

코레일보

КОРЕ ИЛЬБО

10 (2010) 6 МАРТА 2026 ГОДА



Instagram



Telegram



koreilbo.com

**Истинная
женская красота –
это здоровье**



стр. 11

**<미래의 학교>를
책임진 젊은 교장**



стр. 8

뿌리를 잊지 말자

БУДЬТЕ БЛИЖЕ К ИСТОКАМ

Турнир по таеквондо WT имени газеты «Коре ильбо» прошел в Актобе



26-28 февраля в Актобе состоялся второй открытый турнир по таеквондо, названный в честь нашей газеты. На состязании собралось более 350 детей разных возрастов из семи регионов страны. Турнир прошел при поддержке Ассоциации корейцев Казахстана, акимата Актобинской области, Федерации таеквондо. А площадку для турнира предоставила школа-колледж интернат олимпийского резерва им. Есет батыра.

Диана СОН, Актобе

В этом году для командных мест Ассоциация корейцев актобинской области подготовила денежные сертификаты. Первое место заняла команда тренера Дамира Юсупова (Актобе), второе – Арсена Серика (Атырау), третье – Фатимы Жаксыбаевой (Актау).

Главный тренер и организатор турнира Сергей Ким рассказал нам, как удастся из года в год привлекать детей в таеквондо.

стр. 3

3월 8일, 봄과 함께 찾아오는 여성의 날

Казахстане 3월 8일은 특별한 날이다. 아직 공기가 차가운 초봄이지만 이 날만큼은 거리마다 꽃다발이 오가고 밝은 웃음이 넘친다. 국제 여성의 날은 가족과 직장, 학교에서 여성들에게 감사와 존경을 전하는 날로 자리 잡았다.

특히 이 날을 앞두고 꽃집은 가장 분주한 곳이 된다. 튤립과 장미, 코스모스 등은 빠르게 팔려나가고 해마다 꽃값이 오르는 것이 작은 화제가 되기도 한다. 그럼에도 많은 사람들은 “1년에 한 번뿐인 날”이라며 기꺼이 꽃다발을 고른다. 거리에는 형형색색의 꽃을 든 사람들이 오가며 도시는 잠시 화사한 빛으로 물든다. 남편과 아들, 동료들은 어머니와 아내, 자매, 선생님에게 꽃

과 작은 선물을 건넨다. 도시 곳곳에서는 축하 공연과 문화 행사가 열리고 기업과 기관에서는 여성 직원들의 헌신과 성과를 기리는 자리가 마련된다.

Казахстане 3월 8일에 비가 오면 “여성의 눈물”이라는 이야기도 전해진다. 물론 과학적 근거는 없지만 이날 내리는 봄비를 두고 누군가는 한 해 동안 흘린 수고와 감정이 씻겨 내려간다는 의미로 받아들이기도 한다. 그래서인지 흐린 날씨마저도 이 날에는 특별한 상징처럼 느껴진다.

이번 호에는 각자의 자리에서 묵묵히 자신의 길을 걸어온 여성 주인공의 이야기를 소개한다. 봄과 함께 찾아온 3월 8일, 그들의 삶과 목소리에 귀 기울여 보기를 바란다.

Кредиты

- Низкая ставка
- Без лишних переплат
- Прозрачные условия

Депозиты

- Выгодные условия
- Капитализация
- Гарантирован КФГД

SHINHAN BANK
KAZAKHSTAN

тел. +7 (727)356-96-00

г. Алматы пр. Достык 38, БЦ “Кен-Дала”

лицензия на проведение банковских и иных операций №1.1.258 от 03.02.2020 г. выдана Агентством Республики Казахстан по регулированию и развитию финансового рынка.

Карты

- Кэшбэк
- Снятие наличных в банкомате любого банка
- Мгновенные уведомления

Переводы

- Быстрые переводы
- Низкие комиссии
- Отправка по всему миру

Повестка определена

Расширенное заседание Ассоциации корейцев Казахстана с участием Попечительского совета, президиума, региональных подразделений прошло 27 февраля в Корейском доме. В смешанном формате – онлайн и офлайн – подвели итоги деятельности за прошлый год, обсудили планы и организационные вопросы.

Александр ХАН, Алматы

Прежде чем переходить к внутренним вопросам, собравшиеся высказались в поддержку предстоящего 15 марта республиканского референдума и призвали все регионы принять в нём активное участие.

– В нашей стране начались серьезные общественно-политические преобразования, и мы должны быть не просто сторонними наблюдателями, а активными участниками всех процессов, – отметил председатель АКК Юрий Цхай. – Тем более многие инициативы Ассоциации созвучны с происходящими государственными реформами.



Заместитель председателя АКК Александра Цхай доложила, что в 2025 году Ассоциация провела более 30 международных и республиканских мероприятий, реализовала десятки проектов. В год своего 35-летия Ассоциация продолжила расширять круг задач, участвуя в решении вопросов, стоящих не только перед этносом, но и перед государством в целом. Укреплялись отношения с государственными органами, Ассамблеей народа Казахстана, активная работа проводилась во всех регионах страны.

Также обсудили ближайшие планы. Летом текущего года пройдет международный конкурс «Ариран», республиканский мастер-класс для творческих коллективов со всех регионов с участием специалистов из Республики Корея. Осенью планируется конкурс «Юный лидер». Уже начата работа над книгой об истории Ассоциации корейцев Казахстана, издание которой запланировано на следующий год.

Говоря о совершенствовании структуры АКК и происходящих изменениях, член Попечительского совета Роман Ким подчеркнул, что для выстраивания более эффективной работы необходимо четко разделять задачи между республиканским центром и региональными филиалами. Центральный офис АКК должен определять общий вектор развития, решать стратегические вопросы, развивать международное сотрудничество. Филиалы, в свою очередь, работают с людьми, реализовывают проекты на местном уровне. Тогда будет синергия и общее развитие.



Казахстан выражает солидарность и готовность помочь ОАЭ



Фото: Akorda.kz

На фоне обострения ситуации на Ближнем Востоке, когда напряжение между странами региона становится всё более серьёзным, Казахстан занял активную позицию солидарности с государствами Персидского залива, в первую очередь с Объединёнными Арабскими Эмиратами (ОАЭ).

Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев провёл важный телефонный разговор с президентом ОАЭ – шейхом Мухаммедом бен Заидом Аль Нахаяном, выразив глубокую обеспокоенность последними событиями и подчеркнув готовность Астаны оказать поддержку и помощь, если в этом возникнет необходимость.

В ответ шейх Мухаммед бен Заид Аль Нахаян высоко оценил позицию Казахстана, поблагодарив за проявленную солидарность и готовность к сотрудничеству в преодолении текущих трудностей. Лидеры также подтвердили намерение развивать углублённые стратегические отношения между двумя странами на базе взаимного уважения и доверия, включая экономическое, культурное и гуманитарное сотрудничество.

Помимо беседы с руководителем ОАЭ Президент Токаев направил личные послания лидерам нескольких ключевых арабских государств, таким как Саудовская Аравия, Катар, Бахрейн, Кувейт, с выражением искренней поддержки их народам в этот сложный период и подчёркиванием общей приверженности мирному решению кризисов через дипломатические средства.

Таким образом, Казахстан через свою государственную позицию демонстрирует не только политическую солидарность с ОАЭ и другими государствами региона, но и готовность к практическому содействию, если сложившаяся ситуация потребует конкретных мер помощи.

Казахстан становится глобальным экспортером мороженого



В 2025 году впервые в истории экспорт казахстанского мороженого превысил импорт. Как сообщает Министерство сельского хозяйства РК, в прошлом году Казахстан поставил на внешние рынки 14 167 тонн мороженого, в то время как импортировал – 12 194 тонны.

Основным экспортером отечественного мороженого является компания «Шин-Лайн». – Мы поставляем в десять стран мира порядка 95% всего казахстанского мороженого, – говорит президент и основатель группы компаний «Шин-Лайн» Андрей Шин. – В будущем мы намерены расширить объемы экспорта и географию поставок.

Ключевыми факторами роста стали масштабные инвестиции в создание современных производственных мощностей, внедрение передовых технологий, а также системная государственная поддержка.

Андрей Шин отмечает, что сегодня казахстанские бренды не только поставляют товар на внешние рынки, но и успешно конкурируют по качеству и бренду, а не только по ценовой политике. Увеличение средней экспортной цены подтверждает, что экспорт ориентирован не только на количество, но и на добавленную стоимость.

Сегодня «Шин-Лайн» расширяет своё присутствие на рынках соседних стран и планирует дальнейшие поставки в страны Азии и Ближнего Востока, адаптируя продукцию под вкусы зарубежных потребителей.

Турнир по таеквондо WT имени газеты «Коре ильбо» прошел в Актобе

Начало на стр. 1

– Сергей, можете объяснить как спортсмен не спортсмену, почему таеквондо так затягивает, с каждым ли спортом так?

– Спортсмены, тренеры – мы не можем жить без спорта. Все дело в привычке, поскольку, готовясь к соревнованиям, спортсмены занимаются до изнеможения, тренировки доводятся до автоматизма. Отдыхать уже тоже тяжело (смеется), пару дней без тренировок – и тело начинает ломить и нужен выброс энергии.

Сам Сергей стал заниматься таеквондо достаточно поздно, в 11-м классе. А тренировать начал с 1998 года. Одна из его учениц, Жазира Исина, которую он тренировал с раннего детства, стала чемпионкой Казахстана и попала

в национальную сборную. Теперь их цель – Олимпиада.

– Какой самый подходящий возраст для таеквондо и когда начинать поздно?

– На мой взгляд, детей нужно приводить в 7-8 лет. В этом возрасте у ребенка появляется сознание, он уже приходит не просто поиграть, а учиться ставить себе цели и достигать их. Дети разные, кто-то готов после первой тренировки идти на соревнования, а кто-то и после пяти лет боится состязаний. Каждый проходит свой этап становления: сначала это страх, потом интерес, а затем появляется азарт. Но детей, конечно, нужно все же немного заставлять, иначе они не будут заниматься спортом. А вот начинать никогда не поздно, – делится Сергей.



В следующем году открытый турнир по таеквондо WT имени газеты «Коре ильбо» обещает выйти на республиканский уровень, в нем смогут поучаствовать дети и подростки со всей страны.

Открытие Казахского дома в Сеуле



26 февраля в Сеуле состоялось торжественное открытие нового культурного пространства – Казахского дома, созданного Казахской ассоциацией Nomad.



Это место призвано познакомить жителей Республики Корея с культурой, традициями и современной жизнью Казахстана, а также стать местом общения для соотечественников и всех, кто интересуется Центральной Азией. Пространство оформлено в национальном стиле: в одной из зон установлена половина юрты, где гости могут почувствовать атмосферу кочевой культуры. Желавшие могли примерить казахские национальные костюмы, прикоснуться к предметам традиционного быта и сделать памятные фотографии.

Особое внимание уделено корейской диаспоре Казахстана – корё сарам. На отдельном стенде представлены три блока материалов о сообществе. Открывает блок газета «Корё ильбо» – культурное наследие корё сарам с историей длиной в 103 года. «Коре ильбо» играет важнейшую роль в сохранении языка, культуры и исторической памяти корё сарам, являясь не только источником информации, но и символом непрерывности традиций и идентичности диаспоры.

Второй блок экспозиции посвящён деятельности KORYOIN GLOBAL NETWORK, отражая вклад организации в укрепление связей между корейцами разных стран, развитие молодёжных инициатив и

поддержку соотечественников в Республике Корея.

В третьем блоке размещена информация о деятельности ещё одной общественной организации – АКРК.

Экспозиционные стенды рассказывают не только о богатой природе Казахстана, но и о современной жизни страны, её культуре, истории и достижениях.

Отдельный стенд посвящён проекту K-PARK, реализуемому Ассоциацией корейцев Казахстана на территории нового города Алатау. Проект символизирует единство казахской и корейской культур, его открытие намечено на 2027 год – год 90-летия казахстанских корейцев.

Готовится стенд, посвященный масштабному проекту Alatau City, символизирующему динамичное развитие Казахстана и его устремлённость в будущее как современного евразийского центра технологий, инвестиций и городской среды нового поколения.

Торжественная церемония открытия сопровождалась проведением традиционного казахского обряда шашу – символа радости, благополучия и гостеприимства. По древнему обычаю гостей осыпали конфетами и сладостями в знак пожелания счастья и достатка. Корейские гости были искренне удивлены и

растроганы этим ярким моментом. Многие с улыбкой собирали сладости, фотографировали происходящее и делились впечатлениями, отмечая необычность и теплоту традиции.

Казахский дом задуман не только как выставочное пространство, а как живой культурный центр. В дальнейшем здесь планируется проведение занятий по национальным танцам, прикладному искусству, языку и другим направлениям, связанным с традиционной и современной культурой Казахстана.

Организаторы подчеркнули, что главная цель проекта – создать место, куда люди смогут приходить, знакомиться, общаться, налаживать связи, проводить совместные мероприятия и открывать для себя Казахстан еще больше.

Открытие Казахского дома стало очередным событием для казахстанской общины в Корее и ещё одним шагом в развитии культурного диалога между Казахстаном и Республикой Корея, укрепления гуманитарных связей и взаимопонимания между народами.

Специальный корреспондент,
Сеул



Голоса потомков через границы и поколения

1 марта, в годовщину Дня движения за независимость Кореи, состоялся международный телемост «Память и единство». Мероприятие, организованное объединением «Докнип Патриот», прошло в Корейском доме и собрало потомков легендарных борцов за независимость из разных уголков планеты, превратив виртуальное пространство в площадку живого диалога истории и современности.

Олег ХЕ, Алматы

– С самого начала я увидела и поняла преимущества телемостов, – подчеркнула Светлана Хегай, председатель «Докнип Патриот». – Это площадка, где можно совместно отмечать важные события, несмотря на расстояния и континенты. В дальнейшем будем еще больше прилагать усилия, чтобы наш телемост расширял свои границы!

Консул посольства Республики Корея в Казахстане Чжон Бенг Юн направил свое приветственное слово участникам мероприятия. В своем выступлении он подчеркнул неразрывную связь между подвигом предков и будущим народа, отметив особую роль потомков в укреплении дружбы между Кореей и Казахстаном.



– Дух Первоапрельского движения, начавшийся с крика на улицах, продолжился в сражениях в Манчжурии. Ким Ген Чен, ставший свидетелем тех событий, посвятил свою жизнь вооруженной борьбе. Сегодня для нас, потомков, это не просто исторические даты. Это память о мужестве, ответственность за сохранение которой лежит на нас, – отметила Ольга Ким.

Консул Чжон Бенг Юн в своей речи также провел параллели между прошлым и настоящим:

– Благодаря самоотверженности таких борцов, как Хон Бом До и Ге Бон У, сегодня существует Республика Корея – одна из ведущих экономик мира. Вы, потомки, не просто хранители истории, но и мост, соединяющий Корею и Казахстан.

Почетные гости мероприятия – Евгения Цхай и Александр Ким, представляющие KORYOIN GLOBAL NETWORK, подчеркнули, что такие встречи – это системная работа по созданию новой экосистемы взаимодействия.

– Мы формируем международные связи и развиваем культуру исторической памяти на принципах взаимного уважения, превращая память о прошлом в мост в будущее», – резюмировали они.

Отдельным штрихом к масштабному полотну истории стал рассказ о Ю Гван Сун – 16-летней девушке, которую называют корейской Жанной д'Арк. Активная участница Движения 1 марта, она погибла в тюрьме в возрасте 17 лет, став символом негибаемого сопротивления и напоминанием о том, что за свободу иногда приходится платить самую высокую цену.

Эмоциональным откликом на события прошлого стали поэтические выступления. Мария Цой прочитала стихотворение о мире и дружбе, а Александр Ли Вараниз представил собственное сочинение, посвященное воспоминаниям своей бабушки о депортации 1937 года и тяжелых годах голода.

В программе телемоста также прошла тематическая викторина, в ходе которой участники вспоминали ключевые факты, связанные с Первоапрельским движением.

Организаторы и участники сошлись во мнении, что телемост выполнил свою главную миссию – соединил поколения и страны, напомнил о ценности свободы и важности сохранения семейной и национальной истории.

Уникальность телемосту придан его состав. К диалогу присоединились представители нескольких поколений и стран, чьи семьи хранят память о героях сопротивления. Среди участников: потомки Ким Ген Чена, Чхве Бон Соль, Цай Сен Рена, Мин Гын Хо и Хван Ун Дэна.

Телемост стал пространством, где история зазвучала через личные судьбы и семейные хроники. Ольга Ким, потомок Ким Ген Чена, напомнила участникам о значении Первоапрельского движения. Она рассказала, что этот мирный протест 1919 года, жестоко подавленный колонизаторами, стал поворотным моментом – он объединил нацию, привлек внимание мирового сообщества и привел к созданию Временного правительства Кореи в Шанхае.

Вселенная красоты, вдохновения и высочайшего мастерства

Большинство людей стараются достичь высот в профессиональной деятельности. А есть люди, которые возводят свое творческое хобби до международных конкурсов. Динара Нургалиева-Пак – одна из них. Во время пандемии Динара увлеклась выпечкой. Хобби переросло в нечто большее, теперь она участница международной выставки «Престиж», где будут представлены работы кулинаров из 40 стран.

Людмила СТРАКОВСКАЯ

Динара из Павлодара. Окончив педагогическое училище, она захотела выучить языки восточных стран. А узнав, что в КазНПУ имени Абая есть корейское отделение, поступила на учебу в Алматы. Успешно окончив университет, она остается в городе и находит свою судьбу.

Межнациональный брак и работа преподавателем корейского языка в разных городах, общественная деятельность в АКК в Семее, руководство ансамблем «Котнаби», рождение двух сыновей, переезд в Астану – все это вехи ее биографии.

Расписывать пряники Динара научилась на специальных курсах. А позже она познакомилась с работами Ясмин Бешр – чемпионки мира по моделированию 3D-пряников.

– Корпорация Cake Artist World под руководством Татьяны Назаровой, проводящая выставку, имеет высокий статус на мировой арене декоративного кондитерского искусства, – поясняет Динара. – В этом году я впервые участвую в категории «3D-пряник». Это будет онлайн-формат. На саму выставку участники съедутся в мае. Там пройдут живые мастер-классы и встречи с международными профессионалами кондитерского искусства.

Чтобы представить, что такое 3D-пряник, нужно вспомнить западные рождественские домики из пряничного теста. Конечно, на выставке будут представлены разные фигуры, расписанные пищевыми ингредиентами. Примеры работ на фотографиях поражают воображение.

Нашу героиню поддерживает семья, болеют за нее все однокурсники из корейского отделения, бывшие ученики и танцоры. Большую информационную поддержку оказывает член президиума АКК Елена Тё. Консультирует мастер по тортам, представитель САУ в Казахстане Оксана Соколова. А теперь и мы держим кулаки и верим в отличный результат и награждение в финале. Вот и подумайте, какие ингредиенты нужны, чтобы исполнять свои самые смелые мечты...

– Я обожаю запах карамельно-медового теста и тепло, которое оно излучает. И хотя я не профессиональный кондитер, моя любовь к готовке передалась старшему сыну Жану Паку, который имеет степень магистра технолога пищевых продуктов и работает шеф-кондитером во французской кондитерской. Важно делать всё с любовью, тогда все вокруг будут счастливы, – рассказывает Динара.

Как подчеркивает наша героиня, иногда границы существуют только до тех пор, пока ты не решаешься их перейти.



**Национальный музей этнографии
Республики Корея**
при поддержке MEDIA SARAM и
KORYOIN GLOBAL NETWORK

с 17 по 19 марта 2026 года
посетит Бишкек, Кыргызстан.

а с 20 по 22 марта 2026 года —
Тараз, Казахстан.

Во время этого визита мы планируем
собрать архивные материалы,
фотографии и предметы быта,
связанные с жизнью Корё-сарам
в Бишкеке и Таразе.



**История
корё сарам –
музейная
экспедиция
посетит Бишкек
и Тараз**

Национальный музей этнографии
Республики Корея продолжает
международный проект по сбору
материалов о жизни корё сарам.
В марте 2026 года исследовательская
экспедиция посетит Бишкек (Кыргызстан)
и Тараз (Казахстан), чтобы собрать
свидетельства истории и повседневной
жизни корейской диаспоры.

на основе материалов, собранных в Алматы в 2023
году. В 2025 году музей при поддержке KGN продол-
жил работу в Узбекистане, где также были собраны
материалы о жизни корё сарам.

Новый этап проекта

В 2026 году экспедиция продолжит свою работу.
Сотрудники музея посетят Бишкек (Кыргызстан) с
17 по 19 марта 2026 года и Тараз (Казахстан) с 20 по
22 марта 2026 года. Цель поездки – собрать материалы,
отражающие повседневную жизнь корё сарам, прожи-
вающих в этих регионах. Это могут быть семейные
фотографии, предметы быта, посуда, традиционная
одежда, документы и другие вещи, связанные с исто-
рией корейских семей.

Переданные материалы будут навсегда сохра-
нены в фондах Национального музея этнографии
Республики Корея и использованы в выставочной,

**Сбор материалов
о жизни корё-сарам
в Бишкеке (Кыргызстан)
и Таразе (Казахстан).**

Проект Национального музея
этнографии Республики Корея
в сотрудничестве с KORYOIN GLOBAL
NETWORK (KGN)
и творческим объединением MEDIA SARAM
при информационной поддержке газет
«Корё Ильбо» (Казахстан)
и «Ильчи» (Кыргызстан).



Проект реализуется в сотрудничестве с KORYOIN
GLOBAL NETWORK и творческим объединением
MEDIA SARAM при информационной поддержке газ-
ет «Коре ильбо» (Казахстан) и «Ильчи» (Кыргызстан).

История проекта

Пять лет назад творческое объединение MEDIA
SARAM совместно с Национальным музеем этно-
графии Республики Корея инициировало масштаб-
ный проект «Внесём историю корё сарам в память
Корейского полуострова». Его цель – сохранить
свидетельства жизни корейской диаспоры за преде-
лами исторической родины и представить историю
корё сарам в культурном пространстве Кореи. Два
года назад к проекту присоединилась организация
KORYOIN GLOBAL NETWORK (KGN).

В 2024 году состоялась выставка, подготовленная

исследовательской и образовательной деятельности.

Желающие принять участие в проекте могут пере-
дать материалы, связанные с жизнью корё сарам. Для
предварительного рассмотрения необходимо отпра-
вить фотографии предметов и их краткое описание
по следующим контактам:

E-mail: seungjae0212@korea.kr
Дополнительный E-mail: k.global.net24@gmail.com
Telegram: @KGN_24
Instagram: @koryoin_global_network

Проект даёт возможность каждой семье внести
вклад в сохранение истории корё сарам. Сделайте
историю своей семьи частью памяти Корейского
полуострова.

Евгения ЦХАЙ,
собственный корреспондент в Республике Корея

Samsung презентовал новую линейку флагманов Galaxy S26

25 февраля Samsung представил новую флагманскую модель телефона Galaxy S26. В серию вошли Galaxy S26, Galaxy S26+ и Galaxy S26 Ultra. Чем производители удивили пользователей и чем расстроили?

Александра КИМ

Внутренняя система

Samsung обновил процессор. Новый Snapdragon 8 Elite Gen 5 обеспечивает высокую производительность и энергоэффективность. Экран базового телефона увеличился до 6,3 дюйма, а Galaxy S26+ – до 6,7 дюйма. Одна из важных новшеств для пользователей – камеры. Характеристики камер Galaxy S26 Ultra и предыдущей версии не отличаются. Говоря про батарею, основной телефон поддерживает быструю проводную зарядку 25Вт, показатели батареи – 4300мАч, в Galaxy S26+ – 4900мАч.

Новые функции искусственного интеллекта впечатляют. Одно из основных внедрений – «Ассистент по фотографиям». Теперь через текстовой промт (запрос) можно редактировать картинки, не выходя из галереи: удалять предметы с фона, добавлять элементы и даже соединять несколько фотографий. В эпоху онлайн-шоппинга удобно примерить одежду с маркетплейса на себя в собственной галерее. Однако ради ИИ-ассистента покупать новую модель телефона бессмысленно – эта функция и обновленный Gemini станут доступными на всех последних моделях флагманской серии.

В Ultra версию производитель добавил Vapor Chamber, позволяющий телефону не перенагреваться при запуске игр или тяжелых приложений, а трассировка лучей создает 3D-изображения для более реалистичных цветов и отражений.

Внешний вид

Вслед за айфоном Samsung перешел с титанового корпуса на алюминиевый, сделав смартфон еще легче. Решение у общественности вызвало сомнительные чувства. В сети распространяются вопросы – где же оригинальность?

Модуль с камерами стал еще более объемным, не позволяя телефону лежать на поверхности ровно и стабильно – устройство шатается.



Говоря о самой «прокачанной» модели в серии, Galaxy S26 Ultra тоже вызвал двойное мнение. S-pen стал еще тоньше. Пользователи удивлены, что разработчики сохранили его, считая ненужным. По их мнению, лучше отдать приоритет и свободное место в корпусе батарее.

Все три модели телефона имеют одинаковые расцветки – лавандовую, голубую, белую и черную. А на официальном сайте по предзаказу доступны еще два цвета – серебристый и розовое золото.

Презентация нового телефона от Samsung не сильно впечатлила пользователей. После выхода новых «Самсунга» и айфонов пользователи сети начали ностальгировать по тем моделям, которые вызывали настоящий трепет и радость – iPhone 8 и Samsung Note 8 стали фаворитами обсуждения.

Март - месяц Кролика



пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5 Закрытие	6 Установление	7 Искоренение	8
9	10	11	12 Разрушитель	13 Опасность	14 Успех	15
16	17 Закрытие	18 Установление	19 Истощение Ци + Искоренение	20	21	22
23	24 Разрушитель	25 Опасность	26 Успех	27	28	29 Закрытие
30 Установление	31 Десять зол + Искоренение	1 Десять зол	2	3	4 Разрушитель	5

Месяц Кролика наступает 5 марта. Он ассоциируется с рассветом, весной и всеми ее радостями. В этот месяц наступает период весеннего равноденствия, и продлится Кролик до 5 апреля. Это время, когда надо выбросить все старое, изношенное и предстоит многое изменить. Всякому делу – свой день.

День «Петуха» – разрушитель месяца. 12 и 24 марта, 4 апреля. Следует быть особенно осторожными. Не заключайте брак и не подписывайте важные документы в эти дни, поскольку может возникнуть множество проблем. Если будете переезжать, то ждите конфликтов с соседями.

Дни «десяти зол и больших поражений», так называемые безденежные дни – 31 марта и 1 апреля. Эти дни неблагоприятны для дел, связанных с коммерцией

или обогащением. 1 апреля – не только день смеха, но и безденежный день.

День, когда энергия Ци истощается – 19 марта, накануне весеннего равноденствия. Не стоит начинать какое-либо важное дело, оно обречено на неудачу. В этот день вы можете только завершить что-то начатое.

Дни «Закрытия» – 5, 17 и 29 марта. В это время тоже лучше не начитать дела, связанные с коммерческими операциями. Однако можно пересмотреть питание и сесть на диету, очистить телефон от ненужной информации, перебрать корреспонденцию и написать письма.

Дни «Установления» – 6, 18, 30 марта подходят для предложения руки и сердца. Можно проводить переговоры, начинать обучение на курсах, планировать дальние поездки, но избегайте длительных путешествий по морю.

Дни «Искоренения» – 7, 19 и 31 марта. Выметайте

зло. Избавляйтесь от чего-то ненужного, посвятите время своему здоровью: спа-процедуры, плавание, прогулки, но не проводите никаких медицинских процедур. Лучше не поднимать тяжести и не заводить домашних животных. В эти дни лучше не начинать путешествий и не стоит устраиваться на работу. Отличное время для благотворительности. Щедрость будет вознаграждена.

Дни «Опасности» – 13 и 25 марта. В эти дни лучше ничего не делать. Если дела не идут – не заставляйте себя их доделать.

Дни «Успеха»: 14 и 26 марта. Энергия дня исключительно положительная, но на них выпадает и негативная энергия «ограбления». Старайтесь в эти дни не путешествовать. И тогда успех ждёт вас.

Используйте энергию каждого дня с пользой и не делите их на хорошие и плохие.

Материал подготовила Валентина ПАК

ИДИОМА

물거품이 되다 (муль го-пху-ми тве-да / mul-geo-pu-mi doe-da)

Буквальное значение: превратиться в пузырь.
Когда используется: когда крушатся надежды.

물거품(муль го-пхум) означает нежную пену или пузырьки, которые могут исчезнуть или лопнуть. Если мечты или надежды человека рухнули или его усилия оказались тщетными, можно использовать выражение 물거품이 되다 для описания ситуации. В английском языке это можно перевести как burst your/my bubble (лопни свой/мой пузырь).

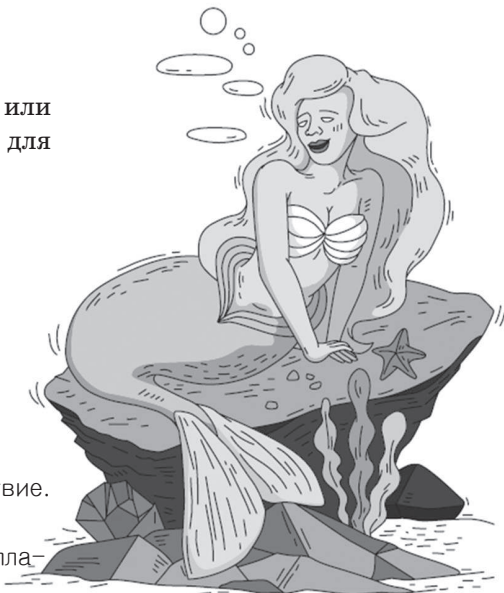
A: 아휴. 다시 해야겠다.
B: 왜 그래?
A: 오전부터 문서 작업 하고 있었는데 컴퓨터가 그냥 꺼졌어.

B: 저장 안 되고?
A: 응. 지금까지 한 거 전부 물거품 되어 버렸네...

A: 부모님 여행 못 가신다고 하시네.
B: 정말? 왜?
A: 아빠가 그때 휴가를 못 쓰게 되셨다고. 내가 한 달 동안 계획 짠 게 물거품이 되었어.

– Эх... Надо заново делать.
– Что случилось?
– С утра работал над документом, а компьютер взял и отключился.
– Ничего не сохранилось?
– Да. Всё, что делал до сих пор, было зря...

– Родители говорят, что не могут поехать в путешествие.
– Seriously? Почему?
– Папа не сможет взять отпуск на те дни. Всё, что я планировала в течение месяца, всё – коту под хвост.



악토베서 ‘고려일보배’ 태권도 WT 대회 열려

2월 26~28일 악토베에서 ‘고려일보배 제2회 오픈 태권도 WT 대회’가 열렸다. 이번 대회에는 전국 7개 지역에서 온 다양한 연령대의 어린이 선수 350여 명이 참가해 열띤 경쟁을 펼쳤다.

이번 대회는 카자흐스탄 고려인협회 (AKK), 악토베주 행정부, 카자흐스탄태권도연맹의 지원으로 진행됐으며, 경기장은 예셋 바트르 올림픽 예비학교-칼리지가 제공했다.

디아나 송 | 악토베

올해 단체전 성적을 위해 악토베주 고려인협회는 상금이 담긴 증서를 준비했다. 1위는 다미르 유수포프(Дамир Юсупов) 감독이 이끄는 팀이 차지했으며, 2위는 아르센 세리크(Арсен Серик)의 아티라우 팀, 3위는 파티마 자크시바예바(Фатима Жаксыбаева)의 악타우 팀이 각각 차지했다.

대회의 총감독이자주최자인 김 세르게이 코치는 해마다 많은 아이들이 태권도에 참여하는 이유에 대해 다음과 같이 말했다.

«선수든 지도자든 우리는 스포츠 없이

살 수 없습니다. 결국 습관의 문제입니다. 선수들은 대회를 준비하면서 거의 탈진할 때까지 훈련을 반복합니다. 그래서 동작이 몸에 자연스럽게 익게 됩니다. 오히려 쉬는 것이 더 힘들 때도 있습니다(웃음). 며칠만 훈련을 하지 않아도 몸이 근질거리고 에너지를 발산하고 싶어집니다».

김 세르게이 코치는 비교적 늦은 나이인 고등학교 11학년 때 태권도를 시작했다. 이후 1998년부터 지도자로 활동해 왔다. 그가 어린 시절부터 지도해 온 제자 가운데 한 명인 자지라 이시나(Жазира Исина)는 카자흐스탄 챔피언에 올랐고 현재 국가대표팀에 선발됐다. 이제 그들의 다음 목표는 올림픽 출전이다.

- 태권도를 시작하기에 가장 적절한 나이는 언제이며 언제부터는 늦다고 볼 수 있을까요?
- 제 생각에는 7~8세 정도에 시작하는 것이 좋습니다. 이 나이가 되면 아이들에게 어느 정도의 의식이 생겨 단순히 놀기 위해 오는 것이 아니라 목표를 세우고 그것을 이루는 방법을 배우게 됩니다.



아이들은 모두 다릅니다. 어떤 아이는 첫 훈련을 마친 뒤 바로 대회에 나가고 싶어하고, 어떤 아이는 5년이 지나도 시합을 두려워하기도 합니다.

하지만 모든 아이들은 각자 성장의 단계를 거칩니다. 처음에는 두려움이 있고, 그 다음에는 흥미가 생기며 결국 승부욕이 생깁니다. 물론 처음에는 아이들을 어느 정

도 훈련에 참여하도록 이끌 필요도 있습니다. 그렇지 않으면 스포츠를 계속하기 쉽지 않기 때문입니다. 하지만 태권도를 시작하는 데 늦은 나이란 없습니다.

내년에는 ‘고려일보배 태권도 WT 오픈 대회’가 전국 규모의 대회로 확대되어 전국의 어린이와 청소년들이 참가할 수 있을 것으로 기대된다.

IT

알마티서 AI 기반 미래 예측 시스템 ‘AI Silk Net’ 공식 출범

알마티에서 새로운 미래예측 분석 시스템 ‘AI SilkNet’이 공개되며 카자흐스탄 최초의 예측 분석 및 과학기술 포사이트(Foresight) 센터 시대가 열렸다. 이 시스템은 카자흐스탄과 한국의 공동 협력 프로젝트로 국가 과학기술 발전을 지원하는 전략적 미래 예측 도구로 활용될 예정이다.



24.KZ 뉴스 화면 캡처

지난 2월26일 알마티에서 열린 공식 발표 자리에서는 AI SilkNet이 국가 과학기술 전략수립과 미래 예측 능력 강화에 중요한 역할을 할 것이라고 강조했다. 이 시스템은 과학 동향, 기술 개발, 특히 데이터, 인공지능 기반 예측 도구를 통합한 플랫폼으로 설계됐으며 단일 데이터베이스를 통해 다양한 정보를 연결·분석할 수 있도록 구축됐다. ‘포사이트’란 미래 사회와 기술 흐름을 분석해 장래의 시나리오를 예측하는 방법론을 뜻한다. 발표 자료에 따르면 이는 단순한 전망을 넘어 과학·기술 정책 수립에 필수적인 전략적 분석 도구로 활용된다.

이번 프로젝트는 카자흐스탄 대통령 직속 국가과학원(NAS RK)과 한국과학기술정보연구원(KISTI) 간 협력으로 개발됐다. KISTI 원장 이식은 “한국에서 검증된 문헌계량 분석, 특허 분석, AI기반 예측 시스템 등을 도입했다”며 “AI SilkNet은 국가 전략수립을 위한 중요한 기준이 될 수 있다”고 밝혔다.

카자흐스탄 국가과학원 부총재 엘레나 세프첸코는 “오늘날 국내 과학 정보 환경에는 통합된 접근 시스템이 부족하다”고 지적하며, “AI SilkNet은 다양한 데이터를 하나의 생태계로 통합해 중앙아시아 전역을 아우르는 예측 분석 플랫폼으로 발전할 잠재력이 있다”고 설명했다.

이어 “이 센터를 국제적 수준으로 발전시켜 중앙아시아 국가들과의 협업 기반을 마련할 계획”이라며, “물 관리, 경제, 의료 연구, 물류 등 다양한 분야에서 협력 기회를 확대해 나갈 것”이라고 덧붙였다.

AI SilkNet 출범으로 △ 과학 데이터의 통합적 관리와 접근성 향상 △ 국가 및 지역 차원의 장기 기술 전략수립 △ 중앙아시아 공동 협력 플랫폼 구축 등이 기대된다. 카자흐스탄의 과학·기술 경쟁력 강화를 위한 중요한 계기가 될 것으로 전망이다.

한국문화 맥락 이해하는 AI, 카자흐 고교생이 만들다

한국 문화 해석하는 AI에 도전한 세메이 학생
한국 비즈니스소통 연구로 과학대회 1위

카자흐스탄 세메이의 12학년 남학생이 인문·사회과학 분야 전국 과학대회에서 1위를 차지했다.

대규모 공화국 단위 대회는 2월 23일 카라간다에서 막을 내렸다. 이번 결선에는 9개 분과에서 총 293개 프로젝트가 출품됐으며, 전국 각 지역을 대표하는 370명의 학생이 연구 성과를 발표했다. 세메이 나자르바예프 영재고(NIS) 측에 따르면 과학 프로젝트 발표는 국제과학경진대회 Regeneron ISEF 기준에 부합하는 공개 전시 형식으로 진행됐다.

최종 심사 결과, 세메이 NIS 영재고 12학년 아실벡 쿠툼베코프(Асылбек Кутумбеков)가 1위를 수상했다. 지도교사는 러시아어 교사 아이누르 보데예바(Айну́р Бодеева)다.

아실벡은 지난 3년간 꾸준히 연구 활동에 매진해 왔으며, 지금까지 네 편의 연구 논문을 발표한 바 있다. 이번 프로젝트는 한국어·한국문화권에서의 비즈니스 커뮤니케이션 성공 기준을 주제로 한다. 학교 측은 “카자흐스탄과 대한민국 간 협력 관계가 빠르게 확대되고 있는 상황에서 연구의 시의성이 높다”고 강조했다.

해당 연구는 문화적 차이로 인해 발생할 수 있는 의사소통 위험을 최소화하고 보다 효율적인 비즈니스 상호작용을 도모하는 데 초점을 맞췄다. 연구 과정에서 화용적 적응 모델을 제시했으며, 질적 언어 분석을 기반으로 학습된 인공지능 챗봇의 프로토타입도 개발했다.

이번 프로젝트는 문화연구·언어학·인공지능 기술을 융합한 학제 간 연구라는 점에서 의미가 크며, 실질적 활용 가능성 또한 높다는 평가를 받고 있다.

아실벡은 이번 성과에 만족하지 않고 연구를 계속 이어갈 계획이다. 향후 프로젝트의 실증 자료를 확대하고, 기계번역 시스템 고도화에도 기여하고 싶다는 포부를 밝혔다. 특히 한국 문화의 미묘한 문화적 요소를 체계적으로 코드화하고 엄밀하게 형식화하는 데 관심을 두고 있다.

아실벡은 “문화적 맥락을 깊이 이해하고 정확히 해석할 수 있는 인공지능 모델을 개발하는 것이 목표”라며 “전문 문화연구자와 번역가 수준의 분석 역량을 갖춘 문화인식형 AI시스템을 만들고 싶다”고 말했다.



사진=세메이 NIS 물리·수학 영재고 홍보실



<미래의 학교>를 책임진 젊은 교장

다. 여학생이 고민하던 그 시기에 카자흐어 교사 라이한 아이찌모바가 류바를 도와주었다. 배우겠다는 욕망에 불타는 여학생의 충명한 눈빛을 본 교사는 그 아이를 적극적으로 이끌어주기로 했다.

- 그래서 저는 5학년 때부터 카자흐어를 열심히 배우기 시작했습니다. - 남 교장은 이야기한다. - 수업 전에도, 수업이 끝난 후에도 계속 공부했습니다. 이 같은 꾸준한 노력은 결실을 맺었습니다. 저는 7학년 때 아바이 작품 낭독 콘쿠르에 참가해 우승을 차지했습니다.

류바의 성과를 기뻐한 라이한 아이찌모바 교사는 카자흐어에 대한 애착을 심어주기 위해 많은 시간을 쏟았다. 상급반에 올라서는 시·주 카자흐어 올림피아드에 정기적으로 참가해 시상대에 올랐다. 2010~2011 학년도, 11학년 재학 당시 그녀는 소수민족 학생 대상 공화국 카자흐어 경영대회에서 1위를 차지했다. 이러한 성과는 대학 진학의 넓은 길을 열어주었다. 알파라비 카자흐국립대학교를 비롯한 여러 대학에서 국가 교육 그란트(전액 학비 장학)를 제안했다. 그러나 남 류보비는 통합 국가시험(ЕНТ, 한국의 대학수학능력시험과 유사한 국가시험) 이후 다른 길을 택해 러시아어와 문학 전공으로 아바이 국립사범대학교 어문학부에 진학했다.

졸업장을 받아 온 류보비는 2015년 8월 자나오센(Жанаозен)시에 있는 제3호 중학교에 취직했다. 이 학교는 시내에서 유일하게 러시아어로 교육을 진행하는 학교였다. 주민 다수가 카자흐인이었기 때문에 그녀는 카자흐어 실력을 계속 향상시키며 관련 각종 콘쿠르에 적극적으로 참가했다.

류보비 알렉산드로브나는 2016년 아스타나에서 열린 「아바이 작품 낭독」 공화국 프로젝트에서 망기스타우주 대표로 참가해 그랑프리(대상)를 수상하고 상금 1만8,000테게와 증서를 받았다.

남 류보비는 가정 사정으로 2019년에 악타우로 이주해 와 수 이에바예브 명칭 제8호 (школа №8 имени Исатай Суйеубаева) 중학교에서 근무를 계속했다. 카자흐어 관련 콘쿠르에 정기적으로 참가한 것은 물론 젊은 언어 교사들을 대상으로 진행된 러시아어 및 문학 교사 콘쿠르에도 출전해 1위를 차지했다. 이는 교육계의 눈에 띄지 않을 수 없었다.

한번은 콘쿠르에 참석했던 한 심사위원이 류보비 교사에게 악타우에서 인기 있는 IT 칼리지에서 일할 생각은 없는지 물어보았다. 그녀는 생각 끝에 그 칼리지로 자리를 옮겼다. 류보비 알렉산드로브나의 참된 교육가로서의 능력을 높이 평가한 칼리지 지도부는 2년 후에 그녀에게 교무주임 직책을 맡겼다.

남 류보비 알렉산드로브나의 경력 발전 과정에서 「1000명의 리더」 프로젝트가 큰 역할을 했다. 이 프로젝트는 역시 대통령이 제안 한 것으로 교육기관의 간부 인력 부족 문제를 해결하기 위해 추진되었다. 그녀는 전 과정을 성공적으로 마치고 아스타나에 초청되어 수료증을 받았다.

앞서 언급했듯이 남 류보비는 지난해 초 카자흐어로 수업을 진행하는 제35호 중학교(11년제) 교장으로 임명되었다.

“서류 작성에서부터 허가증을 받기까지 개교와 관련된 수많은 문제를 해결해야 했습니다”. 류보비 알렉산드로브나는 이렇게 이야기한다. “지어 경험 많은 교장들도 이 과정을 거치는 것이 너무나 힘들었다고 합니다.”

현재 이 새 학교에는 2,097 명의 학생이 재학 중이다. 정원에는 200여 명의 직원이 소속되어 있다. 이 숫자만 보아도 남 류보비가 얼마나 큰 책임을 지고 있는지 짐작할 수 있다. 아침 7시 30분에 딸을 학교에 데려다주고, 8시 15분 전에 학교에 도착해 등교하는 학생들을 맞이하는 것이 교장의 일상적인 규칙이 되어 있다.

남 류보비가 사회 활동에도 열정적으로 참여해 온 인물이라는 사실은 시민들 사이에 널리 알려져 있다. 한때 악타우 고려인 협회 「조선」 부회장으로 활동했고 5년째 ‘아마나트’ (Аманат) 당원으로서 특히 선거 시기에는 바쁜 나날을 보내고 있다. 그녀가 조직한 자원봉사단원들은 시내 다자녀 가정과 노인을 돕고 매년 식목 작업에도 적극적으로 참여한다.

남 류보비와 카자흐어로 처음 대화를 나눈 사람들은 그녀가 카자흐 여인이 아니라는 사실을 쉽게 믿지 못한다고 한다. 아버지가 고려인이고 어머니가 타타르인인 만큼 외모가 카자흐 여자와 닮은 점이 있기 때문일지도 모른다. 주위 사람들은 류보비의 카자흐어를 들으면 현지 카자흐인과 전혀 차이가 없다고 입을 모은다.

“카자흐스탄에서 태어나 살아 가는 모든 사람은 카자흐어를 반드시 알아야 한다고 생각합니다. 동시에 저는 학생들이 여러 언어를 구사하는 것도 전적으로 지지합니다. 왜냐하면 그것이 글로벌 시대에 자국의 문화와 전통을 당당하게 대표할 수 있는 열쇠가 되기 때문입니다” - 류보비 알렉산드로브나는 이렇게 강조했다.

- 류보비 알렉산드로브나, 학교 교장으로서의 당면 목표는 무엇입니까?

- 교육가이자 애국자로서 저의 목표는 학생들에게 애국심과 전통에 대한 존중과 책임감을 심어 주는 것입니다. 그리고 우리 학교를 모범 학교로 발전시키는 것입니다.

남 류보비 알렉산드로브나와 같은 원기왕성한 교장이 이끄는 학교라면 분명 그런 학교로 성장하리라 믿는다. 다가오는 여성의 날을 맞아 건강과 행복을 진심으로 기원한다.

남경자

망기스타우주 악타우시에 새 일반교육 학교가 문을 연 것은 도시 생활에서 중요한 사건이 되었다. 게다가 이 학교는 보통 학교가 아니었다. 제35호 학교는 대통령이 발기한 「켈레세크 맥테페리 (Келешек мектептері, ‘미래의 학교’)」 국민 프로젝트에 따라 건설된 학교였다. 개교식에서 개회사를 하기 위해 연단에 오른 아름다운 교장의 모습은 행사 참가자들, 특히 자녀를 이 학교에 등록한 학부모들의 의문을 불러일으켰다. 너무나도 젊은 교장이었기 때문이다. 그러나 몇 순간이 지나 그들의 의문은 감탄으로 바뀌었다. 본교 교장으로 임명된 남 류보비 알렉산드로브나(Нам Любовь Александровна)는 유창한 카자흐어로 모인 사람들을 축하하였다. 제35호 학교는 국어로 교육하는 학교이다.

새 학교에는 97개의 스마트 교실을 비롯해 여러 가지 최신 장비가 갖추어져 있으며, 학생들이 불편함 없이 학습하고 다양한 분야에

서 시야를 넓힐 수 있는 여건이 마련되어 있다. 이 프로젝트의 목적은 바로 교육의 질을 높이는 데 있다.

그렇다면 교육부가 이 중요한 사명을 32세의 젊은 교장에게 맡긴 이유는 무엇일까. 이는 교육 전문가로서의 역량과 조직가, 행정 관리자로서의 그녀의 잠재력을 인정하고 신뢰했기 때문이다. 남 류보비 알렉산드로브나가 걸어 온 교육의 길(아직은 짧지만)과 교육인으로서의 자세는 카자흐스탄 교육계 종사자들에게 모범이 될 수 있다.

... 크즐오르다 주 잘라가스촌 (село Жалағаш)에서 태어난 류바(러시아식 류보비의 애칭)는 러시아어로 교육하는 학교에 입학하여 공부하던 중 5학년 때 큰 난관에 부딪히게 됐다. 시간표에 카자흐어 과목이 추가된 것이다. 다른 과목은 모두 5점 (한국의 ‘수’)이었지만 카자흐어는 3점 (한국의 ‘미’)도 받기 어려웠다고 류보비 알렉산드로브나는 후에 회상했



딸로 태어난 나에게 부모가 붙여준 야속한 그 이름, '(다음 자식은) 사내아이일지어다'

‘나는 환영받지 못한 존재’, ‘이름 탓에 여성다운 삶 살지 못해’...
여성 본연의 삶 찾기 위해 용감히 개명에 나서기도

본 기사는 다가오는 3월 8일 세계 여성의 날을 맞아 카자흐 문화속의 독특한 가부장적 작명 문화를 조명하고, 그 속에서 주체적인 삶을 위해 새로운 이름을 선택한 현대 카자흐 여성들의 사례를 통해 지구촌 사회가 지향해 나갈 진정한 여성 인권의 의미를 되새겨보기 위해 기획한 글이다.

한민족을 포함한 세계 곳곳의 많은 민족들과 마찬가지로, 카자흐인들 또한 예로부터 가부장적 전통 속에서 가문을 이을 아들의 존재를 매우 중요하게 여겨왔다. 이러한 남아선호사상은 그들의 작명 문화에서도 뚜렷이 나타난다. 고대부터 카자흐인들 사이에서는 간절히 바라던 사내아이 대신 딸이 태어날 경우, 다음 자식은 꼭 아들이길 비는 염원을 그 딸의 이름에 담는 관습이 널리 성행했다. 그렇게 지어지는 이름들 중에는 특히 카자흐어로 ‘사내아이’를 뜻하는 ‘울(Ұл)’을 어근으로 하는 것들이 주를 이루었는데, 오늘날에도 카자흐스탄 사회에서 꽤 흔히 찾아볼 수 있는 ‘울볼сын(Ұлболсын - 다음 자식은 사내아이일지어다)’, ‘울잔(Ұлжан, 사내아이의 마음)’, ‘울투아르(Ұлтуар, 아들을 낳다)’, ‘울다나(Ұлдана, 사내아이의 지혜)’ 등이 대표적인 예다.

과거에 비해 크게 줄어들긴 했지만, 이러한 이름들은 현대 들어서도 여전히 카자흐 여성들의 이름으로 적지 않게 사용되고 있다. 카자흐스탄 법무부가 발표한 통계에 따르면 아들/사내아이를 의미하는 ‘울(Ұл)’이 이름에 들어간 자국내 여성 인구의 수는 2026년 1월 기준 10만 6천 명을 넘는다. 그 중 가장 흔한 이름들 위주로 살펴보면 ‘사내아이의 마음’을 뜻하는 ‘울잔(Ұлжан)’이 1만 7천 624명, ‘다음 자식으로 꼭 아들을 보내주기’를 신에게 비는 의미의 ‘울보슨(Ұлбосын)’은 1만 1천 43명, ‘사내아이의 지혜’를 뜻하는 ‘울다나(Ұлдана)’는 7천 957명, ‘(다음번엔) 득남하여 대를 이으리’라는 염원이 담긴 ‘울잘가스(Ұлжалғас)’는 5천 4백 87명, ‘(이번에 태어난 딸의) 다음 자식은 반드시 아들이길’ 기원하는 뜻의 ‘울볼сын(Ұлболсын, 앞의 ‘울보슨’과 의미는 대동소이하나 서로 엄연히 다른 이름이므로 주의)’은 4천 273명, ‘사내아이의 자리’를 뜻하는 울메켄(Ұлмекен)은 3천 914명, ‘남자 아이’를 뜻하는 울발라(Ұлбала)는 2천 281명에 달하는 카자흐스탄 여성들의 이름으로 사용되고 있는 것으로 조사되었다. 상술했듯 이는 ‘울’을 어근으로 한 이름만을 예시로 든 것이며, 정확한 통계자료는 없지만 이 밖에도 마찬가지로 남아선호 사상에 기반한 ‘토이дук(Тойдық, ‘[이미 딸을 너무 많이 낳아] 선물 난다’), ‘쟝을(Жаңыл, [아들 대신 딸이 태어나버린] 실수)’, ‘우밋(Үміт, ‘[아들에 대한] 희망)’과 같은 이름을 지닌 여성 인구의 수 또한 상당할 것으로 카자흐스탄의 사회학자들은 추정하고 있다.

카자흐 뿐만 아니라 여러 중앙아시아 민족들 사이에서 공유되던 관습

이러한 작명 문화는 예로부터 카자흐인들 뿐 아니라 중앙아시아·캅카스 지역



의 다른 민족들 사이에서도 널리 성행해 왔다. 그러한 전통의 흔적은 전 투르크메니스탄의 영부인 오굴게렉 베르디무하메도바(Огулгерек Бердымұхамедова) 여사의 이름에서도 확인할 수 있다. 아제르바이잔에서 유래한 것으로 알려진 여성 이름 ‘오굴게렉’은 ‘아들이 필요하다’라는 의미를 내포하고 있다. 이 밖에도 오늘날에는 빠르게 사라져가고 있는 추세에 있지만 전통적으로 노가이족, 동북 캅카스계 민족들 사이에서는 ‘오굴게렉’과 비슷한 ‘울란게렉(Улангерек, ‘아들이 필요하다’), ‘키스타만(Кистаман, ‘계집아이는 이제 그만’)’ 등의 이름이, 아제르바이잔 민족 내에서는 ‘괴즈바스찌(Gizbasti, 역시 ‘딸은 그만’이라는 의미), ‘예테르(Yetar, ‘더는 그만’)’ 같은 이름이, 아르메니아인들 사이에서는 ‘바바칸(Բաբական, 역시 ‘더는 그만’ 따위의 이름이 득남을 염원하는 의미로 딸들에게 붙여졌다.



현대 카자흐스탄 사회에서 빠르게 사라지고 있는 그 이름들

오늘날 갈수록 급변하는 사회 분위기 속에서 이와 같이 구시대적 남아선호 사상이 반영된 이름들은 카자흐스탄에서 빠른 속도로 자취를 감추고 있다. 이러한 현상은 실제 통계 상으로도 뚜렷이 확인되고 있는데, 카자흐스탄 공화국 통계청이 공개한 자료에 따르면 지난 2024년을 기점으로 ‘울(Ұл)’을 어근으로 하는 이름을 가진 여자 신생아들의 수가 그 전년도와 비교해 전국적으로 2배 가까이 감소했다(2024년 - 470명 --> 2025년 - 227명). 특히 이러한 감소 추세는 카자흐스탄 내에서 이러한 여자 이름들이 가장 많은 투르크메스탄주 소재의 도시 및 시골지역들에서도 나타나고

있다. 2024년 상위 이름들을 가진 전국의 여자 신생아 470명의 중 127명이 해당 지역의 거주민들이었는데, 2025년에는 그 수가 76명으로 감소한 것으로 조사되었다.

대도시들에서는 이러한 이름들이 더 빠른 속도로 사라지는 추세다. 지난 2024년 아스타나, 알마티, 심켄트에서 각각 19명, 18명, 53명의 여자 신생아들에게 ‘울’이 들어간 이름이 붙여졌던 것에 반해 이듬해인 2025년에는 알마티의 경우 그 수가 단 7명에 그쳤으며 아스타나와 심켄트에서도 각각 9명, 26명으로 감소한 것으로 나타났다.

여기에 더해 엄격하고 보수적인 가부장적 사회 분위기 속에서 이 같은 이름들을 숙명처럼 받아들이고 살았던 과거의 여성들과는 달리, 현대의 젊은 카자흐 여성들 사이에서는 한창 ‘반란의 바람’이 불고 있다. 과거의 작명 관습을 여성성에 대한 억압이자 성차별적인 구습으로 규정하는 이들은 아직은 보수적인 카자흐스탄의 사회적 분위기에 개의치 않고 각자의 고유한 정체성이 담긴 새로운 이름을 찾아주체적인 삶을 개척해 나가고 있다. 이처럼 자신들을 옹아매는 낡은 사회적 관습에 용기 있게 맞서며 진정한 여성으로서의 삶을 영위하기 위해 스스로에게 새 이름을 선물한 카자흐 여성들의 이야기를 들어본다.

“부모님은 나를 선택하지 않았을지라도, 나는 나를 택했어요”

과거 ‘울다나(앞서 해설한 바 있듯 ‘사내아이의 지혜’라는 뜻)’라는 이름으로 불렸던 현재의 다나(Дана, ‘지혜로운’, ‘금직한 진주’ 등의 의미를 내포) 씨는 자신의 개명 과정을 두고 “진정한 어른으로 거듭난 여정이었다”고 말한다. 사춘기 시절 처음으로 이름을 바꾸는 것에 대해 고민하게 되었고, 그것을 드디어 실행에 옮긴 때는 22살이 되던 해였다는 다나 씨. 그녀는 “스스로 이름을 바꾼다는 것은 곧 주변의 시선으로부터의 독립을 선언하는 일이자, 그들의 기대로부터 자유를 선포하는 행보와도 같았다”며 당시의 심경을 떠올린다.

“‘울다나’가 타의에 의해 결정된 내 어린 시절의 잔상이라면, ‘다나’라는 이름은 내가 직접 빚어 만든 ‘나’라는 정체성의 완

성분이라 할 수 있어요. 이름을 바꿈으로써 저는 비로소 제 삶에 대한 완전한 통제권을 획득한 느낌을 갖게 되었죠.”

그녀는 열여섯 살이 되던 해, 처음으로 자신의 이름에 담긴 의미를 진지하게 마주하게 되었다. 그 계기는 어느 날 고모가 무심코 자신에게 던진 농담 비슷한 말이었다고.

“네가 이렇게 예쁜 아이로 자랄 줄 알았더라면, 네가 갓난아기였을 때 네 아버지가 우리더러 입양하라고 제안하시자마자 바로 데려올 걸 그랬구나.”

이 이야기를 다나 씨는 자신이 부모로부터 ‘환영 받지 못한 존재’였다는 의미로 받아들였다고 한다. 그리고 그렇게 마음 한 구석에 자리잡은 결핍감을 메우기 위해 그녀는 ‘무엇이든 완벽히 해내려는 아이’가 되어 자신의 존재 가치를 증명하려 애썼다. 부모님이 끝내 아들을 얻지 못한 것을 두고 비탄해 하시지 않도록 말이다.

“학창시절 내내 공부를 포함해 모든 것을 다 잘 해내려고 무던히 애썼어요. 집 안의 굶은 일도 자진해서 도맡아 했고요. 부모님께서 ‘아들의 부재로 인한’ 불편함 혹은 아쉬움을 느끼시지 못하도록 말이죠. 시간이 흘러 드디어 개명을 하게 되었을 때, 문득 이런 생각이 들더군요, ‘비록 부모님은 나를 선택하지 않았을 지라도, 내가 내 자신을 선택하는 거야’라고요.”

이제 다나 씨는 학창시절에 비해 조금 함을 많이 털어내고 한결 평온해진 마음으로 살아간다. 이제 더이상 그 누구에게도 자신의 존재가치를 입증해 보일 필요가 없다는 깨달음을 얻었기 때문이다.

개명 과정도 수월하게 진행되었다고 한다. 어머니는 그녀의 결심을 듣자마자 따뜻한 지지를 보내주었고, 개명 절차가 모두 끝난 뒤에야 소식을 접한 아버지 역시 “너의 인생이니 어떤 이름으로 살아가는지에 대한 선택도 온전히 너의 몫이다”라며 딸의 선택을 묵묵히 존중해 주셨다고.

다나 씨는 오늘날 다수의 사회학자들이 전망하는 것과 마찬가지로 자신이 과거에 불렸던 것과 같은 여자 이름들은 앞으로 점차 역사 속으로 사라질 것이라고 생각한다. 이제 사회는 여성을 가문의 계승자를 기다리다 ‘어쩌다 태어나버린’ 부차적 존재가 아닌, 고유한 개성을 지닌 독립적인 개체로 바라보기 시작했다는 것이 그녀의 의견이다. 그녀는 자신과 비슷한 환경에서 태어나 아직까지도 똑같은 고민을 마주하고 있는 여성들에게 말한다.

“인생은 단 한 번뿐이에요. 이름을 바꾸고 싶다면 망설이지 마세요. 가뜰이나 인생은 해결해야 할 문제들로 가득한데, 이름까지 고민거리로 둘 필요는 없잖아요. 행복과 안녕이 우선되는 것이 더 중요하다고 생각합니다.”

(다음호에 계속)

서울에 ‘카자흐 집’ 개관... 문화 교류의 새로운 거점 마련

2월 26일 서울에서 ‘카자흐 집’이 공식 개관했다. 이 문화공간은 KGN의 파트너 단체인 재한 카자흐인 협회 ‘노마드’(Nomad)의 주도로 설립됐다. 센터는 한국 시민들에게 카자흐스탄의 역사와 전통, 현대 사회의 모습을 소개하는 한편 교민들이 모여 교류하고 공동체 유대를 강화하는 공간으로 기획됐다.



사진=KGN 공식 SNS

개관식은 카자흐 전통 의식인 ‘샤슈’(Shashu: 사탕과 동전을 뿌려 번영과 행운을 가져다 주는 의식)로 시작했다. 방문객들은 카자흐 전통 의상을 입어보고 유목민 음식을 맛보며 초원의 환대를 체험했다. 공간 한편에는 유르트(전통 천막 가옥)의 일부가 설치돼 유목 문화의 정취를 느낄 수 있도록 했다. 서울 시민 이상현 씨는 “처음으로 유르트 안에 들어와 보니 카자흐스탄의 넓은 초원이 떠올랐다. 오늘은 귀족들이 입던 전통 의상도 직접 착용해 보았다”고 소감을 전했다.

카즈흐 집 공간에는 카자흐스탄의 자연과 관광지, 역사와 문화, 현대적 발전상을 소개하는 자료가 마련됐다. 특히 카자흐스탄 내 고려인 공동체에 대한 별도 코너가 운영되며, 신문 「고려일보」와 여러 고려인 사회단체 활동 자료가 전시돼 있다. 또한 KORYOIN GLOBAK NETWORK의 활동도 소개돼 전 세계 한민족 네트워크의 협력 사례를 보여준다.

이번 프로젝트는 2022년부터 활동해 온 ‘노마드’ 협회의 주도로 추진됐다. 그동안 상설 공간이 없어 어려움을 겪어왔던 협회는 이번 개관을 통해 안정적인 문화 거점을 마련하게 됐다. 앞으로 이곳에서는 전통무용·공예 교실, 돔브라 연주 수업, 카자흐어 강좌 등이 운영될 예정이다. 문화센터 부소장 디나라 코시카르바예바는 “카자흐-한국 가정 자녀들에게는 카자흐어 수업을 무료로 제공하고 현지 주민들에게는 유료 프로그램을 운영할 계획”이라고 밝혔다.

카자흐 문화 센터에서는 카자흐어 서적을 열람할 수 있으며, 알마티주 알라타우 산 도시 프로젝트와 카자흐스탄의 다양한 관광지를 소개하는 자료도 마련됐다. 마르잔 누르사디코바 매니저는 “알마티와 아스타나뿐 아니라 동카자흐스탄의 카톤카라가이, 망기스타우 사막 등 숨은 명소들도 한국에 널리 알리고 싶다”고 말했다.

주최 측은 ‘카자흐 집’은 단순한 전시 공간을 넘어 살아 있는 문화센터로 발전하길 기대하고 있다. 이곳이 한국 전역의 카자흐스탄 교민을 연결하는 중심이자 카자흐스탄과 한국을 잇는 또 하나의 문화적 가교가 될 것으로 보인다.

K컬처, 음악서 문학·드라마로 영역 확장

2025년 글로벌 한류 트렌드 분석
김치·라면 등 한식도 관심 커져

아프리카에서 K문학에 대한 관심이 포착되는 등 한류가 음악 중심에서 문학과 영화, 드라마 등으로 다변화되고 있는 것으로 나타났다.

문화체육관광부와 한국문화정보원은 ‘2025 외신·소셜데이터로 보는 글로벌 한류 트렌드 분석 보고서’를 25일 발표했다. 이번 보고서는 2024년 10월부터 2025년 9월 까지 30개국 외신 기사와 사회관계망서비스(SNS) 자료 약 150만건을 수집·분석했다.

2025년 한 해 한류 관련 외신 보도는 아시아(44%), 유럽(20.8%), 북미(16.9%) 순으로 많은 것으로 나타났다. 국가별로는 미국, 인도, 아르헨티나, 베트남 순으로 보도량이 많았다. 아시아·유럽·북미·중남미 등 대부분 지역에서 K팝 비중이 가장 높았으나, 아프리카에서는 ‘K문학’, 오세아니아에서는 ‘K영화’ 비중이 가장 높게 나타나 한류가 음악 중심에서 문학과 영화, 드라마 등으로 다변화되고 있음을 보여줬다. 또한 일본에서는 K문학이, 베트남에서는 K드라마, 브라질에서는 K영화 비중이 상대적으로 높게 조사되는 등 국가별 관심 분야가 차별화되는 양상을 보였다.

분야별로는 K푸드 분야의 세계적 유행이 두드러졌다. 김치, 소주, 라면, 비빔밥 등 대중적·전통적 한식 요리 핵심어는 물론 세프, 오징어 게임이 새롭게 연관 핵심어로 부상했다. 이는 넷플릭스 등을 통해 요리 예능 프로그램인 ‘흑백 요리사’ 시리즈와 드라마 ‘오징어 게임’ 내에서 자연스럽게 노출된 한식이 재조명된 효과로 분석됐다.

제주를 배경으로 한 드라마 ‘폭삭 속았수다’는 국가별 정서에 맞춘 제목 현지화 전략과 보편적 가족애 서사로 국제적 공감대를 형성했다.

작가 한강의 노벨문학상 수상 이후 K문학 보도 비중은 전 분기 대비 30%포인트 이상 증가했고, ‘채식주의자’, ‘소년이 온다’ 등이 집중 조명됐다.

3월 8일, 꽃보다 더 중요한 것

[서유나 기자] 3월 8일은 ‘국제 여성의 날’이다.

CIS 국가에서는 이 날을 어머니, 할머니, 자매, 친구, 딸에게 바치며 튜립을 선물하고 아침 식사를 준비하기도 한다. 하지만 3월 8일은 원래 단순한 선물의 날이 아니었다. 물론 꽃과 선물은 기분 좋은 전통이지만 이 날의 의미는 그보다 훨씬 깊다.

3월 8일은 여성의 권리와 해방을 위한 연대의 날이었다. 이 날의 등장과 함께 세상은 점점 깨닫기 시작했다. 여성도 투표권을 가질 권리가 있으며, 독립과 자유를 누릴 자격이 있다는 사실을 말이다.

그래서 이번 글에서는 우리에게 중요한 사실을 증명해 준 여성들을 떠올려 보려 한다. 우리는 단순히 “남자의 동반자”가 아니라 창조자이며 혁신가이고 발견자이기도 한다는 것을 보여준 여성들이다. 이 글은 한 여성으로부터 시작해야 한다. 그녀의 발견이 없었다면 오늘날 세계의 기술 발전은 훨씬 느렸을지도 모른다. 바로 헤디 라마르(Hedy Lamarr)이다. 그녀는 종종 “와이파이의 어머니”라고 불린다. 물론 그녀가 처음부터 인터넷을 만들려고 했던 것은 아니었다. 하지만 그녀의 발명은 이후 와이파이가 블루투스 기술의 기초가 되었고, 덕분에 우리는 오늘날 릴스나 넷플릭스를 보고 세계의 정보를 쉽게 찾을 수 있다.

헤디 라마르는 할리우드 배우였지만 동시에 매우 뛰어난 발명가이기도 했다. 그녀의 가장 유명한 발명 중 하나는 ‘주파수 도약 기술’이다. 이 기술은 원래 어뢰를 원격으로 조종하기 위해 개발된 것이었다. 하지만 당시 미군과 과학자들은 이 아이디어를 진지하게 받아들이지 않았다. 많은 이들은 이를 단순히 “할리우드 미녀의 엉뚱한 생각” 정도로 취급했다. 아름다운 영화배우가 군사 기술을 발명할 수 있다는 사실 자체를 믿으려 하지 않았던 것이다.

결국 그녀의 발명은 오랫동안 제대로 평가받지 못했다. 그리고 무려 55년이 지난 뒤에야 그녀는 전자 프린터에 재단으로부터 ‘개척자 상’을 받으며 뒤늦게 인정받게 되었다. 오늘날 우리가 사용하는 와이파이가 블루투스 기술의 기초 중 하나가 바로 그녀의 아이디어다.



또 다른 위대한 과학자는 로절린드 프랭클린(Rosalind Elsie Franklin)이다. 영국의 생물물리학자인 그녀는 DNA 연구로 유명하며 “레이디 DNA”라는 별명으로도 불린다. 킹스 칼리지 런던에서 연구를 진행하던 프랭클린은 실험 장비를 다루는 능력이 특히 뛰어났다. 그녀가 촬영한 X선 회절 사진은 “사진 51”이라는 이름으로 알려지게 되었다.

문제는 바로 그 사진이었다. 프랭클린의 동의 없이 그녀의 연구 자료와 사진이 제임스 왓슨, 프랜시스 크릭, 모리스 윌킨스에게 전달되었다. 그리고 이들은 그 자료를 바탕으로 DNA 구조 모델을 완성하게 된다. 이후 세 명의 과학자는 이 연구로 노벨상을 받았지만 프랭클린은 이미 세상을 떠난 뒤였다. 그녀의 공헌은 훨씬 뒤에야 제대로 인정받게 되었다. 이는 여성 과학자의 연구가 오랫동안 제대로 평가받지 못했던 대표적인 사례로 자주 언급된다.

또 한 명의 여성, 아니 어쩌면 아직 어린 소녀였던 인물이 있다. 바로 말랄라 유사프자이(Malala Yousafzai)이다. 파키스탄의 이 소녀는 친구들과처럼 공부하고 지식을 얻고 싶어 했다. 하지만 탈레반이 권력을 장악하면서 소녀들의 교육이 금지되었다.



말랄라는 이 상황을 받아들이지 않았다. 그래서 BBC에 익명으로 블로그를 쓰기 시작했고, 탈레반 통치 아래에서 살아가는 자신의 일상과 교육을 받을 권리에 대한 생각을 기록했다. 이 글이 알려진 이후 말랄라는 학교 버스에서 총격을 당했다. 하지만 심각한 부상을 입고도 기적적으로 살아남았다.

이 사건 이후에도 그녀는 침묵하지 않았다. 2013년 말랄라는 뉴욕에서 열린 UN 회의에서 연설을 했다. 그리고 전 세계 소녀들의 교육권에 대해 계속 이야기했다. 위협과 비판이 이어졌지만 그녀의 용기는 멈추지 않았다. 결국 말랄라는 17세의 나이에 노벨 평화상을 수상하며 역사상 가장 어린 노벨상 수상자가 되었다. 그녀는 이후 시리아 난민 소녀들을 위한 학교를 세우기도 했다.



이처럼 위대한 여성들의 이야기는 훨씬 더 많다. XY 염색체 연구로 알려진 네티 스티븐스(Nettie Maria Stevens), 우주의 펄서를 발견한 조슬린 벨 버넬(Jocelyn Bell Burnell), 남편의 작품을 수없이 필사하고 편집했던 소피아 톨스타야(Sophia Tolstoya)까지. 우리가 알고 있는 이름들 뒤에는 수많은 여성들의 이야기가 있다.

그들 중 많은 이들이 편견과 차별을 경험했다. 그리고 또 얼마나 많은 여성들의 이야기가 역사 속에서 사라졌는지는 아무도 정확히 알지 못한다.

하지만 분명한 것은 그들이 남긴 영향이다. 이 여성들은 자신의 분야에서 중요한 업적을 남겼을 뿐만 아니라 사회가 여성의 능력을 더 진지하게 바라보도록 만드는 데에도 기여했다.

오늘날 많은 소녀들이 교육을 받을 수 있는 것도 이러한 변화 덕분이다. 실제로 EU 통계에 따르면 25~34세 인구 중 약 48%의 여성들이 대학 교육을 받았으며, 남성의 경우는 약 37% 정도이다. 물론 완전한 평등까지는 아직 갈 길이 남아 있다. 하지만 분명한 변화도 존재한다. 오늘날 여성들은 연구실에서도, 정치에서도, 의학에서도, 심지어 건설 현장에서도 점점 더 많이 보인다.

현대의 여성은 자신이 어떤 사람이 될지 선택할 수 있다. 그리고 자신의 업적이 다른 사람의 이름으로 기록될까 두려워하지 않고 연구하고 창조할 수 있다.

그래서 3월 8일은 여전히 중요한 날이다. 이 날은 여성들이 존중과 인정, 그리고 감사의 대상이 되어야 한다는 것을 다시 한 번 상기시켜 준다.

그리고 물론, 우리 주변의 여성들에게 사랑과 존경을 전하기에도 아주 좋은 날이기도 하다.

Тысячелетиями эволюции женский организм был рассчитан на создание семьи с достойным партнером, на вынашивание и рождение детей, выживание в условиях недостатка пищи и постоянного заражения паразитами и бактериями. В отсутствие кормильца и защитника семье с детьми было сложно выжить. Мужчины часто выбирали партнерш по внешним признакам здоровья и способности к деторождению. Даже в наше время мужчины сначала обращают внимание на внешние качества женщины, а уже потом на личностные и профессиональные характеристики.

*Ирина КИМ,
кандидат медицинских наук*

Каждая историческая эпоха диктовала свои требования к женской красоте. В обществах, где люди недоедали, ценилась пышность форм, и модницы даже подкладывали дополнительные объемы под одежду. В XV–XVIII вв., стараясь добиться тонкой талии, аристократки использовали тугие корсеты, из-за чего в их среде обычным делом были обмороки.

В позапрошлом веке в моду вошли бледность и худоба, и огромной популярностью пользовался отбеливающий крем, содержащий ядовитые соединения свинца, от которого женщины приобретали желаемую белизну лица и худели, но при этом мучились головными болями, тошнотой, атрофией мышц и даже параличами.

В конце XX века в акушерстве появилось такое понятие как «джинсовый таз». Из-за ношения туго обтягивающих джинсов в подростковом периоде у некоторых девочек не росли в ширину кости таза и естественные роды у них были невозможны.

На протяжении истории человечества женщины пытались подогнать свои тела под часто меняющиеся стандарты красоты. В Китае вплоть до XX века девочкам с раннего детства туго бинтовали стопы, чтобы нога оставалась маленькой. Ходить было больно, но девочки терпели.

История говорит нам, что женщины всегда питались хуже мужчин. Кроме того, в период беременности и кормления грудью материнский организм в ущерб себе отдает ребенку все необходимое для его развития. В опубликованных воспоминаниях врача, который принимал роды в фашистском концлагере, говорится, что, несмотря на крайнюю степень истощения узниц, у них рождались здоровые полновесные дети – 3-3,5 кг. Такое возможно еще и потому, что организм женщины склонен постоянно накапливать и депонировать питательные вещества в виде жира.

В норме в организме у молодой здоровой девушки должно содержаться примерно 30% жира. Если количество жира в организме падает ниже 22%, то нарушается гормональный обмен и часто возникает бесплодие. Организм считает, что наступило голодное время и детей заводить не надо.

С учетом индивидуальных особенностей нормальный вес – это показатель вашего роста минус 100. Например, при росте 164 см вес должен быть 164-100=64 кг плюс/минус 2-3 кг.

В настоящее время многие девушки доводят себя до истощения в попытках стать похожими на всемирно известных или интернетовских красавиц.

Бывшая модель Victoria's Secret Бриджит Малькольм в течение 9 лет соблюдала строгую диету и постоянно занималась в фитнес-зале, чтобы находиться в форме. Из-за этого у нее почти не было менструаций, и все равно ее агент считал, что ей необходимо похудеть еще. Более того, в среде модельных девушек, тщательно контролировавших вес, считалось, что отсутствие менструаций – это нормально.

Бриджит пришлось лечиться у психолога. К счастью, после возвращения к нормальному питанию и обычной физической нагрузке ее менструальный цикл восстановился.

В настоящее время расстройства менструального

ИСТИННАЯ ЖЕНСКАЯ КРАСОТА – ЭТО ЗДОРОВЬЕ

ВОЗ определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто как отсутствие болезней и недугов. Женское здоровье отличается от мужского рядом уникальных биологических, социальных и поведенческих условий и тесно связано с репродуктивной сферой. Расскажем, как женщинам сохранить здоровье в этом непростом изменчивом мире.

цикла встречаются у трети молодых женщин. При этом довольно часто это связано не с болезнями, а с хроническим стрессом, интенсивными физическими нагрузками и строгими диетами. Это состояние называется ФГА (функциональной гипоталамической аменореей).

Гипоталамус – это область мозга, которая в стрессовой ситуации может прекратить стимулировать выработку половых гормонов в яичниках, и тогда исчезают менструации. В последнее время в связи с увеличением уровня тревожности и популярностью марафонов похудения число ФГА увеличилось. Триггерами исчезновения менструаций могут стать катаклизмы, катастрофы, проблемы в семье. Существует даже такое понятие, как «аменорея военного времени», когда на территориях активных военных действий у женщин массово прекращаются менструации.

Расстройства менструального цикла особенно часто встречаются у девушек, род занятий которых требует постоянного контроля массы тела и значительных физических нагрузок. Почти у половины гимнасток, балерин и профессиональных танцовщиц регистрируются нарушения цикла. Однако ученые считают, что на женское здоровье больше влияют не физические нагрузки, а снижение доли жира в организме вследствие малокалорийных диет.

В погоне за модной стройностью женщины буквально морят себя голодом и, как правило, в итоге проигрывают. Наше тело не понимает, что ему необходимо втиснуться в платье на два размера меньше, оно считает, что произошла некая ужасная катастрофа и нужно срочно принимать меры. В результате обычная женщина, которая худеет посредством диеты, может есть меньше, чем обычно, и при этом все равно поправляется.

Менструация считается идеальным барометром

здоровья и нормально иметь не меньше девяти менструальных циклов в год. Если их меньше, то это значит, что возникли нарушения в репродуктивном цикле и ваше тело просит о помощи, чтобы иметь возможность в будущем родить ребенка.

Впрочем, и ожирение тоже нехорошо. Оно способствует выработке повышенного количества эстрогенов, вследствие этого менструации начинаются и прекращаются раньше. Запас яйцеклеток быстро истощается и может наступить бесплодие. Также у полных женщин повышена частота маточных кровотечений, гормонзависимых опухолей и патологии эндометрии.

Молодость – это ответственный период в жизни женщины, когда фактически закладывается фундамент будущего. Ошибки, совершенные в этот период, могут влиять на всю оставшуюся жизнь.

Есть еще один проблемный возраст в жизни женщины, связанный с угасанием репродуктивной функции. При этом на фоне гормональных сдвигов быстро нарастают признаки внешнего старения.

В то же время жизнь диктует женщинам новый стандарт «вечной молодости и красоты». 60-летние дамы желают выглядеть и чувствовать себя как 45-летние, 80-летние активно путешествуют, ведут блоги в интернете, танцуют и поют.

Не буду затрагивать весьма популярную тему пластической хирургии. Отмечу только, что Южная Корея занимает одно из первых мест в мире по числу косметических операций. В среднем каждая пятая кореянка улучшает свою внешность хирургическим путем, и примерно 900 тысяч иностранцев ежегодно приезжают в страну с этими же целями. Пока не существует действенной альтернативы пластической хирургии, но и опасность при оперативном вмешательстве неизмеримо больше.



Әйел жазушылардың корей әдебиетіндегі орны

Бес жүз жылдық тарихы бар Чосон империясы 1897 жылы ресми тарих сахнасынан шығып, оның орнын Корей империясы басты. Осы бір алмағайып кезеңде корей әдебиетінде бұрын-соңды болмаған «әйел жазушы» ұғымын қалыптастырған үш тұлға өмірге келді. Олар – алғаш болып шығармашылық жинағын жарыққа шығарған әйел ақын, жазушы Ким Мёң Сун (1896–1951), тәуелсіздік күрескері, суретші әрі жазушы На Хе Сок (1896–1948) және корей әйелдер қозғалысының мүшесі, будда монахы, ақын, жазушы Ким Уон Чжу (1896–1971).

Талғат ШАЙХЫҒАЛИТЕГІ

Көппен жалғыз алысқан алғашқы әйел жазушы



Жоғарыда аталған үш тұлғаның барлығы да бүгінгі корей тарихына үлес қосқан қайраткерлер, ал солардың арасынан ең алғашқысы жайлы баяндауды жөн көрдік. Ким Мёң Сун – ақын, аудармашы, драматург, журналист, эссеист, бес тілді жетік меңгерген genius жазушылардың бірі.

Қаламгер 1896 жылы Пхеньянда ауқатты отбасыда өмірге келіп, 1912 жылы Сеулдегі Чинмёң қыздар бастауыш мектебін, кейіннен Сунмёң және Ихва қыздар мектебін тәмамдап, 1919 жылы Токиодағы қыздарға арналған мамандандырылған мектепке оқуға түседі.

Алғашқы әйел жазушы және үшінші әйел журналист (1925–1927 жылдары «Мэиль Шинбо» тілшісі) болып тарихта қалған Ким Мёң Сунның 1917 жылы «Кішкентай қыздың құпиясы» атты дебютті әңгімесі жарық көреді. 1925 жылы «Тіршілік жемісі» деп аталатын шығармалар жинағын жарыққа шығарған жазушы жиырма жылдық әдеби ғұмырында 111 өлең, 25 әңгіме, 20 эссе, 2 пьеса жазып, шет тілінен 15 өлең және бірнеше прозалық шығарма аударды. Олардың қатарында әлем әдебиетінің классиктері саналатын Шарль Бодлер, Эдгар Аллан По және Герхарт Гауптман бар.

Патриархалды корей қоғамында әйел теңдігі үшін күрескен Ким Мёң Сун ер жазушылардың тарапынан өте көп қысым көрді. Бес тіл меңгерген дарынды аудармашы, жүзден астам өлең жазған қаламы қарымды әйел ақынның шығармалары танымал бола бастағанына ер жазушылар көреалмаушылық танытып, Батыстық әдебиетпен суындаған әдеби интеллигенцияның өзі бұл құбылысты, феноменді қабылдағысы келмеді. Өз елінде қолдау таппаған соң, тыныштықта болғысы келген қаламгер жат елге қоныс аударып, 1950 жылдары Жапониядағы психиатриялық ауруханалардың бірінде көз жұмады.

Әйел теңдігі мен қоғам өмірін бейнелеген әйел жазушылар

Өз заманында лайықты бағаланбаған жазушы Пэк Шин Э (1908–1939) өзінің туған жері Ёнчон аймағында 2007 жылы ұйымдастырылған «Пэк Шин Э әдеби фестивалінен» кейін қайта зерттеле бастады. Қаламгер небәрі 20 жасында, 1928 жылы «Менің анам» әңгімесімен «Чосон Ильбо» газетінде жүлдеге ие болған алғашқы әйел жазушы атанады. Кейіннен Кеңес Одағына сапар шегіп, 1934 жылы бүгінде танымалдыққа ие «Корей» атты әңгімесін жазады. Бұл әңгімеде жер телімдерін алу үшін осы жаққа қашып келді, тыңшылық жасады деген айыппен тұтқындалған корей халқының тағдырын сипаттайды.



Қарапайым халықтың отаршылдыққа қарсы күресін шынайы суреттеген жазушы Кан Кёң Э (1907–1943) әдеби майданға 1930 жылдың басында келіп қосылады. 1934 жылы «Тоңа Ильбо» газетінде жарық көрген «인간문제» романының танымалдығы артып, 1955 жылы Мәскеуде Анна Артемьеваның аудармасымен «Проблема человечества» болып жарық көрді. Роман кедейлер мен байлар арасындағы таптық теңсіздікті, азапты да қайғылы әйел тағдырын, фабрикадағы жұмысшылардың ауыр еңбегін суреттей отыра, «...адамзаттық мәселе... ол ғасырлар бойы әлі де шешілмей келеді, болашақта бұл мәселенің шешімін табар жан келер ме екен?!», – деп аяқтайды.

Ким Мёң Сун бастаған ауыр жол Хан Гаңға дейін

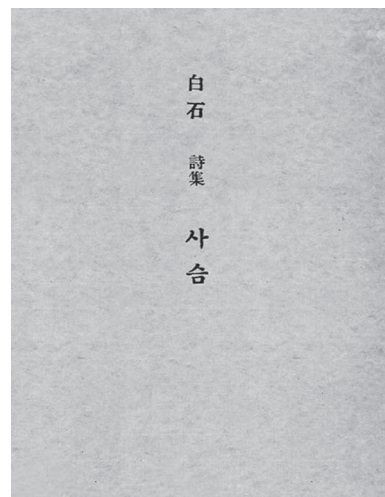
Хан Гаң – корей жазушылары һәм Азиядағы әйел жазушылар арасынан Халықаралық Букер (2016) және Нобель сыйлығын (2024) иемденген алғашқы жазушы. 1970 жылы Куанчжуда жазушылар отбасында дүниеге келген қаламгер өз шығармашылығын поэзиядан бастады. 1992 жылы Ёнсе университетінің корей тілі мен әдебиеті факультетінің 4 курсына Юн Дон Чжу атындағы әдеби сыйлықты иеленсе, 2005 жылы жазушы И Санңың құрметіне ұйымдастырылған Кореядағы ең маңызды әдеби сыйлықтың иегері атанады. 2013 жылдан бастап Сеулдегі өнер институтында дәріс береді.



Жазушыға әлемдік танымалдық әкелген «Вегетарианка» романымен қатар Нобель сыйлығын алуға негізгі себептің бірі болған «Человеческие поступки» романы – өткен ғасыр соңында корей халқы үшін ең ауыр трагедия Куанчжу көтерілісінің қанды оқиғасын суреттейтін шығарма. Роман 15 жасар Тоңхо және оның жанында жүрген жандардың оқиғасын сипаттайды. Алаңда оққа ұшпаса да, сол сәтті өз көзімен көрген қарапайым адамдардың кейінгі өмірі қаншалықты ауыр өткенін жазушы барынша шынайы жеткізеді. Соңғы екі жылда орыс тіліне аударылған «Я не прощаюсь» романы – Чечжу көтерілісінде жазықсыз қырғынға ұшыраған халық пен оның зарбадын көрген буынның тағдырын суреттесе, «Уроки греческого» романы – тағдыры мұңлы жігіт пен қыздың өткен және қазіргі күнін қарапайым бейнелейтін психологиялық шығарма.

Корей ақындарының сүйікті кітабы – «Бұғы»

Осыдан тура 90 жыл бұрын корей поэзиясына жаңашыл леп әкелген ақын Пэк Соктың «Бұғы» атты алғашқы өлең жинағы жарық көрді. Жас күнінен әдеби майданда еңбектенген ақын өз қаражатына кітапты 100 дана етіп шығарды. Кітап қалың оқырманға жеткіліксіз болғандықтан қолдан-қолға алып көшіріп, іздеп жүріп оқыған корей жастарының арасында жиырмаға енді толған ақын Юн Донжу да болды.



1936 жылғы түпнұсқа басылым

Талғат ШАЙХЫҒАЛИТЕГІ

Пэк Ки Хэң, яғни Пэк Сок есімімен танымал ақын, аудармашы 1912 жылы солтүстіктегі Чонжу аймағында қарапайым отбасыда өмірге келеді. Ақынның әдеби псевдониміне «Сок» (石) иероглифінің жалғануына жапон ақыны Исикава Такубокудың (石川啄木) ықпалы әсері етті. Жас күнінде үйренген жапон, ағылшын, неміс тілімен қатар кейіннен орыс тілін меңгеріп, Солтүстік Кореялық оқырманға орыс әдебиетін аударып ұсынды.

«Бұғы» – көлемі 72 бетті, мазмұны 33 өлеңді қамтыған жинақ. «Чаңмунса» баспасында тұсауы кесілген кітапта ақын осыған дейін газет беттерінде жарық көрген 7 өлеңіне бұрын жарияланбаған 26 өлеңін біріктіреді. Әдебиет сыншысы Пак Ёң Чоль дәл сол жылы Пэк Соктың шығармашылығы жайлы мақала жазады. Ақын қаламынан туған өлеңдердің ерекшелігін тілге тиек етіп, «Кең дала» өлеңіне арнайы тоқталады.

*«Ерте көктемнің гүлі бүр ашып шексіз далада
Шағын рельсті теміржол қашырдай баяу қозғалады.
Алыстан теңіз көрінетін
Аялдар тұрағы да жоқ жазыққа
Пойыз тоқтап
Жап-жас екі келіншек шығады».*

«Бұл бір қарапайым көрініс сияқты, бірақ ақын осы көріністі көз алдына тірідей суреттеп береді», – дейді сыншы өзінің мақаласында. Пэк Сок шығармашылығының маңыздылығы да сол – біз күнделікті елеусіз қалдырып жүрген өмірдің албырт сәттеріне жан бітіреді. Тағдырдың сан қилы тауқыметін тартып жүрген оқырман сол бір көріністерді көз алдына елестеткен сайын өмірдің өзін көргендей жаны тыным табады.

Кітаптың құны сол кезгі есеппен 2 вон деп бағаланды. Басқа танымал ақындардың көлемді жинақтары 1 вонға бағаланып жатқан тұста Пэк Соктың өлеңдер жинағы екі есе құнды әрі көлемі жағынан екі есе шағын болды. Бірақ соған қарамастан сұраныстың көп болуы – отарлық саясаттың корей тілін шектеу кезеңінде барынша тілдің көркемдігін сақтай отыра, қарапайым өмірді шынайы жеткізе білген Пэк Соктың шексіз талантына деген халықтың сүйіспеншілігі еді.

Восемь дней на земле предков

В июне 1991 года большая группа советских корейцев – 100 человек – по приглашению южнокорейской телерадиокомпании «Эм-би-си» совершила восьмидневную поездку в Сеул. Это был, по сути, первый крупномасштабный десант представителей нашей диаспоры на родину предков. В группу входили представители всех 15 союзных республик, в том числе одиннадцать человек из Узбекистана. До развала огромной страны оставались уже считанные месяцы...

На снимке: 57 лет не виделись брат и сестра Кан Воль Мен и Кан Ча Гым (на снимке оба справа). В середине 30-х годов прошлого века судьба разлучила близких людей – он остался в Корее, она попала в Казахстан. И вот незабываемая встреча на корейской земле.



Владимир ЛИ,
сборкор газеты «Ленин кичи»

Сегодня, по прошествии более чем трети века с той памятной поездки, я пытаюсь заново осмыслить то, что увидел и прочувствовал за восемь незабываемых дней пребывания на далеком полуострове. Тогда, в 90-е, об экономическом чуде Южной Кореи не писали разве только очень ленивые журналисты. Поэтому когда окончательно утвердили состав делегации из Узбекистана, счастливчикам, попавшим в этот список, не терпелось как можно быстрее своими глазами увидеть это загадочное азиатское «чудо». В список попали: заслуженная артистка Республики Узбекистан Галина Шин, руководители вновь созданного фольклорного ансамбля «Син-Сэн» Елизавета Ким и Александр Чин, зав. кафедрой корееведения Ташкентского института восточных языков Ким Мун Ук, оператор студии «Узбекфильм» Ким Гым Нян, председатель колхоза «Узбекистан» Ким Сан Бин, учитель корейского языка средней школы участка «Большевик» учхоза имени Кирова Ташкентской области Борис Ким, зам. председателя республиканского оргкомитета по возрождению корейской культуры Тимофей Хван (вместе с ним еще двое из оргкомитета – имен, к сожалению, не помню) и ваш покорный слуга – на тот период заведующий ташкентским корпунктом газеты «Ленин кичи». Сначала мы выехали в Москву, где был назначен общий сбор, а уже оттуда наш ТУ-154 чартерным рейсом взял курс на Сеул...

Аэропорт «Кимпхо» встретил нас отличной солнечной погодой и не менее отличным сервисом. Мы даже не успели размять ноги после утомительного девятичасового перелета, как оказались по ту сторону таможенного и паспортного контроля – так быстро нас обслужили. Затем – торжественная встреча, цветы, рукопожатия, вспышки фотокамер, широко улыбающиеся дружеские, но незнакомые лица. Трогательные объятия разлученных полвека назад брата и сестры – Кан Воль Мена и Кан Ча Гым. И вдруг подходит ко

мне человек, которого я видел месяцем ранее в Узбекистане. И не только видел, но и принимал двух коллег-журналистов из Кореи у себя дома и даже возил на корпунктской «Волге» по колхозам Ташкентской области. Конечно же, он никак не ожидал встретить меня в аэропорту в числе гостей из Советского Союза. Мы тепло пожали друг другу руки, и, прощаясь, он обещал навестить меня в гостинице...

Человеку, впервые очутившемуся за границей, да еще в стране, где покоится прах его предков и которую он называет почему-то второй родиной – нелегко. Нелегко от нахлынувших чувств, от великолепной, почти девственной природы, от теплого, заботливого участия хозяев, которые относятся к тебе с определенной долей сочувствия. Нелегко от того, что, выросший и воспитанный в «самой гуманной и самой справедливой системе», ты с недоверием относишься к той, в которой вдруг чудом оказался. Путешествуя по земле предков в комфортабельном автобусе и глядя на окружающее нас великолепие, я ловил себя на мысли, что отношусь ко всему увиденному с некоторой долей недоверия и скептицизма. Мол, давайте, вешайте лапшу на уши, только нас, советских, на мякине не проведешь...

Откуда в нас эта настороженность, доведенная до абсурда? Наверное, мы стали такими, от того что всю жизнь были свидетелями творящейся на наших глазах лжи – всегда красили фасад, не заботясь о том, что же в действительности скрывается за ним. Не буду описывать официальные мероприятия, где нашу большую делегацию принимали на самом высоком уровне: в правительстве, парламенте, на телевидении. Торжественные ужины в лучших ресторанах Сеула, концерты мастеров искусств, где вместе с южнокорейскими артистами выступала и наша певица Галина Шин, вручение каждому гостю сувениров и подарков, к примеру, позолоченных часов с автографом президента – это и многое другое запечатлелось в памяти навсегда.

Мне же хотелось бы сосредоточить

основное внимание читателя на впечатлениях, охвативших нас с первых же минут пребывания на родине предков. Корея поразила нас не только зелеными сопками нехоженных лесов, прозрачностью горных речушек, отличным сервисом и товарным изобилием. Удивило отношение людей к работе. Белые перчатки на руках водителя нашего автобуса сразу же вызвали злорадную мысль: «Показуха...» Однако очень скоро мысль эту пришлось отбросить, так как многочисленные таксисты сидели за баранками своих машин в точно таких же белоснежных перчатках.

По улицам Сеула, по широким шоссе магистральям Кореи день и ночь снуют небольшие, юркие грузовики. Наше удивление вызвало не то, как, допустим, красочно упакован товар на бортах или, скажем, внешний дизайн автомобилей – это само собой. Мы были поражены в первую очередь тем, как бережно относятся здесь к плодам своего труда. К примеру, самые обыкновенные строительные кирпичи перевозят на грузовиках завернутыми в специальную прозрачную бумагу. А с высоты двенадцатого этажа комфортабельной гостиницы «Рамада Реннесанс» мы с изумлением наблюдали, как тот же самый кирпич рабочие поднимают на самые верхние этажи строительной площадки, так сказать, вручную, пешим порядком, в специальных деревянных контейнерах, закинутых за спину. Носильщики кирпичей, медленно, вереницей поднимающиеся с грузом на верхние этажи стройки, напоминали нам трудолюбивых лесных муравьев.

На третий день нашего пребывания в Сеуле навестить меня в гостиницу, как и обещали, пришли мои коллеги-журналисты, причем не одни, а со своими женами. Был первый час ночи, и я уже готовился ко сну. На вопрос: «Почему так поздно?», – мне с улыбкой ответили, что ночная жизнь в Сеуле только начинается. И действительно, все прилегающие к нашей гостинице улицы были запружены передвижными харчевнями – чего здесь только не было! Часа полтора меня угощали разнообразными национальными заку-

сками. Я с удовольствием вкушал их и одновременно с нескрываемым любопытством озираю бурлящую, заполненную люминесцентными огнями жизнь большого ночного города. Конечно же, было завораживающе интересно. Но нашу встречу с южнокорейскими коллегами омрачало одно обстоятельство – незнание мною родного языка. Я большей частью отмалчивался, иногда объяснялся жестами и многого из того, что они мне говорили, вообще не понимал. Было тягостно стыдно и за себя, и за те независимые от меня исторические обстоятельства, которые позволили мне напрочь забыть язык предков.

...В течение восьми дней наши три автобуса – с кондиционерами, холодильными установками – накрутили по дорогам поистине изумрудной страны не одну сотню километров. Мы посетили города Кенгджу и Похан. Были на судовой верфи, металлургическом комбинате, на строящейся телевышке в Тэгу и взирали на город с высоты птичьего полета. Катались на теплоходе по реке Ханган, разделяющей многомиллионный Сеул на две части. С экскурсией побывали на Панмунджоме.

Можно долго рассказывать о заполненных первоклассными товарами супермаркетах, дорогих и дешевых рынках, о частных лавках и лавчонках, в бесчисленном количестве раскиданных по городам и весям страны, где действительно можно найти все, что душе угодно. Конечно, сегодня и в нашем Узбекистане грех жаловаться на отсутствие чего-либо – товарное изобилие наконец захлестнуло и нас. Но в 1991-м, когда в результате шестилетней, так называемой горбачевской перестройки из страны исчезло все и вся и на полках наших магазинов «вешались мыши», мы цепенели при виде простой шариковой ручки или обыкновенной газовой зажигалки. И поскольку денег у каждого из нас, как говорится, кот наплакал, мы разбирали этот дешевый корейский товар на сувениры оставшимся дома друзьям и близким пачками.

Окончание в следующем номере

Чеджу-до – храм Кванымса, бабушки-ныряльщицы и мандарины

Легенда о сотворении острова Чеджудо говорит о том, что богиня-великанша Сольмундэ Хальман некогда уронила кусок грязи в море и из него получился остров Чеджудо с вершиной в центре – горой Халласан. Позднее на этой горе поселились горные духи, а кратерное озеро Пэнноктам на ее вершине стало местом посещений для бессмертных богов, которые поили в этом озере своих белых оленей.

Ирина КИМ

Продолжение путевых заметок

В отличие от горы Пэктусан на вершину Халласан можно подняться только пешком. Восхождение занимает 4-5 часов, и корейцы очень тщательно к нему готовятся. Надевают горные кроссовки, с собой берут теплые вещи, еду, воду, дождевики, треккинговые палки и др. Есть несколько маршрутов для восхождения. Их периодически меняют: какие-то закрывают, какие-то открывают. Это делается для того, чтобы земля отдохнула от людских потоков. Говорят, что подъем несложный, но требует среднего уровня физической подготовки. В целях безопасности восхождение следует начинать рано утром, чтобы успеть спуститься с горы до наступления темноты. Всех туристов обязательно регистрируют, чтобы никто не потерялся. Особенно трудным считается финальный рывок к вершине. На контрольном пункте могут даже не пропустить тех, кто, по мнению службы безопасности, может иметь какие-то проблемы со здоровьем в силу возраста или плохого самочувствия.

Мы трезво оценили свои возможности и решили ограничиться посещением старинного храма Кванымса, который расположен в тенистом лесу на высоте 650 м над уровнем моря, куда подняться по силам любому здоровому человеку. Как я уже говорила, на гору к храму нужно подниматься пешком. В этом есть особый смысл. Тропа всех уравнивает, независимо от социального статуса ты должен пройти свой путь сам. Дорога проходит через кедровый лес, и с нее открываются живописные виды на ущелье внизу. От окружающей красоты, тишины и спокойствия наступает медитативное состояние и к воротам храма подходишь в умиротворенном просветленном настроении. Храм очень древний, он много раз горел,



разрушался и вновь восстанавливался. Особенно сильно храм пострадал во время восстания 1948 года, когда гора Халласан с ее подземными пещерами и тоннелями стала оплотом борьбы островитян против правительственных войск. Это восстание хорошо описано в романе южнокорейской писательницы, лауреата Нобелевской премии Хан Ган «Я не прощаюсь», который был недавно переведен на русский язык. Наиболее примечательная деталь храма, отличающая его от других буддийских храмов, – это большая позолоченная статуя Будды в центре амфитеатра в окружении сотен маленьких статуэток Будды. Любый человек может купить маленькую статуэтку Будды и поставить ее в знак памяти по своим усопшим родителям или для исполнения желания. В самой верхней части комплекса есть храм Сансингак, посвященный горным духам. Считается, что эти духи охраняют храм, гору и всех, кто на ней находится.

Халласан часто затягивает туманом, отчего храм Кванымса иногда называют туманным. В нашем случае он оказался еще и дождливым. Видимо, духи были не в настроении. Дожди на Чеджудо начинаются внезапно и льют как из ведра. Недаром туристов просят иметь с собой дождевики и теплые вещи. Дороги сразу превращаются в сплошные потоки воды, а горные тропы в водопады. Поскольку путь вниз отрезан, туристы набиваются в небольшие кафе, чтобы переждать непогоду и заодно перекусить. Дождь заканчивается также внезапно, как начался. Спусти пару часов вновь сияет солнце, снова жара и духота. В общем, путешествие на гору Халласан запомнилось.

Еще одна уникальная достопримечательность острова – это удивительное искусство или ремесло женщин-ныряльщиц хэню. Их называют корейскими

русалками и истинными дочерями моря. Они могут нырять без акваланга на глубину 20 метров и задерживать под водой дыхание до трех минут. В основном это пожилые женщины. Средний возраст ныряльщиц больше 60 лет, но есть бабушки, которые ныряют в море в возрасте 80 лет и старше. Профессия тяжелая и опасная, но эти уникальные женщины являются главными кормилицами своих семей. Прежде они ныряли ради пропитания, добывая из глубин моря моллюсков, крабов, осьминогов, рыбу. Сейчас в связи с наплывом туристов цены на дары моря взлетели до невиданных высот, и они на этом неплохо зарабатывают. Дополнительным существенным заработком для хэню является участие в морских шоу для туристов.

Ученые полагают, что уникальные способности были получены островитянками вследствие сцепленной с полом стойкой генетической мутации, которая позволяет ныряльщицам хорошо переносить холод и надолго задерживать дыхание под водой. Поскольку они в этом явно превзошли мужчин, те стали заниматься домашним хозяйством. Так сложилось, что примерно с XVII века в сообществе ныряльщиц установился своеобразный матриархат, где женщины решали свои вопросы самостоятельно. В это же время вплоть до XX века во всей остальной Корее женщины занимали зависимое подчиненное положение и было немыслимо представить сильную женщину в роли кормилицы семьи. Профессия ранее считалась довольно престижной, и девочек обучали этому искусству с малых лет. Но теперешняя молодежь не желает этим заниматься, хотя бабушки охотно делятся своим опытом, а активисты регулярно проводят мероприятия по популяризации данной традиции. По-видимому, очень

скоро корейские русалки превратятся в развлечение для туристов и в красивую легенду.

Мандарины Чеджудо считаются самыми вкусными и полезными в мире, поскольку растут на особо питательной вулканической почве и в естественном для них влажном субтропическом климате. Деревца с оранжевыми плодами иногда просто стоят вдоль дорог или растут у порога дома. Самым лучшим считается гибридный местный сорт халлабон, полученный в результате скрещивания с танжеринном и апельсином. Он выделяется своими крупными размерами и особым носиком. Халлабон стоит намного дороже и в основном уходит на экспорт. Зато везде продаются не менее вкусные обычные мандарины. Из них делают варенье, добавляют в разные блюда и даже в косметику. На местном базаре продавцы готовят свежесжатый сок из выбранных клиентом плодов. Нам подсказали, что нужно выбирать мандарины небольших размеров, потому что они более сладкие и ароматные. Сок нам выдали в большом стакане с трубочкой и с добавлением льда. Мы пили его с удовольствием, прогуливаясь по рядам с богатым выбором морепродуктов. Потом соблазнились рисовыми пампушками с фасолью и апельсиновыми конфетами. Маленькая проблема заключалась в том, что на базаре напрочь отсутствовали мусорные урны. Оказалось, что и в остальном городе их убрали с улиц. Почему-то местным жителям взбрело в голову, что туристы должны носить свой мусор с собой. И они бдительно следили, чтобы чужой мусор не подкинули в какой-нибудь заброшенный уголок. Пришлось полдня носить с собой большой пакет со смятыми бумажными стаканчиками, трубочками и другими использованными упаковками, даже ехать с ним в такси до отеля. Оказалось, что это неплохо, так как если у туриста заняты руки, то он меньше покупает всякой ненужной ерунды.

Все же мы не удержались и купили фигурки загадочно улыбающихся божков из черной вулканической пемзы и баночку мандаринового варенья.

Чеджудо таит в себе немало красивых и интересных мест, хотя туристам следует держаться начеку и не доверять слишком сильно незнакомцам.

Обязательно посетите Чеджудо. Вы получите много новых впечатлений, проникнитесь уникальной атмосферой этого свободолюбивого непокорного острова и поймете, какая Корея разная.



4 марта 2026 года на 84-м году после продолжительной болезни ушёл из жизни журналист, ветеран газеты «Коре ильбо» Владимир Ефимович Сон. Владимир Ефимович начал активное сотрудничество с газетой «Ленин кичи» в качестве внештатного корреспондента в 1970-х годах. В 1977 году был приглашен на работу собственным корреспондентом издания по Северному Казахстану.

Проработав в газете более 30 лет, Владимир Ефимович и после выхода на заслуженный отдых продолжал сотрудничать с газетой «Коре ильбо» до последнего. Его статьи отличались остротой, особым тонким авторским стилем.

Владимир Ефимович принимал активное участие в корейском общественном движении в Астане.

Ассоциация корейцев Казахстана, газета «Коре ильбо» выражают глубокие соболезнования родным и близким Владимира Ефимовича. Память о нём навсегда останется в наших сердцах.

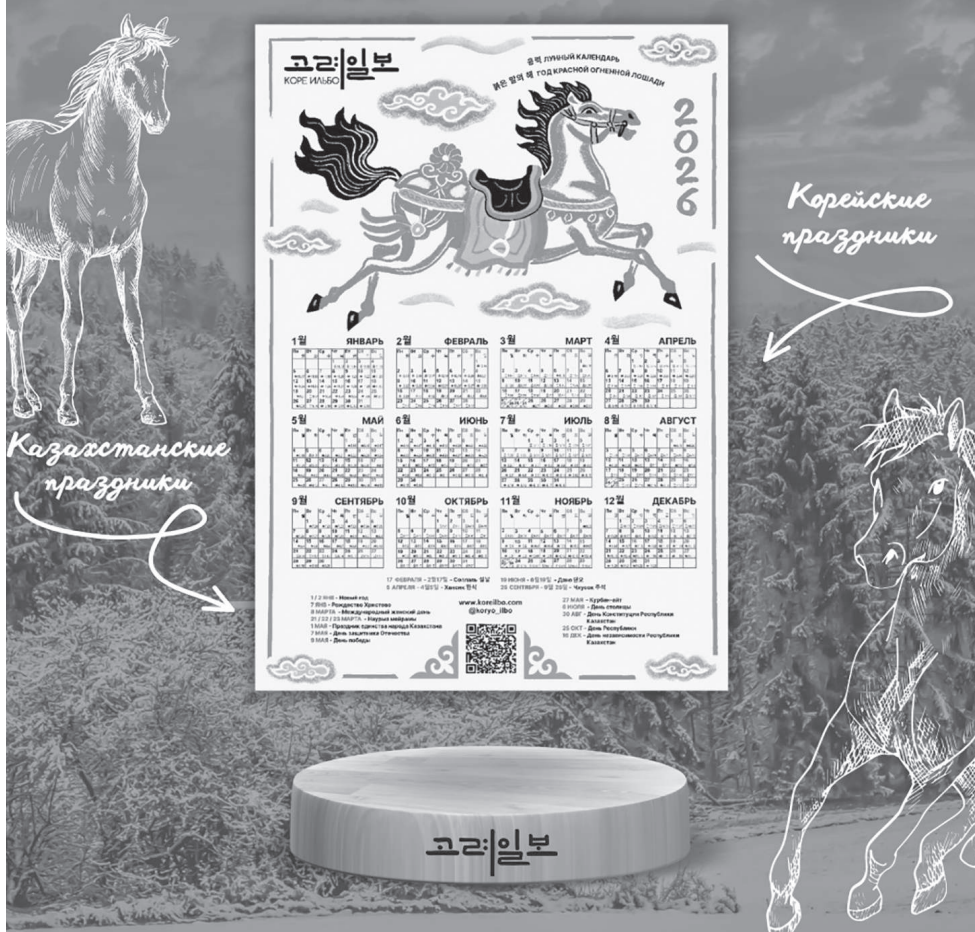


27 февраля ушла из жизни заслуженная артистка Узбекистана Галина Анатольевна Шин (1956-2026). Галина Шин родилась в Аккурганском районе Ташкентской области. В 1975 г. окончила Омское культурно-просветительское училище. Была лауреатом международного конкурса «Апрельская весна» в Пхеньяне (КНДР). В 1991 году основала вокально-инструментальный ансамбль «Галина Шин и группа «Инсам». За время своей деятельности Галина Шин принимала активное участие в корейском общественном движении Узбекистана и была одной из ведущих исполнительниц корейских эстрадных песен.

Ассоциация корейцев Казахстана, Республиканский государственный академический корейский театр, республиканская газета «Коре ильбо» выражают глубокие соболезнования родным и близким Галины Анатольевны.



КОРЕЙСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2026 ГОД



ҚАЗАҚСТАН КОРЕЙЛЕРІНІҢ ҚАУЫМДАСТЫҒЫ
카자흐스탄 고려인 협회



РЕСПУБЛИКАЛЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК АКАДЕМИЯЛЫҚ КОРЕЙ ТЕАТРЫ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ КОРЕЙСКИЙ ТЕАТР
카자흐스탄공화국 국립 아카데미 고려극장



ЗАЯВКИ НА ОТБОРОЧНЫЙ ТУР
ПРИНИМАЮТСЯ НА ПОЧТУ
KOR-TEATR75@MAIL.RU
С 11 ПО 30 МАРТА

ВСЕ ПОДРОБНОСТИ И ПРАВИЛА
КОНКУРСА НА САЙТЕ
KOREANTHEATRE.KZ



© KOREAN THEATRE

Г. АЛМАТЫ
УЛ. БОГЕНБАЙ БАТЫРА 158



Подписывайтесь на наш **YouTube**-канал **KORYO ILBO** и узнавайте много интересного и полезного! На канале выходят репортажи и интервью на разные темы. Ссылка по **QR**-коду.

СОБСТВЕННИК ТОО «Редакция газеты Коре ИЛЬБО»

Главный редактор Константин КИМ
Главный бухгалтер Сандугаш АБДИКАРИМОВА

Редактор корейской части
Наталя НАМ
Заместитель главного редактора
Диана СОН

Руководитель отдела
аудиовизуального контента
Владимир ХАН
Административный директор
Александра КИМ

Верстка
Владимир ВОРОБЬЕВ
Корректор
Галина АБРАМОВА

ТВОРЧЕСКИЙ АКТИВ РЕДАКЦИИ
Доктор исторических наук, профессор
Герман Ким

Кандидат медицинских наук
Ирина Ким

Специальный корреспондент,
Южная Корея
Евгения Цхай

Фотокорреспондент Южная Корея
Павел Ким

Корреспонденты в регионах
Мадина Темирхан Астана

Нам Ген Дя Алматы
Федор Мин Костанай

Бухгалтерия
Екатерина Ли

Адрес редакции: 050010, Казахстан, г. Алматы, ул. Гоголя, 2
Тел/факс: 236-07-14 E-mail: gazeta.koreilbo@gmail.com
Подписные индексы: 65363, 15363 Отпечатано в типографии АО «Алматы-Болашақ»,
г. Алматы, ул. Муканова, 223 «Б» Заказ №16 Тираж 1300

Газета зарегистрирована Министерством информации и общественного развития Республики Казахстан, Комитетом информации
Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №КЗ02VPY00045001 от 20 января 2022 г.
Ответственность за содержание рекламы и объявлений несет рекламодатель. Редакция не отвечает на письма читателей, не пересылает их, а также не возвращает не заказанные ею материалы. Опубликованные материалы не всегда отражают точку зрения редакции. При перепечатке ссылка на «Коре ильбо» обязательна.



Rinnai

Правильная техника для дома и бизнеса



UNIDOM

Официальный дистрибьютор в
Центральной Азии, Казахстане
и Армении

+7 (708) 973-15-62
+7 (727) 225-19-44

www.rinnai.kz

[rinnai_unidom_centralasia](https://www.instagram.com/rinnai_unidom_centralasia)



Более 100 лет на
рынке газового
оборудования



Учет специфики
условий эксплуатации



Широкая линейка
мощностей



Авторизованные
сервисные центры



Высокий КПД
(93-97%)



Экономичность
и безусловное
качество оборудования



Тройная система
контроля качества



Уникальная
технология
модуляции
мощности



Заводы
в 17 странах



Многоуровневая
система защиты
оборудования

ДВЕНАДЦАТЫЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА KISTORY «КОРЕЙЦЫ МИРА»

Журнал можно получить в редакции газеты "Коре ильбо"
по адресу: г. Алматы, ул. Гоголя, 2, Корейский дом, офис 6
или читайте электронную версию на сайте koreilbo.com

КОМПЛЕКСНЫЕ CHECK-UP ПРОГРАММЫ в Korean Medical Center Almaty

Полноценный чек-ап по южнокорейским протоколам: системный, точный и ориентированный на раннее выявление рисков. Получите полную картину своего здоровья за один день.

SMART система обследований на базе цифровых технологий

Наглядный smart-отчет для легкого
понимания результатов обследования и
надежное хранение медицинских данных

Комплексная One-Stop система обследования

Всё в одном месте (обследование -
диагностика - интерпретация результатов -
организация лечения)

Консультация врача из Южной Кореи

После прохождения чек-апа результаты
обследований интерпретируются нашим
главным врачом из Южной Кореи на
итоговой консультации



ШИРОКИЙ ВЫБОР ЧЕК-АП ПРОГРАММ

- Программы для любого пола и возраста;
- Учет наследственных рисков;
- Инновационное оборудование (MPT Tesla 3.0, КТ, эндоскопические и маммологические системы);
- Персональный медицинский куратор.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

- Врачи международного уровня (Корея и Казахстан);
- Более 20 узких специализаций (кардиология, гинекология, эндокринология, травматология и другие);
- Комплексный подход;
- Возможность телемедицины с профессорами из Южной Кореи.



СОБСТВЕННАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

- Двухэтажный лабораторный комплекс (лабораторные и молекулярные диагностики, патоморфология);
- Реагенты и оборудование из Южной Кореи;
- Высочайшая диагностика (в том числе онкоскрининг);
- Быстрая готовность результатов.

OPEN Healthcare | Адрес: г.Алматы, ул. Яссауи, 13 | Для записи: +7707 355 4100 | Чек-ап программы: +7771 779 3998 | www.ohc.kz



navien

ЛУЧШИЙ БРЕНД КОТЛОВ ИЗ КОРЕИ

ГАРАНТИЯ С КАЧЕСТВЕННЫМ СЕРВИСОМ

www.navien.kz

8 (727) 376 82 75

8 (727) 376 81 45

ДЛЯ СЕРВИСА: 8 8000 700 222

ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ДИСТРИБУТОР
КАЗАХСТАНА

SILO
ENERGY

