

# Корейцы

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

№ 4 (56)  
24. 02. 2022



# УЗБЕКИСТАНА

узбекистан 고려 사람 신문



# На IX-й отчётно-выборной конференции Ассоциации Корейских Культурных Центров Республики Узбекистан



## КОГДА ФИНИШ СТАНОВИТСЯ СТАРТОМ

*12 февраля 2022 года состоялась IX-я отчётно-выборная конференция Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана. Впервые количество делегатов квотировалось не от численности проживающих в регионе корейцев, а от количества членов культурного центра. В связи с пандемией было принято решение сделать квоту минимальной. Со всех структурных подразделений АККЦУ было избрано 89 делегатов, зарегистрировано 84. Пять делегатов отсутствовали по уважительной причине.*

*Конференцию открыл председатель Оргкомитета В.Н. Ким, ветеран корейского культурного движения, писатель, заслуженный журналист Узбекистана. На роль ведущего рабочий президиум выдвинул С.С. Когая, председателя Совета старейшин АККЦУ. О том, как проходило важнейшее событие в жизни Ассоциации, в публикуемом материале.*

### ДРУЖБА, РОЖДЁННАЯ СОСТРАДАНИЕМ

*Вступительное слово председателя Оргкомитета IX-й отчётно-выборной конференции В.Н. Кима:*

- Мне довелось участвовать в организации и проведении первой учредительной конференции. Я был тогда председателем мандатной комиссии, молод и полон романтики. Не хотелось докладывать только сухие цифры явки делегатов, хотелось гордо поведать, что это за люди, мои соплеменники, собрались, чтобы создать свой культурный центр. И действительно, среди них были очень заслуженные люди.

Через тридцать лет, сегодня, уже будучи председателем Оргкомитета конференции, я снова с гордостью заявляю, что не оскудела за это время корейская диаспора. Почти все делегаты имеют высшее или средне-техническое образование, за плечами у многих славный трудовой путь.

В зале присутствуют также депутат Олий Мажлиса, вы все знаете, кого я имею ввиду, министр, и не просто министр, а первый министр-корейка, госпожа Агреппина Шин, легендарный лётчик Валерий Тян, долгие годы возглавлявший национальную авиакомпанию «Узбекистан хаво йуллари». А проводили мы ту учредительную конференцию в каком-то арендованном актовом зале, без нормальных микрофонов, без буфета и, простите, без нормального туалета. Сегодня у нас есть всё. И этот великолепный дворец – плод любви, внимания и заботы двух стран к корейской диаспоре.

Невольно вспоминается строка из

печально известного стихотворения Осипа Мандельштама, за которое он поплатился жизнью. Поэт писал: «Мы живём, под собою не чуя страны». А я её переиначил так: «Мы живём, под собою чуя две страны». Особенно ярко это чувствовал, когда наблюдал, как совсем недавно родина моих предков встречала моего президента, главу государства и народа, который 85 лет назад встретил с состраданием обездоленных и гонимых корейцев, приютил их и принял в свою семью. Такие поступки, акты гуманности и великодушия ценились во все времена, и, как правило, становились стержнем большой и крепкой дружбы между народами. Что мы и видим на примере Узбекистана и Кореи.

Моя мать часто говорила мне, что *우즈베크 사람이 참 수난 사람이* 다. Я не раз убеждался в правдивости этого замечания. И когда вы будете читать книгу «Переселение», которую от имени Ассоциации имею честь подарить каждому из вас, то, наверное, услышите отголоски тех слов, которые я постарался пронести через всю свою жизнь.

### ЧТО СДЕЛАНО

*Из Отчётного доклада председателя АККЦУ В.Н. Пака.*

### О юбилейной дате

Так получилось, что меня переизбрали председателем Ассоциации в год знаменательной даты – 80-летия переселения и проживания корейцев в Узбекистане. Сами понимаете, что для нас значило это событие. Задуманный обширный план юбилейных торжеств, должен

был закончиться гала-концертом с театрализованным представлением «Прибытие корейцев в Узбекистан».

Четырёхтысячный зал Дворца дружбы народов был заполнен до отказа. Помимо наших соплеменников присутствовали представители других национальностей, члены правительства, делегации из стран СНГ, а также Республики Корея, США, Австралии, Германии и других государств. Громкими аплодисментами было встречено тёплое поздравление Президента Шавката Миромоновича Мирзиёева.

Многолетняя мечта - поставить мемориальный памятник благодарности узбекскому народу воплотилась в итоге в замечательный монумент, способный взволновать душу каждого, а поскольку он был установлен в Сеульском парке Ташкента, то на его открытие приезжал сам мэр Сеула.

### О связи с регионами

Организация любых масштабных мероприятий невозможна без крепкой связи между центральным органом АККЦУ и его структурными подразделениями. Например, Республиканский фестиваль-конкурс хоровых песен мы проводили в Самарканде, Навои и Ургенче. И надо отметить, что активисты региональных культурных центров оказались на должной высоте.

За прошедшие годы ряд наших региональных подразделений отметил знаменательные даты - 20-ти и 30-летие с момента создания. Среди них - Джизакский Областной Корейский Культурный Центр, Куйичирчикский и Юкоричирчикский районные культурные центры и другие. Все они провели очень интересные мероприятия.

Благотворительную и гуманитарную деятельность осуществляет Сырдарьинский Областной Корейский Культурный Центр во главе с Риммой Лазаревной Нам, Хорезмский Областной Корейский Культурный Центр во главе с Антониной Есеновой Ким.

### О молодёжном крыле ассоциации

Хотелось бы отдельно отметить активную работу Молодёжного Центра

**продолжение на стр.4-5**

SHINSEDAE АККЦУ под председательством Игоря Геннадьевича Ли. За это время проведены шесть конкурсов на лучшую бизнес-идею, подписан меморандум о сотрудничестве с Министерством инноваций, состоялись Молодёжные форумы и более 80 тренингов, 15 благотворительных поездок в детские дома, детские лагеря, более 50 различных лекций о Корее, новогодние ярмарки, круглые столы между корейскими организациями СНГ, курсы корейского и английского языка. Всего за отчётный период МЦ SHINSEDAE инициировано и проведено более 400 разных мероприятий. Апофеозом явился грандиозный праздник Чусок, который был проведён совместно с бизнес-клубом «KORYOIN».

#### **О бизнес-клубе «KORYOIN»**

Несколько слов о бизнес-клубе «KORYOIN» АККЦУ во главе с Андреем Павловичем Югаем. В него входят 63 успешных предпринимателя в возрасте от 30-ти лет и выше. Только в год члены клуба проводят более тридцати обучающих, семейных, спортивных, благотворительных, официальных, творческих мероприятий.

#### **О Совете старейшин**

Хотел бы также сказать несколько похвальных слов в адрес Совета старейшин, возглавляемого Сергеем Степановичем Когаем. Стали традицией проводимые им ежегодные Республиканские семинары по соблюдению обычаев и традиций корейцев Узбекистана, а также конкурсы «60+», шахматные турниры, организатором которых выступает Совет старейшин.

В 2017 году под его эгидой была выпущена книга «Обычаи и традиции корейцев Узбекистана» тиражом две тысячи экземпляров.

#### **О НТО «Тинбо»**

За отчётный период обществом проведены четыре международные конференции по науке и технологиям, две республиканские научные конференции. Ярким событием в деятельности НТО явились Форумы молодого поколения.

С 2001 года НТО «Тинбо» издаёт научный журнал «Вестник «Тинбо»,

совместно с АККЦУ выпустило очередную, пятую серию книг «Наши герои».

Осенью 2018 года в Нукусе состоялся Международный Форум по вопросам экологической ситуации в зоне Приаралья и роли в этом процессе корейской диаспоры. Организаторами Форума выступили Жокаргы Кенес Каракалпакстана и наша Ассоциация.

Вы спросите, какое отношение имеют корейцы к экологической ситуации в Приаралье? В далёкие годы переселения сотни корейских семей из числа рисоводов и рыбаков были направлены именно туда. Приаралье стало малой родиной для корейцев.

Чсть быть модератором этой конференции была предоставлена мне. Доклад же подготовил председатель «Тинбо», кандидат технических наук Валерий Викторович Пак. Значимость этой конференции придавало то, что корейскую делегацию возглавлял Генеральный секретарь ООН Пан Ги Мун. Уже потом в Ташкенте, посетив Дворец культуры и искусства, он сказал: «Я побывал во всех странах мира, где живут зарубежные корейцы, но нигде не видел такого Дворца, как у вас!»

#### **О нашем Дворце**

Все мы хорошо помним, как Президенты Узбекистана и Кореи открывали этот Дворец, который сегодня смело можно назвать символом дружбы двух стран, свидетельством их заботы и внимания к корейской диаспоре Узбекистана.

На сцене Дворца прошли десятки концертов, были поставлены музыкальный и драматические спектакли, состоялись просмотры документальных лент.

Настоящим событием стала премьера художественного фильма «Когда цветут маки», в котором большинство главных ролей исполнили наши самодельные актеры. На сегодня лента, выставленная в Интернете, собрала свыше двух миллионов просмотров.

Наличие своего прекрасного зала, первые пробы с постановками спектаклей, создание фильма – всё это подвигает нас к мысли о создании Ташкентского корейского театра, которому планируется присвоить имя

Хван Ман Гыма.

#### **Увековечивание памяти выдающихся корейцев**

Обращение АККЦУ в 2019 году о праздновании столетнего юбилея Хван Ман Гыма, открытии Музея, посвящённого его жизни и деятельности; присвоении его имени посёлку, нашло отклик и у руководства страны. И члены специальной юбилейной комиссии Ассоциации, и активисты много потрудились над воплощением плана мероприятий в жизнь.

К этому роду деятельности относится также открытие мемориальной доски в честь 120-летия Героя Труда Ивана Антоновича Цоя, председателя колхоза «Правда». Ныне в махалле «Гулистон» Юкориичирчикского района Ташкентской области его именем названа одна из главных улиц.

#### **О наших средствах массовой информации**

1 ноября 2019 года вышел в свет первый номер газеты «Корейцы Узбекистана», издающейся на русском и корейском языках. И с тех пор Ассоциация Корейских Культурных Центров Узбекистана имеет свой официальный печатный орган.

«Корейцы Узбекистана» распространяются по всей территории республики по подписке, в интернете представлена электронная версия.

В прошлом году открыт канал KoryoTV на Y-Tube. За полтора года на нём представлено около трёхсот видео.

#### **Культурная жизнь АККЦУ**

Прошедший год, несмотря на продолжающуюся пандемию, стал богат на события в культурной жизни Ассоциации. Достаточно простого перечисления мероприятий, чтобы убедиться в этом:

- премьера мюзикла «Назад в будущее»;
- показ музыкальной сказки «Волшебная история» с участием детского ансамбля «Чанми»;
- благотворительный концерт для детей детского дома Букинского района Ташкентской области, проведённый Молодёжным Центром «SHINSEDAE»;
- открытие художественной выстав-

ки в галерее Дворца корейской культуры и искусства;

- праздник урожая Чусок во Дворце культуры и искусства;

- творческий вечер певицы Магдалины Ким;

- ежегодный конкурс «Наши таланты» под руководством Заслуженной артистки Узбекистана Галины Шин;

- дефиле-шоу ханбоков из узбекских тканей в сопровождении известных артистов эстрады и танцевальных коллективов;

- премьеры спектакля «Любовь и долг» по сценарию писателя Владимира Кима;

- гала-концерт с участием всех известных артистов корейской диаспоры Узбекистана.

А также:

- празднование Тано на Ташморе, проведённое Ташкентским областным территориальным отделением АККЦУ во главе с председателем Григорием Мангымовичем Хваном со всеми подразделениями Ташкентской области;

- ежегодная благотворительная акция в поддержку малообеспеченных семей и инвалидов, организованная Ташкентским городским отделением АККЦУ при содействии фонда «New hope» и бизнес-клуба «KORYOIN».

## ПРИЗНАТЬ РАБОТУ

### «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЙ»

В прениях по ответному докладу председателя АККЦУ В.Н. Пака участвовали пять человек. Их выступления даны в кратком изложении.

*Любовь Мироновна Юн*, заместитель председателя НТО «Тинбо», отметила, что для возрождения национальной культуры и самосознания у диаспоры должен быть лидер, объединяющий вокруг себя людей, заинтересованных в движении корейской диаспоры вперёд к возрождению. Таким лидером стал В.Н. Пак, неустанно прилагающий силы для того, чтобы превратить Ассоциацию в дом для корейцев. При его постоянном внимании и заботе проводится огромная работа по поддержке учёных, развитию, воспитанию, формированию у молодёжи интереса к науке и образованию, научной работе и исследованиям. Вы-

разила мнение от имени членов НТО «Тинбо» (более 200 человек) считать работу АККЦУ за отчётный период удовлетворительной, отдать голос в его поддержку.

*Игорь Геннадьевич Ли*, председатель Молодёжного Центра SHINSEDAE АККЦУ, выступил с предложением уделять больше внимания работе с молодыми людьми и подрастающим поколением для сохранения преемственных связей и их вовлечения в общественное движение. Считает деятельность АККЦУ за отчётный период удовлетворительной.

*Наталья Иннокентьевна Нам*, председатель Бекабадского городского территориального объединения АККЦУ, призвала больше внимания в деятельности Ассоциации уделять гуманитарным проектам, направленным на поддержку малоимущих и инвалидов, детей из малообеспеченных семей. Выразила мнение, считать работу АККЦУ за отчётный период

человеческий труд, желание и стремление учиться, умение работать в коллективе в своё время проявленные нашими предками; внёс предложение будущему председателю и молодёжному крылу больше внимания уделять вопросам истории, не предавать забвению то, через какие испытания и трудности прошли представители старшего поколения.

## ЧТО ПРЕДСТОИТ

*Из программной речи кандидата в председатели АККЦУ В.Н.Пака.*

В этом году исполняется 85 лет проживания корейцев в Узбекистане и 30 лет с момента установления дипломатических отношений с Республикой Корея. К каждой юбилейной дате подойти со всей ответственностью, отметить их интересными мероприятиями, чтобы это надолго запало в душу каждого участника.

Проведение молодёжных фестивалей, конкурсов на лучшую бизнес-идею среди молодёжи, хоровых коллективов, «Наши таланты», «60 +», празднование Соллаль, Оволь Тано и Чусок и других стало доброй традицией, с каждым годом к ним прибавляются новые идеи. Например, в прошлом году с большим успехом состоялось дефиле-шоу ханбоков из узбекских тканей. Каждое такое мероприятие является итогом длительной подготовки, наглядно демонстрирующей уровень нашего профессионализма. И в каждое из них мы стараемся привнести что-то новое, более привлекательное и интересное. Но есть ещё и такие проекты, которые приходится осуществлять с нуля.

В декабре прошлого года состоялся государственный визит Президента Узбекистана Ш.Мирзиёева в Республику Корея, где был подписан Меморандум о строительстве Музея корейской диаспоры в Ташкенте.

Создание этого Музея есть наш мега-проект, к осуществлению которого может быть причастен каждый. Вернее, не может, а должен. Параллельно с возведением здания будет вестись сбор экспонатов, оформление залов, где предполагается использо-



удовлетворительной.

*Виссарион Дмитриевич Цой*, председатель Чирчикского городского территориального отделения АККЦУ, сказал, что под руководством В.Н.Пака проделана колоссальная работа, а этот дворец, в котором сейчас проходит конференция, стал воплощением его мечты, в реализацию которой мало кто верил. Но Пак это сделал, тем самым завоевал доверие людей. Команда Ассоциации работала за отчётный период удовлетворительно.

*Валерий Николаевич Тян*, заместитель председателя Комитета по межнациональным отношениям и дружественным связям при Кабинете министров РУз, отметил огромное внимание к корейской диаспоре со стороны руководства страны и лично Президента Ш.Мирзиёева. Этому есть определённые предпосылки: не-

вать как традиционные методы музейной экспозиции, так и современные электронные аудио- и видеосредства. Планируется, что экспозиция Музея будет включать восемь временных периодов, в которых найдёт отражение вся история корейской диаспоры Узбекистана.

В этом году также запланирован ряд масштабных проектов. Так что работы – непочатый край, каждому, кто хочет посвятить себя нашему общественному движению, найдётся дело по душе. И поэтому сегодняшняя конференция – это лишь краткая остановка в пути, чтобы подвести итоги, проанализировать ошибки, перегруппироваться и снова двинуться вперед.

Это тот самый момент, когда финиш оборачивается стартом.

### НЕ ПОЧИВАТЬ НА ЛАВРАХ

*Из выступления тех, кто поддержал кандидатуру В.Н. Пака на пост председателя АККЦУ на следующий пятилетний срок.*

Антонина Есеновна Ким, председатель Хорезмского Областного Корейского Культурного Центра:

С именем Виктора Николаевича связывается та огромная работа, которая проделана Ассоциацией, начиная с 2012-го года, когда впервые он был избран на пост председателя. Это и многочисленные культурные мероприятия, это и великолепное здание Дворца и многое другое. Но я хотела бы особо остановиться на таком моменте как связь с исторической Родиной: сколько наших соотечественников смогли за эти годы побывать в Республике Корея! Это и представители старшего поколения, и молодёжь. По своей работе знаю, что авторитет корейской диаспоры в республике достаточно высок и в этом большая заслуга лично Виктора Николаевича, поэтому поддерживаю его кандидатуру.

Андрей Павлович Югай, координатор клуба KORYOIN:

Как бизнесмен всегда оцениваю человека по делам и поступкам. Не может не импонировать то, какие цели ставит перед собой и Ассоциацией Виктор Николаевич, как достигает их. Мы, бизнесмены, поддерживаем кандидатуру Виктора Пака и просим делегатов поддержать нас.

Агрепина Васильевна Шин, министр дошкольного образования РУз:

Вспоминаю далёкие 90-е годы, первые заседания Ассоциации, когда они проходили в помещении площадью 18 кв. м. Сегодня мы проводим конференцию в великолепном Дворце, что подтверждает огромные изменения, произошедшие за эти годы. За последнее время Ассоциацией проделана колоссальная, многогранная, широкомасштабная работа. Во многом это заслуга Виктора Николаевича, потому что его деятельность устремлена в будущее, ему удастся сочетать руководство крупным центром и государственную службу. Сегодня мы переживаем интересный исторический момент: принятые в нашей стране семь основных направлений стратегии развития, находят выражение в жизни всего государства и общества. Эти приоритетные сферы: наука и техника, IT, работа с молодёжью, развитие бизнеса, социальная поддержка, возрождение духовности – являются основными и в деятельности АККЦУ. Виктор Николаевич за все эти годы проявил себя как лидер, сформировавший команду, чья работа направлена на успешное достижение и выполнение этих целей. Выражаю поддержку кандидатуре Виктора Николаевича.

### САМООТВОД, ДОСТОЙНЫЙ УВАЖЕНИЯ

*Выступление второго кандидата на пост председателя АККЦУ Г.М. Хвана:*

Прежде всего хочу выразить благодарность за оказанное доверие. Отмечу, что за последние годы Ассоциация и корейское общественное движение во главе с Виктором Николаевичем Паком добились впечатляющих успехов, что, безусловно, способствует росту авторитета корейцев Узбекистана, продвижению и развитию нашей национальной культуры. На сегодняшний день Виктор Николаевич является достойным и бесспорным лидером

корейской диаспоры, о чём говорят его масштабные идеи и проекты, многие из которых уже нашли успешное воплощение в жизни, а будущие озвучены в его предвыборной программе. Считаю, что на эту ответственную, но весьма хлопотную должность нет более подходящей кандидатуры, чем кандидатура В.Н.Пака, поэтому заявляю самоотвод.

### БЕРЕЧЬ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДОБРО

По отчёту Ревизионной комиссии (Анатолий Инсегович Ли, Клавдия Александровна Ким-Бикинова и Ирина Тасеговна Пак) конференция приняла предложение – принять к сведению и рекомендовать ей не менее двух раз в год изучать и анализировать финансово-экономическую деятельность АККЦУ для сведения Совета и президиума АККЦУ.

Избран новый состав Ревизионной комиссии из пяти человек: Николая Ирсеговича Тена (председателя), Маргариты Александровны Сон, Ирины Тасеговны Темиркая, Клавдии Александровны Ким-Бикиновой, Светланы Гвандюновны Цой.

### КОНФЕРЕНЦИЯ ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Работу Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана в период с 2017 по 2021 годы признать удовлетворительной.

2. Отчёт Ревизионной комиссии АККЦУ принять к сведению.

3. Избрать председателем Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана на следующие пять лет Виктора Николаевича Пака.

4. Избрать Совет Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана в составе тридцати девяти человек.

5. Избрать Ревизионную комиссию Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана в составе пяти человек.

12 февраля 2022 года состоялось заседание Совета Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана (АККЦУз). За нарушения п.п. 2.1, 4.4., 4.5. Устава АККЦУз из членства в Ассоциации исключены **Тё Георгий Васильевич, Ким Брутт Иннокентьевич, Ким Аркадий Уенович, Кан Марина Михайловна.**

## Соллаль, объединяющий сердца

*Большой дружной семьей встретили Новый год по Лунному календарю в Нукусе. Соллаль объединил за праздничным столом представителей самых разных национальностей, профессий и возрастов – собираться вместе в такой волшебный вечер стало доброй традицией.*

Председатель Ассоциации корейских культурных центров Каракалпакстана Марина Когай начала подготовку к торжеству за несколько недель вперед. Встретилась со старейшинами диаспоры, обсудила, каким они

розыгрыши и подарки.

Каждое появление на импровизированной сцене ансамблей «Мугумхва» и «Ариран» встречалось бурными аплодисментами. Но начало торжеству было положено ансамблем народных инструментов с традиционным самульнори: барабаны пуг и чангу оповестили о наступлении Года Тигра, вступившего в свои права с добрыми намерениями. Соло на барабанах исполнили ученики школы корейского языка «Хангыльхакё», действующей при Ассоциации корейских культурных центров Каракалпакстана.

Бабушки из хора «Ариран» – настоящие звёзды, им нра-

вится быть в центре внимания, приходить на репетиции, дарить людям радость своим творчеством.

Юные душой, они в такие моменты забывают о возрасте и недугах, любовь к прекрасному делает их по-настоящему счастливыми.

Вести вечер было доверено Тимофею Свешникову. В его исполнении звучала песня и на корейском языке, которую он выучил специально к Соллалю.

Председатель Туркменского культурного центра Каракалпакстана Туркешбай Байжанов подчеркнул, что с представителями корейской диаспоры их связывают крепкие дружественные отношения, основанные на искренности и взаимодововерии.

Сохранивать обычаи и традиции очень важно, и сегодня мы видим, как это делают наши корейские братья и сёстры. Все вместе мы строим Новый Узбекистан, в котором предстоит жить будущим поколениям, – отметил Т. Байжанов.

У семьи Чжен свое кафе с прекрасным названием «Любимый». Светлана Юрьевна вместе с мамой Аннетой

преподнесли участницам хора «Ариран» сюрприз – вручили наборы с национальной корейской едой, в состав которых вошли чальтог, сундэ, пегодя... Лакомством бабушки угостили своих домашних, продолжив тем самым празднование в кругу родных.

Не остались без призов и победители конкурсов. Каждому из них были преподнесены диски с корейскими фильмами, веера, сувениры.

Светлана Лукашевич – учитель русского языка и литературы, приехавшая в Узбекистан в рамках международного проекта «Класс!». Она преподаёт в одной из школ Чимбайского района, а на торжестве, посвящённом встрече Нового года по Лунному календарю гостя из России была впервые.

– Это было удивительно, ярко, впечатляюще, – делится своими эмоциями С.Лукашевич. – Праздник, объединяющий сердца. Так здорово, что проводятся такие мероприятия, они говорят о том, как дружно живут люди на древней узбекской земле.

По словам члена правления Ассоциации корейских культурных центров Каракалпакстана Екатерины Ли, впечатлений и вправду хватит надолго.



– Хотелось бы выразить благодарность всем, кто не забывает о людях преклонного возраста. Нас всегда встречают с особым почётом, окружают заботой и вниманием. Это придаёт сил и желание жить дальше, – говорит Екатерина Михайловна.

Каждый гость, уходя с праздника уносил в своей душе тепло и свет, надежду, что всё обязательно будет хорошо.

Елена АН,  
г. Нукус



видят праздник, программу мероприятия, его творческое содержание.

Для пожилых людей каждая встреча – возможность поделиться новостями, рассказать о том, как растут внуки и правнуки, вспомнить яркие события из жизни.

Среди гостей – заместитель председателя Совета Министров Республики Каракалпакстан Рустем Сапарбаев, отметивший, что мир и согласие – непреходящие ценности, которыми дорожит каждый житель Узбекистана.

Для предпринимателя Нам Сан Ги, являющегося также представителем Посольства Республики Корея в нашей стране, Каракалпакстан давно стал родным. Господина Нама знают не только как делового человека, но и благотворителя, не раз принимавшего участие в различных акциях, оказывавшего поддержку многим людям.

– Соллаль – это единение сердец, время загадывать желания и верить в мечту. В этот вечер я словно побывал дома, ведь мы отметили Новый год, соблюдая все традиции и обычаи, – делится Нам Сан Ги.

В ресторане «Мерлион» гостей ждали не только щедро накрытые столы, но и выступления самодеятельных коллективов, конкурсы, весёлые

## Дань традициям

*13 февраля Куйичирчикское районное территориальное отделение АККЦУз отмечало Новый год по Лунному календарю. На праздник, который состоялся в Дустабаде в кафе «Анжелика», собрались члены центра и приглашённые гости.*



- Соллаль мы отмечаем каждый год, - говорит председатель Куйичирчикского районного территориального отделения АККЦУз Светлана Леонидовна Югай. - Правда, в последние два года в связи с пандемией дату празднования приходится переносить, но тем не менее все наши активисты и гости с немалым удовольствием собираются на долгожданное

мероприятие как в силу сложившейся традиции, так и потому, что людям не хватает общения, праздника, приятных и позитивных эмоций.

Всё это, а также заряд хорошего настроения смогли получить пришедшие на Соллаль гости. Этому в немалой степени способствовало выступление народного ансамбля «Саранг», чья программа включала не только танцевальные и песенные номера, но и шуточные репризы, которых всегда с огромным удовольствием ожидает публика. Не обошлось без традиционного новогоднего поклона старшему поколению, который выполнили дети, пришедшие вместе с родителями на праздник.

Вот так чтут и продолжают развивать традиции куйичирчикцы.



**Ирина КИМ,**  
г. Дустабад

## В кругу друзей

*19 февраля Соллаль отпраздновал Джизакский Областной Корейский Культурный Центр (ДОККЦ).*



На Новый год собрался не только актив и члены ДОККЦ, приехавшие на мероприятие из Пахтакора и Заамина, но и друзья из национальных культурных центров – председатели

таджикского, киргизского, татарского областных национальных культурных центров, представители Джизакского областного хокимията.

- Традиции совместной встречи насчитывают уже не первый год, - отметила Жанна Борисовна Тангрикулова, председатель ДОККЦ, - и всегда проходят ярко и запоминающе. Для нас Соллаль не только встреча Нового года, но ещё и праздник дружбы, объединяю-



всем благополучие, удачу и счастье! Как отметила представитель Джизакского областного хокимията Гуль-

нара Икромовна, Новый год по Лунному календарю – это большой праздник, где очень чётко прослеживаются традиции корейцев и преемственность всех поколений. Праздничное новогоднее настроение в зале создавали Лауреат международных конкурсов, Магдалина Ким, шоумен Виссарион Цой, певцы Равшан Бабаханов и Наталья Ким.



щий людей разных национальностей. Надеемся, что Новый год принесёт



## Обретение новой Родины

*В 2022-м году исполняется 85 лет с момента переселения корейцев с Дальнего Востока в Узбекистан и Казахстан. Это трагические страницы в истории корё-сарам. В том, что лишения и небывалые трудности, выпавшие на долю наших предков, были преодолены, а они смогли не просто выжить, но и занять достойное место в обществе, огромную роль сыграли простые человеческие отношения, в основе которых доброта, чуткость, тепло, щедрость...*

*Как встретили переселенцев в незнакомом краю, какие средства и силы были затрачены на обустройство, как происходил процесс адаптации к новым условиям - в публикуемом материале из книги ПЕТРА КИМА «Корейцы Республики Узбекистан: История и современность».*

21 августа 1937 г. Совет Народных Комиссаров СССР и Политбюро ЦК ВКП(б) издали постановление о переселении корейцев с Дальнего Востока в Узбекистан и Казахстан.

Для Узбекистана решение от 21

свиристельствовала малярия. По числу врачей на 10 тысяч человек (4,7 врача) республика занимала десятое место в СССР.

И тем не менее руководство Узбекистана и узбекский народ приложи-



августа 1937 года «О выселении корейского населения из пограничных районов Дальневосточного края» создавало массу трудновыполнимых задач. В материально-техническом отношении республика не была готова к приёму такого количества переселенцев, т.к. в середине 30-х годов вопрос обеспечения социально-экономическими и жилищно-бытовыми условиями основного населения являлся актуальным, не говоря уже о переселенцах. В республике в те годы ощущался дефицит жилья, продовольствия, поскольку стройматериалы, хлеб и мясо в Узбекистан завозили из других республик, не хватало медицинских работников, лекарств,

ли максимум усилий в тех сложных условиях, чтобы принять, разместить, накормить и трудоустроить всех переселенцев.

Уже 16 сентября 1937 г. Совет Народных Комиссаров УзССР принял постановление «О расселении корейских хозяйств» для реализации постановления СНК СССР и Политбюро ЦК ВКП(б) от 21 августа 1937 г. Была создана Республиканская чрезвычайная комиссия по приёму и размещению переселенцев. Такие же комиссии создавались на местах. В постановлении были определены жизненно важные мероприятия, их своевременное выполнение могло оказать положительное воздействие

на жизнь переселенцев, только вот осуществить это было крайне трудно. Мы сочли необходимым привести этот документ полностью, чтобы дать читателю возможность судить о том, какая предстояла работа, какие меры были реальными, а какие - нет.

Вот основные положения этого постановления.

«Расселение произвести в нижеследующих участках:

1. В Нижне-Чирчикском районе, на бывшем земельном массиве бывшего совхоза Новолубтреста (2000 га) разместить 1200 хозяйств, с направлением разведения риса.

2. В Средне-Чирчикском районе на землях бывшего подсобного хозяйства при земельном массиве 2000 га разместить 1200 хозяйств с направлением разведения риса.

3. В риссовхозе Средне-Чирчикского района, в порядке улучшения обеспечения рабочей силы совхоза разместить 600 хозяйств, с прирезкой приусадебных площадей для разведения риса и огородного хозяйства.

4. В Гурленском районе Хорезмского округа на землях бывшего совхоза с площадью 1500 га разместить 1000 хозяйств с направлением разведения риса и как подсобное - рыболовство.

5. В Икрамовском районе на землях ликвидированного хлопсовхоза им. Стрелкова с площадью 4000 га разместить 2000 хозяйств с направлением разведения зерна и овощеводства.

6. Предложить Наркомату земледелия в десятидневный срок произвести нарезку земель для переселенцев, установление границ, высылать на места бригады землеустроителей.

7. При СНК УзССР создать комиссию в составе Председателя Совета Народных Комиссаров, заместителя народного комиссара земледелия, народного комиссара финансов.

8. Выделить уполномоченных СНК по пунктам расселения переселенцев, возложив на них обязанности по организации расселения и строительства.

9. Разрешить комиссии СНК произвести мобилизацию местных стройматериалов и позаимствование завозовых, с последующей компенсацией.

10. Произвести мобилизацию рабочей силы для строительства с привлечением специалистов в необходимом

**продолжение на стр.10-11**

количестве.

11. Рабочим аппаратом комиссии является аппарат Наркомзема.

12. Обязать председателей райисполкомов: Нижне-Чирчикского, Средне-Чирчикского, Гурленского и Икрамовского районов совместно с уполномоченными СНК вышеуказанных районов, впредь до окончания строительства жилищ для переселенцев, разместить последних в имеющихся в районах помещениях, а в случае нехватки помещений, немедленно приступить к оборудованию жилищ из камышита, с мобилизацией жилфонда и временного приспособления других построек.

13. Обязать Наркомат здравоохранения немедленно организовать в вышеуказанных пяти районах медпункты, обеспечить медперсоналом и необходимым количеством медикаментов для медобслуживания переселенцев, в двухнедельный срок представить проект-смету типовой больницы на 70 коек. Обязать Наркомат финансов включить строительство больницы в общий объём строительства.

14. Обязать Наркомат просвещения в двухнедельный срок позаботиться о подготовке преподавателей школ в районах расселения, учебников и необходимого количества учебных пособий.

15. Обязать председателей райисполкомов Советов, по требованию уполномоченных СНК, мобилизовать транспорт для переброски переселенцев и доставки стройматериалов на строительство.

16. В местах расселения наметить строительство следующих объектов:

- в Икрамовском районе 760 двухквартирных домов и 7 школ на 300 детей каждая, баню туземного типа, пекарню и больницу на 70 коек;

- в Нижне-Чирчикском 600 двухквартирных домов, 4 школы, баню туземного типа, пекарню, больницу на 70 коек;

- в Средне-Чирчикском 600 двухквартирных домов, 4 школы, баню туземного типа, пекарню и больницу на 70 коек;

- в Гурленском 500 домов, 3 школы, баню туземного типа, пекарню и больницу на 70 коек. Предложить Наркомату земледелия для жилого дома школьного строи-

тельства подобрать типовые проекты удешевлённого вида.

17. Всё намеченное строительство возложить: по Гурлену, Икрамовскому району, Нижнему Чирчику и Среднему Чирчику - на стройконторы Наркомата земледелия, а по риссовхозу - на директора риссовхоза, строительство которого должно производиться хозяйственным способом.

18. Руководство и контроль за выполнением всего объёма строительства в вышеперечисленных районах возложить персонально на заместителя Наркома коммунального хозяйства.

19. Обязать Наркомат земледелия в двухдневный срок заключить договор с соответствующими стройконторами на производство строительства вышеуказанных объектов.

20. Предложить Наркомату финансов по разнарядке Наркомата земледелия немедленно обеспечить разассигнование имеющихся на эту цель средств. Учёт и отчётность всех расходов, как по линии строительства, так и по линии расходов, связанных с переброской и транспортировкой, сосредоточить в Наркомате земледелия.

21. Обязать Наркома земледелия выделить по согласованию с Наркомом финансов необходимый штат для этой цели, содержание которого отнести за счет расходов, связанных с переселением.

22. Принять к сведению заявление Наркома земледелия о том, что участки Нижнего Чирчика, Среднего

также созданы бригады по изысканию и проектировке работ по ирригационной сети в вышеуказанных пунктах.

23. Принять к сведению заявление Наркома земледелия о том, что в Калининском районе создаётся резерв на землях бывшего подсобного хозяйства, земельной площадью 1000 га, где можно устроить 500 хозяйств.

24. Предложить Наркомату торговли УзССР обеспечить в местах расселения соответствующие запасы продовольствия: в Нижне-Чирчикском районе на 6000 едоков; в Средне-Чирчикском районе на 6000 едоков; в риссовхозе на 3000 едоков; в Гурленском районе на 5000 едоков; в Икрамовском районе на 10000 едоков

25. Обязать Узбекбрюшу в пятидневный срок открыть в местах расселения в вышеуказанных районах торговые точки и завести необходимое количество промышленных и продовольственных товаров. Впредь до постройки точек постоянного типа торговлю организовывать в палатках.

26. Обязать Узбекбрюшу в двухдневный срок представить свои сообщения по строительству торговых точек удешевлённого типа и их стоимость.

27. Обязать Узбекбрюшу в пятидневный срок обеспечить вышеуказанные точки хлебопечением с расчётом полного бесперебойного снабжения печёным хлебом всех едоков-переселенцев и не позднее 17 сентября дать свои соображения о необходимых



Чирчика и риссовхоза обследованы, и созданы бригады землеустроителей, а

суммах на строительство пекарен.

28. Обязать начальника Чир-

чикстрою обеспечить все деревянные части, необходимые для намеченного строительства в Среднем и Нижнем Чирчике, а также риссовхозе на деревообделочном заводе Чирчикстрою. Обязать Наркомат земледелия в пятидневный срок заключить с Чирчикстроем договор и обеспечить его чертежами.

29. Предложить Хорезмскому окрисполкому до начала весенней посевной кампании поставить 15 насосных установок для орошения на отведённые для переселенцев участки. Наркомату земледелия проследить за выполнением.

30. Разрешить комиссии при СНК УзССР в случае необходимости привлечь к работе по переселению все учреждения, организации и отдельных работников и предложить всем наркоматам, организациям, управлениям и трестам выполнять распоряжения Чрезвычайной комиссии СНК Узбекской ССР (ЦГА РУ. Ф. Р-837. Оп. 32. Д. 587. Л. 1-7.)

Безусловно, это постановление обстоятельно определяло все необходимые работы по приёму и размещению переселенцев. Выполнение всех его пунктов избавило бы вынужденных мигрантов от тех несчастий, которые им пришлось вытерпеть. Но по абсолютно объективным причинам выполнение этого постановления было нереально.

В течение сентября-октября 1937 г., несмотря на разгар хлопкоуборочной страды, в республике шла напряжённая работа по подготовке к приёму корейских переселенцев. Совет Народных Комиссаров УзССР 26 сентября в специальном циркулярном письме обязал все райисполкомы установить связь с начальниками станций назначения, куда будут прибывать переселенцы, установить день и час прибытия эшелонов, подготовить транспорт, наладить торговлю продуктами питания.

Среднечирчикский райисполком провёл учёт транспорта и заключил договор с колхозами и учреждениями о мобилизации имеющегося транспорта для перевозки переселенцев.

В Хорезмской области было подготовлено жильё для 700 переселенческих семей, заготовлены продукты питания, для ускоренного строительства жилья приглашены мастера-дубальщики. Всего для перевозки переселенцев было мобилизовано 530 человек с автомашинами и арбами (Республиканский архив Института политических и социальных исследований Центрального Совета Народно-демократической партии Узбекистана).

Чрезвычайная комиссия решила расселить их в Кунградском районе. Для встречи переселенцев были мобилизованы весь выючный транспорт и 30 автомашин, организована доставка 5 тысяч тонн хлеба, на станциях созданы пункты питания и медицинской помощи. В связи с тем, что переселенцев должны были расселить на целинных землях, которые в большинстве представляли собой камышовые заросли



и тугаи вдоль реки Сырдарья, предстояли большие работы по строительству ирригационных сооружений. Для решения этих проблем в октябре 1937 г. СНК УзССР разработал систему мер по мелиорированию земель для создаваемых корейских колхозов. Но тогда в сентябре-октябре 1937-го самой важной проблемой была подготовка хоть какого-нибудь жилья. На его строительство узбекское правительство выделило 950 тысяч рублей.

За период с 20 сентября по 1 ноября 1937 г. по Среднечирчикскому району было построено 625 юрт площадью 2562 м<sup>2</sup>, 134 землянки площадью 2391 м<sup>2</sup>, переоборудовано 46 различных помещений под жильё площадью 2655 м<sup>2</sup>; по Нижнечирчикскому району соответственно построено 166

юрт площадью 2656 м<sup>2</sup>, 310 землянок площадью 5765 м<sup>2</sup>, 46 различных помещений площадью 2663 м<sup>2</sup>; по Пастдаргомскому району - 623 различных помещения площадью 21354 м<sup>2</sup>; по Гурленскому району отремонтировано 1100 квартир, построено 80 домов; по риссовхозу построено 6 новых бараков площадью 1920 м<sup>2</sup>, 600 юрт площадью 2550 м<sup>2</sup>. Следует отметить, некоторая часть этих построек служила жильём для переселенцев вплоть до 1940-го, когда было закончено строительство новых домов. К 1 ноября 1937 г. Наркомат коммунального хозяйства УзССР израсходовал на эти цели более 875 тысяч рублей. Но несмотря на особую важность и срочность выполнения этого мероприятия, строительство жилья для переселенцев шло туго, встречались трудности: то запаздывала проектно-сметная документация, то отсутствовала ясность в вопросах о типах строительства, то не хватало стройматериалов и т. д. В

итоге ко времени приезда переселенцев всего было подготовлено жилой площади не более чем для 2500 семей.

Особенно ухудшились условия строительства с наступлением холодов. В связи с этим Чрезвычайная республиканская комиссия по переселенцам 25 октября 1937 г. приняла решение отложить возведение постоянных жилищ до вес-

ны 1938 г., и все силы были брошены на создание временного жилья - юрт, землянок, потребность в которых с конца сентября 1937 г. ещё более возросла.

Дело в том, что 24 сентября 1937 г., опять-таки без согласования с правительством Узбекистана, Совет Народных Комиссаров СССР принял решение дополнительно к 6 тысячам семей направить в республику ещё 5 тысяч, т. е. 22-25 тысяч человек. Это решение поставило республику в крайне тяжёлое положение, ибо она уже мобилизовала до последнего предела силы и средства для приёма и размещения первоначально определенного СНК СССР количества корейских переселенцев в его решении от 21 августа 1937 г.

## Карьерный консультант Ольга Шин: «Многие люди не

*Однажды моя подруга - главный бухгалтер Саша внезапно пошла учиться на фитнес-тренера. А потом начала вести групповые тренировки. Днём, значит, «дебет-кредит-платежи», а вечером: «Правой! Левой! Активнее! Ещё два подхода!» Оказалось, она побывала на лекции карьерного консультанта Ольги Шин. Во время мероприятия Ольга спросила аудиторию: «Если бы у вас было три жизни, то кем бы вы были в каждой? И что мешает вам стать этим человеком прямо сейчас?» Саша поняла, что хочет одну жизнь посвятить фитнесу. А что мешает? Да ничего, собственно.*

*С тех пор у моей подруги две разные работы и очень счастливое лицо.*

Сегодня мы беседуем с Ольгой Шин, специалистом по карьерному консультированию. Она закончила Университет мировой экономики и дипломатии, получила диплом магистра по финансовому праву во Франции, работает юристом, занимается инвестированием в ценные бумаги и помогает людям построить успешную карьеру.

**- Ольга, как вам пришла идея стать карьерным консультантом?**

- Вернувшись после обучения во Франции, я начала размышлять о собственном предназначении, даже прошла ряд марафонов. На одном из них участникам задали вопрос: «За чем люди обращаются к вам чаще всего?» И я поняла, что круто умею увеличивать доходы. Для меня логично просто подойти к шефу и сказать: «Давайте повысим мне зарплату!» А для кого-то - нет. Некоторые подруги, следуя полученным советам, вырастали от специалиста среднего уровня до топ-менеджмента. Также ко мне часто обращались женщины, находящиеся в декрете и сомневающиеся в собственных навыках и умениях. Мы составляли чёткие планы, и молодые мамы достигали шикарных результатов! Тогда это делала интуитивно, и только спустя время поняла, что разрабатываю стратегии управления карьерой и по сути являюсь карьерным консультантом. Я прошла обучение в российской Ассоциации карьерных консультантов Школы карьерного менеджмента, и начала работать с клиентами. Они находят меня через Instagram @olga\_inlove\_with\_money.

**- Как работает карьерное консультирование?**

- Человек приходит к специалисту по развитию карьеры сам, когда внутри него назревает такая потребность. Первым делом мы обсуждаем

запрос. Например, клиент колеблется и не может выбрать направление деятельности - СММ, копирайтинг, дизайн. Тогда я даю техники и инструменты, которые помогают принять решение. Во время сессии человек понимает, какая специализация для него в приоритете. Или другой классический случай: вы не знаете, чем хотите заниматься. Часто подобная ситуация складывается у мам-домохозяек, которые всю энергию тратят на ребёнка, мужа и быт. Женщинам кажется, будто им нечего предложить рынку. При личном контакте я оцениваю потенциал и определяю скиллы, которые получатся «продать» работодателю. Поверьте, тому важно не образование и опыт работы, а умение решать поставленные задачи.

**- Какие советы вы даёте женщинам, желающим вернуться на работу после декрета?**

- Часто женщина обесценивает свои умения. В моей практике был кейс с домохозяйкой, которая утверждала, будто ничего не умеет. А в процессе разговора выяснилось, что клиентке нравится учить: она и детей своих учит, и с сестрёнкой занимается, и репетиторством подрабатывает. Человек просто не замечал собственную ценность - и это серьёзная ошибка. Также наша женщина считает, что по умолчанию обязана убирать дом, готовить еду, смотреть за детьми. Нет, не обязана. Это тоже работа. Такие клиентки жалуются, что муж не даёт достаточно денег или даёт неохотно. Мой совет: если не нравится, как

твою работу оплачивает муж, то иди и устраивайся няней, домработницей и т. д. Зарабатывай, выполняя тот же функционал.

**- Но как быть мамам, которые не могут выйти на работу, так как нужно заботиться о семье?**

- Таким клиенткам говорю прямо: «У вас есть два варианта. Либо вы сидите дома до поступления ребёнка в институт, либо уже сейчас начинаете понемногу делегировать обязанности матери». У меня самой маленький ребёнок.



бёнок. Я выстроила свою реальность так, что всегда найдётся человек, который за ним присмотрит. На помощь придут няня, муж, сёстры, мама, свекровь. В моём случае всё заранее спланировала: оборудовала квартиру камерами, сразу после рождения сына наняла няню, наладила домашние процессы и через четыре месяца после родов вышла в офис на полставки. Финансовые возможности позволяли сидеть в декрете, но я просто люблю работать.

**- Наверное, с советских времён в наших головах засела установка что выбор карьеры - это тема для старшеклассников, которые только выбирают профессиональный путь. Насколько сильно такой под-**

## замечают собственную ценность. Это серьёзная ошибка»

*ход устарел?*

- У миллениалов другое мышление, они менее вдумчивые и легче принимают решения, в том числе карьерные. Люди, родившиеся в 90-х годах, перфекционисты и максималисты, привыкшие трудиться до упора. Люди 80-х - сомневающиеся, они долго размышляют: «Уйти с привычного места или остаться? Искать новое место или довольствоваться старым?» Ко мне, как правило, обращаются люди постарше. Причём зачастую они высказывают такую мысль: «Эх, было бы мне лет 16-17 - такую бы карьеру построил!» Наоборот, если у работника имеются широкий кругозор и жизненный опыт, он быстрее продвигается по службе. Карьерное консультирование - не только для подростков, оно для всех. Это в советское время одна профессия закреплялась за тобой на всю оставшуюся жизнь, а рост определяла организация.

Папа, например, до сих пор переживает, что я поменяла уже несколько мест. Каждый раз, когда мы приезжаем на выходные, он спрашивает:

- Ты всё там же работаешь?

- Да.

- Слава богу!

Сейчас человек за жизнь меняет от 2-х до 7-ми профессий. Футурологи прогнозируют, что в будущем люди будут менять специализацию от 12-ти до 24-х раз за жизнь, а больше 60% сегодняшних профессий прекратят существование.

**- Как люди формулируют запросы? Хочу много денег? Хочу счастья?**

- Обычно люди приходят не с запросом, а с проблемой. Наиболее распространённые:

- поиск предназначения. Эта проблема и заставляет народ проходить «чудодейственные марафоны желаний»;

- увеличение дохода. Как правило, тут требуется проработка психологического барьера «не могу зарабатывать больше, не заслуживаю больших денег», то есть человек себя недооценивает.

Выяснить, что хочет клиент - ключевой этап консультации. Например, женщина утверждает, что хочет денег,

но в процессе разговора становится понятно, что ей требуется признание мужа. Не осознавать свои истинные желания - это нормально, мы их вытаскиваем во время сессий.

**- А как заставить человека действовать и добиваться желаемого результата?**

- Важно расписать пошаговые действия и поставить дедлайны. Как-то ко мне за консультацией обратился юноша, который мечтал учиться в Европе. К тому времени он колебался уже лет шесть: ехать-не ехать, жениться-оставаться холостым. Плюс клиент находился под давлением семьи, которая хотела, чтобы он женился и осел в Узбекистане. Мы сели и начали разбираться: в какой стране парень хочет учиться, в каком учебном заведении, сколько стоит обучение, какой уровень языка требуется для поступления. На большую часть вопросов клиент не знал ответа. Его домашним заданием стало выяснить, что необходимо для переезда. Когда человек начинает двигаться в сторону цели, а не сидит

и оправдывался тем, что у него много работы. А тут появилась Оля, которая приказала: «Сегодня ты изучаешь высшие учебные заведения этой страны, завтра определяешь источники финансирования, послезавтра - ищешь страховку и жильё». Чёткие и конкретные задания держат клиента в тонусе.

**- Бывает ли так, что даже после пинка человек не хочет лететь к цели?**

- Часто. Например, по итогу сессии я всегда даю домашнее задание, а после пишу клиенту в Telegram, чтобы узнать результат. И люди могут просто не отвечать: две галочки и молчание. Им стыдно признаться, что они ничего не сделали. Тогда я понимаю, что человек не готов к переменам, а давить и требовать - неэффективно. Возможно, поставленная цель оказалась ложной. Конечно, я тщательно отсеиваю на консультациях ложные цели. Например, по технике трёх жизней клиент говорит, что хотел бы стать юристом, строителем и дизайнером. Начинаем «копать» мотивы и выясняется, что



в раздумьях, мозг работает по-другому: появляются планы, возможности и средства. Этот юноша к следующей сессии определил, где найдет деньги на первое время, куда устроится на подработку и т. п.

**- Что мешало ему сделать всё это самостоятельно, без вас?**

- Отсутствие волшебного пинка. У нашего общества большая проблема - мы любим прокрастинировать, а потом мучаемся чувством вины. Тот молодой человек тоже прокрастини-

ровал выбор профессии юриста обусловлен давлением общества. То есть это «престижно», «доходно», «надо». А ведь истинная цель не про «надо», а про получение удовольствия от работы.

**- Как специалисты по развитию карьеры смотрят на резкую смену деятельности и увольнение «в никуда»?**

- Есть такое понятие как «вирусная

**продолжение на стр.14**

мечта», когда человек стремится убежать как можно дальше от того места, где он себя потерял. Скажем, опостылело возиться с бумагами в офисе, и клиент решил податься во флористы. Я от таких шагов отговариваю и прошу попробовать, протестировать новую профессию. Мы думаем, что попробовать себя в другой сфере означает уволиться с текущего места работы и сжечь за собой мосты. Не нужно этого делать. Достаточно взять отпуск без сохранения содержания и устроиться на практику в интересующую тебя компанию. Иногда хватает и одного дня, чтобы осознать ложность цели.

**- Давайте поговорим о самом популярном запросе - увеличении дохода? Как правильно просить повышение?**

- Повышение зарплаты - это вопрос коммуникации. Определите, какие дополнительные функции вы готовы взять на себя, а затем озвучьте это начальству. Приведу в пример одного клиента, который много работал, задерживался в офисе до 10-ти ночей, причём выполнял не только непосредственные должностные

вестного сотрудника и поднять зарплату. Но так не бывает. Вашему начальству всё равно. Пока вы не возьмёте карьеру в свои руки, никто этого не сделает. Я спросила: «А директор тоже задерживается до ночи? Вы с ним вдвоём допоздна трудитесь?» - «Нет, он вообще во втором офисе на другом конце города работает». И как директор должен был увидеть и оценить трудовой подвиг подчинённого? Тут против клиента сработала вредная установка, что нужно быть скромным и нельзя хвастаться успехами. Я дала ему задание написать 20 своих достижений в цифрах. Например, за 1 месяц закрыл 5 проектов, за 1 неделю заключил 15 сделок. Только после этого мужчина осознал, насколько много он делает. С этим списком человек пошёл к шефу и в итоге получил повышение не только зарплаты, но и должности. Директор даже удивился, что тот так мало получал.

**- В каких случаях вы отказываетесь консультировать?**

- Иногда я рекомендую человеку сначала пройти курс терапии у психолога, а потом возвращаться за консультацией. Дело в том, что внутреннее состояние сильно отражается на карьерных успехах. Если ты не в ресурсе, а жизненная энергия на нуле, то точно не получится делиться ею с миром - тут на себя-то не хватает. Это как с автомобилем: даже на Ferrari при отсутствии топлива никуда не уедешь. Бывает, что клиент на словах хочет увеличить доход, а всю сессию жалуется на вторую половину. Понятно, что он пришёл ради того, чтобы выговориться. Таких людей я тоже направляю к психологу.

**- Какие страхи мешают нам менять жизнь в лучшую сторону?**

- Страх неизвестности и страх бедности. Страх неизвестности мы побеждаем тем, что расписываем все возможные риски, которые возникают при увольнении или смене места работы: не понравится коллектив, неудобная локация, придирчивый директор. Потом думаем, как их можно перекрыть. Даже в случае шефа-самодура можно с ходу на-



дать три варианта: искать подход к сложному начальству, перейти на другую позицию в той же компании, найти другого работодателя. Второй страх убиваем составлением плана по формированию финансовой подушки. Мы расписываем, сколько денег клиенту нужно ежемесячно и как долго у него получится жить на имеющиеся сбережения. На сессиях я много говорю про финансы, потому что желание перемен всегда сопровождается паникой. Мозг начинает кричать о том, что без этой работы и этой зарплаты мы умрём от голода на улице. Никто не умрет, но важно заранее позаботиться о финансовой подушке. Её минимальная величина - ваш бюджет на три месяца, но желательно делать запас на полгода. Как правило, через шесть месяцев доход возвращается на прежний уровень или даже превосходит его. Человек такое существо, он привыкает к определённому уровню комфорта и при ухудшении качества жизни начинает активно двигаться, чтобы вернуть былое. Однако зачастую люди сами не знают, сколько они тратят, и сливают зарплату не понятно на что. А ведь всё начинается с мелочей: сначала не получается контролировать деньги, потом - карьеру, а следом и свою жизнь. Начните с упорядочивания бюджета - и перемены перестанут казаться такими пугающими.

**Екатерина ЦОЙ,**

фото из личного архива **О.ШИН**



обязанности, но и любые просьбы: починить электрику и т. п. Такой подход, кстати, чреват выгоранием. В его картинке идеального мира директор должен был сам заметить добросо-

## Вспоминая Бронислава Ли

8 марта 2022 года исполняется год со дня кончины Бронислава Сергеевича Ли – профессора, доктора экономических наук, видного учёного, педагога, переводчика, автора монографий, научных статей, учебников и учебных пособий, посвящённых проблемам народного хозяйства Узбеки-

стана, экономическим исследованиям, вопросам корееведения, изучения корейского языка. Бронислав Сергеевич являлся создателем и главным редактором одного из важнейших изданий «Проблемы корееведения Центральной Азии».



В 1962 году после окончания Киевского политехнического института Б.Ли получил специальность инженера по промышленной электронике, свою трудовую деятельность начинал инженером по ЭВМ на Ташкентском авиационном заводе. Без отрыва от производства он получил второе высшее образование в Ташкентском государственном педагогическом институте иностранных языков (ныне УзГУМЯ) по специальности английский язык, затем продолжил обучение в аспирантуре Института экономики АН УзССР и в 1972-м году защитил диссертацию на соискание учёной степени кандидата экономических наук.

В 1996-2003 гг. вновь вернулся на должность генерального менеджера-переводчика узбекско-корейского СП «УзДЭУ электроникс», читал лекции и проводил практические занятия по математическим методам в экономике и экономической статистике в Узбекском национальном университете

и в Университете мировой экономики и дипломатии, педагогическую деятельность завершил, читая лекции в Государственном Университете Востоковедения. Будучи руководителем кафедры корейского языка и литературы, Б.Ли много внимания уделял налаживанию связей с университетами Республики Корея. Его личной заслугой является установление партнёрских отношений между педагогическим университетом им. Низами и десятью университетами Республики Корея.

За многолетнюю деятельность Брониславом Ли подготовлены специалисты в области экономики, языкознания, корееведения, которые в настоящее время работают в различных отраслях народного хозяйства и системе высшего и среднего образования.

Бронислав Сергеевич гармонично сочетал научную, педагогическую и общественностью деятельность, в

Ассоциация Корейских Культурных Центров Узбекистана, НТО «Тинбо», редакция газеты «Корейцы Узбекистана» глубоко скорбят по поводу кончины доктора медицинских наук, профессора **Николая Петровича Пака** и выражают искренние соболезнования родным и близким покойного.

Ташкентское областное территориальное отделение АККЦУз выражает глубокие соболезнования председателю Юкориичирчикского РТО АККЦУз Владимиру Ильичу Дё в связи с кончиной тёти -

**Кан Аллы Давидовны**



2006-2011 гг. являлся заместителем председателя Ассоциации корейских культурных центров Республики Узбекистан.

Б.Ли внёс неоценимый вклад в развитие научных, культурных, общественных и духовных связей Республики Узбекистан и Республики Корея, ибо всегда отмечал ментальную близость узбекского и корейского народов и предвидел широкие перспективы в углублении экономи-



ческого и культурного сотрудничества двух стран.

## Тэпорым - праздник первого полнолуния в Новом году

Встреча первого полнолуния в новом году, которое приходилось на середину месяца, сопровождалась яркими обрядами. В сумерках, когда



серебряное свечение на восточном небе означало начало полнолуния, большие группы людей поднимались на вершины гор, чтобы встретить луну, а когда та всходила, то все простиралась на земле перед ней. Это традиционное почитание светила имело давние корни и связывалось с древними играми. В некоторых районах страны во время восхода луны зажигали костры и факелы. Девушки, крепко взявшись за руки, повторяли молитвы. Считалось так: кто первым её увидит - будет счастливым: если крестьянин, то в этом году у него урожай богатый урожай; если учёный - благополучно сдаст высшие гражданские экзамены, а в будущем получит высокую должность; женщина, мечтающая о ребёнке, непременно станет матерью; холостяк выберет себе невесту, прекрасную, как луна. Существовали народные приметы: по виду светила пытались предсказать, какой будет год. Если луна белая, это предзнаменовало обильные дожди, если красная - осадков не будет, яркая - хороший урожай, тусклая к недороду.

В 14-15-й день 1-го месяца во многих местах совершали обряд «хождения по мостам». Например, в Сеуле в эту ночь с восходом луны жители отправлялись гулять по многочисленным мостам города. Огромные толпы взрослых и детей в белых и разноцветных одеяниях проходили по ним,

отражаясь в зеркальной глади воды. Гулянье и веселье продолжались всю ночь; на мостах столицы располагались торговцы разными мелкими вещами и сладостями, комедианты, фокусники и другие. Существовало поверье, что тот, кто перейдёт в эту ночь семь мостов, избавится на весь год от несчастий. Слова «мост» и «нога» в корейском языке звучат одинаково - *тари*. Вероятно, поэтому родилось поверье, что тот, кто совершит прогулку в первое полнолуние, будет иметь крепкие ноги и никогда не сотрёт их. Для этого каждый должен был перейти мост столько раз, сколько ему исполнилось лет.

С полнолунием 1-го месяца было связано много развлечений и игр, которые в прошлом имели магическое значение. Одной из них была игра в перетягивание каната (*чультариги*). В ней иногда участвовало несколько сотен человек.

В 14-й день, после полудня до позднего вечера, в Сеуле отмечали Праздник дракона (*Ёнгун-маги*). Бесчисленное множество джонок поднималось вверх по реке, где был расположен его алтарь. В лодках находились старые женщины и матери с детьми. Для Духа дракона в реку бросали различные предметы, сжигали бумагу. В некоторых районах по реке пускали маленькие лодочки. Чтобы вымолить хорошую и долгую жизнь малышам, шаманки у алтаря сжигали бумагу и навешивали длинные белые нити и длинные полосы белой ткани, которые назывались «нитьями жизни» и «мостом судьбы», ими были увешаны все алтари. Иногда их устраивали

в доме, где совершали подношения.

В это же время поклонялись духам скал и камней, прося у них покровительства детям.

В Южной и Центральной Корее совершали обряды защиты дома, для чего приглашали шаманку. Она гадала о предстоящем годе. Так, в провинции Северная Чхунчхон шаманки делали пугала из травы, ставили их вдоль дороги и ночью поджигали. В зависимости от направления их падения определяли, каким будет год.

В ночь на 14-й день с помощью 12 фасолин, вложенных в стебли гаюляна и брошенных в колодец, гадали о выпадении осадков в течение всего года. Стебли вытаскивали из воды и смотрели, какая по счету из 12 фасолин больше других набухла. Считалось, что в том месяце и будет больше осадков. Для определения судьбы в каждом месяце наступившего года сжигали 12 грецких орехов, нанизанных на иглу.

Особенный интерес представляли продуцирующие обряды, выражавшие пожелание урожайного года. В новогодних празднествах значительное место занимали те из них, которые были связаны с магией, целью которых было увеличение плодородия



для почвы и получение обильного урожая. В некоторых районах существовал обычай изготавливать деревянную фигурку быка *намусо*. Как указывается в «Тонгук сесиги», все, от чиновников до простолюдинов, выставляли такие фигурки у дороги. Автор «Тонгук сесиги» полагал, что этот обычай восходит,

вероятно, к древним временам, когда фигурки быка изготавливались из земли и назывались *хыльксо*.

**Роза ДЖАРЫЛГАСИНОВА**  
(из книги «Календарные обычаи и обряды народов Восточной Азии»)

Издревле в Стране утренней свежести с Луной связывалось особое значение: она являлась символом процветания и удачи, именно поэтому

## Традиции празднования в наши дни

В прошлом, когда принимать пищу три раза в день считалось роскошью,

этот день принято есть десерт **약식** (**яксик**) - сладкое блюдо из клейкого риса с каштанами и кедровыми орехами. Оно является лечебной пищей, очень часто приправляется коричневым сахаром, кунжутным маслом и соевым соусом.

Главное событие этого дня - сжигание прошлогодней травы, что делалось с целью получить богатый урожай в новом году. Зола ведь, как известно, хорошее удобрение. И даже игра **чвипульнори** (**취불놀이**), что в переводе означает «игра мышиною огня», изначально была подчинена этой цели: питанию земли и избавлению от вредных насекомых. Когда крестьяне поджигали траву меж рисовых полей, дети кружились вокруг с бидонами (или вёдрами) с проделанными в них дырами или отверстиями, сквозь которые высыпался уголь, что избавляло от вредных насекомых и мышей. Также эта игра являлась символом плодородия нового года.

В современной Корее чвипульнори стала просто развлечением: в консервной банке проделывают множество отверстий, привязывают к ней длинную верёвку, в самую ёмкость помещают горящие угольки. Играющий раскручивает банку на верёвке так, чтобы огоньки слились в линию. Эффект подобен настоящему пиротехническому шоу! В нынешнем году Тэпорым пришёлся на 15-е февраля.

Екатерина ХАН



первое полнолуние лунного года **정월 대보름** (**чонволь тэпорым**) до сих пор считается очень важным событием. **대보름** (тэпорым) означает «великое полнолуние». И если в прежние времена деревенские жители встречались в этот день, чтобы помолиться о хорошем урожае перед началом полевых работ, а также о здоровье и удаче, то традиции не забывают и в наши дни. Например, один из популярных обычаев **부럼 깨다** (**нуром ккеда**) заключается в том, что нужно проснуться рано утром, взять орех с твёрдой скорлупой и съесть его. Для этого вполне подходят грецкие, кедровые орехи или каштаны. Лучше всего раскусить скорлупу зубами, считается, что так можно избавиться от всего дурного и привлечь удачу.

Одно из традиционных блюд, которые готовят в этот день **오곡밥** (**огокпаб**) - **오** - означает «пять», **곡** - «злаки и бобы», **밥** - «каша». Это блюдо - разновидность риса, который готовится с добавлением пяти различных зерновых и бобовых, подаётся вместе с овощами **나물** (**намиль**). Заготовка овощей для намиль начинается ещё осенью, когда собранные тыква, баклажаны, зелень, редька и другие овощи засаливаются или засушиваются. Считается, что употребление намиль стимулирует аппетит, который пропадает холодной зимой, а в летний период облегчает перенесение жары.

люди верили, чтобы получить удачу и здоровье в новом году, надо съесть огокпаб не менее трёх раз. Это блю-



до, действительно, очень полезно, оно восстанавливает аппетит после холодных зимних месяцев. Также в





## 아이들 인생의 첫 선생님, 누쿠스 쿤구라드 지구 제35번 초등학교 마리나 박

누쿠스 쿤구라드 지구의 일반 학교 35 번 초등학교 교사인 마리나 클리모브나는 방학을 좋아하지 않는다. 방학 중에는 다양하고 특별 나고 멋진 남학생과 여학생을 만날 수 없기 때문이다. 멘토들은 따뜻하고 넓은 마음으로 각자의 방식으로 멘티들에게 삶의 길을 제시한다.

마리나 클리모브나는 16년 동안 교사로 활동해 오고 있다. 2006년에 53 번 학교에서 교사 연수를 시작하였고 수습 기간이 끝난 후부터 그곳에 남아 아이들을 가르쳤다.

아이들 인생의 첫 교사는 아이들이 «초등»에서 중등으로 성장하는 과정에 어머니와 같은 역할을 한다. 첫 교사로서 그들의 친구가 되는 것은 쉬운 일이 아니다. 진실함 만이 학생과의 관계를 단단히 만들 수 있다. 마리나 클리모브나는 항상 아이들과의 든든한 관계를 만들어 낸다. 물론, 그녀의 첫 제자들은 그녀에게 각별하고, 그들은 이제 어른이 되었지만 그녀에게는 여전히 사랑스런 아이들이며, 그녀의 앨범에 소중히 간직되어 있다.

- 나는 예전의 학생들과 지속적으로 연락을 주고받으며 그들이 지내던 이곳 학교 소식을 전해 준다. 정들었던 아이들과 헤어지는 것은 항상 어렵다. 처음에는 상급반의 동료 교사들에게 아이들의 안부를 물어보곤 하였다. 쉬는 시간에 아이들이 나에게로 달려와 안기면서 인사하며 보고 싶었다고 한다고 마리나 클리모브나는 말한다. “교실에서 나를 기다리는 아이들! 이것이 진정한 행복이라는 걸을 나는 안다! 아이들의 눈을 마주하고 그들의 미소를 보고 그들의 성공을 기뻐하고 그들이 성장하고 변화하도록 그들에게 배움의 세계로 이끈다.”

마리나 클리모브나는 «편애»하지 않는다. 한 명이나 몇몇을 편애하게 되면 다른 아이들로부터 신뢰를 잃게 된다. 어떤 아이들은 새로운 학습 분량을 빨리 받아들이고 어떤 아이들은 더디게 받아들이는 것이다. 그래서 아이가 이해할 수 있도록 아이들에게 맞는 방법으로 제 시간에 전달하는 것이 매우 중

요하다. 그리고 빨리 익힌 아이가 받은 작은 상표는 좋은 성취가 되며 다른 많은 아이들에게 좋은 자극이 된다.

- 학생뿐만 아니라 학부모와의 소통도 중요하다. 그래야 아이들이 성공적으로 성장할 수 있다. 아이들의 학습이 잘 되지 않을 때 아이들의 엄마 아빠가 아이를 꾸짖지 말라고 말한다. 아이들이 이제 무엇인가를 시작한 단계이고 배워나가는 과정에서 어려움을 함께 극복하면서 서로가 더 가까워지게 된다고 마리나 박은 이야기를 이어간다.

가장 긴장되는 순간은 우리의 주인공인 1 학년과의 첫 만남이다. 그들은 이제 초등학생이 되었다는 사실이 자랑스러워 하며 무엇인가를 이미 알고 있고, 할 수 있는 것을 보여주고 싶어 하고, 깊은 인상을 주려고 노력한다.

- “매일 매일이 새롭다. 하루도 같은 날이 없고 같은 아이들도 없다. 완전히 다른 모습의 아이들은 하나도 닮지 않았지만 그렇게 다른 모습이라 또 아쉽다. 교사가 개성 있는 그들을 서로 비교하는 것은 용서받을 수 없는 큰 실수가 된다. 아이들이 느끼는 분노는 평생 남을 수 있으며 그런 경우 초등학교의 추억은 최악이 될 수 있다” 라고 마리나 클리모브나는 주장한다.

마리나의 부모인 클림 발렌티노비치와 나데즈다 니콜라예브나 텐은 딸이 잘 맞는 직업을 가지고 모든 것이 잘 풀린 것을 기쁘게 생각한다.

그들은 자신이 가장 좋아하는 일을 하며 인생의 대부분의 시간을 보냈다.

그녀의 아버지는 Compressor Station No. 6의 한 부서의 책임자였으며 어머니는 “Zhuldyz”의 수석 회계사로 은퇴했고 회계부문에서 최고의 전문가 중 하나였다. 은퇴 후에 클림 발렌티노비치와 나데즈다 니콜라예브나가 손자들 돌보기와 텃밭 농사에만 관심을 기울이는 것은 아니다. 그들은 고향마을의 공동체 활동에 적극적으로 참여하며 항상 도움을 필요로 하는 사람들을 도울 준비가 되어 있다. 다른 고려인 디아스포라 대표자들과 함께 명절을 준비하고 어려움에 처한 이들을 돕기 위해 모인다.

- 아버지는 이웃이나 친구 또는 예전 동료의 불행을 못 본 척 지나치는 것은 죄라고 생각한다. 현재까지도 건강상의 문제가 있음에도 불구하고 어려운 상황에 처한 사람들과 가까이 하며 항상 도우려고 노력하고 있다. 손자들도 할아버지를 본받아 따르고 있다고 마리나 클리모브나는 말한다.

우리들의 멘토는 학생들에게 선행을 행하는 것이 중요하고 필요한 일이라고 말한다. 그러면 나중에 아이들은 자신들이 행한 착한 일들을 얘기한다. 그들은 할머니의 식료품 봉지를 집으로 옮기는 것을 도와줬다고 하고, 혼자 사는 이웃을 위해 나무 심는 것을 도왔다고 하고, 낫선 할아버지가 길을 건너는 것을 도왔다고 말한다.

글자를 익히는 것뿐만 아니라 자신감을 기르고 정직하고 친절 하고 친구와 어려움을 함께 나누는 것을 알게 하는 것은 학교를 갓 입학한 아이들에게 첫 번째 선생님이 해야 할 가장 중요한 임무이다. 뚝뚝한 눈동자로 교사를 기다리고 있는 교실 문을 열 때 교사 개인이 가지고 있는 모든 문제는 교실 문 밖에 남겨두어야 한다. 교실에는 단지 교사인 나와 학생인 아이들만이 마주해야 한다고 마리나 박은 또 다른 자신의 계명을 이야기 한다. 아이들은 어른들과 다르지 않게 교사의 기분을 바로 알아챈다. 왜냐하면 그들은 온 마음을 다해 선생님과 사랑에 빠졌기 때문이다.

마리나 클리모브나는 운이 좋게도 자신의 주변에 좋은 사람들이 많다고 말한다. 그녀는 경험 있는 시니어 교사들이 젊은 교사를 여러모로 지원하는 교사 그룹과 함께 일한다. 운이 좋게도 마리나 교사에게도 현명한 멘토가 함께 했다.

- “딜바르 새브카토브나 나그리지노바는 교직이 나의 천직임을 알게 하였다. 그녀 덕분에 나는 교단에 남게 되었다. 그녀는 실수에 대처하는 방법에 대해 조언을 해주고, 나를 믿어주고, 어려운 일들을 쉽게 해결하는 방법을 설명해 주었다”라고 마리나 박은 회상한다. 일을 하기 시작하여 아직은 낯설 때 수호 천사와 같은 그런

사람들은 따뜻하게 배려해 주고 우리를 강하게 성장시킨다. 딜바르 새브카토브나와 같은 멘토를 만나는 것은 모든 교사에게 큰 행운이다.

이제 마리나 클리모브나가 스스로 새내기 젊은 교사들이 날개를 달고 날 수 있게 돕고 있다. 그녀는 아이들에게 인생의 멘토가 될 수 있는 직업을 선택한 마음 따뜻한 사람들이 교단으로 오는 것을 기쁘게 생각한다.

자신의 일을 사랑해야 30명이 넘는 학생 한 명 한 명을 이해하고 받아들일 수 있다. 아이들은 모두 저마다 개성이 있다. 장난꾸러기도 있고 조용한 아이도 있고 총명한 아이도 있고 공상을 좋아하는 아이도 있다. 다들 너무 다르지만 모두 사랑스러운 학생들이다.

- 누쿠스의 쿤그라드 지구의 제 35번 일반 학교의 초등부 교사인 마리나 박은 «수업 중에 100%준비로는 부족하다. 100%에 1%를 더해 준비하고 전달해야 결과를 기대할 수 있다.»라고 말한다.

학교 생활은 집에서 계속된다. 숙제 공책을 검사하고 새로운 수업을 준비

한다. 그리고 학생들이 던질 가장 어려운 질문에 답하기 위해 새로운 것을 배워야 한다. 그들의 질문은 주제에서 벗어난 것들도 많다. 그리고 좋은 교사는 그 질문에 대한 답을 알고 있어야 한다.

마리나 박은 세 아들의 어머니이다. 아크말, 안조르 그리고 아슬란은 그녀



의 자부심이다. 만이는 이르쿠츠크 공과대학 2학년에 재학 중이고 2명은 아직 학생이다. 먼저 남을 가르치기 위해서는 자신의 자녀를 올바르게 양육해야 한다. 그래서 그녀는 아들이 자

신이 한 말을 행동으로 지킬 줄 알고, 자신의 행동에 대한 책임을 지며, 강한 정신을 갖고, 어른들을 공경하는 진정한 남자로 키우고 있다. 이렇게 학교에서도 아이들을 가르친다.

마리나 박은 그녀의 가족은 학생과 그들의 부모, 조부모를 모두 포함하는 대가족이라고 생각한다. 아이들의 인생의 첫 교사로서 아이들의 기억에 영원히 남을 교사로서 모든 사람에게 충실할 시간과 에너지가 있어야 한다고 믿는다.

몇 년이 지나 그녀의 학생들은 넓은 세상을 자유로이 유영하며 스스로를 개발하고 자신의 미래를 열어갈 것이다. 많은 것이 그들의 기억에서 지워지고 일부 이름은 다른 이름으로 대체될 것이다. 그러나 그들 인생의 첫 교사의 이름을 결코 잊혀지지 않을 것이다. 그리고 아이들을 위해 학교 종이 다시 울리면 아이들을 교실로 몰려와 사랑하는 마리나 클리모브나를 더욱 행복하게 만들 것이다...

글: 엘레나 안(누쿠스)

번역: 김숙진

## Комментарий специалиста

# ИЗМЕНЁН ПОРЯДОК ПОЛУЧЕНИЯ ИНВАЛИДНОСТИ

**Принято постановление Кабинета Министров от 08.02.2022 г. №62 «Об утверждении нормативно-правовых актов об организационной структуре и организации деятельности службы медико-социальной экспертизы».**

Постановлением утверждено Положение о порядке проведения обследования граждан медико-социальными экспертными комиссиями.

Так, осмотр граждан осуществляется путем направления гражданина в медицинско-социальные экспертные комиссии (далее – МСЭК) для обследования (форма 088/у). В него входит изучение истории болезни, выданной стационаром и выписок из амбулаторных карт, а также других документов, послуживших основанием для отправления гражданина на осмотр.

Осмотр проводится на собрании МСЭК в полном составе, а также в течение 10-ти дней с момента приёма документов. При определении инвалидности она считается

наступившей с момента принятия МСЭК документов.

Документом также утверждены:



• организационная структура службы медико-социальной экспертизы

Агентства по развитию медико-социальных услуг;

• структура Республиканской инспекции медико-социальной экспертизы Агентства по развитию медико-социальных услуг;

• типовые составы главных медико-социальных экспертных комиссий Республики Каракалпакстан, областей и города Ташкента, межрайонных, районных (городских), специализированных и педиатрических медико-социальных экспертных комиссий;

• перечень медико-социальных экспертных комиссий по проведению бесплатных осмотров в государственных медицинских учреждениях, оснащенных необходимым оборудованием и др.

Документ вступил в силу 08.02.2022 г.

Саодат УСМАНОВА

## Предупрежден - значит вооружен!

### Что нужно знать о болезнях крови

Злокачественные болезни крови очень коварны. Только задумайтесь, каждые 35 секунд в мире ставится диагноз «рак крови»! И зачастую симптомы этих заболеваний достаточно неспецифичны. Для них могут быть характерны повышенная температура и потливость, кожный зуд и потеря веса, частые простуды, хроническая усталость, частые кровотечения или все вышеперечисленные проявления

сказать» их нельзя.

Главная опасность рака крови заключается в том, что на начальных этапах он не даёт о себе знать в явном виде. Симптомы хорошо маскируются под состояния, которым часто не придают значения, или принимают за свидетельства других, гораздо менее опасных заболеваний. Симптомы болезни различаются в зависимости от конкретного типа заболевания, но обычно первые тревожные звоночки,



вместе. Подобные симптомы легко маскируются под множество других заболеваний, поэтому крайне важно как можно скорее обратиться к врачу при наличии любых хронических недомоганий, будь то внезапная потеря веса или подверженность частым простудным инфекциям.

Когда говорят о «раке крови», обычно подразумевается опухоль, которая развивается в лимфатической системе или костном мозге. Зачастую она является результатом ненормального и чрезмерного размножения лейкоцитов - белых клеток крови и других клеток крови. Можно выделить три основных типа злокачественных заболеваний крови: лейкозы (острые и хронические), лимфомы, миелома. Все они влияют на разные типы кровяных клеток и действуют на организм по-своему. Развитие онкозаболеваний крови спонтанно, и «пред-

на которые стоит обратить внимание, следующие: температура, потливость, одышка, слабость, частые стоматиты, потеря веса, спонтанные кровотечения и синяки. Если говорить о пациентах с миелопролиферативными неоплазмами, то к отличительным симптомам можно отнести зуд, который возникает в ответ на контакт с водой, необъяснимое повышенное тромбообразование в различных местах, онемение кончиков пальцев рук и/или ног, головные боли, головокружения, ухудшение зрения.

Или, например, миелофиброз сопровождается увеличением органов, в частности селезенки. Не все пациенты могут сразу обратить на это внимание, так как дискомфорт и боли в её области появляются не всегда. И только когда размеры органа становятся колоссальными, уходя в малый таз, начинают занимать всю брюш-

ную полость, в этот момент пациент может заметить, что у него увеличился в размерах живот, появился дискомфорт или быстрое насыщение при минимальном потреблении пищи. Пациентов с такими симптомами необходимо как можно быстрее направлять к гематологам.

Если пациенту установили диагноз «миелофиброз», «истинная полицитемия» или «эссенциальная тромбоцитемия», важно регулярно следить за своим общим состоянием, а течение основного заболевания будет контролировать гематолог. Сегодня существует, например, платформа MPN Tracker, которая в онлайн-режиме позволяет пациенту отслеживать прогрессирование своих симптомов самостоятельно. Благодаря такому подходу терапия пациентов с этими заболеваниями может выйти на совершенно другой уровень, ведь у них появляется возможность мониторить свои симптомы, анализы крови и те процедуры, которые они проходят в ходе лечения, например кровопускание, та же флеботомия (у больных с истинной полицитемией). Это позволяет не упускать из виду все нюансы течения заболевания. Предположим, у пациента усугубилась слабость или появилась потливость, он может попросту забыть сказать об этом врачу. А на самом деле это сигнал для врача, который может повлечь за собой изменение схемы терапии.

Сейчас появились новые лекарственные препараты - ингибиторы, нацеленные на основную злокачественную мишень заболевания. До этого, многие годы, была возможность использовать лишь химиотерапию, которая имела паллиативный, симптоматический характер и зачастую не улучшала этапы течения болезни. Но сегодня, имея в руках подобные лекарственные препараты, у специалистов появилась возможность не слепо назначать тот или иной вид терапии, а действовать целенаправленно, оценивая группы риска, прогноз заболевания, то есть соответствовать схемам лечения для конкретного пациента.

**Манана СОКОЛОВА,**  
врач-гематолог,  
кандидат медицинских наук

## Сонный марафон: когда долгий сон вреден

*Медики не устают повторять, что человеку необходим полноценный сон. Но значит ли это, что, чем больше спишь, тем здоровее будешь? Оказывается, нет. Более того, в некоторых случаях слишком долгий сон, более 9-ти часов, считается патологией, которую в медицине называют гиперсомнией.*

### Сколько должен спать человек

Норма сна – понятие очень индивидуальное. Кому-то достаточно 6-ти часов, чтобы на следующий день чувствовать себя бодрым, другому же нужно не менее 8-ми часов ночного сна. Необходимое организму время сна зависит и от возраста: дольше всего должны спать дети, а вот пожилым людям, чтобы выспаться, требуется меньше времени, чем молодым. Существуют и некоторые усредненные показатели, которые и приняты за норму:

- дети до 5-ти лет - 13-15 часов;
- дети 5-12-ти лет - 10-13 часов;
- подростки до 18-ти лет - 8-10 часов;
- взрослые до 45-ти лет - 7-8,5 часов;
- после 45-ти лет - 6-8 часов.

Если же человек ночью спит дольше, более того, после этого днем ему всё время хочется спать, то это свидетельствует о гиперсомнии.

### Причины долгого сна

Почему всё время хочется спать? И почему долгий сон не приносит отдыха? Причины этого явления могут быть *психофизиологическими* и *патологическими*.

Люди, которые много спят пытаются уйти от реальности.

В первом случае вызвать долгий сон могут:

ние, физическое и умственное;

- постоянное недосыпание;
- тяжёлые переживания, психологические и физические травмы.

Такая гиперсомния может возникнуть у любого человека. Она проходит сама, когда перестают действовать приведшие к ней причины.

Патологический длительный ночной сон говорит о неполадках в работе организма, таких как:

- сбой в регуляции ритмов сна и бодрствования, за что отвечает центральная нервная система;
- проблемы с сердцем и сосудами;
- патологии сна, например апноэ – задержка дыхания во сне;
- эндокринные патологии;
- психические расстройства;
- побочное действие некоторых лекарств.

У длительного ночного сна могут быть и психологические причины. Так, некоторые при переживаниях, эмоциональных потрясениях «заедают» свои проблемы, начиная много есть. А другие их «засыпают» – уходят от реальности в сон.

Когда причину потребности в длительном ночном сне выявить не удаётся, говорят об *идиопатической гиперсомнии*.

### Как проявляется идиопатическая гиперсомния

Такую патологию относят к неврологическим расстройствам. Она проявляется в том, что даже после долгого ночного сна человек встаёт не отдохнувшим. Он просыпается с трудом, ощущает себя разбитым. Чувствует слабость, и ему постоянно хочется спать.

Если после сна мучает головная боль, то это может быть признаком гиперсомнии.

В ряде случаев страдающий гиперсомнией может неожиданно заснуть днём, и это может произойти где угодно, в том числе и за рулем, что особенно опасно.

К другим признакам гиперсомнии относят:

- головные боли, мигрени;
- постоянную апатию;
- вялость и заторможенность в течение всего дня;
- депрессии;
- нарушения зрения;
- судороги.

Длительный сон, после которого нет ощущения отдыха, не является нормой. Это либо проявление соматического или психического заболевания, либо реакция организма на переутомление, недосыпание, психологические проблемы, либо идиопатическая гиперсомния. В первых двух случаях сном организм защищается от негативного воздействия.

Идиопатическая гиперсомния – самостоятельная патология, которую трудно диагностировать и ещё труднее лечить.

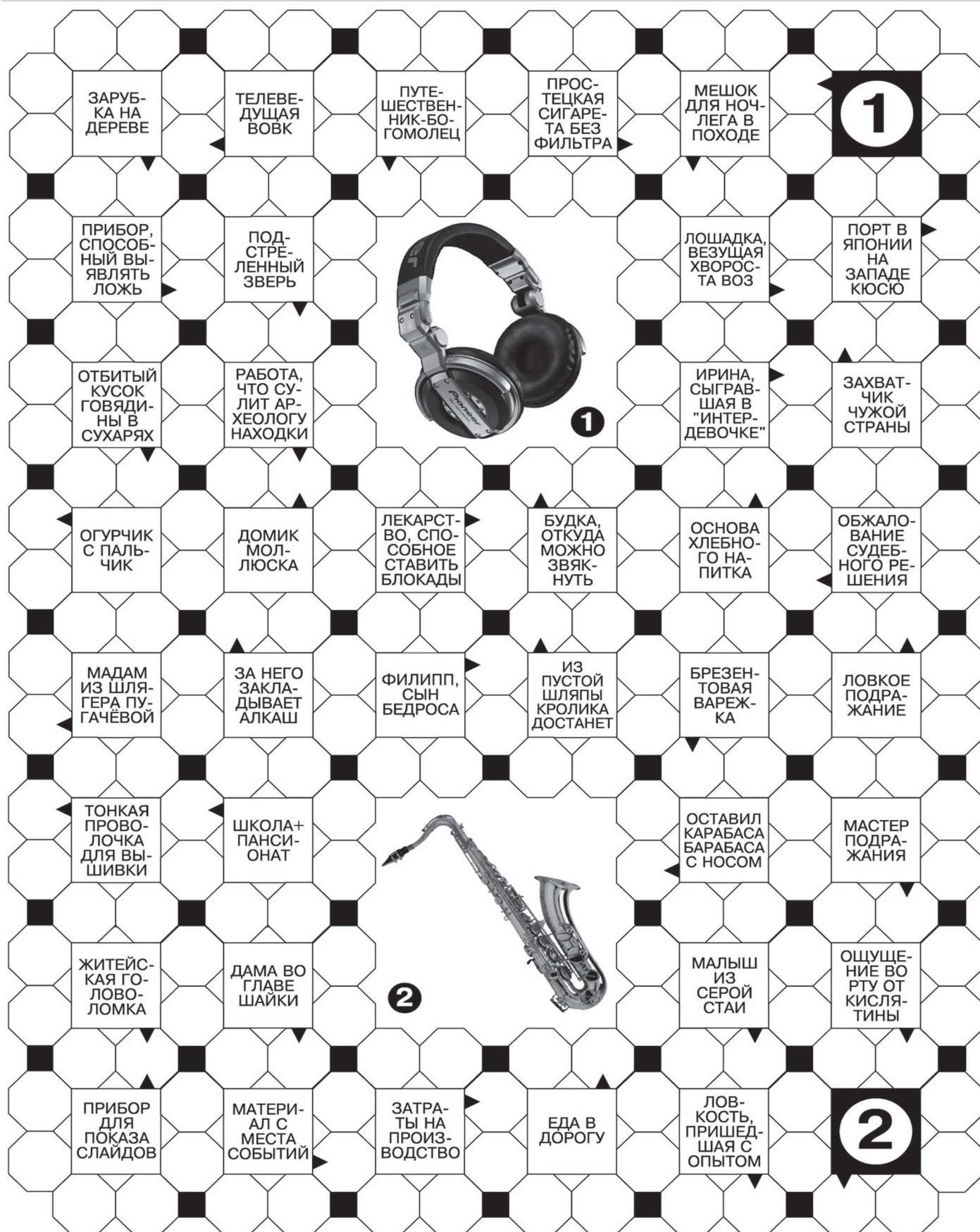
Как правило, она возникает в подростковом возрасте и сопровождает человека на протяжении всей жизни. Ей присуща периодичность: ухудшения сменяются улучшениями.

Сегодня для коррекции этого состояния применяют различные лекарственные препараты, воздействующие на ЦНС, но назначать их может только врач.



- сильное и длительное переутомле-

ние, и ему постоянно хочется спать.



### Ответы на кроссворд в № 3 от 10.02.2022 г.

**По горизонтали:** 3. Рогач. 8. Корюшка. 9. Анабиоз. 11. Надой. 12. Кряканье. 13. Корнишон. 14. Травя. 17. Клион. 20. Орлан. 21. Прокариот. 22. Аксис. 25. Ряска. 28. Киви. 29. Выходы. 30. Гюрза. 32. Жерех. 33. Лесник. 34. Лори. 35. Ножка. 39. Кокер. 42. Антоновка. 43. Колли. 44. Ремез. 46. Тавро. 50. Осетрина. 51. Секретия. 52. Какао. 53. Меринос. 54. Крапива. 55. Агама.

**По вертикали:** 1. Брокколи. 2. Пшено. 3. Ранет. 4. Гидра. 5. Чайка. 6. Кайра. 7. Мимикрия. 8. Королек. 10. Зоопарк. 15. Рекс. 16. Вереск. 18. Древесина. 19. Коробочка. 22. Афган. 23. Стриж. 24. Скала. 25. Рыжик. 26. Сурук. 27. Архар. 31. Мимоза. 36. Опоссум. 37. Культура. 38. Дояр. 40. Оперение. 41. Ежевика. 45. Лиана. 46. Такса. 47. Векша. 48. Осока. 49. Окрас.

## Достопримечательности Кореи



### Дворец Чхандоккун

Входит в дворцовый комплекс вместе с Кёнбоккун. Его особенность состоит в том, что он единственный из пяти исторических построек сохранил свой первоначальный облик до наших дней.

Чхандоккун точно передаёт архитектурный стиль, присущий династии Чосон. Дворец занимает 58 га, на которых есть много достопримечательностей.

Ворота Тонхвамун, павильон Инчжончжон, сад Хувон, красивый пруд – всё это доступно туристам.



### Мост «Фонтан Радуги»

Мировой рекордсмен среди таких строений, занесён в Книгу рекордов Гиннеса. Его длина 1140 м. Потoki воды красиво падают по обе стороны, а ночью действо подсвечивается разноцветными огнями. Гости Сеула могут увидеть красочное зрелище 1 раз в 20 минут.

Достопримечательность открыта в 2009 году и доступна к осмотру всем желающим. Фотографии, сделанные здесь, будут напоминать об интересной поездке.



### Крепость Хвасон

Пример сочетания особенностей западного и восточного искусства создания фортов XVIII века. Она построена королём Чонджо и стала эффективным инженерным решением во время битв. Сооружение сильно пострадало от землетрясений и разрушений в период Корейской войны. Руины были реконструированы, теперь они открыты для гостей страны. Здесь понравится любителям старинной архитектуры.

Интересно попасть в крепость в начале октября. В этот период проходит фестиваль, на котором проводится имитация королевских парадов и военных действий.



### Обсерватория Чхонсондэ

Одна из достопримечательностей Кенджу, которая входит в список памятников с культурной ценностью – Национальных сокровищ Кореи.

История этого строения восходит к XII веку. Обсерватория создана из 362 блоков гранита, их число выбрано не случайно – оно означает количество дней в лунном году. В своё время обсерватория использовалась для наблюдения за астрономическими объектами и предсказания погоды.

**Уважаемые читатели!**

Продолжается подписка на газету «Корейцы Узбекистана» на 2022 год. Подписной индекс издания -142.

Оформить подписку можно в представительствах почтовых отделений связи

Республики Узбекистан.

На обложке: Тэпорым (праздник первой Полной луны)

4+

АССОЦИАЦИЯ КОРЕЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕНТРОВ УЗБЕКИСТАНА

Вокал  
Хореография  
К-поп  
Индивидуальные занятия

anyon\_kids\_official  
+998911370637

vocal studio  
**ANYON KIDS**

## Дворец корейской культуры и искусства объявляет набор в театральную студию

по направлениям:

- актерское мастерство;
- сценическая речь.

Приглашаются все желающие прикоснуться к искусству, раскрыть внутренний мир и услышать свой голос, дать ему возможность звучать, отпустить воображение и найти его проявление.

Занятия - по понедельникам

с 17:00 до 19:00

во Дворце корейской культуры  
и искусства.

**Возраст: от 14 лет и выше.**

**Оплата 150.000 сум в месяц**

Педагог – **Наталья Ли**,  
выпускница 7-й студии ШДИ  
театра М.Вайля «Ильхом»,  
действующая актриса и заведующая  
труппой театра М.Вайля «Ильхом».

**Заявки принимаются через Телеграм на номер:  
(+998)90 188 64 93**



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

|                                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                             |                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Главный редактор:<br/>Владислав Хан<br/>Редактор: Наталия Шек<br/>Компьютерная вёрстка:<br/>Владислав<br/>Гилязетдинов</p>        | <p>Лицензия № 1038<br/>Издание зарегистрировано<br/>УзАПИ 03.10.2019 г.<br/>ISSN 2181-0621<br/>Подписной индекс 142</p> | <p>Учредитель<br/>АККЦ РУз<br/>Объем 6 п/л ФАЗ<br/><br/>Тираж 1100 экз.</p> | <p>АДРЕС РЕДАКЦИИ<br/>100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11<br/>Телефон для справок: (71) 230-70-57<br/><br/>Присланные материалы<br/>не рецензируются и не возвращаются</p> |
| <p>Газета отпечатана в типографии ООО «Kolorpak»<br/>Адрес: Ташкент, Юнус-Абадский район, 17-квартал,<br/>ул. Янги-шахар, дом 1а</p> | <p>Заказ № _____</p>                                                                                                    | <p>Наш сайт: koryo-saram.ru<br/>E-mail: uz.koryoin@gmail.com</p>            | <p>Подписано в печать:<br/>23. 02. 2022 г.</p>                                                                                                                                      |