

Корейцы

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

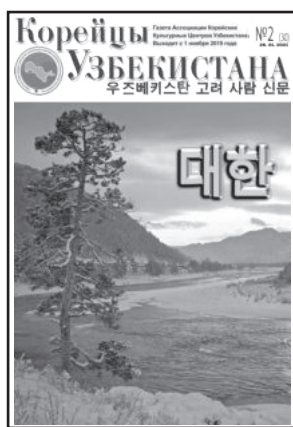
№2 (30)
28.01.2021



УЗБЕКИСТАНА

우즈베키스탄 고려 사람 신문





На обложке: сезон Тэхан (большие холода) длится с 21-го января по 6-е февраля.

В это время рекомендуется употреблять меньше солёной и больше горькой пищи, наслаждаться теплом, пить горячий чай или травяные отвары. Думать о хорошем.

2-3

Новости. События

4-5

К 30-летию Ассоциации корейских культурных центров

6-7

Новое поколение выбирает спорт. Интервью со старшим тренером Республиканской школы высшего спортивного мастерства по гимнастике Людмилой Ли

8-10

Спортивный клуб по настольному теннису «Хван Ман Гым» - олимпийская кузница кадров

12-13

Все дороги ведут в «Маннам»...

14-15

Заметки геолога

20

Комментарий специалиста

21

Пословицы в обработке Владимира Кима

22-23

Будьте здоровы!

Консультация специалиста

В Узбекистане

- В Узбекистане внедряется новая система исполнения актов президента.
- Глава МИД РУз подчеркнул необходимость принятия решительных действий и объединения усилий для перехода от реагирования на COVID-19 к активной подготовке к будущему восстановлению мировой экономики.
- УБДД и «Тошшахартрансхизмат» готовят проект по созданию отдельных полос для спецтранспорта. Для личных автомобилей установят запрет на движение по этим полосам.
- Постановлением Президента от 30 декабря 2020 года для обеспечения исполнения Закона Республики Узбекистан «О Государственном бюджете Республики Узбекистан на 2021 год» с 1 февраля 2021 года повышаются размеры заработной платы работников бюджетных учреждений и организаций и стипендий в 1,1 раза.
- В Узбекистане ввели новый штраф и ужесточили ответственность за незаконное изъятие земли.
- Филиал Государственной академии хореографии Узбекистана откроется в Ургенче, он примет первых студентов уже осенью 2021 года.

В СНГ и Балтии

- С.Тихановская спрогнозировала новую волну протестов в Беларуси.
- В Киеве бывшего первого замглавы СБУ, полковника Д.Нескромного задержали по обвинению в организации заказного убийства начальника главного управления внутренней безопасности СБУ А.Наумова.
- Советник президента Молдовы А.Немеренко обвинила национальные меньшинства в неуважении языка «коренных жителей» — то есть румынского языка.
- На улице Бульварин в Гюмри (Ширакская область Армении) произошло ДТП, в результате которого скончался 25-летний россиянин — военнослужащий 102-й военной базы.
- Президент Таджикистана Э.Рахмон открыл музей, посвященный своей персоне, в здании Таджикского национального университета.
- ИК Кыргызстана официально признала Садыра Жапарова победителем президентских выборов. Правительство сложило полномочия по итогам прошедших досрочных президентских выборов.
- Страны Балтии призвали ЕС ввести санкции против России из-за Навального.
- В Литве врачи массово заразились коронавирусом после прививки Pfizer.
- Эстония отказалась проводить референдум о браке.

В мире

- 20 января в США 46-м главой государства официально стал демократ Джозеф Робинетт Байден, передача власти и церемония инаугурации прошли с нарушением или отменой множества традиционных мероприятий: как из-за нежелания ушедшего с поста Дональда Трампа им следовать, так и из-за продолжающейся пандемии коронавируса.
- В Венгрии заявили о лицемерии ЕС из-за призывов к санкциям против России.
- В Германии суд признал карантин «катастрофично ошибочным решением».
- Израиль нанес авиаудары по нескольким целям в сирийской провинции Хама.
- Бельгия запретила необязательные поездки за границу до 1 марта.
- Генсек ООН призвал Россию и США скорее приступить к продлению СНВ.
- Власти Британии хотят выплачивать по \$685 инфицированным коронавирусом в Англии.
- Парламент Монголии принял отставку премьера и его кабинета.

По материалам информационных агентств UzA.uz, REGNUM, Lenta.ru, ITAR-TASS, Interfax

«Корейцы Узбекистана»: подписная кампания 2020-2021 гг.

20 января 2021 года в конференц-зале Дворца корейской культуры и ис-



кусств состоялось подведение итогов подписной кампании газеты «Корейцы Узбекистана» 2020 года. Проведённый мониторинг, а также обратная связь с читателями, показали, что за год с небольшим, прошедшие с момента выхода первого номера, издание обрело свою аудиторию, круг тем и вопросов, освещаемых на его страницах, интересен читателям.

На данный момент в печатной версии издание распространяется по всем регионам республики. И в этом большую роль играют наши подписчики, многие из которых стали постоянными, отмечены в подписных листах уже во второй раз.

Наиболее активных организаторов первой подписной кампании отметила редакция газеты «Корейцы Узбекистана» и её учредитель – Ассоциация Корейских Культурных Центров.

Итак, лидеры подписной кампании 2020 года:

1) Джизакская область, г.Джизак – заместитель председателя Джизакского ОККЦ **Когай Олег Александрович** (100 экземпляров);

2) Ташкентская область, Куйичирчикский район, г.Дустобод – председатель Куйичирчикского РККЦ **Югай Светлана Леонидовна** (80 экземпляров);

3) Сырдарьинская область, г.Сырдарья – председатель Сырдарьинского ОККЦ **Нам Римма Лазаревна** (50 экземпляров);

4) г.Ташкент, Мирзо-Улугбекский район – председатель Мирзо-Улугбекского РККЦ **Бикинова Клавдия Александровна** (43 экз.);

5) г.Ташкент, Яшнабадский район – заместитель председателя Яшнабадского РККЦ **Цой Светлана Гвандюновна** (43 экз.).

Также активно отметились в подписной кампании-2020:

1) **Ким Роза Андреевна** (30 экз.), председатель Бектемирского РККЦ, г.Ташкент;

2) **Ким Наталья Владимировна** (29 экз.), заместитель председателя Мирабадского РККЦ, г.Ташкент;

3) **Тен Эмир Леонидович** (25 экз.), заместитель председателя Юнусабадского РККЦ, г.Ташкент;

4) **Кан Вячеслав Юрьевич** (25 экз.), председатель Яккасарайского РККЦ, г.Ташкент;



5) **Ким Валерий Сунчерович** (25 экз.), председатель Шайхантахурского РККЦ, г. Ташкент.

Подписная кампания-2021 стартовала в октябре прошлого года. Несмотря на то, что подписка ещё продолжается, АККЦУз и редакция газеты «Корейцы Узбекистана» приняли решение об учреждении премий самым активным подписчикам 2021 года, а также самым активным читателям.

В подписной кампании 2021 года лидирует **Дё Владимир Ильич**, председатель Юкоричирчикского РККЦ Ташкентской области (241 экз.);

Второе место заняли читатели из Куйичирчикского района во главе с председателем **Югай Светланой Леонидовной** (83 экз.).

Благодарностями и премиями за активное участие в подписной кампании 2021 года также отмечены:

1) **Цой Светлана Гвандюновна**,



заместитель председателя Яшнабадского РККЦ, г.Ташкент (44 экз.);

2) **Гугай Мария Григорьевна**, заместитель председателя Чиланзарского РККЦ, г.Ташкент (40 экз.);

3) **Бикинова Клавдия Александровна**, председатель Мирзо-Улугбекского РККЦ, г.Ташкент (40 экз.);

4) **Ким Наталья Владимировна**, заместитель председателя Мирабадского РККЦ, г.Ташкент (27 экз.);

5) премия за активное участие в подписной кампании 2021 года вручена **Кану Вячеславу Юрьевичу**, председателю Яккасарайского РККЦ, г.Ташкент (35 экз.);

За участие в подписной кампании 2021 года награждены: заместитель председателя Алмазарского РККЦ (г. Ташкент) **Хан Люция Сергеевна**; председатель Учтепинского РККЦ (г.Ташкент) **Ким Любовь Васильевна**; заместитель председателя Сергелийского РККЦ (г.Ташкент) **Пак Роза Ильинична**; председатель Совета старейшин ТГО АККЦУз **Ким Ася Ивановна**.



Выражаем всем нашим подписчикам и читателям искреннюю признательность и огромную благодарность! Спасибо, что вы с нами!

**Редакция газеты
«Корейцы Узбекистана»**

Ассоциация Корейских Культурных Центров: в семье единой

2021-й год – знаменательный для нашей страны, это год 30-летия независимости Республики Узбекистан; в нынешнем году исполняется 30 лет и Ассоциации Корейских Культурных

водства – Хван Ман Гыма, Ким Пен Хва, Ивана Антоновича Цоя; знаменитых героев Социалистического труда...

Ещё в далёкие 50-60-е годы про-

ся в почитании старших, трудолюбии, любви к земле, гостеприимстве. Эта схожесть объединяет и взаимно обогащает нас. Мы не представляем свой стол без аппетитного плова, ароматных лепёшек, хрустящей самсы, а корейские салаты и закуски стали отличным дополнением к блюдам узбекской кухни, даже некоторые слова в обоих языках звучат одинаково.

С обретением нашей страной независимости представители многих национальностей, проживающих на территории республики, получили возможность изучать, сохранять, развивать свой язык, культуру и духовное наследие. Эти права закреплены и гарантированы Конституцией Республики Узбекистан. 12 января 1991 года состоялась Учредительная конференция Ассоциации Корейских Культурных Центров, на которой был утвержден Устав, намечены цели и задачи организации - единение представителей корейской диаспоры Узбекистана, приобщение к национальной культуре, языку и традициям; укрепление дружбы и согласия между представителями народов и народностей, проживающих в Республике Узбекистан, межнациональных связей, взаимному сотрудничеству и взаимообогащению национальных культур. И по сей день они остаются неизменными.

Сегодня Ассоциация насчитывает в своих рядах 3500 членов, объединяя людей разных возрастных групп; наши региональные подразделения представлены в 11 регионах страны. Мы горды тем, что при Ассоциации



Центров Узбекистана.

Исторически сложилось так, что 84 года назад корейцы были насильственно депортированы с Дальнего Востока в Узбекистан. Это трагические страницы в истории народа. Сегодня корейская диаспора нашей страны насчитывает 180 тысяч человек. Представители моего поколения, наши дети и внуки с гордостью называют Узбекистан своей Родиной. Во многом благодаря гуманизму узбекского народа, принявшего переселенцев, разделившего хлеб и кров, наши предки смогли выжить на новом месте. Именно терпимость, великодушные узбеков, проявления добрососедства, уважения к языку, культуре, религии других народов сыграли определяющую роль в том, что корейской диаспоре Узбекистана удалось сохранить свои национальные обычаи, традиции и язык. Совокупность этих факторов, а также трудолюбие корейцев, любовь к земле стали определяющими в феномене знаменитых корейских колхозов: «Политотдел», «Правда», «Северный маяк», имени Свердлова и других, достигших переломных показателей в выращивании хлопка, кукурузы, кенафа, овощных и фруктовых культур; появления целой плеяды руководителей сельхозпроиз-

шлого века в местах компактного проживания корейцев в местных школах преподавался корейский язык, в колхозе имени Ким Пен Хва действовал народный театр, в не менее знаменитом хозяйстве «Политотдел» был организован молодёжный ансамбль «Ченчун», получивший в 70-е годы всесоюзную известность, ставший Лауреатом конкурса «Молодые голоса», премии Ленинского комсомола; до начала 90-х годов в Ташкенте осуществлял свою деятельность корпункт газеты «Ленин кичи», издававшейся на корейском языке.



У наших народов много общего. Эти схожие черты прослеживаются

активно ведёт свою работу Молодёжный Центр SHINSEDAE, в его составе

учащиеся школ, колледжей, студенты вузов. Молодёжь активно участвует во всех мероприятиях, проводимых в Ассоциации, организует форумы и конкурсы, семинары и тренинги, выявляет самых талантливых и перспективных. Клуб предпринимателей KORYOIN при Ассоциации Корейских Культурных Центров объединяет бизнесменов и деловых людей, чья предпринимательская деятельность представлена разными сферами: образованием, оказанием услуг населению, логистикой, общественным питанием и т.д.

Совет старейшин Ассоциации - консультативный орган, в который входят ветераны труда, представители научной и творческой интеллигенции, чья активная жизненная позиция, авторитет среди соотечественников, богатый практический опыт, житейская мудрость являются мощным фактором, объединяющим людей во круг Ассоциации.

Проведение национальных праздников, фестивалей кимчи, разнообразных творческих конкурсов «Наши таланты», «60+»; производство первого художественного фильма «Когда цветут маки», осуществлённо-го силами Ассоциации;

постановка мюзикла, чья премьера намечена на 12 февраля 2021 года; проведение выставок и экспозиций современных корейских художников; издание газеты «Корейцы Узбекистана»; открытие KORYO-TV на канале Y-tube; организация и проведение ежегодных форумов молодых учёных и конкурсов на лучшую бизнес-идею среди корейской молодёжи, – всё это лишь небольшая часть деятельности творческой команды Ассоциации.

С установлением в марте 1992 года дипломатических отношений между Узбекистаном и Республикой Корея корейская диаспора получила возможность поддерживать контакты с исторической Родиной. Следует отметить, что за это время дипломатическое представительство Республики Корея оказало разностороннюю помощь корейской диаспоре Узбекистана: это организация и открытие школ, курсов для изучения корейского языка;

предоставление литературы, учебных пособий, словарей и справочников для изучающих язык; проведение разнообразных художественных выставок и традиционных народных фестивалей; выделение грантов и стипендий представителям талантливой молодёжи; обеспечение музыкальными инструментами и традиционными национальными костюмами...

Корейская диаспора Узбекистана является своеобразным мостом, связывающим два наших государства, чьи взаимоотношения основаны на дружбе, добрососедстве, сотрудничестве. Ярким подтверждением тому явилось строительство и открытие Дворца корейской культуры и искусств. С этого момента Ассоциация корейских культурных центров Узбекистана вышла на новый этап своей деятельности, а Дворец корейской культуры и искусств стал центром притяжения интересов и идей, здесь проводятся конференции, встречи, семинары,



форумы, фестивали как республиканского, так и международного уровня.

Это историческое событие произошло 20 апреля 2019 года во время государственного визита Президента Республики Корея Мун Чжэ Ина в Республику Узбекистан. Главы двух государств Шавкат Мирзиёев и Мун Чжэ Ин приняли участие в торжественной церемонии. По итогам визита была подписана Совместная декларация об особом стратегическом партнёрстве между Узбекистаном и Республикой Корея.

На сегодняшний день объём вложенных в экономику нашей страны южнокорейских инвестиций превысил 7 миллиардов долларов, в республике действует 461 предприятие с участием южнокорейского капитала, из них 386 совместных, 75 – со стопроцентным южнокорейским капиталом. Сферы сотрудничества самые

разные: образование, культура, наука, медицина, торговля, экология, сельское хозяйство, лёгкая промышленность... Уже сейчас в Узбекистане активно осуществляют свою деятельность Национальный детский медицинский центр; клиника традиционной корейской медицины «Чонг Ён»; корейская глазная клиника; южнокорейская ортопедическая клиника «Химчхан» (г.Бухара) и другие; университеты Инха, Пучон, Аджу, KIUF (г.Фергана), планируется открытие корейского университета Сеовон (г. Нукус). Подобное взаимовыгодное сотрудничество между нашими странами стало возможным благодаря авторитету представителей корейской диаспоры, проживающих в Республике Узбекистан.

Мы гордимся тем, что среди корейцев, родившихся и выросших на узбекской земле, работающих на благо нашей Родины, есть государственные и политические деятели, писатели и журналисты, художники и артисты, спортсмены и музыканты, учёные и преподаватели: министр дошкольного образования Агреппина Шин; Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Узбекистан в Республике Корея Виталий Фен; Заслуженный деятель искусств Николай Шин; Заслуженный работник культуры Искра Шин; Заслуженный журналист Республики Узбекистан Владимир Ким; Заслуженная артистка Республики Узбекистан Галина Шин; главный тренер сборной Узбекистана по таэквондо Александр Ким; президент Союза гимнастики, старший тренер по спортивной гимнастике Республиканской школы высшего спортивного мастерства по гимнастике Людмила Ли; Заслуженный работник физической культуры и спорта, тренер сборной по настольному теннису Георгий Цой; чемпионка Узбекистана по гольфу Яна Тегай; лауреаты Республиканских и Международных конкурсов Саша Ли; Ясмина Омар-Мун; Таня Пак; Милана Пак; ректор университета ИНХА Виктор Нам.

Виктор Пак,
депутат Олий Мажлиса,
председатель Ассоциации
Корейских Культурных Центров
Республики Узбекистан

Людмила Ли: «Большая победа складывается из маленьких»

В коридоре спортивной школы нас встречает маленькая хрупкая женщина, которая, кажется, немного стесняется нас. Держится строго, и оттого я начинаю переживать, что интервью будет сухим. Но вот мы начинаем говорить о её главной любви – спортивной гимнастике, и на лице Людмилы появляется мягкая улыбка...

- Людмила, расскажите, как гимнастика стала частью Вашей жизни?

- Это была любовь с первого взгля-

дается, что всю свою сознательную жизнь, а это не поддается подсчету! (Смеется).

- Когда-нибудь считали, сколько



да. Когда мне было 6 лет, я впервые увидела, как девочки занимаются спортивной гимнастикой. После этого я просто перестала спать, настолько велико было моё желание заниматься. Я заставила маму привести меня в секцию. Первый тренер отказался брать меня, я слышала, как она объясняла маме, что я не подхожу. Но мы не сдались и пошли к другому тренеру.

- Как Вы стали тренером?

- И это тоже было моей мечтой! Смотри-ка, как много оказывается сбилось! (Улыбается). Будучи уже взрослой гимнасткой, я завидовала своим тренерам. Мечтала путешествовать по миру, знакомиться с новой культурой, узнавать традиции других народов. Ну и, конечно, привезти кусочек чего-то нашего, национального, туда.

- Сколько Вы уже тренируете?

- Сразу после окончания института я вынуждена была пройти практику в школе, преподавать физкультуру. И буквально спустя год приступила к тренерской деятельности. Полу-

спортсменов Вы вырастили?

- Нет, это сложно подсчитать. Через мои руки прошло много девочек. Кто-то приходит попробовать себя, кто-то побаловаться, энергию свою выплеснуть, ну а кто-то для здоровья. И только единицы остаются в спортивной гимнастике и посвящают ей жизнь.

- Вы помните первую победу своего спортсмена?

- Я не могу выделить кого-то одного. Ведь каждый старт позволяет пережить целый взрыв эмоций: от слёз радости до слёз огорчения. Это непередаваемо! Мы, тренеры, радуемся каждой мелочи, каждой маленькой победе. У ребёнка что-то впервые получилось, например, он не упал с самого коварного нашего снаряда – бревна. Мелочам отдается больше энергии. Знаете, большая победа складывается из маленьких, которые порой не заметны другим.

- Как переносите поражения, как относитесь к ним?

- На то мы и спортсмены! Мы вос-

ИНФО

Людмила Рудольфовна Ли - старший тренер по спортивной гимнастике Республиканской школы высшего спортивного мастерства по гимнастике. Президент Союза гимнастики. Судья международной категории.

питаны, дисциплинированы, сильны духом! И поэтому все поражения мы умеем переносить достойно. И то же самое мы требуем от своих подопечных.

- Какие слова говорите в такие моменты?

- Никогда не жалею, всегда только поддерживаю. Любое поражение – это тоже результат, урок – в будущем не повторять каких-то ошибок.

- Людмила, какой Вы тренер? Жёсткий, добрый?

- Я думаю, что всё-таки жёсткий, потому что профессия педагога заставляет быть требовательным. Хотя... педагог может быть и жёстким, и требовательным, и добрым. Всё зависит от ситуации и от самого спортсмена. Стараюсь подходить индивидуально к каждому ребёнку – кому-то требу-



Л.Ли с Оксаной Чусовитиной

ется кнут, а кому-то пряник.

- В чём заключается главная задача тренера?



- На мой взгляд, это воспитание, всестороннее развитие личности. Спорт открывает двери для возможностей, которые нужно использовать. И многое в этой ситуации, безусловно, зависит от нас, наставников.

- В чём отличие спортивной гимнастики от художественной?

- Мы по-доброму смеёмся над этим вопросом. (Улыбается). Спортивная гимнастика – это гимнастика на снарядах. В спортивной гимнастике четыре снаряда: турник, брусья, бревно и ковёр. А в художественной гимнастике – только ковёр с предметами: обруч, мяч, скакалка, ленточка.

- Какие качества развивает гимнастика?

- Сила воли, стремление быть первым, веру в себя, трудолюбие, терпение, находчивость, сообразительность. Можно без конца перечислять! Поэтому, когда общаюсь с родителями, рекомендую, чтобы их дети начинали знакомство со спортом со спортивной гимнастики.

- С какими сложностями сталкиваются дети и их родители, когда они приходят в спортивную гимнастику?

- На мой взгляд, основное – это проблема переходного возраста. Ребёнок проявляет желание бросить спорт. Когда нужно проявить характер и силу воли, он хочет позволить себе ничего не делать, бросить спорт, не

проходить трудности. В этот момент важно, чтобы родители не пошли у ребёнка на поводу, а настояли, объяс-

нили, переубедили. Безусловно, своё слово должен сказать и тренер. То есть нужно действовать сообща. Ведь столько труда может пропасть даром!

- У Вас бывали моменты, когда Вы хотели всё бросить и уйти из гимнастики, уйти из спорта?

- Да, конечно! Я тогда была совсем маленькой. У меня уже были подружки, и я иногда хитрила и прогуливала вместе с ними занятия. Но это были мелкие шалости. А вот в 6-м классе у меня был период, когда я бросала гимнастику. Полтора месяца ругалась с мамой и папой, протестова-

- Если бы не гимнастика, чем бы Вы занимались сейчас? Как Вы думаете?

- Мне говорили, что надо идти в техническую сферу, у меня тогда были большие успехи в математике. Потом был медицинский, куда мне рекомендовал поступить тренер. Но я была категорически против любой другой сферы, и когда пришло время – поступила в «физкультурный».

- В итоге гимнастика победила?

- Конечно! Потому что вся моя жизнь в гимнастике. И я себя чувствовала в этом направлении профессионалом. Попробовать что-то другое? Тогда для меня это было скучно.

- Чем Вы занимаетесь в свободное от работы время?

- В первую очередь, я стараюсь поддерживать физическую форму. Плюс занятия английским, это тоже связано с моей профессиональной деятельностью. Я ведь ещё и судья международной категории, и президент Союза гимнастики. А в пандемию я решила осваивать web-программирование и SMM. (Улыбается).

- Какое будущее у детей в Узбекистане, если они занимаются спортивной гимнастикой?

- Всегда нужно смотреть вперёд с надеждой. Я очень хочу, чтобы все те усилия, которые вложены нашим руководством и мной в том числе, помогут этому виду спорта развиваться и выглядеть достойно на мировой арене.



ла, не хотела заниматься. И я очень благодарна родителям и тренерам, что они смогли вернуть меня в спорт.

Вероника САМОЙЛОВА,
фото из личного архива
Людмилы ЛИ

Спортивный клуб «Хван Ман Гым» -

В июне 2020-го года на территории бывшего колхоза «Политотдел» (ныне «Хван Ман Гым») введено в эксплуатацию новое здание спортивного клуба «Хван Ман Гым» по настольному теннису. Его открытие стало заметным явлением в сфере спорта. О воспитании будущих чемпионов, тренировочном процессе, перспективах развития настольного тенниса в Узбекистане, привлечении ребят к занятиям спортом рассказывают Заслуженный работник физической культуры и спорта, главный тренер по настольному теннису Ташкентской области, член тренерского штаба национальной сборной Узбекистана **Георгий Владимирович Цой** и тренер клуба **Алие Исмаилова**.

- Георгий Владимирович, в каком году был открыт спортивный клуб по настольному теннису «Хван Ман Гым»?

- Клуб был создан в 1996-м году на базе средней школы №19 колхоза «Политотдел». Инициатива строительства, как и сама идея создания клуба по настольному теннису принадлежит Григорию Мангымовичу Хвану, сыну знаменитого председателя этого колхоза, мастеру спорта СССР по настольному теннису, активно пропагандирующему данный вид спорта.

Начинать пришлось практически с нуля: было приведено в порядок помещение, выделенное школой для

инвентарь, набраны в группу дети, преимущественно из учеников местной школы. Приступили к тренировкам, в процессе которых стали присматриваться к ребятам, выявлять среди них самых способных, для того чтобы в будущем растить из них потенциальных чемпионов.

- Когда появились первые результаты – победы на соревнованиях?

- Через четыре года после открытия теннисного клуба наши юные спортсмены выиграли областные соревнования, затем вышли на чемпионат Узбекистана. В 2000-м году Григорий Мангымович построил стационарный спортивный зал при кинотеатре школы, переоборудовал его. Всё это



Г.М.Хван

приехал Илья Матвеевич Фрейгер – знаменитый тренер по настольному теннису, в своё время возглавлявший сборную СССР. В течение пяти лет, до 2005-го, он работал с нами, тренировал и воспитывал молодых спортсменов, консультировал тренеров. Вырастил целую плеяду талантливых и способных ребят: Александра Дюгая, Анвара Каримова, Евгения Цоя, Алие Исмаилову. Девятнадцать мастеров спорта, в том числе и международного класса, подготовил клуб за время своего существования, начиная с 2004 -го года.

- Георгий Владимирович, в прошлом году клуб по настольному теннису «Хван Ман Гым» отметил новоселье. Посетив новое здание клуба, можно утверждать, что спортсмены, тренеры, поклонники этого вида спорта получили прекрасный подарок, не так ли?

- Безусловно! Новое здание клу-

Справка

Георгий Цой, Заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Узбекистан, мастер спорта СССР по настольному теннису.

1986 г. – обладатель Кубка Узбекистана по настольному теннису;

1990 г. – чемпион спартакиады Республики Узбекистан.

За время тренерской работы подготовил двух мастеров спорта международного класса, пятнадцать мастеров спорта.



Г.В.Цой

тренировок; собраны тренеры, приобретено необходимое оборудование – японские теннисные столы и ин-

незамедлительно сказалось на результатах. По его приглашению для работы со спортсменами клуба с Украины

ОЛИМПИЙСКАЯ КУЗНИЦА КАДРОВ

ба, расположенное по соседству со средней школой №19, отвечает всем предъявляемым требованиям и стандартам, рассчитан на проведение соревнований международного уровня, оснащён самым современным оборудованием как для самой игры, так и для проведения тренировок. Приобретены специальные тренажёры для отработки ударов, чего стоит одно напольное покрытие! О таком можно только мечтать. Это совершенно другой уровень подготовки спортсменов.

В декабре минувшего года в стенах клуба прошёл Чемпионат Узбекистана – центральное событие для всех, кто связан с настольным теннисом. И как показал результат, четыре из пяти золотых медалей высшего достоинства были завоёваны представителями клуба: абсолютным чемпионом Узбекистана стал Зохид Кенжаев, участник летней Олимпиады в Рио-де-Жанейро-2016, у девушек первенствовала шестнадцатилетняя Мархабо Мардиева, чья победа явилась результатом упорного труда как самой девушки, так и всего тренерского коллектива.

- Что необходимо для того, чтобы стать членом клуба «Хван Ман Гым»?

- Прежде всего желание играть в настольный теннис. Стать членом клуба может любой желающий, многие приходят на занятия для поддержания хорошей физической формы. Но всё же приоритетным направлением деятельности клуба является привлечение детей в мир спорта. Ежегодно осенью проходит очередной набор в группы, причём обучение, вход на территорию клуба, тренировки, проживание на базе для спортсменов абсолютно бесплатны.

- Сколько ребят сегодня тренируются в клубе?

- Сегодня в клубе тренируются 120 ребят, они собраны со всей Ташкентской области: Ангрена, Аккурмана, Алмалыка и других городов. Мы стараемся привлечь талантливых, подающих надежды детей в наш клуб, что позволяет выявить самых способных, чтобы в дальнейшем работать с ними



А. Исмаилова

целенаправленно, готовить их к соревнованиям разного уровня. Я не только тренирую спортсменов, представляющих Ташкентскую область, но и являюсь одним из тренеров сборной Узбекистана по настольному теннису.

- В клубе «Хван Ман Гым» есть свои звёзды спорта, расскажите о них подробнее.

- Самым большим достижением клуба является завоевание в Гонконге лицензии на участие в летней Олимпиаде в Рио нашим воспитанником Зохидом Кенжаевым. За историю независимого Узбекистана только два спортсмена – Манзура Иноятова, участвовавшая в Олимпийских играх в Афинах в 2004-м году, и десятикратный чемпион Узбекистана, участник Олимпиады в Рио Зохид Кенжаев достигли таких высоких показателей – завоевали путёвки на участие в Олимпиадах. Пока их успехи не удалось превзойти никому. Но наши ребята постоянно принимают участие в чемпионатах мира, которые проводятся ежегодно; в чемпионатах Азии (раз в два года), различных соревнованиях.

Кстати, Зохид Кенжаев входит в топ

Справка

Алие Исмаилова - мастер спорта по настольному теннису.

2001 г. - победительница турнира «Надежда» (Россия);

2006 г. - участница XV Азиатских игр (Катар);

2008 г. - чемпионка Узбекистана;

2011 г. - обладательница Кубка Узбекистана.

После завершения спортивной карьеры занялась тренерской деятельностью, за это время подготовила двух мастеров спорта.

100 сильнейших спортсменов мира по настольному теннису. Он самый титулованный на сегодняшний день член нашего клуба, в разные годы выступавший за клубы в Германии и Турции. Кроме того, радует своими успехами и ростом Мархабо Мардиева.

В клубе работают шесть тренеров: четверо из них являются мастерами спорта, двое – кандидатами в мастера спорта. Это Анвар Каримов, Айнура Ибрагимова, Аида Алимбаева, Алие Исмаилова, Нурсулу Имамбаева. Все они являются воспитанниками нашего клуба и после завершения спортивной карьеры перешли на тренерскую работу. Ребята закончили разные вузы – педагогический, сельскохозяйственный, институт физкультуры, но спорт затягивает и сейчас свои знания, опыт передают уже следующему поколению мальчишек и девчонок. Кстати, отделение по подготовке специалистов по настольному теннису открылось в 2020-м году при Государственном институте физической культуры.

- Георгий Владимирович, какими качествами должен обладать профессиональный спортсмен? Что дают занятия этим видом спорта?

Настольный теннис требует предельной концентрации морально-волевых качеств, даёт хорошую физическую форму, выносливость, скоростные качества и реакцию.

- Что ожидает спортсменов после завершения карьеры, существуют ли какие-нибудь льготы для них? Ведь уход из большого спорта

многим даётся непросто.

- Хотел бы отметить, что, согласно Постановлению Президента, юноши и девушки, профессионально занима-

Беседу продолжает **Алие Исмаилова:**

- Как Вы пришли в большой спорт?



З. Кенжаев

ющиеся не только настольным теннисом, но и любым другим видом спорта, в течение трёх лет становившиеся призёрами на чемпионатах страны, имеют определённые льготы при поступлении в вуз. Иногда зачисление проходит без экзаменов, а ведь это уже профессия. Потом всегда можно применить свой спортивный опыт на практике, передать его следующему поколению спортсменов.

- Как Вы оцениваете перспективы развития настольного тенниса в Узбекистане?

- Хотел бы отметить, в последнее время мы отмечаем большую заинтересованность детей, юношей и девушек в занятиях спортом, в частности, настольным теннисом. На это влияет ряд факторов, один из которых - поддержка государства, популяризация спорта, строительство открытых площадок для активных занятий физической культурой. Тем более, что нынешний год провозглашён в нашей стране «Годом поддержки молодёжи и укрепления здоровья населения». Во-вторых, мы часто ездим по республике, по всем её регионам. Считаю, что лучший пример для популяризации того или иного вида спорта - встречи с чемпионами. Когда в школы приезжает Зохид Кенжаев и рассказывает ребятам о своих выступлениях, играх, участии в международных соревнованиях и Олимпиаде, проводит мастер-классы – это самая лучшая реклама и пропаганда здорового образа жизни.

Можно сказать, случайно. В Ангрене, откуда я родом, теннисом занималась моя старшая сестра. За компанию приходила с ней на тренировки, наблюдала за игрой, попробовала взять в руки ракетку и сделать пару ударов, это было не совсем просто, т.к. я левша, но у меня получилось, постепенно

втянулась, начала тренироваться. Затем выиграла соревнования, после которых меня, десятилетнюю, пригласили тренироваться в клуб «Хван Ман Гым». Родители не сразу отпустили, потому что переживали и волновались, как и где я буду жить, как занятия спортом отразятся на учёбе. Но, поговорив с тренерами, посмотрев условия на базе, где проживают спортсмены, согласились. Так постепенно втянулась. Занималась под руководством Ильи Матвеевича Фрейгера и Георгия Владимировича Цоя.

- Как проходят тренировки юных спортсменов?

- Это тренировка основной группы (нам довелось наблюдать за ней). В состав входят ребята, являющиеся участниками чемпионатов мира, Азиатских игр, Украинской лиги, Российской суперлиги. Их достижения могут стать примером для сверстников. Очень важна роль наставника. Ведь для мальчишек и девчонок тренеры фактически становятся вторыми родителями: они всё время рядом, тренируют, воспитывают, поддерживают, решают проблемы. Я сама выросла в клубе, прошла здесь все этапы взросления. Конечно, не все ребята из наборов, которые мы проводим ежегодно, остаются в спорте. На это влияют разные причины: кому-то не хватает терпения и выдержки, кто-то уходит по состоянию здоровья, у третьих меняются в жизни ориентиры. Но мы всегда говорим родителям, если видим в ребёнке потенциал, что бывают

периоды подъёмов и спадов, надо суметь их достойно пережить, если есть нацеленность на дальнейшие занятия теннисом и стремление достичь определённого результата.

- В каком возрасте лучше всего начинать занятия настольным теннисом и как понять, что этот вид спорта - для вашего ребёнка?

- Ну, конечно, надо дать ребёнку в руки ракетку и мяч, отработать удар, «погонять» мяч, если получился один удар, затем другой, третий – стоит попробовать. Ведь настольный теннис развивает не только физически, но и позволяет выработать отличную концентрацию, быстроту реакции,



М. Мардиева

внимание. Оптимальный возраст для начала тренировок – 6-8 лет, хотя я сама начала серьёзно заниматься с десяти лет. Здесь играют роль ещё личностные и физические данные. В любом случае рекомендую всем родителям уделять больше внимания физической подготовке детей, она всегда пойдёт на пользу!

Наталия ШЕК,
фото **В.ХАНА**

Ремир Цой

ЗАМЕТКИ ГЕОЛОГА

Продолжаем публикацию «Заметок геолога» Ремира Цоя – Заслуженного геолога Узбекской ССР, «Почётного разведчика недр СССР», Лауреата Государственной премии СССР. Рассказы-миниатюры повествуют о трудной, но интересной, запоминающейся жизни геолога, его коллегах, удивительных встречах, происходивших во время геологических экспедиций и пребывания на маршруте.

Транссибирская магистраль

Наш отряд из шести человек отправился с центральной базы в последний в сезоне полуторамесячный поход от левобережья Шилки с последующим выходом на транссибирскую магистраль, где-то восточнее Могочи. Считалось, что многие загадки геологического строения Верхнего Приамурья можно распутать именно на этой площади. Была уже глубокая осень. Наконец мы вышли на последнюю стоянку, с которой нужно было сделать несколько заключительных маршрутов для завершения полевой геологической карты. Как обычно мы с Эрнестом Портнягиным вечером у костра поделили основные маршруты на завтра. Ночью я проснулся от непонятного тревожного и в то же время радостного ощущения. Выйдя из палатки я увидел, что по лагерю бродит Илья, наш коновод. Была тихая, ясная, слегка морозная ночь.

- Вы слышали? - спросил он меня.

- А что?

- Паровоз гудит!

Я понял, что меня разбудило и чего я спросонья не мог разобрать сразу. Мы ощутили этот звук, вероятно, как стайер воспринимает гонг перед по-



следним кругом, извещающим близость финиша изнурительного бега. Я вернулся в палатку и увидел Эрика, сидящего на раскладушке и докуривавшего сигарету. Мы молча улыбнулись друг другу и легли досыпать. Утром за чаем, глядя виновато на Эрика, я пробормотал что-то насчет

важности поиска каких-то геологических границ, ради чего я изменяю свой маршрут. Взглянув на мою карту, Эрик полупрезрительно ухмыльнулся, махнув рукой, закинул на плечи рюкзак и двинулся с напарником по своему маршруту. Мой же новый путь был проложен с выходом на магистраль и, конечно, был совсем нелогичен с последовательностью съёмки. Человеческая слабость явно во мне победила геолога-профессионала. Мне хотелось быстрее увидеть и соприкоснуться с атрибутами другого бытия, от которого ежегодно отлучаемся на долгое время. К полудню с напарником мы вышли на железнодорожное полотно, посидели на рельсах, встретили и проводили промчавшийся мимо поезд, помахали многочисленным пассажирам и двинулись в обратный путь.

Через несколько дней всем отрядом мы вышли на маленький разъезд, а оттуда выехали в город. Я нередко вспоминаю этот эпизод в связи с дорогим и незабвенным Эриком. Несколько лет спустя, уже будучи известным геологом и поэтом, он погиб в геологическом маршруте от случайной пули незадачливого охотника. Мне грустно от того, что я не уступил тогда Эрику маленького удовольствия с выходом на магистраль, хотя абсолютно уверен, что он этого не запомнил и не придавал этому никакого значения.

У геолога-съёмщика работа сезонная: летом геологические маршруты, зимой - обработка собранного материала. Сезонность со временем накладывает отпечаток на характер и повадки человека. За собой замечал, что с первыми лучами тёплого весеннего солнца начинает тянуть в тайгу, горы, туда, что зовётся у нас одним словом - поле. При этом с каждым днём становишься более суматошным, без причины начинаешь подгонять коллег, жалующься, что давно пора быть в поле, а тебя без причины задерживают. А полевые сборы - это особый ритуал. Надо ничего не упустить, начиная от палаток и спальников, кончая солью и спичками.

Наконец, вылетаем, плывём, едем,

идём до первой стоянки и сразу успокаиваемся, считая, что сделано первое большое и важное дело, а дальше - долгая и напряжённая работа.

Но вот подходит к концу полевой сезон, уже глубокая осень, появляются первые заморозки, выпадает первый снежок, который тут не тает, спецовки на нас превратились в латанные и перелатанные лохмотья, сапоги у всех с дырами, но удобные тем, что когда проваливаешься в болото, вода вытекает без помех. Мы становимся угрюмыми, малоразговорчивыми, ждём-не дождёмся последнего маршрута, чтобы быстрее умчаться в город, спокойно устроить-

ся за рабочим столом в тёплой комнате и заниматься кропотливой обработкой собранных за лето материалов.

И вот мы в городе. Всем даётся законных три дня вымыться, подстричься, насладиться домашней обстановкой. В условленный день встречаемся в здании геологического управления, все в цивильных костюмах, улыбающиеся и довольные. И сперва не понятно, почему люди, неделю назад до смерти надоевшие друг другу, кажутся самыми милыми и родными.

Потом начинаешь понимать: нас объединяет долгое и тяжёлое поле, прожитое вместе, и по-другому быть не может.

Что нас объединяет

Все дороги ведут в «Маннам»...

8 декабря 2020 года сеть ресторанов «Маннам», знакомая многим любителям азиатской кухни в Ташкенте и Алматы, пополнилась ещё одним достойным представителем. Ресторан с одноимённым названием открылся на территории хозяйства «Хван Ман Гым» (бывш. «Политотдел»). Он расположился в новом трёхэтажном здании вдоль центральной дороги.



Владелец «Маннама» – Сергей Лаврентевич Пак - в прошлом году одним из первых был отмечен нагрудным знаком «Мехр-саховат», учреждённым Президентом Республики Узбекистан Шавкатом Мирзиёевым и вручаемым от его имени. Этой награды Сергей Лаврентевич удостоился за поддержку нуждающихся и благотворительную деятельность во время пандемии коронавируса.

Редакция газеты «Корейцы Узбекистана» побывала в новом ресторане и побеседовала с Сергеем Лаврентевичем.

- Это девятый ресторан, входящий в сеть бренда «Маннам», - начал знакомство с новым заведением С.Пак. - Наши посетители прекрасно осведомлены, что мы специализируемся на традиционной кухне корё-сарам, азиатской кухне, в меню также вхо-

дят узбекские, казахские, уйгурские и европейские блюда. Повара, а их в смене десять, каждый специализируется на определённой позиции, что позволяет сэкономить время приготовления блюда и улучшить его качественные и вкусовые характеристики. Нашу команду очень радует то, что заведение повысило свой статус до ресторана, что означает соответствие технологическим процессам приготовления, уровню обслуживания, подаче предлагаемых блюд, санитарно-э-

пидемиологической безопасности, эстетическому оформлению, оснащению и оборудованию.

- История бренда «Маннам» началась в 2007-м году в Алматы, где моя сестра открыла первое кафе с таким названием, - продолжает Сергей Лаврентевич. - Постепенно сформировалась клиентская база, потому что акцент изначально делался на нашей, корёсарамовской кухне, качественных продуктах; стали разрабатывать и свои собственные рецепты, дополнять и улучшать уже имеющиеся. Со временем открыли кафе в Ташкенте, пробовали и в Сеу-

ле. Это именно сестре принадлежит наш фирменный слоган: «Все дороги ведут к нам – приходи в кафе «Маннам»! Хочу заверить всех гостей, а также потенциальных посетителей: все блюда сети «Маннам» готовятся по одной рецептуре, независимо от местонахождения заведения. Это фишка, в целом же они могут отличаться лишь внешним оформлением и дизайном. В частности, этот ресторан, единственный в сети, имеет банкетный зал на триста посадочных мест, при его оборудовании мы учли все современные тенденции – здесь есть огромный led-экран, мощная акустическая система, видео-проектор, прожекторы...

Интерьер «Маннама» - сочетание современности с легким налётом Востока. К услугам гостей кабинки, уютный общий зал, комната с ондолом для vip-гостей.

- Особо хотел бы отметить, что мы очень тщательно подходим к выбору продуктов, из которых впоследствии готовятся блюда, - делится Сергей Лаврентевич. - К примеру, для традиционных корейских блюд тведжан производим здесь же, в хозяйстве «Хван Ман Гым», также готовим сунде, все виды пегодя; некоторые соусы, заправки, приправы, мясо пружишками, необходимые для приготовления блюд южнокорейской кухни, доставляются из Кореи. Особо хочу сказать о качестве питьевой воды: вся вода, идущая на приготовление блюд, проходит специальную очистку фильтрами. Закупом и снабжением продуктов, всеми процессами на кухне руководит моя супруга – Лариса, ко-





торой, в свою очередь, умение готовить передалось от её матери – Людмилы Алексеевны.

Сам Сергей Лаврентевич тоже неплохо справляется с обязанностями повара: в 2004-м начинал с позиции сушиста в ресторане «Мидори» в Ташкенте, стажировался в Москве у японского мастера. Он и сейчас многие блюда готовит самостоятельно – в ресторане подаются его ноу-хау – кимчи-удон и кимпаб, жаренный в кляре. А для нас Сергей Лаврентевич показал настоящий мастер-класс по варке и приготовлению лапши для куксу, впусив в святая святых – кухню «Маннама». Надо сказать, что укомплектована и оснащена она по последним стандартам. Кстати, что в первую очередь привлекает взгляд, так это фарфоровые тарелки с фирменным лого «Маннама». В огромных кастрюлях и баках что-то постоянно кипело, варилось; шкворчали на сковородке мясо и овощи. Каждый был занят своим делом: нарезал, шинковал, смешивал, раскатывал. Наше внимание привлёк огромный пресс для давления лапши для куксу – современный усовершенствованный агрегат, напротив стоял его более древний сородич.

- Мы стараемся угодить нашим го-

стям, кто-то любит лапшу потвёрже, кто-то – мягче, для этого на кухне функционируют два аппарата, - объясняет Сергей Лаврентевич. – Для ускорения процесса передачи заказа и начала процесса приготовления все официанты снабжены мини-рациями. Как видите, это основная кухня, расположенная на втором этаже здания; есть ещё кухня, обслуживающая банкетный зал на третьем этаже; на первом находится разделочный цех, где происходит вся черновая и заготовительная работа.

Здесь же, в электропечи, выпекаются небольшие «фирменные» лепёшки, а полюбившийся многим посетителям десерт «кораблики» - также творение рук одного из сотрудников заведения. Во дворе расположились тандыр для выпечки лепёшек и самсы. А ещё в «Маннаме» есть своя мини-пивоварня для любителей свежего пива.

- Конечно, ценители пива употребляют его круглый год, независимо от сезона и погоды, но особенно оно хорошо в летнюю жару. А к началу лета мы планируем ввести в эксплуатацию небольшую зону отдыха, рассчитанную на сто мест, также находящуюся на территории ресторана: бассейн размером 12x23 м с шезлонгами и

ями, мы очень рады, когда спустя некоторое время видим их у себя вновь. Пандемия и связанный с ней кризис, безусловно, сказались на предпринимательской деятельности. Но мы стараемся преодолевать эти трудности, создаём рабочие места для своих односельчан, стараемся таким образом поддержать их семьи. В одну смену в «Маннаме» трудятся до 60-ти человек, включая поваров, официантов, барменов, помощников, работников кухни, технический персонал, охрану, сотрудников бухгалтерии и других. Одна из основных проблем сейчас – наличие квалифицированных поваров традиционной корейской кухни и технологов пищевой промышленности, т.к. многие специалисты уехали в Южную Корею. Но и здесь мы стремимся восполнить этот дефицит, готовя свои кадры. Основные требования, которые предъявляются к потенциальным сотрудникам – скорость, качество, порядочность, обучаемость. Команда поваров, работающая у нас, - в основном все практики, образование есть, но не профильное. Но зато они подходят к процессу приготовления творчески, с душой, а это в нашем деле весьма важно.

Напоследок о самом главном – о ценах. Они приемлемые, а порции достаточно большие. Поэтому можно смело утверждать, что, заглянув в «Маннама», голодным уж точно не уйдёшь! Напротив, будешь возвращаться сюда ещё не один раз, впечатлившись вкусом и качеством блюд.



топчанами, - рассказывает о планах Сергей Лаврентевич. - Наши посетители и гости довольно часто приходят к нам семьями или целыми компани-

Наталия ШЕК,
фото **В.ХАНА**
Ташкентская область

ВЛАДИСЛАВ ХАН

БРАТЬЯ ХАН

Продолжаем публикацию документальной хроники Владислава Хана «Братья ХАН» об истории семьи Хан, борьбе с интервентами, гражданской войне и исторических событиях, развернувшихся на Дальнем Востоке.

О Александре Хане. По устным воспоминаниям родственников, Александр Хан бежал из дома в отряд старшего брата и, по всей видимости, это произошло в начале 1922 года, когда формирование набирало силу и находилось в Сучанской долине. Ему не было 18-ти лет, может быть, поэтому в протоколе допроса 1937 года в графе «участие в гражданской войне» никак не отмечено, зато там же есть удивительная запись: службу в Красной Армии в 1923-м начал с должности командира взвода. Не это ли может служить подтверждением, что А.Хан имел боевой опыт, поэтому девятнадцатилетнему юноше доверили сразу взвод в регулярной Красной Армии. Сопоставление этого факта и устных воспоминаний, является неоспоримым фактом участия юного патриота в гражданской войне. В январе 1922-го в отряд Хан Чан Гера поступил и двадцатилетний племянник братьев Хан – Андрей Макарович Хан. Может и этот факт, что племянник пошёл на войну, а Александр, будучи дядей, сидел бы дома, было невыносимым. Но, может быть, они вместе договорились идти в отряд, жили-то все в Синенгоу. По тому, как молодые люди рвались в партизаны, можно судить, что и в других корейских семьях происходило подобное, поэтому отряд Хан Чан Гера неуклонно рос в численности. К апрелю 1922-го, к моменту похода на Ольгу, отряд явно увеличился по сравнению с январским Бенеvским смотром и насчитывал в своих рядах около 500 человек. Примерно об этом времени, начале 1922 года, есть короткое замечание жены Хан Шен Гера Марии Ким о старших братьях Хан. Оно было следующее: «Ханы не умеют делать свои дела». Это относилось к моменту, когда братья заезжали на короткий отдых домой, гружённые полной телегой неприкасаемого запаса отряда.

На её просьбу - оставить дома для малых детей небольшую толику запаса, неизменно получала решительный отказ. Может, Марии Ким и было обидно слышать подобное, но это – проявление совершенно иных, благородных качеств братьев. В апреле 1922 года по приказу Военного Совета партизанских отрядов Приморья отряд Хан Чан Гера отправился выполнять стратегическую боевую задачу – освободить бухту св. Ольга от белогвардейцев. Отряд выступил в поход, об этом писали газеты и телеграфные агентства Дальнего Востока, доносили разведки штабов противника, т.е. его сила и мощь вызывала



интерес, тревогу и озабоченность, как обществeнности, так и военных Приморья.

«В начале апреля мы получили распоряжение от штаба Военсовета выбить каппелевцев из г. Ольги, – вспоминает Хан Чан Гер. – Наш отряд выступил в составе четырёх рот пехоты, одной конной команды и одного пулемётного взвода и командой связи, а остальная часть находилась в резерве для охраны тыла. Отряд выступил под командованием т. Хан Чан Гера и начальника штаба Пак Кен Чера.

На пути к Ольге нам попадались разбросанные каппелевцами воззвания-листочки на русском и корейском языках. Содержание листовок на русском языке было следующее: «Всем крестьянам и русским беднякам! К нам в Ольгу идут корейские партизаны, во главе с командиром Ханом, ко-

торый является ставленником исидов, получает от последних золото и действует во вред русским. Поэтому никто из русских не должен принимать корейских партизан на хату, а должен выгонять их по шеям».

Воззвания на корейском языке были следующими: «Всем корейцам! Вы корейские крестьяне и партизаны, должны бороться против японцев. Вы хорошо знаете, что мы боремся против коммунистов за освобождение русского народа. Не слушайте вашего командира Хана, коммуниста-большевика, ставленника жидов. Убейте его. Боритесь за свободную Корею! Воюйте с Японией! Мы в этом вас будем поддерживать!». В ответ мы выпустили своё воззвание и распространили среди каппелевцев в Ольге: «Мы знаем, западные правители бессильны вовлечь свои народы в борьбу против Советской России. Остаётся одна Япония, наш враг и враг Советской России, которая хочет поработить наш Дальний Восток, как нашу Корею. Вы находитесь под японским крылышком и воюете против русских, защищающих свой край от захвата его Японией. Мы, корейцы, никогда не были и не будем врагами русского народа, а всегда – друзьями. Вы – союзники японцев, работаете на пользу Японии, прикрываясь лозунгами борьбы с коммунистами, а потому

Вы враги также и наши. Мы знаем, чем скорее мы вас выбьем, тем меньше надежд у Японии, тем скорее станет Российская Республика сильнее, тем скорее будет свободна Корея». «Настроение партизан было боевое. Они говорили, что перебьют всю белогвардейскую нечисть. С таким настроением мы двигались на Ольгу. Приблизившись к селу Пермь, которое находилось в 11 км от Ольги, мы получили сведения, что в Перми находится полк каппелевцев не более как в 90 человек. Получив эти сведения, не отдохнув после дороги, окружили Пермь. После 2-3 часов боя каппелевцы, потеряв убитыми и ранеными 15-16 человек, разбежались. Нам достались трофеи - 30 винтовок. Это был первый бой отряда после установления нормальной связи со штабом партотрядов Приморья. После этого он действовал в контакте с

четвёртым партотрядом т.Назаренко. Окружив Ольгу, с рассвета начали наступление. Корейский отряд дошёл до пристани Ольги, но не смог удержать достигнутых после боя позиций и отступил в виду недостаточного количества патронов. На следующий день узнали, что, если бы мы удержались в Ольге еще полчаса, каппелевцы освободили бы город, т. к. штаб их эвакуировался на миноносцы, осталась небольшая часть, которая прикрывала эвакуацию. Мы очень жалели, что не смогли успехи нашего наступления довести до конца. Но потом, частыми налётами мы всё же заставили каппелевцев покинуть Ольгу». В течение десяти дней постоянными нападениями вынудили «белых» оставить город. Тем самым, отряд выполнил не только стратегическую задачу командования, но и исполнил долг перед павшими товарищами Первого Ольгинского боя». После освобождения Ольги, отряд получил приказ передислоцироваться в Анучино. Наступил последний этап гражданской войны в Приморье. В Анучино, 1 сентября 1922 года создаётся Корейский Военный Совет Приморья в составе пяти членов: Ким Ги Сюк – Председатель Совета, Ан Тон Бек – представитель корейской секции Губбюро РКП (б), Цой Хорим – представитель Приморского бюро РКП (б), Станков П. – представитель Реввоенсовета русских партотрядов, Хан Чан Гер – командир крупнейшего корейского партизанского отряда, к тому времени достигшего численности в 1000 человек!

После назначения членов Совета, все они, кроме Хан Чан Гера, отправились на места для ведения подготовительной работы к объединению отрядов. При наступлении Народно-революционной армии ДВР потребовалось вести активную боевую работу в тылу противника. В районе Ивановки, в сильно укрепленном месте, были сконцентрированы отборные войска белогвардейцев. По приказу Военного Совета НРА ДВР Ивановку следовало освободить силами русских отрядов Сидорова, Шевченко и корейского отряда Хан Чан Гера. Бой у Ивановки был тяжёлым, обе стороны понесли крупные потери. Этот бой единственный

в истории отрядов Хан Чан Гера, когда упоминаются потери. Ивановка после долгого двухдневного боя была взята, белые бежали. Об этом бое главком НРА И.П. Уборевич сообщал в телеграмме: «...Красные партизаны разбили белых, наступавших на Анучино. Сейчас, перейдя в наступление, заняли Ивановку и продвинулись к Никольск-Уссурийску. Весь тыл белых объят восстанием». Отряд Хан Чан Гера штурмовал Спасск, освобождал Никольск-Уссурийск, совершил боевой марш вдоль восточной линии Уссурийской железной дороги от Монастырище до Раздольного и далее до Посыетского района, преследуя отступающих врагов. 25 октября 1922 года японцы подписали соглашение о выводе своих войск из Приморья. Этот акт безусловной Победы явился для корейцев Приморья, может быть, даже большей победой, чем для остального населения края. Ожидание скорого освобождения Родины витало в умах и сердцах приморских корейцев. Бойцы корейских отрядов готовились к дальнейшей борьбе, но неожиданно, 10 ноября 1922 года вышел приказ Главкома И.П. Уборевича за № 23-40 о разоружении и демобилизации партизанских отрядов. Этот документ оказал драматическое влияние на корейские отряды, ведь первейшей мотивацией участия корейцев в гражданской войне на Дальнем Востоке на стороне «красных» было скорейшее освобождение Кореи от японских захватчиков путём борьбы с японскими войсками, вторгшимися на русский Дальний Восток. Логика национально-освободительного движения корейцев диктовала дальнейшую вооружённую борьбу на территории Кореи, Маньчжурии, но у Советской власти была своя политическая линия, по которой прекращалось открытое корейское вооружённое сопротивление на территории и с территории России. Приказ расколол корейские отряды. Часть бойцов во главе с Кимом Гю Сиком, не подчинившись, ушла в Маньчжурию; другая, большая часть, разоружилась и осталась в России. Загадочна и любопытна судьба Ким Гю Сика. В июле 1922-го во главе отряда в 100 человек он прибывает из Маньчжурии в Суйфунскую долину

Приморья и вливается в Сорбакванский коммунистический партизанский отряд, который с его приходом переваливает в численности за 600 человек. Удивительно, что за неполные два месяца пребывания в России Ким Гю Сик совершил стремительный взлёт от командира роты (если считать по количеству бойцов, прибывших с ним из Маньчжурии) до Главнокомандующего Корейских революционных войск и Председателя Корреввоенсовета. Каким образом ему уступили командование в Сорбакванском отряде, который возглавляли не менее выдающиеся Ли Джун Джип, Син У Е, Ким Ген Чен, остаётся загадкой. 1 сентября 1922 г. Ким Гю Сик становится Главнокомандующим, оставляя за собой командование одним из двух отрядов Корреввойск (бывшим Сорбакванским). Военным комиссаром Корреввойск был представитель Примгуббюро РКП(б) Цой Хорим, он же состоял военкомом отряда (бывшего Сорбакванского).

Другим отрядом Корреввойск командовал член Военного Совета Хан Чан Гер, Пак Ген Чер состоял при нём начальником штаба, одновременно командуя его первым батальоном. А теперь перейдём к документу, недавно обнаруженному в Ташкентском государственном областном архиве. Документ приводится в переводе, оригинал написан на корейском и китайском языках (топонимика обозначена китайскими иероглифами):

«Командиру Первого батальона корейских революционных войск товарищу Пак Ген Черу

По Приказу Главнокомандующего Дальневосточным Военным Округом за № 23-40, отряд корейских революционных войск должен остаться в селе Сиенго Сучанского района. Об этом сообщая. Отряд не должен тронуться с села Сиенго. Встречайте Члена Военного Совета. Если получите сообщение по пути, то направляйте свой отряд обратно в село Сиенго. Просьба, что мы скоро приедем и расскажем.

С этим кончаем».

13 / XI 1922г.

Члены Военного Совета.

Подписи: Хан Чан Гер, Цой Хорим

“사실에서 사실로” - 고려인 디아스포라 삶의 증언자, ‘희망의 언덕’ 작가 블라디미르 리

30년 이상의 경력을 가진 저널리스트로서 더 높은 인지도를 가질 충분한 자격이 있는 블라디미르 리는 최근까지 비교적 넓지 않은 독자층과 친구 및 지인들 사이에서 인정받는 사람이었다. 힘과 능력을 발휘하면서 여러 곳에서 활동하던 그가 알마티에 본사를 둔 ‘고려신문’에 정착하여 우즈베키스탄 특파원이 되었고, 그의 이름에 걸맞는 많은 기사와 에세이 및 탐사 기사를 쓰면서 전문적인 저널리스트가 되었다. 동료들은 모두 그를 인정하였지만 블라디미르 니콜라예비치는 여전히 스스로 안주하지 않는다.

- 사실 러시아어로 준비된 대부분의 자료가 번역 후 한국어로 언론에 실렸는데 많은 독자들의 관심을 받지 못했다. 그리고 매년 그 수도 점점 더 적어졌다. 애는 타고 걱정은 많은데 명예로운 해결 방법을 찾기는 힘들었다. «잃어버린 언어를 찾아서»라는 제목의 기사에서 그는 이 슬픈 현실의 이유들을 언급했다.

알고 있었다. 더군다나 그들은 필요한 말들을 겨우 구사했지만 쓰기를 배울 곳이 없었다. 교사, 교과서, 사전, 교재 등이 필요했지만 국가가 정적인 이유로 «관용»을 베풀지 않는데 달리 어찌해 볼 방법이 없었다. 공화국의 독립으로 한인들이 많이 모여 살던 곳의 상황은 급격히 변했다. 우즈베키스탄은 1992년부터 타

모든 것은 스스로 하기 나름이다.” 블라디미르 니콜라예비치는 ‘소중한 시간을 허비하면 따라 잡기 어려워진다’라고 요약하며 깊은 한숨을 쉰다.

깊은 명상, 철학적 성찰을 하는 경향이 있는 그는 어릴 때부터 급하게 만들어진 경구와 소원 성취라 쓴 문장만으로는 아무것도 이루어지지 않는다는 것을 알았다. 그건 그렇고, 완전히 별자리의 해석에 따라 수세기에 걸친 지혜로 입증된 바에 따르면, 염소 자리는 자신의 노력과 의지로 모든 것을 성취한다고 한다. 그의 신조는 높은 삶의 목표를 이루기 위해 노력할 시간이 필요하기 때문에 시간을 아껴 노력하고 누군가의 도움을 바라지 말고 오직 스스로 강한 의지를 가지고 최악의 상황을 염두에 두고 노력한다는 것이다.

삶에 대한 강한 의욕, 인내심, 말과 행동의 균형, 이 모든 것은 그가 가혹한 환경에서 자라면서 스스로 획득된 것이다. 그는 가장 가까운 사람들과 속을 터놓고 친밀한 관계를 맺는다. 그리고 자신의 생각을 쉽게 발설하지 않고 아주 풍부하고 감성을 쉽게 드러내지 않고 깊고 끈기 있게 관찰하고 특별한 기억력도 가졌다. 한때 주변 상황으로 인해 열정을 갖거나 열정의 대상이 되기도 하지만, 모든 사람이 어떤 관문을 통과하는 것은 아니다. 블라디미르 니콜라예비치는 이런 힘을 찾지 못한 사람들을 조용히 바라보게 되지만 그런 친구가 있다면 그저 침묵하며 바라보고만 있지 않는다. 자존심 상하지 않게

어떻게든 도움을 주려고 한다. 그 자신은 자존심으로 분명히 그러한 도움을 거부할 터이지만, 그는 친절하지만 단호하게 그들 모두에게도 나쁜 습관을 고치는데 도움을 줄 클리



- 반세기 전 우리 아버지와 할아버지는 어떻게 한국어를 배웠고, 어떻게 시작했나? 대부분의 경우, 그들은 우리의 증조부들이 극동에서부터 ‘사용해온’ 일상적인 대화체만

슈켄트에 대한민국 교육 센터가 운영되기 시작했다. 많은 도시 및 농촌 학교에 한국 학과 또는 한국어 선택 수업이 개설 되어 한국어를 공부할 수 있게 되었다. “요컨대, 언어를 익히고 싶다면 게으름을 피우지 마라!

닉의 주소를 주고 동시에 치료를 받는데 모든 비용을 대줄 준비가 되어 있는 사람이다.

또한 유명한 지도자들이 충고했듯이 성취한 것들에 만족하지 말고 야심적이어야 한다. 하지만 이럴 때도 무작정 욕심을 부리며 서두르지 않는다. 우선, 가지고 있는 것들을 잃지 않으면서 더 큰 목표를 향해 예측 가능한 모든 결과와 부작용까지 신중하게 고려하여 행동하라.

오랫동안 나는 자신이 주력하는 주요 문학 작품에만 안주할 수는 없었다. 강제 이주된 한인, 그들의 자녀와 손자들이 새로운 환경에서 살아남고, 중앙 아시아의 태양 아래서 자신의 자리를 찾고, 미래를 꿈꾸는 일, 이 주제는 우리 모두에게 가장 민감하고 중요한 것이다. 내가 감당할 수 있을까?

마침내 결심했다. 그리고 우선 다음과 같이 진행했다.

“은퇴를 하게 되면 존재의 유한성과 우주의 무한성에 대한 생각들을 자주 하게 된다. 그 동안 나무를 심고, 집을 짓고, 아이를 키우며 살았던 크고 긴 삶은 과거가 되어 남았다. 그러나 때로는 이 세상에서 해야 할 일을 아직 다 하지 못하고, 빚을 모두 갚지도 못했다는 생각에 ‘안돼, 안돼’하며 내 안에 무언가가 찌르면서 이 세상에서 아직 마음의 평화를 느낄 수 없다고 생각하게 된다. 그래서 나는 펜을 들고 빈 종이에 몰두하기 시작했다.»

그러나 결심은 시작에 불과했다. 엄청난 양의 자료와 정보들을 찾고 검토하고 필요한 것과 불필요한 것들을 잘라 내고, 줄거리와 구성에 대해 반복적으로 생각해야 한다. 이 모든 것을 재미있는 예술 작품으로 재구성하여 표현하고 싶지 않았다. 허구를 조금이라도 섞었을 때 독자에게 전달할 사실의 신뢰성을 잃고 싶지 않았다. 수많은 작업량의 공책을 훑어 보면서 빛 바랜 사진들과 내 기억을 뒤적이며 이 모든 것이 곧 망각속으로 사라질까 걱정했다. 그러나 이렇게 조금씩 수집된 자료에는 역사적 진실성을 담은 고유한 정보가 포함되어 있다. 많은 사람들, 특히 젊은이들은 선대와 기억을 공유하기 위해 역사를 반드시 알아야 한다.

그리고 여기에 이유를 덧붙이는 것은 더 이상 필요 없는 일이다. 전형적인 한인 가족의 예를 드는 것으로 충분하다. “바로 자신의 할아버지부터 손자까지 가족에 대해 이야기하면 필요한 것을 정확히 얻을 수

있을 것이다.”라고 이미 위대한 작품을 발표한 동료 기자 중 한 사람이 조언했다.

이렇게 소설 «희망의 언덕»의 아이디어가 떠올랐다. 2 차 세계 대전 직후 태어난 작가의 동료들은 마치 먼 어린 시절로 돌아간 것처럼 작품을 읽을 때 어떤 부분에서는 눈물을 흘린다. 관갓집에서의 일상 생활, 알 수 없는 빈민가로 이사하는 것, 사람들의 마음에 가장 소중한 사람들을 잃은 것 등 화가의 붓으로 그려낸 듯 너무 생생하기 때문이다.

논에서의 지옥 같은 노동, 바람이 솔솔 들어오는 낡은 옷을 입고 아무다리야의 추운 겨울에 갈대를 수확하는 장면 ... 그리고 심지어 성인 남성도 참을 수 없는 집안일을 하는 사이이 사이에 초등학교에 다니는 소년들이 이 모든 일들을 어린 손으로 했다. 나라는 거창하게 사회주의 밝은 미래를 건설하고 있었고, 5 개년 계획을 기획하고 과도하게 추진하고 있었으나, 당시 강력하고 변화하기 힘든 소련의 주변부에는 머리 위에 비를 피할 지붕조차 없는 수천의 가족이 추위와 굶주림 속에 처해 있었다. 어떻게든 봄을 맞이한 그들은 전기도 장비도 기본 편의 시설도 없지만, 희망을 놓지 않고 한 해 농사를 위해 쌀, 면화 및 기타 농작물을 파종하기 시작했다. 국가는 최신식으로 이미 우주를 탐험하고 제국 규모의 궁전, 갤러리, 육교를 만들고 있었지만 우리 민족이 살던 세계의 시간은 반세기 늦게 지나는 듯이 보였고 모든 것이 인간의 노동력에 기반했다. 요즘 젊은이들은 상상조차하기 어려울 것이다. 그래서 현재 우리는 상황을 제대로 평가하고 부모가 제공한 편안한 삶의 수준이 어떻게 해서 달성되었는지 이해하려면 «희망의 언덕»을 읽어야 한다.

이 책의 저자가 태어난 1947년의 대가족에게 그 당시의 모든 공포는 부모 사이의 문제로 인해 더 악화되었다. 타고난 성향이 강했던 작가의 아버지 이 손은 자신이 선택한 사업에서 큰 성공을 거둘 수 있었다. 젊은 그는 광산에서 다른 많은 동료들과 달리 아주 빠르게 광산의 기초를 습득해서 단순 벌목공에서 눈에 띄어 바로 십장이 되고 감독이 되었다. 현장의 책임자가 되었고 대학에도 갔고 모든 것이 순조로웠다. 다만 당국과 어울리지 못했다. 자존심 강화고 불 같은 성질의 남자였기 때문에 술을 잔뜩 마시고 자신의 모든 생각을 말하고 문을 쾅 닫고 나가버리곤 했

다. 그리고 아무도 모르게 어디로 사라졌다. 이런 일이 반복되었다. 얼마가 지난 후 그는 자신의 새 거처를 알리며 아내에게 새로운 직장이 있는 곳으로 오라고 하였다. 이렇게 또 다른 흠집에서 살게 되었다.

그러나 흥미롭게도 그가 투르크메니스탄이든 카라칼팍스탄이든 아무리 멀리 가도 그곳에는 거의 같은 조건 하에 다른 한인 가족들이 모여들어 어떤 곳은 마을 전체가 어떤 곳은 몇몇 가구가 모여 한인촌을 이루었다. 러시아 식으로 니콜라이라고 불리던 이 손이 안그레 광산에서 경력을 계속 쌓은 것은 평범한 일이 아니었다. 보통 전형적인 한인 가정은 아무다리야, 시르다리야, 그리고 그 강 언덕에 정착했다. 그러나 농민이 저야 할 짐보다 광부가 저야 할 짐이 더 가볍다고 생각하는 것은 큰 착각이다. 여기나 저기나 자신과 가족을 먹여 살리기 위해 죽을 힘을 다해 땀 흘려 열심히 일해야 했다. 이 작품은 주로 굶주림으로 죽지 않기 위해 일하던 시절이 있었다는 사실을 생각조차 하지 못하는 젊은이들에게 보내는 메시지이다. 그 때 우리에게 양질의 주택, 고급스러운 가구 및 의류, 개인용 자동차, 냉장고, 세탁기 및 기타 기계들은 그저 꿈일 뿐이었다.

블라디미르 자신은 1963 년부터 생계를 꾸리기 시작했다. 그는 학교에서 미술 교육을 담당했고 동시에 그곳에서 공부도 했다. 군대에서 복무한 후 그는 타슈켄트에서 일했다. 건설 현장의 콘크리트 노동자, 디자인 대학의 화가, 대규모로 발행되는 신문의 특파원이었다. 1975 년에 그는 타슈켄트 주립 대학의 저널리즘 학부를 졸업했다. 그는 화가가 되는 꿈을 꾸었고 재능과 그에 대한 열망을 겸비했지만 그렇게 되지 못했다. 10 년 동안 그는 안그레 시의 신문에서 특파원, 책임 비서, 부 편집장으로 일했다.

1985 년에 그는 소련 공화국 신문인 한인들의 «레닌 기치»(현재 «고려일보»)에 특별 특파원이 되었다. 1990 년부터 1994 년까지 그는 이 신문의 타슈켄트 국장을 맡았다. 동시에 우즈베키스탄 고려문화협회에서 공식적 활동으로 대중 매체 및 홍보 부서를 이끌었다.

그 시기의 ‘레닌 기치’를 이끌던 그룹은 선발된 다섯 명이 한몫처럼 단합된 한팀으로 이루어졌다. 특별히 엄선된 사람들로 이들이 모인 것은 우연이 아니었다. 그들이 말했듯이, 그것은 «실적»이 아니라, 그들 각

자가 한인 디아스포라 민족 문화의 보존을 위해 크건 작건 그들 자신의 모든 능력을 쏟아낼 각오가 있는 사람들이라는 사실을 염두에 두고 신중하고 신중하게 선택된 것이다. 그들은 수많은 설문 조사를 통해 엄선된 후 발탁되었다. 그들 모두는 이전에 러시아어 출판물에서 성공적으로 일했으며 능력을 인정받았던 사람들이다. 또한 후보자를 선택할 때 교육 및 전문적 자질뿐만 아니라 무엇보다 디아스포라의 연대기를 자발적으로 작성할 의지가 있는지를 중요하게 고려하였다. 블라디미르 김은 «우즈베키스탄 콤포지션들» 신문에서, 비체슬라브 리는 «보스토크의 개척자»에서, 브루트 김은 «보스토크의 날개»에서 왔다. 포토 저널

한 주제는 여전히 그의 예비 자료 창고에서 말라가고 있다.

다시 주요 무대로 돌아온 그는 몇 년 동안 ‘고려신문’에서 일했다. 다양한 사회, 정치 및 문학 잡지, 연감, 책자들을 출판했다. 2012 년 우즈베키스탄 고려문화협회의 도움으로 그는 우즈베키스탄의 한인 디아스포라에 관한 책 «희망의 언덕»을 출판했다. 한정판으로 나왔지만, «고려사람» 웹 사이트, «아리랑 1937» 연감의 페이지에 전자 형식으로 출판되어 작가에게 진정한 명성을 가져다 주기에 충분하다.

이 책은 두 부분으로 구성되어 있다. 첫 번째 부분은 우즈베키스탄에서 한인 디아스포라 생애의 여러 시기에 만들어 낸 동포에 대한 다양한

다. 작가는 작품 안에서 붓을 든 화가처럼 펜을 들고 한 획씩 더 하면서 어떤 평가를 받을지 신경 쓰지 않고 작업했다. 가장 중요한 것은 작품이 투명한 진실을 담고 매력적이며 냉정하지 않다는 것이다. 나중에 그들이 얼마나 많은 성공을 거두었는지, 저자가 전하고자 했던 것이 어떻게 전달되었는지가 훨씬 더 중요하고 이 목표는 확실히 달성되었다.

블라디미르 니콜라예비치는 그의 인터뷰 중 하나에서 책을 쓰려는 아이디어가 언제 어떻게 탄생했는지에 대해 말했다.

5년 동안 일을 찾아 러시아, 우크라이나, 카자흐스탄을 돌아 다니다가 집으로 돌아왔고, 옷장과 다른 쓰레기 중에서 우연히 골판지 상자를



리스트로 출근하기 전 빅토르 안은 다양한 직업으로 일했었지만 예술적인 갈망이 아주 커서 자신의 평생을 예술 작업에 바쳤다.

1994 년 편집실은 구조 조정을 시작했지만 결과를 기다리지 못하고 많은 사람들이 양과 농장으로 떠나게 되리라는 것을 블라디미르는 예상하지 못했다. 그의 아버지가 아무에게도 사전에 상의 한마디 하지 않고 갑자기 상황을 정리하고 떠나버렸듯이 아버지의 다혈질이 발현된 것인지 «고본질»의 심연으로 뛰어 들고자 하던 비밀 계획이었는지, 미래의 책을 위해 추억거리를 만들기 위한 것인지 여부는 알려지지 않았다. 직접 물어봐도 여하튼 정확한 이유를 알 수 없다. 한인 농업 용병에 대

역사가 담긴 사진 삽화가 포함된 기자의 노트 시리즈이며, 두 번째 부분은 자전적인 이야기이다. 저자는 박식을 과시하고 자신을 가장 유리한 관점에서 보여주기 위해 고안된 교만, 말장난, 교묘한 문학 기법과는 거리가 멀다. 반대로 때로는 “체면”을 잃을 수 있는 것도 두려워하지 않고, 가볍게 말하면 그가 최선을 다하지 않았거나 심지어 비난 받을 만한 에피소드들도 묘사하였다. 그는 다른 등장 인물들에 대해서도 빼먹지 않고 골고루 합당한 배분을 하였다. 특별한 애정으로 생존의 가장 어려운 조건에서도 서로 도움의 손길을 나눴던 사람들을 기억하였다. «예술적 완결에 대해 신경 쓰지 않고 ‘사실에서 사실로’라고 그는 후기에 썼

발견했다. 당시 매우 인기 있는 회사 «Свема»의 먼지로 뒤덮인 이 상자에는 흑백 사진들이 기적적으로 보존되어 있었다.. 1971 년에 나는 중고 «Зоркий-4» 카메라를 샀는데 (당시 나는 발행 부수가 많은 ‘타슈켄트 대학’신문에서 일했다), 거의 25년 동안 이 카메라를 손에서 놓지 않고 에세이, 스케치 및 보고서를 쓰면서 주요 인물들을 촬영했다. 나는 이것들을 쓰레기통에 버리려고 했지만 마지막 순간에 무언가 나를 멈추게 했다. 그는 그 상자를 집으로 가져가 마당 창고에 약 10 년 동안 던져 놓았다. 그리고 나서 사진이 지배적인 역할을 했던 동포들에 대한 일련의 글(감히 에세이라고 부르지 않는겠지만)을 써야겠다는 생각이 들

었다. 이렇게 해서 바로 «얼굴로 보는 디아스포라»라는 제목이 탄생했고, «고려신문»에 «카라다리아 강은 여전히 흐른다»라는 첫 번째 기사가 게재되었다.

나는 책을 출판하면서 사진에 번호를 붙이고 디지털화 하고, 전자 레이아웃, 편집을 추가 하고 힘들게 번수입인 한 해의 연금을 투자했다. 그 당시 40 년 동안 함께 살았던 아내 아리나 가게비를 줄이려고 여러 가지로 노력해야 했다. 이것은 상업 이익과는 아무 관련이 없었다. 자신의 명성을 위한 일이었는가? 책에 실린 사진과 자료를 바탕으로 결론을 내릴 수 있다. 20 년 전만해도 공화국 전역의 한인 동포들은 ‘고려 일보’ 특과원을 자신들의 눈으로 알았다. 그리고 그 최초의 몇 도시 및 공화당 고령문화센터에서 특과원들은 중요한 역할을 했다. 그래서 이것은 이미 확인된 사실이다. 나는 불행히도 흔적 없이 사라질 수도 있는 사실들의 역사와 사진을 보존하려는 단 하나의 욕심만으로 일했다. 그리고 이제 나는 그 역사의 기록을 지킬 수 있었음을 진심으로 기쁘게 생각한다.

-이 책의 속편이 있나?

-나는 이미 서둘러야 할 나이이다. 이것은 첫째로 «미완성»으로 게시하기로 결정했고 둘째로는 그들이 지금 말하는 것처럼 온라인에서 독자들의 반응을 보고 싶었다. 결국 나는 현실을 받아들이는 사람이고, 최소한 자신을 과장하지 않고 제대로 보려는 사람이다. 내 책에 문학적 요소가 아주 작다는 것을 확실히 알고 있다. 그들도 말하지만 문화적인 매력은 없다. 하지만 가까운 미래의 역사가에게 이것은 진정한 보물이다. 여전히 나의 노력을 받아들이지 않을 비평가들도 있겠지만. 셋째로, «말없는»작가나 언론인들이 비상업적 책을 출판하는 것은 맨손으로 하늘에서 별을 따려는 것과 같다. 나의 지인 중 일부는 놀라는 눈빛으로 나를 보며 손가락질을 한다. «이것이 왜 필요한가?» 그러나 나는 그들에게 화를 내지 않는다. 한 사람이 남길 수 있는 가장 귀중한 것은 아이들이며, 또 평생 동안 온 마음으로 자신이 해온 것들이다. 이 밖에 다른 모든 것은 헛된 ‘먼지’이다. 그래서 아직 끝나지 않았다...

이런 맥락에서 블라디미르 니콜라예비치의 저널리즘 및 글쓰기 활동을 검토하면 스스로를 겸손하게 평가하지만 높은 전문성과 신문 작업을 수행하는 동안 그가 해온 홀

륭한 조직에 대한 성과들도 주목해야 한다. 이 두 번째, 그리고 당분간 2 차 구성 요소는 소위 고르바초프의 페레스트로이카 (Gorbachev perestroika)로 폭발적으로 수요가 나타난 80 년대 후반기에 정당한 자리를 차지했다. 미하일 세르게예비치의 입에서 처음으로 나온 이 단어는 아마도 «혼란과 흔들림»으로 어려움을 겪었던 그 해에 가장 두드러진 단어였을 것이다. 대담한 실험은 사회 운동으로 시작되었다. 이미 테스트를 거쳤고 심각한 문제를 일으키지 않았다는 예가 있어서 다른 사람들에게 바로 전파되었다. 처음에는 조심하게, 그리고 더 단호하게 편집실의 변화에 대해 이야기하기 시작했다. 그리하여 90 년대 초반, 카자흐스탄 한인 중 최고의 작가와 언론인을 초청하여 매주 16 페이지 분량의 러시아어로 «고려»가 등장했다. 책자의 출판은 타슈켄트 특과원의 창작욕에 불을 지피는 강력한 자극제가 되었으며 자료 준비에 대한 많은 요구가 생겼다.

그러나 영적인 만족과 함께 그러한 시도가 올바른지에 대한 의심이 생겼다. 사실 신문이 러시아어로 전환되면서 실제로 우리는 민족적인 문화에서 더 멀어졌다. 막 다른 길에 들어 섰다는 우울한 느낌이 들었다. 그리고 갑자기 강력했던 소련이 하루밤 사이에 무너졌다. 거대한 국가가 15 개의 독립 공화국으로 분리되었다. 그리고 한 번은 한 세기가 넘도록 러시아 국민의 문화와 언어의 영향 하에 있던 소련 전역의 한인 디아스포라 사십 만 명이 작은 조각으로 산산조각이 났다. 토착민족들이 갑자기 자국어로 독점적으로 말하기 시작한 새로운 주권 국가로 독립하기 시작했다.

-“물론, 우리의 의지로 할 수 있는 것은 아무것도 없었다”라고 블라디미르 니콜라예비치는 회상한다. 그리고 우즈베키스탄이 독립을 선언한 후, 우리는 갑자기 서로 경쟁적으로 한국어와 한국 문화, 관습을 되살리는 것에 대해 이야기하기 시작했다. 논쟁의 여지가 없이 생각 자체는 아름답지만 실제로 그것을 구체화하는 방법은 무엇인가?

시급한 문제를 처리할 수 있는 한인들을 위한 공공 기관을 만들어야겠다는 아이디어는 우리 편집부 안에서 오랫동안 공유되고 표출되기에 이르렀다. 이 운동의 중심에는 블라디미르 나우모비치 김이 있었다. 비교적 젊은 나이인 44 세가 된 그는

시작해서 고귀한 대의를 꼭 이루겠다는 결의로 가득 차 있었다.

신문의 편집실은 군사 본부처럼 되었다. 여기서 가까운 장래와 미래를 위한 전술과 행동 전략이 개발되었고, 미래 공공 조직을 위한 현장 초안과 프로그램이 작성되었다. 창립 그룹의 구성원들은 엄청난 준비 작업을 수행했으며, 공화당 문화 센터를 만들기 위한 조직위원회가 선출되고 한인들이 대거 참여하는 회의에서 절정에 달했다.

오늘날 수십 년이 지난 지금 모든 것이 어디서 어떻게 시작되었는지 기억하는 사람은 거의 없다. 지난 세기의 80 년대 후반과 90 년대 초, 타슈켄트에 있는 «고려일보»신문의 사무실은 실제로 남북한의 사절들이 우리 디아스포라 대표들과 다양한 접촉을 구축하기 위해 온 (여전히 정부들과의 관계와는 거리가 먼) 유일한 전초 기지이자 연결 센터였다. 개인 여행 중에도 손님들은 먼저 도시의 사무소를 찾았고 정보, 도덕, 가정, 여행, 교통과 같은 것에 대한 지원 요청은 계속되었다. 기자들이 잘 이해한 시기였다. 고려신문 편집부의 복도는 길고 지친 정치적 «가뭄»끝에 먼 고향에서 온 형제 자매들과 함께 민족적인 것을 되찾은 «고려 사람»의 화해의 원천이 되었다.

우리의 훌륭한 시인 우가이 대국은 황혼기에 그의 삶을 결산하면서 그의 말을 주의 깊게 듣고 있는 학생들에게 말했다.

-시를 쓰기 시작하기 전에 나는 통계 기관에서 수년간 일했다. 물론 모든 경험은 예술 창의를 위한 태도에도 흔적을 남겼다. 하지만 내 능력과 수준에 비해 40 % 정도의 완성도로 일을 했다고 생각한다. 시간이 너무 없다. 그러니 우리가 시간을 낭비하고 있는 것은 아닌지 다시 생각해 보라.

얼마 전, 우리는 블라디미르 니콜라예비치와 이렇게 평가의 시간을 가졌고, 그는 겸손하게 «더 많이 할 수 있었을 텐데»하며 아쉬움과 또 다른 시도를 할 의욕을 표현했다. 만족하지 않고 현재에 머무르지 않는 끊임없는 시도는 예술가들의 특징이기도 하다. 그는 자신의 이론 모든 것을 미래의 토대이자 새롭고 완전한 표현을 위한 또 하나의 단계로 인식한다.

글: 게나지 류
번역: 김숙진

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ В ПОРЯДКЕ РЕГИСТРАЦИИ IMEI-КОДА

О новом порядке регистрации IMEI-кода рассказывает специалист NORMA.Uz

Кабинет Министров принял постановление от 31.12.2020 г. № 828 «О внесении изменений и дополнений в Положение о порядке регистрации мобильных устройств, используемых, ввозимых и производимых для реализации или личного пользования на территории Республики Узбекистан».

В Положение, утверждённое постановлением Кабинета Министров от 17.09.2019 г. № 778, внесены следующие изменения.

Так, расширено понятие «GSMA (Global System for Mobile Communication Association)». Это глобальный управляющий по распределению кодов TAC, используемых для создания международного идентификатора мобильных аппаратов. Ассоциация распределяет официальные интервалы цифр TAC всем

производителям устройств, соответствующим 3GPP, и вводит в базу данных эти интервалы и сведения о модели устройств. Основываясь на базе этих сведений, организации, уполномоченные на поиск и идентификацию устройств, получают возможность



через IMEI точно идентифицировать производителя и модель мобильных устройств.

Внесены дополнения в понятие «импортёр». В это понятие теперь

входят физические и юридические лица (ранее – только субъекты предпринимательства), осуществляющие ввоз мобильных устройств на территорию Узбекистана. Они теперь также должны оформить ввозимые устройства в соответствующий таможенный режим.

Изменены требования и к «чёрному списку». Теперь в него попадают не зарегистрированные в системе, клонированные, неопознанные IMEI-коды мобильных устройств, находящиеся в чёрном списке GSMA (включает в себя и мобильные устройства, находящиеся в роуминге).

В Положение внесены и другие изменения и дополнения.

Документ опубликован на государственном языке в Национальной базе данных законодательства и вступил в силу 31.12.2020 г.

Баходир Бухорий

ИЗМЕНЕН ПОРЯДОК РАССМОТРЕНИЯ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ДЕЛ ПРИ НАРУШЕНИИ ПДД

Приказом министра внутренних дел (рег. № 2240-5 от 6.01.2021 г.) внесены изменения в Инструкцию о порядке рассмотрения административных дел о нарушении правил дорожного движения.

С целью выполнения постановления Кабинета Министров от 24.06.2020 г. № 407 «О дополнительных мерах по широкому использованию современных информационных и коммуникационных технологий в профилактике правонарушений», в Инструкцию о порядке рассмотрения административных дел о нарушении правил дорожного движения внесены следующие изменения и дополнения.

Абзац 2 пункта 36 исключён. Он предусматривал при совершении правонарушения, предусмотренного статьёй 135¹ Кодекса об административной ответственности, необходимость представления копии страхового полиса обязательного страхования транспортного средства.

Действующая Инструкция дополнена пунктом 45¹, в котором приводятся случаи, при которых административные правонарушения считаются совершёнными в состоянии крайней необходимости:

- административные правонарушения, зафиксированные с помощью автоматизированных технических средств специальной фото- и видеозаписи, совершенные транспортными средствами оперативных и специальных служб, а также сопровождаемыми ими транспортными средствами, в условиях воспользования ими установленных Правилами приоритетов, а также при предъявлении документов, подтверждающих выполнение ими неотложных служебных заданий;

- административные правонарушения, совершенные водителями транспортных средств, уступившими дорогу для беспрепятственного пропуска приближающихся транс-

портных средств экстренных служб и специальных служб с включенными голубыми или красными, или синими и красными проблесковыми маячками, а также транспортных средств с включёнными специальными звуковыми сигналами, зафиксированные с помощью специальных автоматизированных технических средств фото- и видеозаписи.

Факт совершения правонарушения в условиях, предусмотренных абзацем третьим настоящего пункта, определяет должностное лицо Департамента безопасности дорожного движения соответствующей территории. В этом случае, при отправке копии решения о наложении штрафа или СМС-уведомления, водитель должен уведомить Департамент безопасности дорожного движения в районе нарушения письменно или устно не позднее 60 дней со дня принятия решения.

В Инструкцию внесены и другие изменения.

Лола Абдуазимова,
эксперт NORMA.Uz

Кладёзь мудрости народной

Продолжаем публикацию пословиц и поговорок в литературной обработке Владимира Кима.

Тупиковая ситуация - 낭패 (нан-пхе).

В китайской мифологии это слово означает животное, состоящее из «нанг» (существа с передними ногами) и «пхе» (существо с задними ногами). Естественно, они не могли ни перемещаться, ни охотиться друг без друга. При этом «нанг» был храбр, но глуп, в то время как «пхе» – мудр, но робок. Они ссорились всякий раз, когда охотились, и удача не часто улыбалась им. Но у них нет другого выхода. Такая тупиковая ситуация – есть «нангпхе».

Коварный смех - 교활 웃음 (гёхваль усым).

“Гё” – мифическое китайское животное, которое напоминало собаку, но имело шкуру леопарда и рога быка. Его завывания извещали о хорошем урожае. У него был друг «хваль», у которого было человеческого тело, покрытое шкурой свиньи. Завывания этого существа, наоборот, предвещали недород – худшее из несчастий в аграрной стране. И «гё», и «хваль» были не только проницательны, но и коварны. При встрече с тигром они скатывались в шары, а когда полосатый хищник проглатывал их, начинали съедать обжору изнутри. При этом зловредно хихикали. Вот такой смех и называли «гёхваль усым». Коварный смех, однако.

Сорок лет - 불혹(пульхок).

Когда говорят «возраст Христа», мы сразу понимаем, что разговор идёт о человеке 33-х лет. При этом подразумевается, что это возраст, когда человек должен свершить нечто значительное. Когда говорят «пульхок», то имеется в виду тоже возраст, равный 40 годам. Поскольку и здесь имеется контекст, то самое время привести слова, которые приписывают Конфуцию: «В 15 лет я хотел учиться, в 30 – стал независимым, в 40 – мог отвергать искушения, в 50 – понял миссию, которую небеса дали мне. В 60 лет я мог с лёгкостью понимать то, что люди говорили. В 70 – делал всё, что хотел, но ни одно из моих дел не нарушило закон».

«Пульхок» – возраст, когда надо отвергать искушения, иными словами, это возраст зрелого, знающего цену своим поступкам человека.

Колебание, оттягивание, задерживание, нерешительность - 유예 (юйе).

Слово – короткое, а столько значений! А всё потому, что это сложносочиненное слово. “Ю” – существо, подобное обезьяне, осторожность которой проявляется при малейшем шуме. “Йе” подобен мамонту, боящемуся пересечь реку в страхе, что на него нападут подлые хищники. Поэтому помещает то одну, то другую ногу в воду и тут же одёргивает. Когда говорят о ком-то, что у него много «юйе», стоит подумать, прежде чем идти с ним в разведку.

Неважно, что гонят, главное – дойти до Сеула - 모로 가도 서울만 가면 되지.

Результат оправдывает средства.

Плечо друга - 어깨동무 (окедонгму). Друг детства. Приятели имели обыкновение обвивать руками шеи друг друга. Другой термин «друг по яйцам». Ещё малышами вместе купались голышом.

Человек, сделанный из дерева и камня - 목석 (мусок).

Чёрствый человек. Принципиальный человек. Или человек, который безразличен к сексуальному искушению.

Немой, наевшийся мёда - 꿀 먹은 병어리.

Как-то немой почувствовал себя плохо, наевшись мёда. Жена спросила, что случилось. Немой показал на банку с мёдом. Жена тут же зачерпнула ложку и поднесла ко рту мужа. Отсюда – тот, кто не может объясниться, похож на него, объевшегося мёдом.

Есть ряд пословиц, где человек, лишенный зрения, слуха выступает в роли сравнения для здорового человека.

«Я похож на слепого, который потерял свою трость». Бездарная ситуация.

«Я похож на него с душевным страданием». Есть проблема, но не



можете высказаться.

«Он нашёл путь, как слепой находит дверную ручку». Повезло.

Сверкнул на востоке, сверкнул на западе - 동에 번쩍 서에 번쩍.

Эту фразу приписывают главному герою знаменитого корейского романа XVII века «История о Хон Гиль Доне». Это первое произведение, написанное на «хангыль» (корейском алфавите).

Хон Гиль Дон – незаконнорожденный сын дворянина и наложницы, с детства познает горечь своего низменного положения. Юношей он сбегает из дома, обучается магии волшебства и становится корейским Робин Гудом. Он грабит богатых, чтобы помогать бедным. Всё время его пытаются арестовать, но ему при помощи магии удается создать своих двойников, которые появляются то там, то здесь и путают след королевским стражникам. В конце концов, он заключает соглашение с королевским судом и служит на страже родины. Но и здесь он не находит счастья и покидает страну.

Лишь на далёком острове строит свое королевство Юльдо, свободное от тирании и классовых предрассудков.

Вы похожи на мешок заимствованного ячменя - 꺾다 놓은 보릿자루 같이.

Дама без кавалера. Гость, которому не по себе на собрании. Заимствованный мешок ячменя стоит в доме крестьянина, привлекая беспокойные взгляды членов семьи, для которых мешок является постоянным напоминанием об их бедности.

Резкие скачки и перепады артериального давления

(Окончание. Начало в №1)

Продолжаем разговор о перепадах артериального давления, причинах, провоцирующих подобные состояния, способах и методах его устранения.

У ЖЕНЩИН

Отличительной чертой женской дистонии является гормональный фон, его колебания. Критические дни предполагают гипотонию из-за физиологической кровопотери. Как исключение из правил, возможно, повышение АД в конце цикла. Однако

Менопауза расценивается женским организмом как стресс, поскольку он не способен адаптироваться к новому синтезу гормонов. Это вызывает приливы, составляющей которых становится нестабильное АД. Достаточно часто такое состояние стимулирует гипертонию.



обычно дебют сопровождается гипертонией, окончание кровотечения – гипотонией.

Беременность – ещё более сложная гормональная перестройка. Колебания систолического или диастолического биомаркера могут быть вызваны токсикозом, стрессом, изменением характера питания, нагрузкой на нижнюю часть тела, отёками. Проблемы возникают ко второму триместру, их индикатором считают появление головных болей. Пропустить этот момент нельзя, гипоксия, связанная с нестабильным давлением чревата гипоксией плода, отслойкой плаценты.

У МУЖЧИН

Триггерами мужской дистонии являются физические нагрузки, стресс, неправильное питание, вредные привычки. Никотиновая зависимость губит сосуды так же, как этанол. Артерии приобретают ригидность, неадекватно отвечают на высокие нагрузки внешней и внутренней среды. Купировать такие колебания сложно.

Постоянным стрессовым фоном выступает чувство ответственности мужчины за семью, родителей, карьерный рост. Современные представители сильного пола должны соответствовать предъявляемым тре-

бованиям, выглядеть сильными, здоровыми. Не каждый может справиться с этим. Отсюда – перенапряжение, дистония.

У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Колебания давления у пожилых зависят от состояния здоровья пациентов. Обычно, после 60 априори фиксируется гипертония, требующая лечения. Некорректное назначение или приём гипотензивных средств приводит к колебаниям сосудистых показателей. Ригидность сосудов при этом усугубляет первоначальную гипертонию.

Например, возрастная норма АД 150/100 падает при употреблении гипотензивных средств до минимальных цифр – 100/60, но уже через пару часов начинает вновь расти, достигая пика – 160/110.

Это опасный маятник, способный спровоцировать гипертонический криз, инфаркт, инсульт. У женщин состояние усугубляется наложением симптомов климакса.

ОБЩИЙ СИМПТОМОКОМПЛЕКС

Практически 100% случаев нестабильного давления визуализирует клинически следующий симптомокомплекс:

- сильная слабость, сонливость, невозможность к передвижению;
- приступы мигрени;
- предобмороки;
- пунцовость щек, чередующаяся с бледностью кожи;
- тремор рук, дрожь всего тела, судороги;
- подташнивание, рвота;
- одышка, аритмия;
- боли за грудиной.

Появление подобной симптоматики требует измерения АД на обеих руках, его мониторинг пару часов через каждые полчаса. Обязательна консультация с врачом.

КАК ЛЕЧАТ ДИСТОНИЮ

Лекарственных средств, которые приводят АД к норме, нет. Для нормализации дистонии нужно устранить её причину. Без этого терапия будет только симптоматической. Коррекцию проводят под наблюдением лече-

щего врача.

Пациенту необходимо обеспечить полный покой, доступ свежего воздуха. Нужно выяснить причину приступа, по возможности устранить её. Дополнительный объем мероприятий представлен в таблице:

С целью понижения давления чаще всего используют чеснок, мёд. Чеснок не просто повышает защитные силы организма, он ещё является природным противовоспалительным средством, антибиотиком. То есть, фитонцид, при его добавлении к пище,



Гипертония после понижения АД	Гипотония после повышения АД
Пациент располагается на спине, полусидя, с опущенными ногами	Положение на спине, ноги – выше талии
Капли <i>Валокордина</i> комбинируются с <i>Анаприлином</i> при частом пульсе или <i>Коринфаром</i> – при нормальном сердцебиении (до 90 ударов/минуту)	Если общее состояние не слишком тяжёлое: чашка сладкого кофе, стакан подсолённой воды, экстракт эхинацеи, элеутерококка, левзеи, таблетка <i>Кофеина</i> , <i>Кордиамин</i> , <i>Преднизолон</i> инъекционно. Гипотонику требуется 8-часовой сон, упражнение типа «мы писали, мы писали, наши пальчики устали» – сжимание-разжимание кистей рук до 10 раз, улучшающее микроциркуляцию. Показан <i>витамин С, группа В</i> .
Мониторинг давления: снижение должно быть постепенным, на 25% от исходного за первые два часа	Повышать АД следует быстро

При тяжёлом состоянии пациента такая мягкая помощь может оказаться неэффективной, тогда единственным выходом остается вызов Скорой.

профилактирует сосудистые колебания, укрепляя сосудистую стенку. Чеснок содержит аллицин, положительно влияющий на миокард, позволяющий снижать гипертензию.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Гипертоники	Гипотоники
Основа снижения АД – диуретики, наиболее эффективны тиазиды: <i>Индапамид</i> , <i>Гидрохлортиазид</i> . Калийсберегающие мочегонные типа <i>Фуросемида</i> действуют слабо	Применяют аналептики: <i>Кофеин</i> , <i>Никетамид</i> (много побочных эффектов, назначают осторожно)
Нейротропы снижают симпатический тонус: <i>Клофелин</i> , <i>Метилдопа</i> – центрального действия, <i>Триметафан</i> , <i>Гексаметоний</i> – периферического	Альфа-адреномиметики: <i>Мидодрин</i> , <i>Метоксамин</i> используют для купирования резкого падения АД
Вазодилататоры, антагонисты калия расслабляют гладкие мышцы в стенке сосудов: <i>Нифедипин</i> , <i>Амлодипин</i>	<i>Ангиотензинамид</i> назначают при тромбоэмболии легочной артерии или остром шоке

Их назначают в зависимости от цели коррективы.

При гипертоническом варианте колебаний возможно назначение ингибиторов АПФ, антагонистов ангиотензина II – *Каптоприл*, *Метопролол*, *Валсартан*.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Мёд – концентрат микроэлементов, отлично справляющийся с кор-

рекцией гипертонии. Одновременно делает сосуды эластичнее, улучшает общий состав крови. Мёд сочетают с малиной. Из этих компонентов делают настой, заваривая малину (100 г) стаканом кипятка. Затем, настаивают смесь, остужая до комнатной температуры, добавляют столовую ложку мёда, пьют перед сном.

Пустырник, пион, валериана также

снижают сосудистые колебания, оказывая мягкое действие на вегетативную нервную систему. Используют боярышник, тысячелистник, свекольный сок, шиповник, крапиву, прополис.

Из них готовят напитки, которые можно выпить при подозрении на стартующий приступ.

Гипотензию купируют регулярным включением в пищевой рацион куркумы, кофе, брокколи, творога, сливочного масла, хрена, горчицы, картофеля. Но все методы народной медицины применяются только как дополнение к основным лекарственным препаратам.

ПОСЛЕДСТВИЯ, ПРОФИЛАКТИКА, ПРОГНОЗ

Безо всяких последствий проходят колебания, вызванные гормональной перестройкой организма. Возрастные патологии у тех, кому за 50 – провоцируют гипертонический криз, ОИМ, ОНМК. Самостоятельно можно предотвратить колебания артериального давления, ведя здоровый образ жизни: дозированной физической нагрузкой, правильным питанием, отказом от вредных привычек. Помогут в этом 8-часовой глубокий сон, пешие прогулки, плавание, отсутствие стрессов.

Прогноз зависит от физиологических особенностей организма пациента. Некорректный приём препаратов может быть скорректирован визитом к врачу. Соматические заболевания обязаны быть пролечены после тщательного клинико-лабораторного обследования пациента.

Людмила Жаворонкова, терапевт

Обычаи и обряды последних дней старого года



Последние дни старого года были насыщены различными обрядами. По традиции считалось весьма важным к концу года завершить все дела, уладить денежные расчеты, поэтому каждая семья спешила уплатить свои долги, их можно было отдать и в последний день года.

Члены семей среднего сословия, придерживавшихся конфуцианского учения, посещали храмы, где совершали низкий поклон духам своих родных. Такой обряд назывался «прощание со старым годом». В этот день и богатые, и бедные освещали свои комнаты бумажными фонарями.

В последний день года на закате по всей Корее у домов разводили небольшие костры, в которых сжигали волосы и срезанные ногти. По поверьям, их не выбрасывали, а тщательно собирали в мешочки и сохраняли в течение всего года, дабы они не могли попасть в руки злого человека, посредством которого могла быть наведена порча.

Кроме того, бытовало мнение, что едкий, неприятный дым, образуемый при сжигании волос, предохраняет от инфекционных заболеваний и отпугивает злых духов.

Последняя ночь старого года проходила в играх и развлечениях. Во дворце вана устраивались театрализованные представления «Танец Чхонэна».

В эту ночь никто не ложился спать. Считалось, что если кто-то заснет, то, проснувшись, обнаружит побелевшие брови, поэтому все старались провести ночь с открытыми глазами. Но если всё-таки кто-нибудь засыпал, то один из присутствующих посыпал его брови мукой, а затем под общий смех будили.

По улицам всю ночь ходили продавцы счастливых предметов – черпачков, совков и граблей, символизирующих обилие зерна и соломы. На следующее утро женщины вывешивали эти предметы на дверях и стенах домов. С той же целью – пожелания хорошего урожая – в сельских домах под Новый год устанавливали во дворе или в кухне шесты с рисовыми снопами.



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

Главный редактор: Владислав Хан Редактор: Наталия Шек Компьютерная вёрстка: Владислав Гильязетдинов	Лицензия № 1038 Издание зарегистрировано УЗАПИ 03.10.2019 г. ISSN 2181-0621 Подписной индекс 142	Учредитель АККЦ РУз Объем 6 п/л фА3 Тираж 1000 экз.	АДРЕС РЕДАКЦИИ 100116, Ташкент, ул. Ахангаранское шоссе, 11 Телефон для справок: (71) 230-70-57 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: 27. 01. 2021 г.