

Корейцы

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

№ 5 (57)
10.03.2022



УЗБЕКИСТАНА

узбекистан 고려 사람 신문



К Международному женскому дню

6 марта в г.Дустабаде Ташкентской области Куйичирчикское районное территориальное отделение АККЦУз отметило Международный женский день. Много тёплых слов, искренних пожеланий, признаний и посвящений прозвучало в адрес милых женщин. Председатель Ассоциации Корейских Культурных Центров Узбекистана Виктор Пак обратился к женщинам, присутствовавшим в зале с поздравлениями, отметив огромную роль, которая принадлежит им в семье, обществе, профессиональной деятельности. Отдельные слова благодарности и поздравления с юбилеем были адресованы В.Паком председателю Куйичирчикского РТО Светлане Югай, чья общественная деятельность, а также работа, направленная на сохранение национальной культуры и традиций, являются проявлением высокого патриотизма и активной гражданской позиции. С поздравлениями от Ташкентского областного территориального отделения АККЦУз выступила заместитель председателя Наталия Шек.

Куйичирчикцы приготовили разнообразную праздничную программу, в которой выступили народный вокально-танцевальный ансамбль «Саранг», творческий коллектив «Тиндалля», Амина Махмудова и другие. Музыкальный подарок – песня на стихи Булата Окуджавы прозвучала в исполнении председателя АККЦУз Виктора Пака.

Праздничной атмосферой, весенним настроением куйичирчикцы поделились со своими друзьями – представителями Русского, Казахского, Татарского национальных культурных центров, пришедшими в гости и принявшими участие в праздновании.

Владислав ДИН



Государственный визит Шавката Мирзиёева в Исламскую Республику Пакистан

Узбекистан и Пакистан в ходе визита Шавката Мирзиёева подписали около 10 документов, в том числе Соглашение о преференциальной торговле.

Президент Шавкат Мирзиёев и премьер-министр Имран Хан подписали Совместную декларацию о дальнейших шагах по развитию стратегического партнёрства между Узбекистаном и Пакистаном.



Также, между министерствами и ведомствами принято около 10 документов, в том числе соглашения о преференциальной торговле, о сотрудничестве в области охраны окружающей среды, паломнического туризма, железных дорог, договоры между Сурхандарьинской областью и провинцией Хайбер-Пахтунхва, между городом Ташкентом и городом Исламабадом.

Кроме того, в рамках прошедшего накануне визита бизнес-форума достигнуты договорённости о реализации совместных торговых и инвестиционных проектов на 800 миллионов долларов.

За прошедший год объём взаимной торговли между странами вырос на 50 процентов, рост с начала текущего года составляет 70 процентов. Сегодня в Узбекистане действуют 177 предприятий, созданных с пакистанскими инвесторами. В ходе переговоров поставлена цель увеличить товарооборот до 500 миллионов долларов в ближайшие годы, а в долгосрочной перспективе - довести его до 1 миллиарда.

Главы государств отметили важность скорейшего начала строительства стратегического железнодорожного пути "Термез - Мазари-Шариф - Кабул - Пешавар", который откроет Узбекистану дорогу к международным морским портам через территорию Пакистана.

"Мы верим, что строительство железной дороги, названной "Проектом века", будет способствовать не только общему благосостоянию наших стран, но и народов наших обширных регионов. Железная дорога – это наше общее будущее", – подчеркнул Шавкат Мирзиёев.

Также президенты обсудили перспективы возобновления регулярных авиарейсов. Ещё одним важным направлением сотрудничества является паломнический туризм. В целях системной организации паломничеств Шавкат Мирзиёев предложил создать совместную группу и открыть представительства министерств туризма двух странах.

АН Podrobno.uz.

В Узбекистане

- Президенты Узбекистана и России провели телефонный разговор.
- Президент поручил подготовить план мер по смягчению последствий ситуации в странах-партнёрах.
- Т.Худайбергенов возглавит Министерство махалли, А.Кулдашев - МЧС.
- С 1 марта 2022 года водителю в случае наличия при себе биометрического паспорта или идентификационной ID-карты не требуется иметь документ на право управления транспортным средством, документы о регистрации транспортного средства, на право владения, пользования или распоряжения транспортным средством, страховой полис.
- Beeline значительно увеличит объём инвестиций в Узбекистане.
- С 1 сентября государство начнёт выплачивать пособие по беременности и родам женщинам, работающим в частном секторе.
- Uzbekistan Airways объявила о 50%-ной скидке на всех внутриреспубликанских рейсах. Предложение действует в пределах Узбекистана с 19-го по 23-е марта.
- Сборная Узбекистана завоевала четыре награды континентального первенства среди мужчин на клубном чемпионате Азии по таэквондо в Иране.
- Спортсмены Узбекистана, которые станут победителями и призёрами Олимпийских и Паралимпийских игр в Париже в 2024 году, получат за «золото» 200 тысяч долларов, за «серебро» - 100 тысяч долларов, за «бронзу» - 50 тысяч долларов.

В СНГ и Балтии

- Россия закрыла небо для авиакомпаний из 37-ми стран.
- Власти Молдовы упростили найм на работу беженцев с Украины.
- К.-Ж.Токаев поручил модернизировать структуру и состав ВС Казахстана с учётом текущих угроз.
- Президент Таджикистана Э.Рахмон принял верительные грамоты от послов 12 зарубежных стран - Японии, Египта, Республики Корея, ОАЭ, Омана, Израиля, Бельгии, Австрии, Норвегии, Румынии, Мальтийского Ордена и Канады.
- 65,16 процента граждан поддержали поправки в Конституцию Беларуси, сообщила ЦИК.
- Грузия призвала ускорить принятие страны в Евросоюз.

В мире

- ООН запросила \$1,7 млрд. на гуманитарную помощь жителям Украины и беженцам из этой страны.
- МИД Китая выступил против санкций в отношении России.
- Япония отказалась от размещения ядерного оружия США в стране.
- Премьер Норвегии Й.-Г.Стере заявил, что страна присоединится к новым санкциям ЕС против России.
- В ЕС заявили об отказе вести войну с Россией.
- Шри-Ланка бесплатно продлила на два месяца визы туристам из России и Украины.
- Саммит ЕС в Версале обсудит снижение зависимости от внешних источников энергии.

По материалам UzA.uz, Lenta.ru

Узбекистан- наш общий дом

24 февраля Янгийольское городское территориальное отделение АКК-ЦУЗ наряду с Казахским, Русским, Татарским национальными культурными центрами города приняло участие в ежегодном фестивале «Узбекистан – наш общий дом».

В городском Доме дружбы активисты Янгийольского ГТО организовали презентацию, на которой были пред-



ставлены блюда корейской кухни, национальные костюмы, сувениры и атрибуты, заинтересовавшие многих зрителей, пришедших на мероприятие. Знакомство с культурой других

народов всегда познавательным и зачастую происходит именно посредством кулинарии и традиций. Как и положено в большой дружной семье корейские салаты соседствовали с татарским чак-чаком, русский каравай с казахскими баурсаками, что ещё раз подтвердило крепость братских уз.

Цель проведения фестиваля – не только продемонстрировать многообразие культурных традиций народов, населяющих нашу страну, но в первую очередь показать братские взаимоотношения, основанные на уважении, дружбе, понимании.

- Янгийольское отделение Ассоциации Корейских Культурных Центров всегда активно участвует в мероприятиях, проводимых городским хокимиятом под эгидой «Узбекистан – наш общий дом», - говорит заместитель

председателя Янгийольского ГТО Елизавета Пай. – На таких фестивалях мы не только демонстрируем свою национальную культуру и обычаи, но и многое перенимаем у наших соседей. Все это становится возможным благодаря политике толерантности и межнационального согласия, которая осуществляется руководством нашей страны.

В рамках фестиваля состоялся праздничный концерт, в котором выступили артисты Янгийольского ГТО, исполнившие корейский танец с цветами, темпераментную андижанскую польку и зажигательную «Цыганочку». Тепло был встречен публикой музыкальный экспромт - соло Елизаветы Пай. В актовом зале Дома дружбы национальные песни и ритмы в этот день слились в одну мелодию: песни, звучавшие на узбекском, русском, корейском, татарском, казахском языках - были посвящены темам, которые всегда близки и дороги каждому – Родине, красоте природы, любви.

Наталья ЦОЙ

Праздник дружбы

25-26 февраля в Джизаке прошли мероприятия под девизом «Узбекистан – наш общий дом».

В фестивале принимали участие национальные культурные центры области. К мероприятию была подготовлена обширная культурная программа – концерт и тематическая экспозиция. В конференц-зале областного хокимията состоялся показ фрагмента спектакля областного драматического театра; в программе с танцевальными номерами выступили артисты драматического театра и самодей-

тельные группы Корейского, Киргизского, Казахского национальных культурных центров. Джизакский Областной Корейский Культурный Центр представляли танцевальная группа девочек, исполнившая «Танец с веерами» и Равшан Бабаханов с песней «Омони». В тематической экспозиции, представленной Корейским центром, развёрнутой в Доме дружбы и областном хокимияте, были представлены предметы быта, домашняя утварь и блюда национальной корейской кухни.

В нынешнем году праздничные мероприятия, проводимые под эгидой



«Узбекистан - наш общий дом», посетил Посол Таджикистана в Узбекистане Абдужаббор Рахмонзода.

Жанна ТАНГРИКУЛОВА

Председатель Хорезмского Областного Корейского Культурного Центра Антонина Есеновна Ким встретила



с молодыми людьми для того, чтобы

Знакомство с культурой корейцев

«Многонациональный Узбекистан - очаг поколений и культур» - этой теме посвящалась встреча, прошедшая 25 февраля в Ургенче со студентами химико-технологического факультета Ургенчского государственного университета, организованная по инициативе руководства вуза.

рассказать историю корейцев Узбекистана, ответить на интересующие их вопросы, познакомить с национальными обычаями, культурой, историей корейского народа.

Вниманию аудитории был представлен документальный фильм «Узбекистан - наш общий дом», снятый

к 80-летию проживания корейцев на узбекской земле. Молодые люди проявили большой интерес к культуре корейской диаспоры, задавали много вопросов, касающихся национальных блюд, обычаев, обрядов и традиций.

Антонина КИМ



Встреча в махалле "Гулистан"

27 февраля активисты подразделения махалли «Гулистан» Юкориичирчикского РТО АККУЗ под руководством Магдалины Ким провели мероприятие, посвящённое Новому году по Лунному календарю. На встречу были приглашены ветераны, члены подразделения, местные жители. По случаю праздника ребята из молодёжного крыла подготовили небольшой концерт. Завершилось мероприятие праздничным застольем, как то предписывают традиции празднования Соллаля.

Добрые дела

2 марта активисты Алмалыкского ГТО АККУЗ посетили своего самого возрастного члена – Елену Ким с 85-летием. По случаю дня рождения и предстоящего Международного женского дня ей был вручён подарок.

Е.Ким была очень тронута проявленным к ней вниманием и искренне благодарна за тёплые пожелания и поздравления.

Лев ПАК



Реализация грантового проекта

3 марта в Навои в Доме дружбы и ННО в рамках реализации грантового проекта прошёл семинар "Появление корейской диаспоры в Узбекистане и её трудовые подвиги", организованный Навоийским Областным Корейским Культурным Центром "Чосон" (НОККЦ).

В программе семинара - лекция председателя НОККЦ Сергея Пана об истории переселения корейцев с Дальнего Востока в республики Средней Азии, становлении, орга-

низации корейских колхозов, вкладе в сельхозпроизводство, дальнейшем развитии диаспоры.

С концертными номерами выступил народный хор ветеранов (худ. руководитель Г.Соколова) ДК «Фархад», в исполнении которого прозвучали корейские песни.

Ярким и запоминающимся моментом стало дефиле корейских ханбоков, которые продемонстрировали участницы хора.

Завершал семинар нетрадиционный кофе-брейк, на котором были представлены блюда корейской национальной кухни.



6 марта 2022 года Ургенч посетила делегация учащихся и преподавателей из Республики Корея

Встреча с ребятами и их педагогами прошла в актовом зале "Дома дружбы и ННО", на ней присутствовали ученики средних общеобразовательных школ № 28,30, учителя, директора, представители корейской диаспоры г.Ургенча.

Гости подготовили интересную концертную программу, группа "Армдаун" ХОККЦ также выступила с танцевальными номерами, ребята исполняли песни и декламировали стихи на корейском языке.

Встреча прошла очень эмоционально и позитивно, принимавшие в ней участие стороны узнали много познавательного и интересного о культуре двух стран.

Антонина КИМ



Народное образование в первые годы на новой земле

Продолжаем публикацию материалов из книги Петра КИМА «Корейцы Республики Узбекистан: история и современность».

Трудная ситуация в первые годы переселения в Узбекистан сложилась и в области народного образования. Как известно, на Дальнем Востоке корейцы имели свой педагогический институт, педагогический техникум. Во всех населенных пунктах функционировали средние, неполные средние, начальные школы. Система народного образования формировалась десятилетиями и отвечала насущным потребностям корейцев Дальнего Востока в образовательном процессе. К 1937 г. корейцы, благодаря налаженной системе народного образования, ликвидировали неграмотность в своей среде.

За годы проживания на Дальнем Востоке из числа корейцев выросла целая армия интеллигенции, среди которых были видные государственные деятели, работники культуры, инженеры, врачи, учёные и другие. И вот то, что создавалось десятилетиями, в одночасье было разрушено.

Совет Народных Комиссаров СССР постановлением от 26 ноября 1937 г. обязал Народный Комиссариат просвещения Узбекистана обеспечить приём всех студентов корейцев в вузы, а также рассмотреть вопрос об охвате всех корейских детей школьного возраста учёбой. Но Узбекистан не успел подготовиться к приёму корейских учащихся и студентов, обучавшихся в вузах, средних специальных учебных заведениях и школах Дальнего Востока. Республика, не имея достаточной материально-технической базы в области просвещения, не располагала тогда возможностями сразу для нескольких тысяч корейских школьников открыть новые школы, обеспечить студентов, желающих продолжать учёбу, местами в вузах и других учебных заведениях.

По данным Наркомпроса УзССР, на 23 декабря 1937 г., в 24 районах расселения корейцев во временно приспо-

собленных зданиях организовано 79 школ, в которых охвачено учёбой из 21 тыс. детей только 10505, т. е. всего лишь около половины детей могли продолжить учёбу в школах, из них 307 учащихся корейцев определены в русские и узбекские школы, остальные - в корейские. В основном все школы были обеспечены школьной мебелью - партами, классными досками, столами. Относительно неудовлетворительно были устроены дети корейских переселенцев в Каракалпакской АССР. Это объяснялось тем, что корейское население было сосре-



доточено небольшими группами во многих населённых пунктах, в большинстве своём не имевших школ. Так, в Кунграде был организован интернат из корейских детей, проживающих в ближайших к городу сёлах, но содержать его не было средств. В Ходжейли были организованы начальная школа с русским языком обучения и неполная средняя школа на корейском языке. В критическом положении оказались аульные школы, которые находились в 4-5 километрах от корейских поселений. В ненастную погоду дети не могли посещать школу из-за отсутствия транспортных средств. Одной из сложных проблем, возникших перед органами народного образования Узбекистана в организации образования, явилось отсутствие учебников для корейских школ. В Узбекистане ещё не было налажено издание учебников на корейском языке. Издательская база, школьные учебники и библиотеки во время депортации корейцев были оставлены на Дальнем Востоке, и корейские

школы, созданные на новом месте проживания, испытывали острую нужду в учебниках и учебных пособиях. Поэтому в большинстве своём дети переселенцев в 1937 г. остались не охваченными учёбой в школах. Нормализация обстановки в области народного образования началась со времени строительства школ для детей корейских переселенцев. Несмотря на тяжёлые финансовые условия правительство во второй половине 1938 г. изыскало средства на строительство 30 школ в местах поселения. Народный Комиссариат просвещения и Народный Комиссариат коммунального хозяйства УзССР все свои усилия во второй половине 1938 г. сосредоточили на выполнении постановления правительства о строительстве школ в корейских колхозах. Наркоматами

был разработан календарный план по строительству школ. По всей республике были мобилизованы лучшие силы строителей, каменщиков, плотников, маляров. Школьному строительству, как первоочередному, отгружались

стройматериалы вне очереди. В республике к 1939 г. было построено и сдано в эксплуатацию шесть средних школ на 2400 ученических мест, четырнадцать неполных средних школ на 3920, десять начальных на 1600 и один интернат на 60 ученических мест. Всего же было построено тридцать одна школа на 7980 учащихся, что составляло 30 процентов всех школ корейских переселенцев. Интенсивно шло строительство школ для корейских детей в республике и в последующие годы. Правительство Узбекистана из бюджета республики выделило для этих целей свыше 9 млн. рублей.

Всего к началу Великой Отечественной войны, т. е. к июню 1941 г., в республике функционировало свыше ста школ с корейским контингентом учащихся. Более 22-х тысяч, или 95-ти процентов всех детей школьного возраста были охвачены учёбой.

Весьма неудачно сложилась судьба студентов Дальневосточного корей-

ского педагогического института и Корейского педагогического техникума. Корейский педагогический техникум в местах поселения корейцев не возобновил занятия и таким образом прекратил своё существование. Что же касается Корейского педагогического института, то он был переселён в казахский город Кызыл-Орду. Очевидно, это обусловлено тем, что в Казахстан было депортировано на 10 тысяч корейцев больше, чем в Узбекистан.

Студенты Педагогического института и Педагогического техникума, оказавшиеся в Ташкенте, из-за запрета на выезд, установленного паспортным режимом, не могли выехать в г. Кызыл-Орду и в 1937-38-м учебном году продолжить учёбу. Кроме того, надо отметить, что становление народного образования корейских переселенцев в Узбекистане по времени совпало с выходом постановления Совета Народных Комиссаров СССР «Об обязательном изучении русского языка в школах национальных республик и областей» от 13 марта 1938 г. В соответствии с этим постановлением СНК УзССР 19 марта 1938 г. принял постановление «Об изучении русского языка в узбекских и других нерусских школах Узбекской ССР». В постановлениях был намечен комплекс мероприятий, направленных на изучение и улучшение методики преподавания русского языка, обеспечение школ преподавателями русского языка. Для оказания практической помощи Узбекистану в преподавании русского языка из РСФСР и Украины в 1938-1939 гг. было направлено около 300 учителей. Постановление Совета Народных Комиссаров СССР от 13 марта 1938 г. явилось директивным документом, повлекшим за собой формирование негативных процессов во всех отраслях культурной жизни всех нерусских народов страны, в том числе и корейцев. То, что сегодня 99 процентов корейцев Узбекистана не умеют читать и писать на родном языке, является следствием выполнения органами Наркомпроса именно этого постановления союзного правительства. Наркомпрос республики, претворяя в жизнь данное постановление, преобразовал все корейские школы в 1939-

40 учебном году в школы с русским языком обучения. Это повлекло за собой необходимость осуществления переподготовки учительских кадров, а также перепрофилирования детей с корейского на русский язык обучения. В спешном порядке стали создаваться курсы повышения квалификации и переобучения преподавателей. Так, в октябре 1939 г. оргкомитет Центрального исполнительного комитета Узбекской ССР по Ташкентской области издал постановление «Об организации одногодичных курсов по изучению русского языка для учителей корейских школ». В постановлении подчеркивалось:

1. разрешить Ташоблоно организовать одногодичные курсы по изучению русского языка для учителей корейских школ, с контингентом учащихся 120

- человек с 25 октября 1939 г.;
2. утвердить смету на IV-й квартал 1939 г. по ним в сумме 77 900 рублей за счёт уменьшения сметного назначения на эту сумму по семимесячным курсам учителей русского языка для узбекских школ;
3. открыть текущий счёт одногодичным курсам по изучению русского языка для учителей корейских школ в Узбекистане.

С 1939 г. корейцам Советского Союза, в том числе и Узбекистана, запретили учиться на корейском языке. Фактически с этого времени корейский язык стал для корейцев не родным, а иностранным. Дети и взрослые в спешном порядке стали изучать русский язык, предавая забвению свой родной язык превратившийся директивным решением в неродной. Частично была решена судьба студентов бывших корейских вузов. В связи с тем, что в 1939 г. Корейский педагогический институт и Педагогический техникум были закрыты, студенты, оказавшиеся в Узбекистане, по распоряжению правительства республики разместили в других вузах и педучилищах. В Среднеазиатский государственный педагогический университет из семидесяти студентов Корейского педагогического института, прибывших в Узбекистан, зачислили семнадцать студентов; из ста пятидесяти учащихся Корейского педагогического техникума в

Самаркандское педучилище – двадцать шесть человек, Наманганское – шестнадцать, Ташкентское – пять. В то же время в 1938-39 учебном году пятьсот тридцать семь юношей и девушек корейской национальности поступили на учёбу в педагогические учебные заведения республики: шестьдесят пять человек - в педагогические училища, двести сорок - в учительский институт, двести восемь - в педагогический институт, тридцать человек - в университет. Это был первый отряд корейской интеллигенции, выращенной уже на земле Узбекистана. По мере разрешения проблем с трудоустройством и обеспечением жильём в корейских колхозах создавалась сеть дошкольных учреждений, библиотек, клубов и т. д. В 1938 г. на развитие культуры в корейских колхозах правительство республики выделило 9 миллионов 840 тысяч рублей. В январе 1938 г. в Среднечирчикском районе был создан корейский передвижной колхозно-совхозный театр. Он обслуживал все корейские колхозы республики. А в 1939 г. в таких корейских колхозах, как «Новый путь», «Большевик», «Сталинская конституция», им. Кирова Среднечирчикского района, построены колхозные клубы на 300-350 человек. Таким образом, к концу 1939 г., корейские переселенцы после тяжких страданий, больших человеческих потерь, благодаря помощи правительства и народа Узбекистана, а также своему большому трудолюбию, стали обживать на новой земле, земле Мавераннахра, которая уже для их детей стала Родиной. Таким образом, за 1938-1940 гг. корейские колхозы значительно окрепли. Их основные средства производства выросли в 2-3 раза, денежные доходы увеличились в 4-5 раз, валовой сбор риса - в 2,5 раза. Колхозы стали сильными многоотраслевыми хозяйствами. К 1941 г. Узбекистан был действительно ведущим рисосеющим регионом, что очень помогло и жителям республики и всей стране в годы Великой Отечественной войны. Велик вклад в это дело корейских переселенцев. Им, как и всем жителям Узбекистана, пришлось пережить тяжёлые испытания, которые обрушились на них летом 1941 года.

Вечер корейской культуры

20 февраля в галерее Human House состоялся вечер корейской культуры.

Из приглашения:

Как известно, в тридцатых годах прошлого столетия, гонимые суровой политической системой, десятки тысяч корейцев с Дальнего Востока оказались на узбекской земле.

Благодаря своему трудолюбию и жизнестойкости, они обрели в Узбекистане вторую родину.

Мы приглашаем Вас послушать историю об этих непростых событиях из уст писателя Владимира Кима.

Посмотреть выступление талантливой исполнительницы корейских песен, лауреата международных конкурсов, известную далеко за пределами Узбекистана, прекрасную Магдалину Ким.

Также вас ждёт фуршет, так как значимую часть любой культуры составляет кулинария. И чтобы лучше познать особенности любого народа, надо обязательно отведать самые знаменитые блюда.

Устроитель вечера, Наргиза Хайдарова, врач, равнодушный человек к истории своего края, пригласила дру-

представители разных возрастов. В Ташкенте, наверное, нет людей так или иначе не соприкасающихся с ко-



зей на встречу с представителями корейской культуры.

Интересно, что на вечер пришли

рейцами и корейской культурой, поэтому собравшиеся представляли весь спектр общества.

Владимир Ким, автор романов о появлении корейцев на Дальнем Востоке, их переселении в Среднюю Азию, сумел в увлекательной форме изложить историю корё-сарам «с начала времён» и до наших дней в подробных деталях. Великолепный рассказчик сумел в своём повествовании поведать о долгой и непростой истории корейцев. После его выступления слушатели выразили благодарность за то, что несмотря на их осведомлённость о корейцах, многое в рассказе писателя явилось открытием.

Певица Магдалина Ким, чьё выступление ждали с неменьшим терпением, вкратце рассказала о своём пути к родному языку - об утерянном в детстве и приобретённом современном. Едва она запела - публика не удержалась на месте и начала танцевать.

Корейскую кухню представила Светлана Хан, владелица кафе популярной домашней кухни. Кухня корё-сарам - своеобразное явление в наши дни. Она чрезвычайно популярна не только в Ташкенте, но и повсюду, где живут корейцы. Такие энтузиасты, как Светлана Хан, подняли кухню корё-сарам до высот изысканной кулинарии.

Спасибо Наргизе Хайдаровой за незабываемый вечер в честь корейской культуры!

Владислав ХАН

Ясмина Омар-Мун награждена правительственной наградой

Согласно Указу Президента Республики Узбекистан, в целях возвышения чести и достоинства человека в нашей стране, проявления всестороннего внимания и заботы об уважаемых женщинах, повышения их роли и статуса в жизни государства и общества, а также за плодотворный труд, активное участие в процессе коренных реформ, инициативность, образцовую деятельность и богатый опыт, направленные на строительство Нового Узбекистана и обеспечение роста благосостояния нашего народа, большой вклад в укрепление духовно-нравственной атмосферы в семьях, воспитание наших детей в

духе любви к Родине, уважения национальных и общечеловеческих ценностей наградить:

Омар-Мун Ясмину Халидовну

- студентку Узбекского национального института музыкального искусства имени Юнуса Раджаби медалью "Шухрат".



Первое квартальное заседание Центральноазиатского регионального совета по мирному объединению Кореи

3 марта в Ташкенте в центре Седжонг Хакдан прошло первое квартальное заседание Центральноазиатского регионального совета.

Открыл заседание, прошедшее в режиме zoom-конференции, секретарь регионального совета Ю Ин Енг. В нём приняли участие 57 участников из семи стран: Узбекистана, Кыргызстана, Таджикистана, Туркменистана, Казахстана, Грузии, Азербайджана.

Председатель Центральноазиатского регионального совета Хо Сон Хенг приветствовал всех присутствующих, отметив, что президент Мун Чжэ Ин в своём выступлении по случаю 103-й годовщины Первомартовского движения подчеркнул: «...чтобы стать ещё сильнее, нам нужен мир на Корейском полуострове. Стабильный мир», тем самым обозначив приоритетные направления по проблеме объедине-

На заседании представителям отделений была предоставлена возможность озвучить шаги, которые они планируют предпринять. Состоялся обмен мнениями по этим вопросам. Среди выступивших - Чон Чжи Сонг (Кыргызстан) с инициативой проведения конкурса ораторского искусства среди корейской молодёжи республики и специальной лекции, приуроченной проблемам объединения. Далее слово предоставили Пак Тхэ Сангу (Казахстан), который предложил организовать семинар-конференцию, посвящённую проблемам раскола и объединения; провести концерт и марш мира, который, по замыслам организаторов, должен стартовать во



щённых мирному объединению.

Пак Санг Чжун из Азербайджана отметил, что в республике сейчас насчитывается около ста этнических корейцев, отделение пока не выработало конкретных шагов, но планирует организацию мероприятий, посвящённых проблемам объединения.

Со Хе Чжин (Таджикистан) сказал, что несмотря на малочисленность корейской диаспоры в Таджикистане, отделение будет инициировать ряд мероприятий, среди которых день корейской письменности - Хангыль.

Члены регионального совета Наталья Пак (Кыргызстан), Виктор Ким (Таджикистан) также выразили своё мнение по проблемам объединения; Татьяна Пак (Казахстан) подняла вопрос о необходимости привлекать к вопросам объединения потомков борцов за независимость Кореи.

Подводя итоги прошедшего заседания, Хо Сон Хенг отметил, что со стороны руководителей Консультативного совета будет оказана всесто-



ния.

Выступивший затем Пак Ан Со, военный атташе РК в РУз сказал, что Правительство РК проводит политику мирного объединения и роль зарубежных соотечественников в ней очень важна, т. к. своими советами, взглядами они поддерживают стремление к мирному объединению, тем самым способствуя этому процессу. Сейчас наши соотечественники проживают по всему миру, они демонстрируют терпение, мудрость, силу. Посольство РК будет прилагать все усилия для деятельности Центральноазиатского отделения.

В нынешнем году Консультативным советом по мирному объединению Кореи XX созыва запланировано много мероприятий как в отделениях, так и в региональных представительствах, направленных на достижение стабильного мира на полуострове.

Франции, а финишировать на российском Дальнем Востоке. В конце года казахстанское отделение планирует открыть дискуссионную комнату по вопросам объединения.

Ким Дин Кён (Грузия) сообщила о проведении 24 июня 2022 года фести-



вая-конкурса «Золотой колокол», в котором будут принимать участие этнические корейцы и местные жители; соревнований по таэквондо, посвя-

ренная поддержка всем выдвинутым инициативам.

Наталья ЦОЙ

Татьяна Ким: «Женщина-предприниматель – это характер»

Как часто мы задумываемся о судьбе тех, кто делает наши руки красивыми? До знакомства с Татьяной я и представить себе не могла, что ногти – это не просто работа, это целая жизнь!

- Расскажите, как в Вашу жизнь пришла профессия - мастер маникюра?

- Это был далёкий 1998-й год, у меня только родился второй сын. Первые ногти, которые увидела, принадлежали моей подруге, приехавшей из России. Муж сказал тогда: «Я дам тебе денег, иди учись. Если женщинам нравится, и они тратят такие большие деньги на ногти – значит, надо учиться». Тогда никто не знал, будет ли это профессией, пойдёт ли в массы. Все процедуры проводились на дому, и в основном для женщин, которые откуда-то приезжали. Продукцию мы покупали у кого-то на дому, все машинки для работы были самодельные. Я очень увлеклась работой, для меня все было интересно, ново. В общем, меня это затянуло, как видите, всерьёз и надолго.

- У кого вы сами учились?

- В то время не было каких-то

специализированных курсов. Если кто-то что-то преподавал, то это было на дому. Главным источником знаний для меня стала литература, которую подруга выписывала в Москве и при первой возможности передавала в Ташкент. Это были журналы «Ногтевая эстетика» и Nails. Я внимательно изучала каждую страницу, старалась всё повторять, как было написано там. Спустя 10 лет от начала своей деятельности, прошла свой первый преподавательский курс, где уже стала официальным преподавателем. На тот момент в Ташкенте нас было всего пять преподавателей. Спустя ещё несколько лет поехала в Москву к Елене Шанской, попала в её «золотую» судейскую группу и отучилась на судью международной категории. После этого у меня началась ещё более насыщенная и интересная жизнь! Было много поездок, чемпионатов – Россия, Франция, Грузия. Я до сих

пор в судействе, правда, сейчас мы судим онлайн.

- Расскажите о своих первых победах на конкурсах.

- Первые мои победы состоялись в Баку и Сочи. Конечно, было море эмоций, я не спала всю ночь, потому что очень переживала. И после этих двух чемпионатов уже поехала учиться судейству в «золотую группу».

На тех состязаниях помимо того, что являлась членом судейской коллегии, также выставила свои работы. У нас была категория VIP - специально для участников судейства. Мы также



представляли свои работы, и нас оценивали отдельно. Поэтому у меня накопились призы за соревнования.

- Расскажите, пожалуйста, о Чемпионатах. Как это было раньше и как изменила ситуацию пандемия?

- Моя первая поездка на Чемпионат в качестве судьи была в Тулу. Город небольшой, но невероятно красивый. Впечатлений от конкурса – масса! Начиная от тёплой и гостеприимной встречи и заканчивая географией стран-участниц: Германия, Англия, Грузия, Азербайджан, Казахстан.

Обычно Чемпионаты проходят 2-3 дня, но я всегда брала неделю, чтобы посмотреть город. Особенно мне запомнился Париж – город потрясающей красоты, весь пропахший французскими духами. (Смеётся).

А перед началом карантина я побывала в Грузии. Кавказское гостеприимство, о котором слагают легенды, не миф! Об этих поездках говорить можно бесконечно... Сейчас, в период, когда все чемпионаты проходят онлайн, этого особенно не хватает. Да и сам формат проведения конкурсов и чемпионатов сильно изменился. Участники присылают свои работы по интернету, а мы выставляем баллы. То есть нет момента строгого отслеживания процесса работы, ну и самого ценного – живого общения и обмена опытом.

- С какими трудностями Вы столкнулись на этапе профессио-



нального развития?

- Самая большая трудность в том, что не хватает времени: дом, семья, быт. Всё расписано чуть ли не по минутам: поездки, работа, планы... До наступления карантина у меня был просто сумасшедший ритм жизни, но он мне нравился.

Знаете, я благодарна своему мужу и всей семье за ту колоссальную поддержку и понимание, которые они мне дают. Потому что, если бы не они, это все просто не имело бы смысла. Мне всегда казалось, что всё, что я делаю – это только для себя, для своего удовольствия. А оказалось нет... это всё для семьи!

- Как решились взять первую ученицу? Когда это произошло?

- Я не помню свою первую ученицу, так как это было очень давно. Но как-то всё очень легко пошло с самого начала, наверное, потому что всё, что я делала, нравилось девочкам. Они сразу загорались, и им всему хотелось научиться. С течением времени мои ученицы стали приводить своих подруг на обучение. В начале двухтысячных это направление было абсолютно новым, и мне самой нравилось творить, лепить, рисовать!

- Как себя ощущаете в роли наставника?

- Мне нравится эта роль, сам процесс работы и преподавания. По мере

того, как я сама училась и повышала квалификацию, моя программа, безусловно, обновлялась. Наша сфера постоянно развивается и нам нужно было успевать за ней: новые техники, новая продукция, новые тренды.

Моё убеждение, что преподавать не может тот, у кого не набита рука, то есть мало практики. Только пройдя хорошую многолетнюю практику, человек может стать хорошим опытным преподавателем. Потому что для меня курсы преподавания – это, прежде



ная продукция европейского качества, предназначенная для работы с маникюром в учебных центрах и салонах. Мы очень долго шли к финальной разработке, тестировали, проверяли, вновь дорабатывали. И в

итоге создали прочный и стойкий продукт, которым мы пользуемся сами. Ну, и, конечно, «ТаКи» - это мой учебный центр. Сейчас мы временно закрыты, так как пандемия распорядилась нашими планами по своему усмотрению, а чуть позже я приняла решение лететь в Корею.



всего, передача накопленного опыта.

- Насколько я знаю, у Вас есть студия «ТаКи». Расскажите, каково это - быть женщиной-предпринимателем?

- Женщина-предприниматель – для меня это, в первую очередь, характер. Это решительность и уверенность, и при этом – творчество и независимость, это любимое дело. Если дело, которым ты занимаешься, на самом деле любимое, то это ещё процветание.

- А что такое «ТаКи»?

- В 2018 году мы создали свой бренд под названием «ТаКи», что расшифровывается легко и просто - Татьяна Ким.

Это профессиональ-

- Что бы посоветовали женщинам, которые собираются открывать своё дело?

- В первую очередь, грамотный подход к делу. А ещё постоянное обучение и повышение квалификации. Недостаточно просто иметь деньги и открыть дело. Нужно ВЛАДЕТЬ этим делом. Безусловно, нужно быть готовой к тому, что будет трудно. Работа с людьми не может быть простой (*Улыбается*). Главное – ни в коем случае не опускайте свои руки!

Татьяна Ким - инструктор и судья международного уровня. Многократный победитель международных чемпионатов. Основатель профессиональной продукции «ТаКи» и одноимённого учебного центра.



Вероника САМОЙЛОВА,
фото из архива
Татьяны КИМ

Азербайджанская культура в Узбекистане. Новруз - праздник Востока

В нашей стране проживают представители разных национальностей, являющиеся носителями и хранителями своеобразных обычаев и традиций. Несмотря на различие, есть нечто общее, что объединяет нас - это праздники. Для многих народов Востока таким объединяющим праздником является Новруз – «новый день», праздник весны и возрождения природы.

О том, как отмечают Новруз азербайджанцы в нашей стране и в самом Азербайджане рассказывает Самир Аббасов - директор Азербайджанского Культурного Центра имени Г.Алиева при Посольстве Азербайджанской Республики в Республике Узбекистан.

Корр.: Самир, как и когда отмечается в Азербайджане праздник Новруз?

Самир Аббасов: В Азербайджане праздник Новруз отмечают пять дней, включая 20 и 21 марта. Этот месяц является началом Нового года. Он считается одним из самых любимых праздников и уходит своими корнями глубоко в историю не только Азербайджана, но и Тюркских государств. В городах и сёлах нашей страны в эти дни звучит музыка, танцы и песни, люди гуляют и отмечают приход весны. На улицах и площадях города много артистов в образах литературных героев, которые рассказывают смешные истории и веселят публику. На Новруз, по народной традиции, зажигают костры, готовят различные национальные сладости, снаряжают хончу (угощения, собранные на поднос), высаживают сэмэни (пшеницу), красят варёные яйца. Новруз - праздник оптимизма, расцвета природы. С исторических времён и до сегодняшнего дня он остаётся самым массовым и популярным торжеством.

Корр.: Новруз у многих ассоциируется с щедро накрытым дастарханом, какие блюда обычно подаются на праздничный стол?

С.А.: Конечно, какой же праздник без угощений? Обычно это национальные сладости - шекербура, пахлава, бадамбура, гогал. Главным блюдом стола является праздничный плов. По обычаю, в этот день на столе обязательно должны быть продукты, состоящие из семи элементов, назва-

ние которых начинается с буквы «с» (сумах - приправа, сюд - молоко, сирке - уксус, сэмэни - проросшая в тарелке пшеница, сабзи - зелень и др.). Также на стол ставятся зеркало, свечи и крашенные яйца.

Корр.: Очень часто на праздничном столе можно увидеть проросшую пшеницу, что она символизирует?

С.А.: Сэмэни - проросшая в тарелке пшеница, является символом



благополучия. В первый день Новруза встают рано, желают счастливого Нового года. По традиции, угощают друг друга сладостями. В эти дни утром необходимо съесть что-то сладкое (чаще мёд или сахар). Бытует обычай красить варёные яйца и проверять их в игре на прочность. Новруз имеет много символов. Традиционная пахлава символизирует звёзды, шакербура - луну, гогал - солнце. В дни праздника люди дарят друг другу подарки - «Новруз пайи» (на хончу укладывают сладости, сэмэни, свечи, крашенные яйца).

Корр.: Самир, а какие обряды связаны с Новрузом?

С.А.: Одним из обрядов, связанных с хозяйством, является обвязывание красной материей рогов быка, коровы, баранов, приготовленных для свадьбы. В дни праздника народные певцы - ашуги и ханенде - исполняют песни. Народ участвует в массовых играх; канатоходцы показывают своё

Новруз является одним из памятников нематериального культурного наследия ЮНЕСКО и празднуется во многих восточных странах

мастерство; пехлеваны (народные борцы) меряются силой; на площадях разыгрываются небольшие представления: среди них широко распространён комический спектакль «Кёс-кёса». Также большой популярностью на Новруз пользуются небольшие сценки с участием таких литературных персонажей, как Коса и Кечал (лысый). Они смешат и веселят народ, поют и танцуют, загадывают загадки.

В сельской местности проводятся конные состязания, игры в човган, устраиваются петушиные бои. Кроме того, ежегодно накануне праздника празднуются четыре вторника зимы (илахыр чершенбе), символизирующие воду (су), огонь (од), ветер (йел) и землю (торпаг). Празднование начинается с вечера вторника. Каждый из этих дней сопровождается своими обычаями, песнями, играми. С наступлением вечера на улицах разводят

костры, члены семьи берутся за руки, танцуют вокруг них, затем прыгают через пламя. Считается, что огонь очищает человека от болезней и зла. По традиции, каждый должен справлять праздник дома со своей семьёй. В дни Новруза в домах наводят порядок и чистоту, обновляют свою одежду, а те, кто в ссоре или обиде, непременно должны примириться.

Корр.: Самир, какова роль Гейдара Алиева в возрождении Новруза?

С.А.: Великий лидер азербайджанского народа Гейдар Алиев всегда с особым уважением относился к факторам, стимулирующим рост национального духа. Отмечая, что Но-

вруз имеет древние корни и живёт в сердцах азербайджанцев, Г.Алиев добился проведения праздника в республиканском масштабе, несмотря на существующие тогда в СССР запреты. После обретения Азербайджаном независимости наш народ с ещё большей торжественностью стал отмечать Новруз. Это праздник, который олицетворяет благородные традиции, национальные ценности, доброту, любовь к человеку и природе. Гейдар Алиев, возродивший празднование Новруза в Азербайджане, придавший ему всенародный масштаб, всегда был на торжествах вместе с людьми, поздравлял, говорил о национальном единстве и солидарности.

В наши дни Новруз в республике отмечается на государственном уровне, что также является проявлением глубокого уважения к памяти великих предков.

В прошлом году спустя 28 лет Новруз байрамы отмечался в Карабахе Азербайджана. Президент Азербайджана Ильхам Алиев после того, как разжёл в Шуше на Джыдыр дюзю праздничный костёр, сказал: «Сегодня мы отмечаем Новруз байрамы в нашем древнем городе, культурной столице Азербайджана - Шуше. Это - историческое событие. Это - большое счастье».

Исторически так сложилось, что Новруз отличается от других праздников проявлением свободы и мира, спокойствия и благополучия, укрепления традиционной культуры, демонстрирующий богатство нашей древней истории, культуры и традиций.

Корр.: Самир, Новруз включён в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО. Расскажите об этом подробнее.

С.А.: Да, это стало возможным, благодаря усилиям первой леди Азербайджана, президента Фонда Гейдара Алиева Мехрибан Алиевой. 23 февраля 2010 года Генеральная Ассамблея ООН объявила 21 марта Международным днём Новруза. Проект был реализован по инициативе азербайджанского государства. С того момента праздник включён в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.

Корр.: Каковы Ваши детские воспо-

минания о Новрузе?

С.А.: С Новрузом у меня связано много тёплых воспоминаний. Как и все дети, я очень ждал, когда придёт Новруз, когда наступит весна. Перед праздником дворы обычно озеленены, вычищены, а деревья и цветы посажены. По традиции, все должны быть дома на празднике, забыть своё

Обязательно собиралась вся семья: бабушка и дедушка много рассказывали нам о том, как они отмечали Новруз байрамы в прежние времена. Согласно древним обычаям, мы не запирали двери. В первую ночь Новруза освещались свечами, т.к. потухший камин и потухшие светильники считались признаком неудачи.



горе, быть в хорошем настроении и говорить добрые слова друг другу. К торжеству готовилось много угощений – плов, довга, кутабы с зеленью, и, конечно же, сладости - шекербура, пахлава, бадамбура, гогалы. В деревне, в которой я вырос, до Новруза по вечерам разжигали большие костры, мы с друзьями прыгали через них, играли в разные игры, загадывали желания, пели, танцевали, ходили в гости и угощали друг друга. Непременным атрибутом этого праздника является «гулаг фалы» и «гапы пусмаг». До наступления темноты в день Ахыр чершенбе мы подходили к дверям соседей и «подслушивали» их разговоры - «гулаг фалы», а затем на основе первых услышанных слов, гадали, исполнятся ли наши желания, которые мы загадали, или нет?

А накануне праздника красили яйца в разные цвета и с ребятами устраивали конкурс «Кто разобьёт яйцо».

Корр.: В эти дни в нашей стране полным ходом идёт подготовка к празднованию Новруза. Что бы Вы хотели пожелать узбекистанцам?

С.А.: В эти весенние дни, я от всей души хочу пожелать братскому узбекскому народу - мира, счастья и процветания. Пусть Независимость Узбекистана будет вечной! Пусть укрепляется и продолжается наша многовековая и верная дружба. Пусть всегда в наших странах будет дух Новруза – символа древности, доброты, гуманности и мудрости наших народов.

Новруз байрамынз мубарек олсун!

Материал подготовил
Санжар Абдул Азиз Каррахани

Юни Хонг

Корейская волна. Как маленькая страна покорила весь мир

Кимчи и комплекс неполноценности капусты

В настоящее время в США существует несколько корейских ресторанов со звездами Мишлен. Данный факт до сих пор шокирует диаспору корейцев. Словно шрамы из детства, многие из нас до сих пор помнят, как наши некорейские друзья открывали наш холодильник, чтобы перекусить, и их словно отбрасывало прочь запахом корейского национального блюда – острой квашеной пекинской капусты, которая называется кимчи. И так вели себя не только детей. Знакомый корейский врач, работавший в известной больнице Бостона в начале своей карьеры, рассказывал своему боссу, что медсестры жалуются на его дыхание. Тогда его жена изменила рецепт кимчи, решив добавлять меньше чеснока.

Во времена моего детства быть корейцем в Америке значило то же самое, что быть курильщиком. Мы считались изгоями, вонючими и с мерзкими привычками, из-за которых наши друзья иногда не хотели с нами играть. Бобби Квак, успешный предприниматель, работающий в Нью-Йорке, слишком хорошо знаком с таким сценарием.

Сегодня он является воплощением образа крутого американизированного корейца. Он модный ресторатор, автор суперпопулярных бургеров bibimbab, приготовленных на основе традиционного блюда пибимпап (маринованное говяжье мясо, приготовленное на углях, с овощами и жареным яйцом). Также он владелец Circle – одного из самых жарких ночных клубов Нью-Йорка, который обслуживает высокопоставленных корейцев. Но он напоминает, что еще не так давно быть корейцем в Америке казалось совсем не круто.

В его шикарном офисе в центре Манхэттена я спросила его, каково это, расти в качестве корейского американца в северной части Нью-Джерси в 70–80-х годах. «Это было неловко», – признался он, прикрывая лицо руками.

Он вспоминает, что по большей части испытывал стыд именно из-за еды. «Один раз, когда я учился в третьем классе, моя мама дала мне с собой ja jang mun (чачжанмен) – лапшу с соусом из черной фасоли – и kakdugi (какдуги) – маринованный редис. Мой учитель заставил меня выбросить обед, потому что все дети как один спрашивали: «Кто тут пукнул?» Так что мне пришлось положить его в пластиковый пакет, завязать и вынести наружу. Я был единственным американцем азиатского происхождения в своей школе в то время».

Когда моя семья переехала в Корею, одним из самых больших потрясений для меня стало то, что мне приходилось ежедневно есть корейскую пищу.

Я ненавидела корейскую еду в детстве. Моя няня была американкой венгерского происхождения. Она растила меня на спагетти и фрикадельках, макаронах с сыром и фаршированной капусте.



Она оказалась слишком острой, и в ней содержалось слишком много овощей. В нее клали много твердых стеблей и корней, которые, по моему

мнению, были несъедобными, и когда я их жевала, чувствовала себя королевой.

В мою первую зиму в Корее я стала свидетелем зрелища, которое никогда раньше не видела – kimjang (кимчжан). Это общенациональный обычай заготавливать достаточно кимчи, чтобы хватило на всю зиму. Кимчжан представлялся мне самым отстойным сезонным ритуалом.

В мае в Иране проводится ежегодный фестиваль роз, на котором все страны чествуют розы и позже превращают их в ароматную розовую воду для еды и парфюмерии. В Новой Англии осенью проходит сбор яблок, которые идут в пироги, на яблочное повидло и сидр. В Германии сентябрь ассоциируется с пивом. Однако в Корее осенний сельскохозяйственный ритуал посвящен именно пекинской капусте.

Каждая взрослая женщина, богатая или бедная, берет десятки, даже сотни кочанов, складывает их в большие резиновые чаны (такие же, в которых многие женщины стирают свою одежду) или, как часто бывает, в ванну. Каждый отдельный лист капусты должен быть тщательно смазан смесью красного перца, соли, чеснока и пряной анчоусной пасты. Для меня это равноценно заготовке навоза на зиму.

С раннего возраста я считала кимчжан абсурдным и иррациональным, каким он, конечно, не был. Благодаря процессу брожения кимчи может храниться длительный срок, что позволяет корейцам иметь запас овощей на всю зиму и избежать дефицита витаминов. Однако, несмотря на мои национальные корни, наблюдая за этим ритуалом, я чувствовал себя Гулливером, путешествующим по странным землям с непонятными обычаями. Вот Гулливер прибывает в новую страну и сразу ощущает неприятный острый запах, а также обнаруживает народ,

массово смазывающий листья капусты. Конечно, он сделает вывод, что люди занимаются этим, прислуживая Плетеному человеку, и решит, что

здесь не обходится без человеческих жертвоприношений, потому что такое общество вряд ли может быть вменяемым.

Я просто не видела никакой пользы для себя в данном процессе. Особенно после того, как у меня обнаружилась аллергия на анчоусы, которая означала, что я не смогу есть кимчи, даже если захочу.

Япония любит кимчи и импортировала уже тонны продукта за последние десять лет. Сами японцы тоже делают версию блюда, но менее острую, которая называется kimuchi (кимучи). Но тем не менее, исторически японцы рассматривали любовь к кимчи как признак примитивности корейских крестьян. Мы любим капусту, как ирландцы. Мы предпочли самый дешевый овощ.

Тема кимчи возникла в прошлом году, когда я сдавала свою квартиру в Париже потенциальному арендатору, молодой студентке из Японии. Так как она говорила только по-японски, она привела переводчика, а также не слишком умную француженку – агента по недвижимости, которая заявила, что домовладелец и арендатор прекрасно подходят друг другу, потому что я корейка, а девушка – из Японии.

Агент понятия не имела, что столкнулась с межазиатской враждой. Мы рычали друг на друга, словно собаки, и это получалось совершенно произвольно. Девушка открыла холодильник и сунула туда свой нос, сказав при этом что-то по-японски своему переводчику. Тот объяснил мне: «Она хочет знать, сможете ли вы избавиться от запаха кимчи». В моей голове мгновенно зазвучала тема скрипки из фильма «Психо».

«Пожалуйста, скажите ей, что у меня аллергия на кимчи, я не храню ее в холодильнике. А ТАК ПАХНЕТ ФРАНЦУЗСКИЙ СЫР». «Удачи тебе в этой стране», – подумала я про себя.

Так о чем это я? Помимо межазиатской вражды, 90-е годы XX века известны еще и тем, что в это время другие страны – как азиатские, так и неазиатские – распробовали кимчи и начали ее импортировать. Томас Ли, президент GSA Public Relations и гур

корейской культуры, заявляет:

«В девяностые годы появилось большое количество людей, ищущих здоровую кухню. Они обнаружили, что корейская еда полезна. Это и стало началом бума».

Ли Чам немного рассказывает о философии, лежащей в основе корейской еды. «Конфуцианство проникло во все аспекты жизни, даже в еду. Приготовление пищи тоже основано на теории инь-янь и пяти элементов. У каждой еды должно быть пять вкусов: кислый, горький, сладкий, пряный и соленый. Также предполагается, что существуют пять цветов и пять текстур. Каждая домохозяйка, не задумываясь, следует данным правилам. Вот почему корейская еда такая здоровая. Ее готовят, следуя филосо



фии космической энергии».

Многие люди за пределами Кореи придерживаются мнения, что корейская еда обладает поистине мистическими целебными свойствами. Эпидемия SARS (птичьего гриппа) в 2003 году сделала кимчи повсеместным блюдом во всей Азии. Эта болезнь свирепствовала по всему Китаю, Юго-Восточной Азии, частично в Европе, и даже в Канаде. Всего было зарегистрировано около восьми тысяч случаев заболевания и около семисот пятидесяти смертей. В то же время в Южной Корее не зафиксировано ни одного летального исхода, связанного с птичьим гриппом (было два случая, но оба несмертельных). Возникло много теорий, пытающихся объяснить особый иммунитет южнокорейцев, но ни одна из них не оказалась исчерпывающей. В одном из исследований высказывалось предположение, что ферменты, содержащиеся в кимчи, усиливают иммунитет птиц.

Некоторые люди даже предположили, что употребление кимчи служит профилактикой птичьего гриппа.

Благодаря сочетанию репортажей из Южной Кореи, заблуждений и городских легенд, Китай и другие азиатские страны пришли к выводу, что кимчи является магическим эликсиром, защищающим корейцев от болезни. В 2003 году экспорт корейских кимчи вырос на 40 % по сравнению с предыдущим годом. В одном только Китае его рост составил 245 %. Несмотря на существование «доказательств», я не уверена в том, что у кимчи есть лекарственные свойства, поэтому проконсультировалась с Джиа Чой, имеющей докторскую степень по корейской кухне в Женском университете Ихва в Сеуле. Джиа является президентом успешной сеульской компании O'ngo Food Communications, которая проводит корейские кулинарные мастер-классы и гастрономические туры.

Я спросила у Чой, почему корейцам нужно есть что-то настолько экстремальное, как кимчи, чья соленость, пряность и кислота буквально вытягивают влагу изо рта. Она объяснила, что это связано с компенсацией ней-

тральности риса. «В других странах основным продуктом являются рыба или мясо, – рассказала она. – В Корее – это рис. И кимчи прекрасно с ним сочетается». Чой пояснила, что все ферментированные блюда вызывают сильную зависимость, не только кимчи. «То же самое происходит с сыром и пивом. Когда люди начинают есть пищу, полученную благодаря процессу брожения, им трудно остановиться».

Острый корейский перец, используемый для кимчи, на самом деле родом из Японии, которая получила его из Испании. А туда он пришел из Америки. Перец появился в Корее только в XVII веке. Сами японцы не используют перец, и он сразу перекочевал в Корею.

Поначалу, как рассказала Чой, корейцы считали острый жгучий перец чили несъедобным. Кимчи го

Продолжение на стр.16

товили и прежде, но приправляли капусту только солью.

Однако «соль была очень дорогой. В 50-х годах XVII века, чтобы сократить потребление соли, правительство рекомендовало использовать хлопья красного перца».

Даже тогда корейское правительство вмешивалось в такие вопросы, как питание своих граждан.

Подобная тенденция сохраняется и сегодня. По словам Чой, популярность кимчи значительно подскочила после 2008 года. Она считает, что это можно связать с кампанией бывшего президента Южной Кореи Ли Мён Бака по повышению глобальной осведомленности о *hansik* (хансик) – национальной корейской еде. Его жена Ким Юн Ок возглавляла финансируемую правительством мировую ассоциацию хансик, известную за рубежом как Фонд корейской кухни.

Ну, я была бы сильно удивлена в случае, если бы правительство не вкладывало свои средства в продвижение корейской кухни.

Я отправилась в гастрономический тур по Сеулу, организованный компанией Чой – O'ngo. Это было восхитительно. Я получила еще больше доказательств того, что корейское правительство тратит государственные средства на развитие корейской

кухни.

Моя гастрономическая группа включала Майкла Трауда, доцента Дрексельского университета Филадельфии, преподающего навыки гостеприимства на кафедре кулинарных искусств. В течение месяца Трауд посещал кулинарные мастер-классы O'ngo, потому что Дрексельский университет планировал ввести курс по корейской кухне длиной в семестр. Это оказалось весьма неожиданным, с учетом того что, как он сказал мне, программа включает только три конкретные национальные кухни: французскую, итальянскую и китайскую.

Так почему корейская еда удостоилась такой чести?

Ответ не должен был меня удивить, но все-таки удивил: «Нам повезло, что корейское правительство финансировало этот курс. Три года назад оно пригласило десять студентов и двух профессоров в Корею, чтобы они разобрались во всех аспектах местной кухни и привезли ее в США. Расчет был на то, что делегация расскажет людям о корейских блюдах и их вкусовом многообразии, а также о здоровом образе жизни через особенности национальной кухни».

Однако даже с помощью правительства трудно убедить людей попробовать новую непривычную еду. Поэ-

тому я попросила Трауда объяснить внезапный резко возросший спрос на корейскую кухню. «В Соединенных Штатах, – сказал он, – это пошло от Дэвида Чанга. Он первым создал настоящий тренд из корейской еды, скорректировав ее под американские вкусы. Под влиянием успехов Чана она появилась в меню других ресторанов.

...Люди экспериментируют с кимчи, солеными огурцами, жареной курицей. Корейские ингредиенты стали включать в различные блюда». Неожиданная востребованность корейских фудтраков с тако в крупных городах США, в частности в Лос-Анджелесе, помогла популяризировать корейские вкусы даже в районах без корейских диаспор.

Дэвид Чанг, к тому же бывший профессиональный игрок в гольф, теперь один из самых известных шеф-поваров в мире, обладатель двух мишленовских звезд. Он – гордость и слава корейского сообщества американских гурманов. В то время как большинство людей не могут позволить себе поесть в его нью-йоркских ресторанах Momofuku и Momofuku K°, тенденции в еде, начиная именно с гурманов и критиков, просачиваются вниз, влияя на предпочтения большинства.

Экс-министр культуры, писатель Ли Орён скончался в возрасте 89-ти лет

Бывший министр культуры Ли Орён, один из самых уважаемых литературных критиков и писателей Южной Кореи, скончался 26 февраля 2022 г. от рака в возрасте 89-ти лет.

Ли Орён родился 15 января 1934 года в г. Асан провинции Чхунчхон-Намдо, был первым министром культуры страны в 1990-1991 годах при администрации Ро Дэ У.

Благодаря своим различным литературным произведениям, он пользовался уважением как один из самых выдающихся «интеллектуалов этой эпохи» в Южной Корее.

В 1956 году Ли вызвал переполох в кругу литературных критиков, когда раскритиковал писателей-ветеранов за их авторитаризм в своей культовой статье под названием

«Уничтожение идола», опубликованной в газете Hankook Ilbo.

Ли Орён выпускник Сеульского национального университета, работал автором передовиц в нескольких газетах в период с 1960 по 1972 год. Он также преподавал корейскую литературу в Женском университете Ихва в Сеуле и стал почётным профессором в 2011 году.

Будучи министром культуры, Ли заложил основу для развития культурной политики страны, возглавив четыре ключевых проекта, включая создание Национального института корейского языка.

С 2017 года он дважды перенёс операцию по поводу рака, но позже отказался от противоракового лечения, чтобы вместо этого сосредоточиться на завершении своих писательских проектов.



В октябре 2021 года Ли был награждён орденом «За заслуги перед культурой» за вклад в развитие литературы страны.

У него остались жена Кан Ин Сук, литературный критик, и двое сыновей.

경력 관리 상담 전문가 올라 신,

«나를 위해, 바로 상사에게 가서 급여 인상을 요청하라. 그러나 모두가 그렇게 하지는 않는다»

«많은 사람들이 자신의 가치를 알지 못한다. 이것은 심각한 오류이다»

«당신의 상사는 당신의 경력에 관심을 두지 않는다. 스스로 자신의 경력을 관리하여야 한다»

«미지의 것에 대한 것과 빈곤에 대한 두려움은 우리의 삶을 더 나은 방향으로 변화시키는 것을 방해한다»

어느 날 수석 회계사인 나의 친구 사샤가 갑자기 피트니스 트레이너 과정을 배우러 다녔다. 그리고 얼마 후부터 낮에는 «직불-신용-수납»의 은행 업무를 하고 저녁에는 피트니스 그룹의 트레이너로 일하기 시작했다: «오른쪽! 왼쪽! 움직이세요! 두 번씩 다시!» 그녀는 경력컨설턴트 올라 신의 상담을 받았던 것이다.

상담 코스를 진행하면서 올라는 수강생들에게 «만약 당신에게 세 개의 삶이 가능하다면 어떤 삶을 살고 싶은가? 그리고 지금 당신이 그런 삶을 사는데 방해가 되는 것은 무엇인가?» 사샤는 스스로가 피트니스 트레이너로서도 살고 싶어 한다는 것을 깨달았다. 무엇이 널 머뭇거리게 해? 사실 그런 것은 아무것도 없어! 그 이후로 내 친구는 두 개의 다른 직업을 가졌고 매우 행복한 얼굴로 살고 있다.

오늘은 경력 관리 상담 전문가인 올라 신과 만나 이야기를 나눴다. 그녀는 세계경제외교대학을 졸업하고 프랑스에서 금융법 석사 학위를 받았으며 변호사로 일하며 증권 투자자로 일하고 있으며 사람들이 성공적인 경력을 쌓도록 돕는 일도 하고 있다.

— 올라, 어떻게 경력 상담 전문가가 되겠다는 생각을 하게 되었나?

—프랑스 유학을 마치고 돌아와서 스스로 무엇을 하며 살아야 하는가에 대하여 생각하기 시작하면서 마라톤을 몇 번 완주하기도 했다. 참가자들 중 하나가 물었다 «사람들이 당신을 자주 찾는 가장 큰 이유가 무엇인가?» 그리고 나에게는 정말로 수익을 늘릴 수 있는 법이 있다는 것을 깨달았다. 그저 상사에게 가서 «내 월급을 올려 주시지요!»라고 말하는 것은 필요하고 가장 간단한 방법이었다. 그러나 다른 사람들은 그렇게 하지 않는다.

어떤 친구들은 나의 조언을 듣고 중간 수준의 전문가에서 최고 경영진으로 성장했다. 출산휴가를 하고 있는 여성들이 자신의 기술과 능력을 의심하는 경우도 종종 있었다. 우리는 함께 필요한 계획을 세웠고 젊은 엄마들은 좋은 결과를 얻었다! 직감적으로 이런 일들을 해냈고, 얼마 지나지

않아 내가 커리어 관리 전략을 세우고 있다는 사실을 깨달았다. 사실 나는 커리어 컨설턴트 역할을 하고 있었던 것이다. 이후 나는 러시아 직업 컨



설턴트 협회의 커리어 관리 학원의 교육 과정을 이수하였고 첫 번째 고객을 상담하면서 일을 시작하였다.

— 경력 상담은 어떻게 진행되는가?

—상담자는 스스로 무엇인가 변화의 필요가 가득 찰 때 경력 상담 전문가를 직접 찾게 된다. 우선, 우리는 상담자가 원하는 것에 대해 논의한다. 예를 들어, 클라이언트는 소셜 미디어 마케팅, 카피 라이팅, 디자인과 같은 분야에서 어떤 방향으로 활동해 나가야 할지 주저하고 선택하지 못하고 있는 경우, 결정을 내리는 데 도움이 되는 기술과 도구를 제공한다. 상담을 진행하는 중에 어떤 전문 분야가 본인에게 맞고 적합한지 이해하게 된다.

또는 일반적인 경우: 예를 들면, 자녀와 남편과 일상을 위해 모든 에너지를 다 쓰고 있는 주부이며 어머니들은 무엇을 하고 싶은지를 모르는 경우가 많다. 여성들은 스스로를 노동 시장에서 필요로 하지 않는다고 느낀다. 개인적인 상담을 통해 잠재력을 평가하고 고용주에게 «판매»할 수 있는 기술을 찾아낸다. 나를 믿으시라! 중요한 것은 학력과 경력이 아니라 사업장에서 필요한 업무를 해내는 능력이다.

—출산과 육아 휴직 이후 직장에 복귀하고 싶은 여성들에게 어떤 조언을 하는가?

—종종 여성들은 자신이 가진 기술이나 능력을 스스로 평가절하한다. 나는 상담 중에 아무것도 할 수 있는 것이 없다고 말하는 주부들을 자주 본다. 하지만 상담 과정을 통해 클라이언트가 가르치는 것을 좋아한다는 것이 드러난다. 그녀는 자신의 아이들을 가르치고, 여동생을 공부시키고 있고, 가정교사로서 용돈 벌이를 하고 있다. 사람은 너무도 자신의 가치를 깨닫지 못한다. 그리고 이것은 심각한 오류이다.

또한 우리 여성은 기본적으로 불평 없이 집을 청소하고 음식을 요리하고 아이들을 돌봐야 할 의무가 있다고 믿는다. 아니다. 그럴 필요가 없다. 이것도 일이다. 그런 상담자들은 남편이 돈을 충분히 주지 않거나 마지못해 준다고 불평한다. 남편이 당신의 일에 대해 충분한 대가를 지불하지 않는다면 나가서 유모, 가사도우미로 일하라. 집안일과 같은 일을 하면서 얼마를 벌 수 있는지 보시라.

—하지만 가족을 돌봐야 해서 일을 할 수 없는 엄마들은 어떻게 하나?

—그런 상담자에게는 이렇게 말한다: «두 가지 선택이 있다. 자녀가 대학에 입학할 때까지 집에 앉아 있거나 점차적으로 어머니로서의 책임을 분산하기 시작하는 것이다.» 나에게는 아주 어린애가 있다. 하지만 늘 돌봐줄 사람을 찾아내 일할 수 있는 환경을 만들어 내고 있다. 유모, 남편, 자매, 어머니, 시어머니가 도우러 올 것이다. 매일 아침 아이를 떼어 놓고 집을 나서는 것이 엄마로서 얼마나 힘든 일인지 안다. 내 경우에는 모든 것을 사전에 계획했다. 아파트에 카메라를 설치하고, 아들을 낳자마자 보모를 고용하고, 가사도우미를 찾고, 출산한 지 4개월 만에 사무실에 반일 근무를 나갔다. 경제적인 여유가 있어 출산 휴가를 가지고 쉴 수도 있었지만 나는 일하고 싶었다.

—아마도 소비에트 시대 때부터 직업을 가지는 일은 전문직에 해당하는 것이라는 고정관념이 우리에게 있는 것 같다. 하지만 이런 생각은 얼마나 구시대적인가?

—밀레니엄 세대는 사고 방식이 다르다. 너무 깊게 고민하지 않고 직업과 경력을 위한 결정을 한다. 90년대에 태어난 사람들은 직업과 경력을 위해 열심히 일하는 것에 익숙한 완벽주의자이자 맥시멀리스트이다. 80년대생들은 «익숙한 일상에서 벗어날 것인가, 주저했을 것인가? 새로운 일을 찾아 나설 것인가 아니면 옛날 방식에 만족하며 살 것인가?»라는 문제로 많

은 고민을 한다.

나이트 사람들은 이런 고민들을 가지고 나에게 찾아온다. «아, 내가 16-17살 이었다면 이런 일을 할텐데!» 그러나 나이가 있고 여러 경험이 있는 사람이 일자리에 적응하기 더 쉽다.

직업에 대한 컨설팅은 십대만을 위한 것이 아니라 모든 사람을 위한 것이다. 소비에트 시대에는 평생 동안 한 가지 직업을 정하며 직업적인 성장은 조직 안에서 이루어졌었다. 예를 들어, 나의 아버지는 내가 이미 여러 직업을 전전하였다고 여전히 걱정하고 있다. 주말마다 그는 묻는다:

— 너는 그 모든 곳에서 일하고 있는 거니?

— 네.

— 하느님 감사합니다!

이제 사람들은 인생에서 2개에서 7개의 직업을 바꾼다. 미래학자들은 미래에 사람들은 일생 중 12번에서 24번 정도 전문 분야를 바꿀 것이며 오늘날 직업의 60% 이상은 더 이상 존재하지 않을 것이라고 예측한다.

— 사람들의 바라는 것은 많은 돈입니까? 행복입니까?

— 일반적으로 사람들은 어떤 바람을 가지고 오기 보다는 흔한 문제들 때문에 상담 받으러 온다:

- 성공이나 승진을 목적으로 하는 경우, 이런 목적으로 사람들은 «욕망의 기나긴 마라톤»으로 뛰어든다;

- 급여 소득을 높이거나 하는 경우, 일반적으로 «나는 더 많이 벌 수 없고, 나는 많은 돈을 받을 자격이 없다», 즉 자신을 과소평가하는 심리적 장벽과 투쟁이 필요하다.

고객이 원하는 것을 찾는 것이 상담의 첫 번째 핵심이다. 예를 들어, 여자는 돈을 원한다고 주장하지만 대화 중에 남편의 인정이 필요하다는 것이 분명해지기도 한다. 우리의 진정한 욕망을 깨닫지 못하는 것은 정상이며 상담 중에 그것을 알아내게 된다.

— 사람이 원하는 결과를 얻기 위해 행동하게 하는 방법은 무엇인가?

— 단계별로 필요한 것들을 기록하고 데드라인을 설정하는 것이 중요하다. 한번은 유럽 유학을 꿈꾸던 청년이 조언을 구하러 왔다. 그때까지 그는 갈 것인가 말 것인가, 결혼할 것인가 독신으로 남을 것인가를 고민하면서 이미 6년 동안 망설이고 있었다. 게다가 의뢰인의 가족은 결혼하여 우즈

베키스탄에 정착하라고 압박을 하고 있었다.

우리는 상담을 하면서 우선 문제를 분석하기 시작했다: «어느 나라에서 공부하고 싶은지, 어느 교육 기관에서, 얼마의 교육 비용이 드는지, 입학에 필요한 언어 수준은 무엇인지?»에 대한 물음에 클라이언트는 대부분의 질문에 대한 답을 하지 못했다. 그가 풀어야 할 첫 번째 과제는 유학에 필요한 것이 무엇인지 알아내는 것이었다. 사람이 그저 생각에 잠겨 있는 것이 아니라 목표를 향해 움직이기 시작하면 뇌가 다르게 작동한다. 계획을 하게 되고 기회와 방법을 찾게 된다. 이 청년은 다음 상담 때까지 처음으로 돈을 벌 곳, 아르바이트를 할 곳 등을 찾아오기로 했다.

— 청년이 그 동안 당신 없이 혼자서 모든 일을 하지 못한 이유는 무엇이었나?

— 매직 열쇠가 없었다. 우리들의 문제는 주저하면서 시간을 보내거나 자책감에 시달린다. 그 청년도 할 일이 많으며 머뭇거리며 자신을 정당화했다. 그런 상태에서 올라가 나타났다. «오늘 당신은 이 나라의

고등 교육 기관에서 공부를 하고, 다음은 유학 자금을 마련하고, 그 다음은 보험과 주거지를 찾자»고 명확하고 구체적인 목표를 설정하여 클라이언트가 원하는 것을 향해 움직이게 하였다.

— 해결책을 찾은 후에도 목표를 향해 나가기를 주저하는 경우가 있는가?

— 자주 있다. 예를 들면, 상담이 끝나면 항상 과제를 정하고 텔레그램으로 클라이언트와 공유하고 결과에 대해서 묻는다. 그런데 어떤 사람들은 대답을 못한다. 두 개의 항목에 답하고 침묵한다. 그것은 그들은 아무것도 하지 않았다는 사실을 인정하기 부끄러워한다는 의미이다. 나는 사람이 변화할 준비가 되어 있지 않았는데 강요하고 요구하는 것은 효과가 없다고 생각한다. 혹은 목표를 잘못 설정하였을 수도 있다.

물론 상담 중에 잘못된 목표들을 조심스럽게 걸러낸다. 예를 들어, 3가지 직업을 가지고 싶어하는 클라이언트가 있다. 그는 변호사, 건축업자, 디자이너가 되고 싶다고 말한다. 우리는

그의 동기를 파악하기 시작하고 변호사 직업을 선택하는 이유가 사회의 압력 때문이라는 것이 밝혀졌다. 즉, «명예», «고수입», «사회에서 필요로 하는 일»이라는 것이다. 그러나 진정한 목표는 ‘사회에서 필요한’ 것이 아니라 일에서 즐거움을 얻을 수 있는 것이다.

— 경력 개발 전문가로서 갑작스러운 경력단절(해고)을 경력 발전의 기회와 연관시킬 수 있다고 보는가?

— 해고를 당한 사람이 해고당한 직업군과는 상관없는 일을 하고 싶어하는 것은 «전염성이 높은 꿈»과 같은 것이다. 사무실에서 서류를 만지작거리는 것이 지겨운 고객이 꽃집을 하고 싶어한다면, 나는 바로 창업하는 것을 권장하지 않는다. 새로운 직업을 경험해 보고 자신과 맞는지 우선 테스트하도록 조언한다.

우리는 흔히 다른 분야에 도전한다는 것은 현재 직장을 그만두고 돌아갈 기회를 봉쇄한다는 것을 의미한다고 생각한다. 하지만 이렇게 하지 마시라. 무급 휴가를 보내고 관심 있는 회사에서 인턴십을 하는 것으로 충분하다. 때로는 하루면 목표가 허황된 것이었음을 깨닫기에 충분하다.

— 가장 인기 있는 상담 내용인 수입을 높이는 것에 대해 이야기 하자. 급여 인상을 요청하는 방법은 무엇인가?

— 급여 인상은 의사 소통의 문제이다. 어떤 추가 기능을 수행할 수 있는지 결정한 다음 이를 상사에게 알린다. 예를 들어보면, 주간에 열심히 일하고 저녁 10시까지 사무실에 야근하면서 일반 업무뿐만 아니라 그 외에 필요한 모든 업무 (전기 기사 수리 등)를 수행한 상담객이 있다. 그런데 이런 방식으로 얼마 버티지 못하고 번아웃 상태가 된다.

그가 그리는 이상적인 그림은 상관이 스스로 성실한 직원의 근태를 알아채고 급여를 인상하는 것이다. 하지만 그런 일은 일어나지 않는다. 당신의 상사는 상관하지 않는다. 당신이 자신의 업무와 경력에 대해 어필하기 전에 누구도 그에 대응하는 대우를 해주지 않을 것이다. 나는 물었다:

— 상사도 당신과 함께 늦게까지 일하는가? 둘이 함께 열심히 일하는가?

— 아니다, 상사는 도시의 끝에 있는 다른 사무실에 있다.

그런데 상사가 어떻게 부하 직원의 노고를 보고 평가할 수 있을까? 여기에서 겸손해야 하고 자화자찬하지 않아야 한다는 소비에트 시절의 의식이 클라이언트에게 불리하게 작용한다.

나는 그에게 자신의 업무 중 20가



지를 숫자로 적는 과제를 주었다. 예를 들어, «한 달 동안 나는 5개의 프로젝트를 성사시켰고, 1주일 동안 나는 15개의 거래를 성사시켰다» 그제서야 그 상담자는 자신이 얼마나 많은 일을 하고 있는지 깨달았다. 이 리스트를 가지고 그 사람은 상사에게 갔고 결과적으로 급여뿐만 아니라 직위도 올랐다. 상사도 직원이 업무에 비해 너무 적게 받았다는 사실에도 놀랐다.

— 상담을 거부하는 경우도 있는가?

— 때때로 나는 상담자에게 먼저 심리 상담자와 치료를 받은 다음 다시 올 것을 권장한다. 사실 심리적인 상태가 직업적인 성공에 큰 영향을 미친다. 당신에게 내적 동력이 없고 에너지가 고갈된 상태라면, 당신의 열정을 세상과 공유할 수 없을 것이다. 자동차와 같다. 아무리 페라리라 하더라도 연료가 떨어지면 아무데도 갈 수 없다.

상담자가 말로는 급여를 늘리기를 원한다고 하면서 전 상담 시간 내내 소울 메이트에 대한 불평만 하고 있다면 그저 대화를 이어 가기 위해 온 것이 분명하다. 그러한 사람들에게도 심리 상담자를 추천한다.

— 어떤 두려움이 우리의 삶을 더 나은 방향으로 변화시키는 데 방해가 되는가?

— 미래에 대한 두려움과 빈곤에 대한 두려움이다.

우리는 당신이 해고되거나 직업을 바꿀 때 발생할 수 있는 모든 위험 (맘에 들지 않는 동료, 불편한 출퇴근 위치, 까다로운 상사)에 대해 생각해 봄으로써 막연한 두려움을 구체화 한다. 그런 다음 그런 문제에 대처할 수 있는 방법에 대해 생각한다. 힘든 상사로 인한 문제를 해결할 수 있는 3 가지 방법이 있다. 힘든 상사와 잘 맞춰 일할 수 있는 방식 찾기, 같은 회사의 다른 직책으로 이동하거나 다른 고용주를 찾는 것이다.

두 번째 두려움 가난(재정 결핍)에 대한 대비책은 재정적 여유를 조성하기 위한 계획을 세우는 것이다. 상담자가 매달 필요로 하는 돈이 얼마이며 기존 저축으로 얼마 동안 살 수 있는지 검토한다. 상담 중에 나는 재정 상태에 대해 많은 이야기를 한다. 이직에 대한 열망은 항상 엄청난 변화에 따른 위기감을 동반하기 때문이다. 뇌

는 이 직업과 이 급여가 없으면 거리에서 굶어 죽을 것이라고 비명을 지르기 시작한다. 아무도 죽지 않겠지만, 미리 재정적 여유를 준비해 두는 것이 중요하다. 최소 필요한 것은 3개월 정도의 생활비이지만 6개월 동안 을 예비해 두는 것이 좋다. 일반적으로 6개월 후에 소득은 이전 수준으로 돌아가거나 심지어 초과한다. 사람은 어느 정도의 편안함에 익숙해지고 삶의 질이 나빠지면 과거의 수준을 유지하기 위해 적극적으로 움직이기 시작하는 존재이다.

그러나 종종 사람들은 자신이 얼마를 지출하는지 알지 못하고 급여를 무엇에 지출하는지 명확하게 알지 못한다. 그러나 모든 것은 작은 것에서 시작된다. 처음에는 돈을 통제할 수 없고, 그 다음에는 경력을 통제할 수 없고, 그 다음에는 삶을 통제할 수 없다. 예산을 합리화하는 것부터 시작하면 직업을 바꾸는 것이 그렇게 위협적이지 않을 것이다.

글: 예카테리나 체
번역: 김숙진

Комментарий специалиста

ПЕНСИОННОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО: ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

Президент 9 февраля подписал Закон №ЗРУ-752 «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Узбекистан в связи с дальнейшим усилением гарантий прав граждан и субъектов предпринимательства».

Законом внесены изменения и дополнения в Закон «О государственном пенсионном обеспечении граждан»:

- ст. 15 Закона изложена в новой редакции, согласно которой пенсии по инвалидности будут назначаться также лицам, признанным лицами с

инвалидностью III группы вследствие увечья или заболевания, вызванного аварией на Чернобыльской АЭС;

- п. «а» ч. 3 ст. 19 также изложен в новой редакции. Теперь, нетрудоспособными членами семьи при назначении пенсии по случаю потери

кормильца считаются дети, братья, сёстры и внуки, не достигшие 18-ти лет или старше этого возраста, если они стали детьми с инвалидностью до достижения 18-ти лет. Ранее этот возраст был определён в 16 лет;

- в ч. 4 ст. 19 внесено изменение. Оно заключается в том, что правом на пенсию по случаю потери кормильца наряду с учащимися, будут иметь также студенты образовательных организаций на весь период их обучения, но до достижения ими 23-х лет;

- п. «ж» ст. 37 в новой редакции устанавливает, что в стаж работы засчитывается время нахождения в отпусках по уходу за ребёнком до достижения им возраста 3-х лет, но не более 6-ти лет в общей сложности. В прежней редакции, этот срок составлял не более трёх лет в общей сложности.

Документ вступил в силу со дня официального опубликования.

Саодат УСМАНОВА



Какие заболевания обостряются весной и как этого избежать?

Постепенно весна вступает в свои права. Именно сейчас стоит позаботиться о своём здоровье, т.к. организм ослаблен после зимы и ему нужна помощь.

Весенний авитаминоз

Авитаминоз - самая распространённая проблема в весенний период. Витамины необходимы для поддержания обменных процессов и поступают в организм с продуктами питания. Зимой этот процесс может нарушиться - несколько месяцев организм боролся с плохими погодными условиями, бросая все силы на поддержание иммунитета. Внутренние резервы, накопленные за лето и осень, истощены, кожа не получает достаточного количества необходимых для синтеза витамина D ультрафиолетовых лучей. В результате развивается авитаминоз.

Недостаток витаминов проявляется у всех по-разному - кто-то испытывает постоянный упадок сил, кого-то беспокоят ломкость ногтей и волос, у третьих развивается конъюнктивит, другие сталкиваются с нарушениями работы кишечника, кровоточивостью дёсен и т.д.

Понять, что причиной всех этих симптомов стал авитаминоз, не всегда просто. Признаки недостатка витаминов можно легко спутать с целым рядом заболеваний. Чтобы найти и устранить их причину, необходимо сдать специальный анализ.

Если причиной недомогания стал именно авитаминоз, врач даст рекомендации по составлению рациона питания и назначит необходимые витаминные комплексы и пищевые добавки. Назначать их должен только доктор, поскольку самостоятельный приём витаминов, да ещё и в неправильной дозировке, может привести к обратному эффекту - гипервитаминозу, который не менее опасен.

Инфекционные заболевания

Снижение иммунитета приводит не только к авитаминозу, о котором мы говорили выше. Весной мы чаще болеем - повышенная влажность и плюсовые температуры за окном способствуют передаче инфекции. Кроме

этого, мы меняем тёплую зимнюю одежду на более лёгкую - повышается риск обострения мочеполовых инфекций. Это касается, в первую очередь, тех, кто страдает хроническим циститом, кольпитом, пиелонефритом и т.д. Мужчины могут столкнуться с воспалением предстательной железы и мо-



чеиспускательного канала.

Особенно осторожно стоит относиться к уличным скамейкам, обманчиво согретым весенним солнцем - даже недолгое сидение на них опасно для ослабленного за зиму организма.

По той же причине весной чаще всего обостряется герпетическая инфекция - иммунитет снижен, а вирус активизируется в ответ на солнце, которого становится больше.

Чтобы избежать обострения инфекционных заболеваний весной, укрепляйте иммунитет и пройдите необходимые обследования, если есть хронические заболевания мочеполовой системы. А если проявились хотя бы самые незначительные признаки болезни - учащённое или болезненное мочеиспускание или боли внизу живота, срочно запишитесь на приём к врачу-гинекологу или урологу.

Гастрит и язвенная болезнь

Гастрит и язва - «типично весенний» рецидив. Среди причин обострения этих заболеваний, кроме ослабленного иммунитета, врачи-гастроэнтерологи называют:

- стресс, связанный с неустойчивостью погодных условий;
- изменение продолжительности светового дня;
- смену рациона.

Кстати, самое первое обострение гастрита или язвы происходит именно весной. Поэтому даже тем, кого не беспокоят симптомы данных заболеваний, стоит пройти профилактическое обследование.

Язву вызывает бактерия *Helicobacter pylori*. Сегодня существуют способы выявить наличие этой бактерии с помощью простого дыхательного теста - Хелик-теста. Это исследование не доставляет пациенту никакого дискомфорта, а его результаты готовы уже через полчаса.

Тест на Хеликобактер могут проходить все, в том числе дети и беременные женщины. На его результат не влияют ни возраст, ни уровень физической активности пациента. На сегодняшний день это исследование - самое информативное.

Обострение вегето-сосудистой дистонии и депрессия

К сожалению, именно весной, которая ассоциируется с радостью и хорошим настроением, происходит обострение психических проблем у людей, склонных к депрессиям и другим расстройствам. Психологи считают, что причиной этого становится повышение интенсивности общественной жизни в это время года. Ещё один «весенний» синдром - вегетативная дисфункция. При ней развиваются невроты и проявляются симптомы, которые имитируют признаки хронических заболеваний. Это могут быть боли в области сердца, затруднения дыхания, расстройства пищеварения и т.д. При этом обследования не выявляют у пациента никаких подтверждающих данные симптомы заболеваний.

Поэтому всем, кто уже столкнулся с диагнозом «вегетососудистая дистония», стоит внимательно относиться

к своему здоровью и самочувствию весной и посетить лечащего врача, чтобы контролировать своё состояние.

А тем, кто ощущает какой-либо психологический дискомфорт, стоит подумать о консультации врача-психотерапевта. Не стоит этого стесняться - такое лечение заключается в обычных консультациях с врачом или приеме лёгких антидепрессантов. Вовремя не обратившись к специалисту, вы ставите здоровье под угрозу - продолжительная депрессия, протекающая без наблюдения, способна спровоцировать более серьёзные психические расстройства и даже толкнуть человека на необдуманные поступки. Будьте внимательны не только к собственному самочувствию, но и к своим близким, особенно подросткам и одиноким пожилым родственникам.

Аллергия

Растения ещё не зацвели, но уже самое время обследоваться у врача-аллерголога и при необходимости пройти терапию возможных заболеваний.

Даже те, кто не страдает от аллергии на пыльцу, могут столкнуться сейчас с реакциями повышенной чувствительности - в воздухе повышается концентрация пыли. Кроме этого, смена погоды сопровождается ветрами, которые приносят дым и следы химических веществ, нетипичных для зимнего периода. Весной мы всё чаще открываем окна - сквозняки поднимают пыль из-под мебели и ковров.

Сегодня для лечения аллергии широко применяется метод АСИТ-терапии, суть которого заключается в введении в организм микроскопических доз аллергенов. Постепенно увеличивая дозу аллергена, таким образом удаётся добиться выработки иммунитета у пациента к раздражителю. А конкретный раздражитель определяется с помощью специального анализа.

Готовьтесь к весне правильно! Болельница не должна помешать наслаждаться этим прекрасным временем года!

Михаил АЛИХАНОВ,
терапевт

Первые признаки, указывающие на образование тромба

Сгустки крови могут образовываться в венах и артериях. Неподвижные образования, как правило, не причиняют неудобства и вреда, но если они начинают двигаться, то становятся опасными. Тромбы не всегда растворяются сами по себе, а оторвавшиеся



могут по венам добраться до сердца и лёгких, застрять и препятствовать кровотоку. Неотложная медицинская помощь в этом случае жизненно необходима.

Самостоятельно определить у себя наличие тромба невозможно: необходимо обследование у врача. Но если вы знаете наиболее распространённые симптомы, указывающие на возможное образование тромба, обратиться к специалисту следует неза-

медлительно. *Тромб в брюшной полости может давать о себе знать болью в животе и отёком в области брюшной полости. Симптомы часто схожи с симптомами пищевого отравления.*

Признаком инсульта или сгустка крови в головном мозге может быть внезапная и очень сильная головная боль. Кроме того, возможны и более серьёзные проявления: вплоть до затруднения речи и ухудшения зрения.

Симптомы при образовании тромбов в ноге или руке будут зависеть от размера кровяных сгустков. В числе наиболее распространённых - боль; припухлость; покраснение участка конечности; ощущение тепла на поражённом участке; слабость.

Сгусток крови, образовавшийся или добравшийся до сердца, вызывает сердечный приступ. В числе наиболее характерных признаков, на которые обязательно следует обратить внимание, боль в груди, чувство тяжести, одышка, головокружение.

Тромбоз лёгочной артерии (состояние, когда сгусток крови попадает в лёгкие) может проявиться следующими симптомами: проблемами с дыханием; учащённым сердцебиением; внезапной, не вызванной внешними факторами одышкой; болью в груди.

Особенно внимательно стоит отнестись к риску образования тромбов при наличии следующих факторов:

- возраст (старше 60-ти лет);
- избыточный вес;
- курение;



- долгие поездки, в течение которых приходится проводить сидя много часов;
- наследственность;
- сидячий образ жизни.

Признаком инсульта или сгустка

Мира МАРКИНА

ЗНАМЕНИТЫЕ ФОТО

ЧЕКИСТ, ШПИО- НОВ ЛО- ВЯЩИЙ																	"НЕДОЗ- РЕЛЫЙ" ЮНОША				
ГОРНО- РАБО- ЧИЙ	ПАР- ТИЙНЫЙ РАСПАД		КАШКА ДЛЯ СЭ- РОВ	ОРУДИЕ ДРЕВ- НЕГО ПАХАРЯ		СРАЖАЛ- СЯ ПРО- ТИВ ТРО- ЯНЦЕВ		"ТОВА- РИЩ" БРАХМЫ И ШИВЫ		РАЦИОН ХУДЕ- НИИ											
						БОЖЕСТ- ВО ПЛО- ДОРОДИЯ У СЛА- ВЯН															
	УВАЖА- ЕМАЯ ИТАЛЬ- ЯНКА		ЭЛИТА ФАЯНСА				ШЕЙ- НЫЙ ШАРФ	3													
					БРЮЧ- НЫЙ РЕ- МЕНЬ		ОРЕХО- ВАЯ НА- ЧИНКА "НАТСА"			5											
	ПОЛНЫЙ ПРОВАЛ		ЧЕЛОВЕК, ЛУКАВЫЙ ОТ ПРИ- РОДЫ	4					ОБУТАЯ В САПОГ		ЛЮБОЙ УБИВЕЦ		ДЕСЯ- ТИЦЕН- ТОВЫЙ В США		БРЭД, СЫГ- РАВШИЙ АХИЛЛА						
				СТА- РИННАЯ МОНЕТА ИТАЛИИ	ВДОВА - ДОКА В ШАМ- ПАНСКОМ		СПАСЛА КАЯ						НАРЯД ДЕЛИЙ- КИ		БОЕЦ						
	АРКАН С ПЕТЛЕЙ	ЛЕНИ- ВАЯ НЕГА							РАЗГУЛ СТИХИИ НА ВСЮ КАТУШКУ												
						АТАКА ЛОБ В ЛОБ															
КАЗАЦ- КАЯ НА- ГАЙКА	2														КУСМАН САЛА		ВОРОТА ПО СВО- ЕМУ НАЗ- НАЧЕ- НИЮ		ОСТРОВ- КОЛЬЦО		
ПРОЗ- РАЧНЫЙ СЛОИСТЫЙ МИ- НЕРАЛ						ВЗМАХ ВЕСЛА															
"БАЛЕТ" НА ЛЫ- ЖАХ	ЗВЕНИТ У РИНГА															ВАЛЮТА УКРАИ- НЫ	НАШ ДЖАЗМЕН СО СВОИМ ОРКЕСТ- РОМ		ДЕНЕЖ- КА БРА- ЗИЛИИ		
				ДОЛЯ КРИТИКИ И НЕДО- ВЕРИЯ	1	ДЕР- ЖАВ- НЫЙ УГОВОР	ОДЕЖДА КАРА- ТИСТА		ТАНЕЦ ОТ РА- ВЕЛЯ												
	УСОМ- НИВ- ШИЙСЯ АПОСТОЛ		ТЕАТР С ЧАЙКОЙ								ГРЕЧЕС- КИЙ ТА- НЕЦ	ЗАВЯЗ- КА ГАЛСТУ- КА									
						1		ПОПУ- ГАЙ С ЛИКОМ СОВЫ		ЕГО ДРЕ- ВЕСИНА БЛАГОУ- ХАЕТ				2							
	ПЕРСИЯ НЫНЕ		МЯСИС- ТАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА									ДЕЙСТ- ВИЕ НА- УДАЧУ		ПЕР- ЧАТКИ БАЙКЕ- РА		ДРОЖ- ЖИ В ТЕСТЕ					
										ВЕРЁВ- КА С ВИЛКОЙ					СЕЛ ПО- КУШАТЬ						
					УГЛЕ- ВОДО- РОД	ИЖДИВЕ- НИЕ ДО РЕВО- ЛЮЦИИ							ПУСТАЯ БОЛ- ТОВНЯ								
3										ВОЗДА- ЯНИЕ ЗА ЗАСЛУ- ГИ											
							ДВИЖЕ- НИЕ	ЛОВИТ МУХ СЕ- ТЯМИ					АРТИСТ БЕРОЕВ								
СЕВЕР- НЫЙ ОСТРОВ ЯПОНИИ									АЭРО- БИКА ПО СУТИ												

Достопримечательности Кореи



Демилитаризованная зона

Достопримечательность, которую не встретить нигде в мире. Её создание связано с историческими особенностями страны. Со времён холодной войны полуостров разделён на две части – южную и северную. Граница между ними называется демилитаризованной зоной. Предприимчивые жители Южной Кореи сделали из неё туристический объект, который хочет увидеть каждый, кто приезжает в страну.

Экскурсия сюда расскажет об отношениях Северной и Южной Кореи. Гости сначала попадают в павильон Имчжингак. Там можно побывать в музее Северной Кореи, прогуляться по парку Объединения, посетить подземный тоннель между частями полуострова. Демилитаризованная зона сохранила первозданную, дикую природу, поэтому здесь красиво и спокойно.



Военный мемориал Республики Корея

Это дань уважения и преклонения перед теми, кто погиб в войнах за свою страну. Это крупный музейный комплекс, где можно увидеть большую коллекцию военной техники и оружия. Достопримечательность расположена в историческом центре Сеула. Открытие комплекса датируется 1994 годом. В шести залах можно увидеть древнее оружие, доспехи, узнать много фактов о войне между Северной и Южной Кореей, побывать в обстановке боевых действий. На территории комплекса много памятников и скульптур.

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





KORYO
вкусно, качественно, быстро!

Бектемирское шоссе, 42

(71) 295-05-34
Кафе «КОРЁ»

(71) 295-06-58
Хостел «КОРЁ»

(90) 328-95-90



АССОЦИАЦИЯ КОРЕЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ЦЕНТРОВ УЗБЕКИСТАНА

4+

Вокал
Хореография
К-поп
Индивидуальные занятия

vocal studio
ANYON KIDS

anyon_kids_official
+998911370637

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.

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ РЕКЛАМНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ, КРОМЕ СЛУЧАЕВ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ РУз				
Главный редактор: Владислав Хан Редактор: Наталия Шек Компьютерная вёрстка и дизайн: Владислав Гилязетдинов	Лицензия № 1038 Издание зарегистрировано УзАПИ 03.10.2019 г. ISSN 2181-0621 Подписной индекс 142	Учредитель АККЦ РУз Объем 6 п/л ФАЗ	АДРЕС РЕДАКЦИИ 100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11 Телефон для справок: (71) 230-70-57	
		Тираж 1100 экз.	Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются	
Газета отпечатана в типографии ООО «Kolorpak» Адрес: Ташкент, Юнус-Абадский район, 17-квартал, ул. Янги-шахар, дом 1а		Заказ №_____	Наш сайт: koryo-saram.ru E-mail: uz.koryoin@gmail.com	Подписано в печать: 9. 03. 2022 г.