베키스탄 대한민국 대사관 김희상 대사, "소망하시는 모든 것이 이루어지기를..."

2024년 1월 29일은 우즈베키스탄과 대한민국이 수교한 지 32주년이 되는 날이다. 양국 간 협력과 앞으로의 성장 전망, 양국 관계의 강화와 발전에 기여한 우즈베키스탄 한인들 그리고 신년 소망 등에 대해 주우즈베키스탄 대한민국 김희상 특명전권 대사와 인터뷰를 했다.

- 오늘날 우즈베키스탄과 대한민국의 양국관계는 특별 전략적 동반자 관계이다. 어떤 분야가 가장 유망하고 또 어떤 분야에서 좋은 결과를 얻었나?

- 한국과 우즈베키스탄은 1992년 수교를 맺었으며, 앞서 언급한 바와 같이 2019년에는 협력 지위가 특별 전략적 동반자 관계로 격상되었다.

지난 30년 동안 양국은 다양한 협력 분야, 특히 경제 분야에서 탁월한 성과를 거두었다. 수교 이후 투자 분야에서는 큰 성공을 거두었다. 우즈베키스탄은 풍부한 천연자원과 인적자원을 갖고 있고, 한국은 높은 기술과 자본을 보유하고 있기 때문에 이런 협력은 매우 자연스러운 일이라고 생각한다. 1996년 한국 기업 DAEWOO는 연간 22만 대의 자동차를 생산할 수 있는 UZ-DAEWOO 공장을 열었다. 현재(2024년 1월 기준) 우즈베키스탄에는 롯데케미칼, 포스코국제세움, KT, GKD, KDB은행, 롯데호텔, 삼성전자 등 736개 투자회사가 활동하고 있으며, 국립아동의료원, KOICA 직업훈련원 등이 개원하여 헬스케어와 교육 분야에서도 큰 성과를 거두고 있다.

최근에는 지자체 간 협력이 활발히 강화되고 있다. 앞으로 한국의 많은 지방자치단체가 우즈베키스탄의 외국인 유학생과 숙련인력 유치에 큰 관심을 갖고 있어 이 분야에 대한 협력 가능성은 매우 크다. 지난 2년간 대구-부하라 지역(2022년 8월), 인천-페르가나 지역(2022년 12월), 충남도-페르가나 지역(2023년 3월), 부산-사마르칸트시(2023년 8월), 경산-나망간시(2023년 8월), 광주-사마르칸트시(2023년 10월) 등 6건의 지방자치단체 간의 우호협력 협약을 체결했다.

- 앞으로 어떤 협력 분야가 발전할 것으로 전망하는가?

- 앞으로도 양국간 활발한 무역과 투자를 지원할 것이며, 의료, 교육, 공공행정 분야에서도 적극적으로 협력을 발전시켜 나갈 것이다. 새로운 협력



분야는 기후변화에 대한 대응 분야라고 생각한다. 한국과 우즈베키스탄 간의 기후변화 분야 협력 협정이 지난해 11월 발효됐다. 신재생에너지와 녹색성장 분야에서 양국이 협력해 기후변화에 적시에 대응할 수 있기를 바란다. 대한민국의 정보기술 분야는 한국에서뿐만 아니라 세계 최고 수준이기 때문에 양국 간의 협력에서 더욱 발전할 수 있는 여지가 많다고 생각한다. 또한 농업, 축산 분야에서도 우즈베키스탄의 식량안보에 도움이 될 수 있는 발전의 기회가 많다고 본다.

- 교육 분야의 협력은 상호 관심이 많은 가장 중요한 분야 중 하나이다. 이미 부산과 대구에 있는 학부나 학과 외에 대한민국 대학에도 우즈베크어 연구를 위한 학부나 학과를 개설할 계획이 있는가?

- 앞서 언급한 바와 같이 교육 분야는 한-우즈베키스탄 협력의 가장 중요한 분야 중 하나이며, 양국 정부는 이 분야 협력을 지속적으로 확대하기 위해 노력하고 있다. 현재 우즈베키스탄에는 인하, 아주, 부천 등 한국의 3개 대학이 운영되고 있으며 우즈베키스탄의 뛰어난 인재 교육에 기여하고 있다. 2023년 3월에는 한-우즈베키스탄 대학 총장포럼이 개최되어 양국 대학 간 협력 강화와 학생-교원 교류 확대 등의 문제가 논의됐다. 타슈켄트 한국 교육원에서는 2015년부터 매년 한국 대학의 유학 박람회를 개최하고 있다. 지난해에는 국내 63개 대학이 참가하였고, 약 7천여 명의 학생과 학부모가 참석해 한국 유학에 대한

뜨거운 관심을 보였다. 현재 대한민국에는 한국의국어대학교, 대구 계명대학교, 부산외국어대학교에 중앙아시아 지역 관련 학부가 운영되고 있다. 앞으로 양국 대학 간 교류가 활발해지고 전문가 간의 관계가 확대되면서 유사한 학과가 개설되는 대학이 더욱 많아질 것으로 기대된다.

- 우즈베키스탄 한인 디아스포라는 우리 두 국가를 연결하는 징검다리이다. 이러한 관계의 형성과 발전에 한 우즈베키스탄 한인들의 기여는 무엇이라고 생각하는가?

- 1992년 수교 이래, 대한민국은 우즈베키스탄과 정치, 경제, 문화, 교육, 보건 등 모든 분야에서 그 어느 나라보다 긴밀하고 적극적인 협력을 유지해왔다. 이런 성과에는 우리 한인 동포들이 매우 중요한 역할을 했다. 우즈베키스탄의 한인 디아스포라는 1937년부터 이곳에서 살고 있으며, 한민족 고유의 근면과 성실함으로 가혹하고 어려운 시절을 이겨내고 집단농장 “김병화”, “폴리타델” 등에서 높은 농업생산을 이룩했다.” 등 생활 전반에서 활약하며 우즈베키스탄 국민들에게 한국과 조선민족의 이미지를 높이는 데 크게 기여했다. 현재 우즈베키스탄 한인 디아스포라 4~5세대의 젊은 대표자들도 다양한 분야에서 활발히 활동하고 있다. 나는 그들이 향후 30년 동안 한-우즈베키스탄 관계의 주역으로서 중요한 역할을 하리라 믿는다.

- 대한민국대사관은 우즈베키스탄의 한인 디아스포라들에게 다양한 지

원을 제공하고 있다. 가까운 시일 내에 또 어떤 계획이 있나?

- 우리 대사관은 고려문화협회 및 회원 단체인 고려인비즈니스클럽, 신세계 청소년센터와 함께 다양한 사업을 추진하고 있다. 예를 들어 설, 추석 등 전통 행사, 청년 창업 아이디어 공모전, 장학생 선발, 대한민국 인턴십 프로그램 등의 주최를 지원하고 있다. 특히 지난해 6월 732만 동포들에게 보다 체계적인 지원을 제공하기 위해 재외동포청이 활동을 시작했다는 점을 강조하고 싶다. 앞으로도 우리 대사관은 재외동포청과 함께 우즈베키스탄 한인 동포들이 한민족이자 우즈베키스탄 국민임을 자랑스러워할 수 있도록 계속 노력해 나갈 것이다.

- 현재 한국에는 러시아어를 사용하는 한인 약 8만명이 살며 일하고 있다. 그들 중 많은 사람들이 역사적인 고향인 한국에 머물 계획을 한다. 이런 경향에 대해 한국 정부는 어떤 입장을 취하고 있나?

- 우리 정부는 한인 동포를 지원하고 대한민국 내 다양한 취업 기회를 찾을 수 있도록 최대한의 편의를 제공하고 있으며, 최근 지원 분야가 한인 디아스포라 4세대까지 확대되었다. 또한 우리 대사관은 우리 동포들에게 경제 활동이나 자녀교육과 관련하여 대한민국에 장기간 체류하는데 불편함을 피할 수 있도록 복수사증을 발급해 주며, 한국과 우즈베키스탄 공화국을 쉽게 오갈 수 있도록 하고 있다. 앞서 언

급한 바와 같이 지난 6월 재외동포청이 출범하여 재외동포뿐만 아니라 대한민국에 거주하는 재외동포들을 지원하기 위한 효과적인 정책을 개발하고 시행하고 있다. 일례로 최근 공모전 '주한외국인 단체 활동 지원'을 꼽을 수 있는데, '한인 러시아 정착 160주년 기념사업'이 핵심 행사로 선정됐다.

- 외교관으로서 당신은 여러 나라를 방문했는데, 그 중에는 한인이 거주하고 있는 곳이 많다. 우즈베키스탄 한인 디아스포라와 다른 나라에 거주하는 한인 사이에 차이점이 있다고 생각하나?

- 우즈베키스탄에는 18만 명의 한인이 살고 있는데, 이는 구소련 영토 내에서 가장 많은 숫자이다. 2022년 취임하자마자 추석 기념 행사에 참여했는데, 우즈베키스탄 한인 동포들이 전통문화 보존을 위해 최선을 다하는 모습에 감동받았다. 특히 아름다운 한복을 입은 고려 분들이 전통춤을 추고 한국 노래를 부르던 장면은 잊을 수 없다. 나는 우리 한인 동포들이 한국의 전통문화를 계승하는데 중앙아시아의 특수성을 반영하여 창의적으로 발전시켜 나갈 수 있도록 돕고 있다. 또한 한인 디아스포라들이 우즈베키스탄의 발전에 중요한 역할을 하는 가장 모범적인 민족으로 인정받고 있는 것을 매우 자랑스럽게 생각하고 있다.

- 우리의 인터뷰는 한국 달력에서 가장 중요한 명절인 설날을 앞두고 이루

어졌다. 당신의 가족은 전통적으로 설날을 어떻게 기념하고 있나?

- 현재 부모님과 가족은 서울에 있다. 설날에는 친척들이 모두 부모님 집에 모여 떡만둣국을 먹고, 민속놀이인 윷놀이를 하며 한마디로 즐거운 시간을 보낸다. 아쉽게도 한국으로 날아갈 수는 없지만 아들과 딸이 대신 조부모님을 찾아뵙고 친척들과 함께 새해를 축하할 것이다. 2월 10일, 고려문화협회의 설날 축하 행사에 초대받았다. 나는 동포들 사이에서 원로 세대의 대표자과 만나면 행복하고 따뜻한 마음으로 조부모님과 부모님을 생각하게 된다. 그렇게 고려문화협회의 설날 잔치에서 즐거운 시간을 보낼 것이다.

- 우즈베키스탄 한인 디아스포라에게 전하는 새해 소망은 무엇인가?

- 어려운 역사적 여건 속에서도 중앙아시아로 이주해 온 후 지난 87년 동안 헌신적인 노력을 기울여 오늘에 이르게 된 모범적인 민족으로서 대한민국과 우즈베키스탄 양국 관계에 큰 기여를 하고 있는 우즈베키스탄 18만 한인에게 다시 한 번 깊은 경의를 표한다. 2024년은 청룡의 해이다. 큰 명절인 설날을 맞아 우리 동포 모두가 큰 행복과 건강을 누리고 모든 꿈이 이루어지기를 기원한다!

글: 나칼리아 석
사진: 라흐마탈라예프
번역: 김숙진

우리 민족 고유의 명절 설날을 기억하는 고려인의 후손들



새해 설날을 맞이하여 우즈베키스탄 고려인 후손들로 구성된 고려인비즈니스클럽은 2월 14일 아리랑요양원(한국국제보건의료재단 'KOFIH' 운영)을 방문하여 입소어르신들을 위한 효도잔치를 개최 하였습니다.

우리민족의 전통인 효(孝)문화를 계승하고 이를 실천하는 고려인비즈니스클럽에서는 매년 우리민족의 고유

명절과 우즈베키스탄 기념일에는 아리랑요양원을 방문하여 고려인 어르신들에게 인사하는 것을 잊지 않고 있습니다. 이날 고려인 어린이들로 구성된 "안녕 키즈"와 우즈베키스탄 어린이들로 구성된 "Aviva Evidance" 공연단이 함께 방문하여 어르신들을 위한 공연을 하였습니다. 공연에서

우리나라 대표 민요 아리랑과 러시아 대중가요 카츄샤를 공연하여 양국에 대한 우호의 자리를 가졌습니다.

또한, 배고자(만두), 떡, 절편, 가주리(한과) 등의 음식을 제공하여 입소 어르신들이 즐거운 식사와 간식을 즐겼습니다.

고려인비즈니스클럽은 우즈베키스탄의 고려인 기업인들로 구성되어 있으며 우즈베키스탄 고려인들을 위한 많은 자선사업을 하고 있으며, 2020년 코로나시기를 비롯하여 고려인 강제 이주 1세대와 독거노인들을 위하여 매년 설날, 추석 등의 고유명절과 우즈베키스탄 기념일에 아리랑요양원을 찾아와 입소어르신들에 인사와 선물을 전달하며 우리민족의 효(孝)정신을 계승하며 어르신 공경을 실천하고 있다.

입소어르신들도 요양원을 매번 찾아와 인사를 하는 고려인비즈니스클럽에게 감사의 말을 전했다.



Лучшие упражнения для людей в возрасте

Гимнастика — способ сохранить здоровье и основные двигательные функции человека. В данном материале мы расскажем об идеальной утренней зарядке для бодрости и энергичности, оздоровительных комплексах ЛФК и тренировке для укрепления мышц.

Гимнастика для пожилых

Старение — естественный процесс, который сопровождается глобальными изменениями в работе всего организма. Постепенная потеря эластичности мышц, гибкости суставов и былой координации приводит к снижению двигательной активности. Из-за этого многие пожилые люди стараются минимизировать физические нагрузки в повседневной жизни, боясь навредить себе, что является распространенной ошибкой. Ведь регулярная гимнастика способна значительно укрепить здоровье, повысить иммунитет и снизить риски появления новых хронических заболеваний.

Регулярная гимнастика способна значительно укрепить здоровье, повысить иммунитет и снизить риски появления новых хронических заболеваний, от которых страдают люди солидного возраста.

Полезьа

Регулярные занятия спортом решают основную проблему, с которой сталкивается каждый пенсионер — мышечная атрофия, приводящая к потере тонуса и ухудшению качеств двигательной активности. Выполнение гимнастики, состоящей из простых движений, помогает сохранить уровень подвижности, благодаря чему пожилой человек сможет с лёгкостью выполнять базовые бытовые задачи, не боясь травм и болей. При этом умеренные физические нагрузки и занятия ЛФК способствуют замедлению необратимых процессов старения, которые сопровождаются общим недомоганием и обострением хронических заболеваний.

Особенности и правила

При составлении тренировочного комплекса важно понимать, что пользу принесет только та гимнастика, которая предлагает подходящий тип физической нагрузки,

одобренный лечащим врачом. Упражнения подбираются исходя от уровня физических возможностей человека, анализа состояния его здоровья и наличия сложных хронических заболеваний. Дополнительно учитываются следующие правила:

- исключение кардио- и силовых нагрузок, упражнений, направленных на увеличение показателей выносливости и скорости, вызывающих боль, дискомфорт при выполнении;

- интенсивность тренировок должна увеличиваться постепенно;

- длительность занятий — 10-20 минут;

- разминка: ходьба по комнате в умеренном темпе, выполнение нескольких суставных упражнений;

- присутствие лёгких упражнений на развитие координации и вестибулярного аппарата.

В идеале нужно заниматься утром перед завтраком. Утренняя гимнастика даст прилив сил и бодрости на весь предстоящий день. Можно разделить комплекс на несколько занятий в течение всего дня, чтобы не перегружать сердечно-сосудистую систему. Дополнительно следует учитывать имеющуюся физическую нагрузку. Например, утром выполнять суставную гимнастику, а днём или вечером выходить на прогулку. Это поможет избежать переутомления и истощения организма.

Простые упражнения

Существует множество спортивных лечебно-оздоровительных направлений для пенсионеров: пилатес, йога, скандинавская ходьба, аквааэробика, цигун и т. д. Любой желающий может подобрать для себя подходящий вид фитнеса для укрепления здоровья и ведения активного образа жизни. Если нет возможности или желания посещать спортивный зал, покупать дополнительный инвен-

тарь, занятия спортом можно проводить дома. Идеальный формат для самостоятельной тренировки — легкая тренировка с преобладанием ЛФК упражнений, направленных на укрепление мышц и проработку суставов.

Утренний комплекс

Утреннюю гимнастику рекомендуется делать после пробуждения до завтрака в проветренном помещении. Универсальный комплекс упражнений для пробуждения:

1. Медленные наклоны головы в стороны в положении стоя.

2. Сведения и разведения прямых рук в стороны. При разведении потянуть конечности назад для умеренного растяжения грудных мышц, а при сведении сцепить пальцы в замок и потянуться вперёд, округлив спину и наклонив голову вперёд.

3. Вращения плечами. Неспешно поднять плечи к ушам, после чего максимально отвести их назад. Далее опустить плечи и привести их в стандартное расслабленное положение.

4. Махи руками вдоль тела. Поднять левую руку вверх, а правую опустить вдоль туловища. Отвести конечность за спину до ощущения растяжения в груди. Поочерёдно менять руки в умеренном темпе.

5. Наклоны корпуса в сторону. Из положения стоя, наклонить корпус влево, поднимая правую руку и заводя её за голову. Далее наклониться вправо, поднимая противоположную конечность.

6. Подтягивание коленей к груди. Сесть на стул, руки положить на колени. Согнуть правое колено и подтянуть к груди, обхватывая его ладонями. Задержаться в таком положении на 1-2 секунды и опустить ногу. Повторить на другую сторону.

7. Подъём стопы. Сидя на стуле, выпрямить правую ногу и приподнять её над полом. Плавно опустить носок стопы вниз, задержаться на 1 секунду и поднять его вверх. Поменять ногу.

8. Махи ногами в сторону. Встать позади стула и взяться за его спинку. На выдохе поднять пра-



вую ногу в сторону на небольшую высоту. На вдохе опустить ногу обратно и повторить движение на другую конечность.

9. Махи ногами вперёд. Поставить левую руку на пояс, а правой опереться о спинку стула. На выдохе поднять вперёд левую ногу, на вдохе опустить. Повторить на другую ногу.

10. Подъём на носки. Оставаясь в том же положении, на выдохе подниматься на носочки и задержаться в такой позиции на 1-2 секунды. На вдохе вернуться в исходное положение.

Указанные упражнения можно выполнять сидя. При наклонах в стороны, махах руками вдоль тела и подъёме на носочках можно использовать гантели, эспандер или гимнастическую палку. Количество повторений — 4-5, постепенно увеличивая до 10. После зарядки рекомендуется посидеть, расслабив все мышцы, принять контрастный душ и позавтракать.

Комплекс для укрепления мышц

Следующие упражнения нужно повторить 3-5 раз, в зависимости от ваших возможностей. Постепенно количество повторений следует увеличить до 10-12, разделив их на 2-3 подхода.

Упражнение 1. Полуприсед

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, носки чуть развернуть. Спина прямая. Руки перед собой.

2. На выдохе медленно опуститься вниз, не доводя бедра до уровня параллели с полом. Колени должны быть согнуты под углом 110-120 градусов.

3. На вдохе вернуться в исходное положение, выпрямив ноги.

Упражнение 2. Отжимания от стены

1. Встать у стены на расстоянии вытянутой руки.

2. Слегка наклониться вперёд

и расположить ладони на стене на высоте и ширине плеч. Локти согнуты, ноги уверенно стоят на полу.

3. На вдохе осторожно оттолкнуться от стены, выпрямляя руки.

Упражнение 3. Подъём ноги назад

1. Встать за стул, руками опереться о спинку.

2. На вдохе медленно поднять прямую правую ногу назад. Задержаться в таком положении 1-2 секунды.

3. На выдохе осторожно опустить ногу вниз. Выполнить нужное количество повторов и поменять ногу.

Упражнение 4. С пятки на носок

1. Встать прямо. Поставить правую ногу перед левой, чтобы пятка правой ступни касалась пальцев левой ноги.

2. Переместить левую ногу вперёд, перенося вес на пятку. Далее перенести вес на пальцы ног. Повторить шаг правой ногой.

Упражнение 5. «Круг»

1. Сесть на коврик. Опереться руками о пол позади себя.

2. На вдохе приподнять прямую правую ногу вверх и очертить ею круг.

3. На выдохе вернуться в исходное положение и повторить упражнение на другую ногу. Перед выполнением необходимо разогреться, сделав суставную гимнастику. Также упражнения можно включить в комплекс утренней зарядки.

ЛФК комплекс

Универсальный вариант укрепления организма в пожилом возрасте — ЛФК, которая предлагает щадящий тип нагрузок с проработкой суставов и основных мышц, участвующих в выполнении повседневных бытовых задач. Стандартный ЛФК комплекс для людей возрастной категории 60+ состоит из 3 частей:

1. Разминка: наклоны головы в сторону, вращения плечевых, локтевых суставов, потягивания, ходьба.

2. Основная часть из упражнений

3. Заминка: растяжка, повороты и наклоны туловища с касанием ладонями пола. Рассмотрим примеры упражнений для основной части занятий.

Упражнение 1. Подъём ног сидя на стуле

1. Сесть на стул, руками опереться о сиденье. Ноги выпрямлены.

2. На вдохе поднять правую ногу вверх. Задержаться на 1-2 секунды.

3. На выдохе медленно вернуть конечность в исходное положение. Повторить упражнение на другую сторону.

Упражнение 2. Потягивание вперед с наклоном

1. Сесть на стул, руки расположить на коленях, стопы прижать к полу.

2. Сложить руки в замок и на выдохе наклониться вперёд, потягиваясь и выворачивая ладони наружу.

3. На вдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. «Кошка»

1. Встать на четвереньки, расположив ладони на ширине плеч.

2. На вдохе слегка прогнуться в пояснице, вытягивая копчик вверх, а грудь вперёд.

3. На выдохе медленно округлить поясницу и грудной отдел позвоночника.

4. На вдохе вернуться в исходное положение.

Рекомендации экспертов

Чтобы занятия спортом в пожилом возрасте приносили пользу, важен баланс. Для этого эксперты рекомендуют подбирать тот тип нагрузки, который будет доставлять удовольствие и дарить хорошее настроение, а самое главное — быть разрешёнными лечащим врачом. Также не нужно заставлять себя заниматься насильно, если нет желания или наблюдается плохое самочувствие, стараться ставить новые рекорды. Основная цель занятий спортом — оздоровление и сохранение качества жизни. Поэтому физические нагрузки должны быть дозированными и правильными.

По материалам rsport.ria.ru

Что принято есть на Соллаль в Корее?

Соллаль – один из самых значимых праздников в жизни корейцев. Семьи начинают готовиться за несколько недель к этому особому дню и путешествуют по всей стране, чтобы навестить своих родственников, почтить память предков и отметить Новый год.

Особо важно провести его в кругу семьи – так подчеркивается связь поколений. Считается, что души умерших предков приходят к родным в этот день, чтобы тоже отпраздновать Соллаль. Торжество проводят длительно и пышно, а на стол подается множество разнообразных блюд национальной кухни. Однако обычаи касаются не только новогоднего стола. В программу особого дня входят: поездки к родственникам и друзьям; традиционные корейские игры для всей семьи и запуск воздушного змея; поминание четырёх поколений предков; встреча первых лучей нового дня на берегу моря, ну и конечно – обязательная проба главного новогоднего блюда – супа ттоккук.

4 интересных факта:

- Новый год по Лунному календарю всегда длится три дня – день перед Соллалем, собственно день Нового года и день после. Все это государственные праздники, поэтому большинство компаний и школ закрыты, а сотрудники получают оплачиваемый отпуск. Магазины и развлекательные заведения на Новый год также не работают – ведь работники уезжают к родственникам, чтобы отметить Соллаль.

- Жилые помещения украшаются изображениями курицы и тигра, так как считается, что они защищают дом от злых духов и призывают удачу.

- В Корее возраст каждого человека прибавляется не в день рождения, а в Новый год. По легенде, если в канун Нового года не съесть тарелку традиционного супа ттоккук, не станешь на год старше.

- На Соллаль также важно да-

вать подарки всем членам семьи. Самые популярные – свежие фрукты, женьшень, подарочные наборы и деньги.

Новогодний ужин

И всё же, самая захватывающая часть Нового года по Лунному календарю – это еда! Новогодний ужин – главная традиция праздника в семьях. К нему готовятся очень тщательно, так как на столе должно быть как можно больше блюд. Некоторые из них можно встретить почти на всех праздничных столах в стране:



Ттоккук, или «рисовый суп»

Употребление миски рисового супа в Соллаль символизирует крепкое здоровье, долгую жизнь и взросление на год. Чем старше человек, тем больше мисок ттоккука им съедено, зачастую корейцы не удивляются, если кто-то в шутку интересуется: «Сколько мисок ттоккука вы съели?». Это просто оригинальный способ узнать возраст собеседника. Ттоккук – суп на говяжьем бульоне с рисовыми клёцками. Их белый цвет означает чистоту намерений и начало новой счастливой жизни. Некоторые семьи готовят мандукук вместо ттоккука. Это тот же самый суп, но вместо рисовых клёцек используются пельмени. Рисовые клёцки изготовлены из клейкой рисовой муки. В Южной Корее существует много различных видов клёцек, которые употребляют круглый год, но особенно часто их едят во

время свадеб и праздников.

Чон, или «блины»

Чон – солёный блинчик, который содержит много овощей. На Соллаль наибольшей популярностью пользуются блинчики с чесноком, кимчхи и рыбой.

Чапче, или «стеклянная лапша»

Корейскую стеклянную лапшу подают круглый год в качестве гарнира или смешивают с основным блюдом. Это один из самых популярных продуктов в Корее, потому что редко какой праздничный новогодний стол можно представить без него. Стеклянная лапша готовится из крахмала сладкого картофеля, поэтому она не содержит глютен.

Новогодние шашлычки

Это одно из самых популярных блюд во время празднования Соллала. Увлекательный способ приготовления позволяет с лёгкостью вовлечь в этот процесс детей. Кусочки ветчины или свинины нанизываются на деревянные шпажки и украшаются овощами разных цветов, грибами шиитаке.

Сикхе, или

«сладкий рисовый напиток»

Сикхе – традиционный сладкий корейский напиток, который часто подают в качестве десерта. Сикхе готовят, наливая солодовую воду на приготовленный рис. В дополнение к своим жидким ингредиентам, он содержит зёрна варёного риса и в некоторых случаях кедровые орехи. Напиток обычно употребляется в конце еды, так как считается, что помогает пищеварению.

Тток, или «пирожок»

На десерт обычно подают пирожки, приготовленные из клейкого риса (*парамтток* или *чапсальтток*). Они отличаются по цвету, форме и начинке, зачастую в этом качестве выступает сладкая паста из десертной фасоли адзуки. Симпатичные цветные пирожки добавляют праздничное настроение и украшают собой каждый стол.

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 1 045 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 № 09	Наш сайт: koryo-saram.ru E-mail: uz.koryoin@gmail.com	Подписано в печать: 20.02.2024 г.