

День корейской культуры в Алматы

В первый день октября солнце обогрело воскресный Алматы. На на душе стало тепло и солнечно. В этот день в Mega Center Alma-Ata при поддержке Генерального консульства Республики Корея в Казахстане совместно с Корейским центром образования, Организацией туризма Республики Корея и Корейской торговой корпорацией сельского хозяйства и рыболовства прошел долгожданный праздник – День корейской культуры.

Диана СОН

Он был посвящен году взаимного культурного обмена между Казахстаном и Кореей. Большие LED-экраны показывали яркие видеоролики о выставке Busan Expo 2030.

Гостей ждали вкусные корейские угощения, традиционные национальные игры и переодевание в ханбок. Особенно интересно было детям, которых сопровождали люди в красном, как из сериала «Игра в кальмара». Корейские игры увлекли и взрослых. Каждый хотел поиграть в тухо, забросить стрелу в узкий кувшин. Перевернуть квадратный ттакчи противника и посоревноваться в чегичаги. Кто набьет больше чеги – победит.

Специально для маленьких гостей проводились мастер-классы по сборке ттакчи и чеги.

Пока дети и взрослые развлекались и соревновались, сцену заполнили яркие танцоры с корейскими веерами. Праздничную программу открыла танцевальная студия традиционных танцев Namson. Молодые девушки размахивали

веерами так, что вырисовывались красочные цветы.

Следом гости услышали звуки самульнори, которые



отдавались эхом в большом атриуме. За игрой и танцами самульнористов гости наблюдали с восторгом. Сменив наряды, артисты Namson прикатили на сцену большие барабаны. Все с нетерпением ждали

первого удара. Для многих зрителей аутентичная корейская культура была в новинку. И все же от мала до велика, все

наслаждались представлением и играми.

Чтобы совместить приятное с полезным, на мероприятии прошла выставка образования в Южной Корее. Стояли стенды от Корейского центра образо-

вания и Организации туризма Республики Корея.

Корейский центр провел презентацию гранта GKS и представил ряд популярных корейских вузов, таких как Университет Ихва, Национальный университет Пусана, Университет Йонсэ, KAIST и Университет Пучхон.

Далее же наступила самая приятная часть празднования – дегустация корейской еды и выступление команд с каверами на популярные k-поп-танцы. Угощением вечера стало излюбленное корейское блюдо такканчжон – жареная курочка в медово-чесночном соусе.

День корейской культуры познакомил казахстанцев с богатым корейским наследием и возможностями в Южной Корее. Праздник оставил самые хорошие воспоминания и позволил жителям и гостям южной столицы окунуться в корейскую культуру.

Мы едины!

Традиционный осенний фестиваль в Алматы

Грандиозный этнический фестиваль «Мы едины», приуроченный к празднованию традиционного корейского Чусока, прошел 30 сентября на стадионе АДК в Алматы. Мероприятие, организованное Ассоциацией корейцев Южной Кореи в Казахстане, Ассоциацией корейцев Казахстана, Алматинским корейским национальным центром при поддержке партнеров и спонсоров – ведущих корейских и казахстанских компаний, собрало около полутора тысяч человек, которые посетили праздник вместе с друзьями и семьями.

Валерия ЛИ

Многие приходили на Чусок целыми поколениями. Кто-то специально собирался на ежегодный семейный фестиваль, а кто-то зашел случайно, увидел веселую атмосферу на стадионе и решил остаться, познакомиться с культурой корейского народа и поучаствовать в соревнованиях.

На входе желающие могли приобрести специальный билет и получить вкусный подарок от Lotte Рахат, фирменную футболку, напитки и символ города Алматы – спелое яблоко. А ближе к обеду гостям предлагали поменять свой билет на настоящий корейский доширак – сет с традиционными корейскими

закусками, а также получить лотерею.

Помимо спортивных и развлекательных мероприятий, на стадионе развернулась самая настоящая ярмарка с корейской посудой, продуктами и напитками, фирменной косметикой, витаминами, а еще каждый мог попробовать традиционные корейские блюда – пигоди, кимпаб, рамен, и даже стритфуд, популярный в Южной Корее,



– корндоги и вафельных рыбок – пуннопан!

Многие встречали своих знакомых, с которыми не виделись давно, и именно фестиваль стал единой площадкой для дружеских и семейных встреч.

Официальную часть мероприятия открыл председатель Ассоциации южнокорейцев в Казахстане Кан Бёнгу:

– Благодарим всех, кто присоединился к нам сегодня! Мы надеемся, что вы отлично проведете время вместе с нами и получите позитивные эмоции на нашем фестивале. Этот праздник важен для всех нас и является символом единения и солидарности между южнокорейцами и этническими корейцами, которые проживают в Казахстане. Желаю вам и вашим семьям крепкого здоровья, успехов,

благополучия, тепла и единства!

С поздравлением выступил генеральный консул Республики Корея в Алматы Пак Нэчхон. Он также отметил важность мероприятия и заверил, что генеральное консульство прилагает все старания и усилия для укрепления деловых и культурных отношений между Республикой Казахстан и Республикой Корея,

а также пожелал гостям фестиваля радости и удачи.

Заместитель председателя Ассоциации корейцев Казахстана Денис Ким выразил надежду, что это мероприятие запомнится гостям как весьма ценное время, посвященное корейской культуре и празднованию традиционного праздника Чусок.

После приветствия почетных гостей фестиваля и торжественной церемонии открытия начались соревнования, которые провели учителя школы «Хангыль» и корейской культурной школы. Начались они с эстафет для детских возрастных групп. Малыши и школьники младших и средних классов переворачивали на скорость цветные доски, катали огромные мячи, а также перетягивали канат. Довольными остались абсолютно все участники, потому что вкусные и сладкие призы получили и победители, и проигравшие. Далее в спортивную битву вступили взрослые и старшеклассники – они также перетягивали канат и всей семьей под радостные возгласы болельщиков крутили обруч и участвовали в эстафетах. Параллельно на поле прошли соревнования по волейболу, бадминтону и мини-футболу.

В качестве музыкального подарка на празднике выступила молодежная группа HARAM. Южнокорейский бэнд известен своим участием в популярном шоу «Спой снова-2», а также в съемках музыкального клипа корейского виртуоза в ориги-

нальном музыкальном жанре трот – На Хун А под песню Change. Гости, которые приехали в Алматы специально на фестиваль «Мы едины», были поражены, сколько фанатов знают и любят их песни.

Через мгновение стадион превратился в огромную K-POP-площадку – ведь стартовал долгожданный танцевальный челлендж K-POP random dance, подготовленный молодежным движением Алматинского корейского национального центра с участием танцевальных коллективов Алматы. Невероятно, как любят K-POP казахстанцы, которые, услышав знакомые песни известных южнокорейских исполнителей, с первых нот выбегали с танцем и заряжали мощной энергетикой и драйвом. А самые активные участники челленджа получили вкусные подарки.

Завершилось мероприятие долгожданной лотереей с призами от спонсоров и партнеров – сертификаты на посещение корейских ресторанов, косметика, наборы посуды, витаминов и женьшеня, цифровая и крупная бытовая техника, билет в Корею, чемодан и суперпризы – крупная бытовая техника от Shinhan Finance. Счастливицы радостно забирали свои призы под аплодисменты зрителей.

Фестиваль прошел в дружественной, доброй и теплой семейной атмосфере. И пусть такое позитивное настроение царит в ваших семьях всегда! До встречи на фестивале в следующем году!

Возраст – всего лишь осень жизни

Международный день пожилых людей, ежегодно отмечаемый и в нашей стране с 2006 года, стал уже давно праздником, когда мы заостряем внимание на людях почтенного возраста. У нас у всех есть родные и близкие, коллеги и друзья, которые достойно переступили рубеж 65-летия, но продолжают радоваться вместе с нами нашим успехам и достижениям. Они – как наши маяки, вселяют в нас и уверенность в себе, и горячее желание творить, созидать, спешить осуществить свои мечты, добиться признания в обществе и так далее. Мы любим своих стариков, дорожим их мнением, не устаем им говорить спасибо за участие и спешим выразить свою благодарность тем, кто всегда на связи. Однако не только этим дорог нам День пожилого человека. По традиции акиматы всех регионов нашей страны запланировали много мероприятий на целый месяц, то есть весь октябрь будут проходить фестивали, встречи, концерты, конкурсы, общественные организации и фонды устраивают различные благотворительные акции. Мы тоже не остаемся в стороне, отмечая этот день с нашими, к радости сказать, многочисленными ветеранскими организациями.

Тамара ТИИ

В течение всего этого месяца благодаря такому вниманию к представителям старшего поколения каждый гражданин Казахстана, которому за 65, почувствует, что он нужен, а заодно, возможно, сделает открытие наподобие такого – в 65 лет еще многое в жизни только начинается. Кстати, все опросы показывают, что именно мотивация причастности и востребованности в семье, обществе, в коллективе является самой важной, для того чтобы наши старики как можно дольше оставались в строю и до самых преклонных лет были не престарелыми, а возрастными – активными и жизнерадостными, спешащими на занятия, репетиции, на спортплощадки и к нам в гости, где они когда-то трудились...

Возраст, как известно, во все времена был понятием относительным. То есть для некоторых даже уход на заслуженный отдых является чуть ли не отходом от кипучей жизни. Вздыхнет такой пенсионер и скажет удрученно: «Все, работа на благо общества и

зарабатывание денег в прошлом. Теперь внуки, лавочка у дома, сериал по вечерам – моя новая жизнь». А кто-то рассуждает по-другому: «Пенсия – этого всего лишь небольшой финансовый бонус, который, если что, не даст остаться без средств, пусть даже я рискну открыть новое дело или образовательный центр, например! Время высвободилось для



того, чтобы больше дорожить им и получать от него истинное удовлетворение. Например, преподавать лишь те часы, которые приносят радость и удовольствие, и общаться с теми аудиториями, которые мне симпатичны». И так далее. Уверена, и тех, и других практически все найдут в своем окружении. Правда, никто не скажет, сколько сегодня тех и сколько других из 2,2 миллиона пенсионеров, которые живут с разным мироощущением и, к сожалению, с разным состоянием физического здоровья, в Казахстане. Кстати, само наше общество сегодня тоже меняет отношение к тем, кого проводило вчера на заслуженный отдых. Оно больше, чем прежде, озабочено тем, чему посвятят свое высвободившееся от активной трудовой деятельности время еще вполне деятельные казахстанцы. Это можно утверждать уже по тому факту, что когда в 1991 году 45-я сессия Генеральной Ассамблеи ООН вводила День пожилых людей в календарь важных дат, этот праздник назывался Международным днем престарелых людей и эта самая престарелость начиналась уже с 60 лет. Думаю, многие из героев

моих материалов, которым сейчас 60 и даже больше, от этого определения себя в свой еще деятельный в общем-то возраст просто вздрогнули, мимоходом на всякий случай посмотрев в зеркало. Пожилых людей не только нужно уважать. Их нужно окружить заботой, предоставляя им условия, для того чтобы они могли развивать в себе какие-то

способности, для чего для них должны быть открыты двери кружков, клубов, образовательных центров, стадионов и спортзалов, ведь жизнь-то продолжается. Для того чтобы эта часть общества могла полноценно жить, общаться, следить за своим здоровьем, нужны тренеры и инструкторы, консультанты по здоровью и, конечно, специальные часы для занятий и консультаций и целые центры. Алматы в этом преуспел и есть что перенять у нашего города другим крупным городам республики. Наши пожилые люди могут посещать центры активного долголетия, например. Это большое дело для пожилых горожан, если сказать, что ветеранская организация города является одной из самых многочисленных среди всех общественных объединений – в ней состоит более 253 тысяч человек. И для всех пожилых людей созданы условия, для того чтобы каждый, уйдя на заслуженный отдых, мог вернуться к активной деятельности жизни во благо своего здоровья, хорошего самочувствия и, конечно, во благо своих детей. Когда я писала об одном нашем известном ветеране, титулованном спортсмене в

прошлом, когда он мог бы даже стать чемпионом Олимпийских игр по конькобежному спорту (хотя Май Унденович считает, что спортсменов в прошлом не бывает!), давно перешагнувшего рубеж 90-летия, помню, меня восхитило его требовательное отношение к самому себе. В этом отношении в числе других как девиз звучала одна очень здравая мысль: «Здоровые старики – это счастье их детей и внуков. Счастливые старики – это счастье всего общества, которое не обременено их самочувствием. Поэтому делайте выводы. Когда пожилые люди щепетильно заботятся о своем здоровье – это совсем не эгоизм».

Чтобы почерпнуть оптимизма в эти дни, мы обратились к давним друзьям, очень известным в нашей диаспоре людям науки и медицины, и попросили дать небольшой комментарий о возрасте и о себе.

Алла Михайловна Ким, профессор психологии, КазНУ им. аль-Фараби. Постоянно ходит на тренировки по настольному теннису, не так давно была победителем в международных соревнованиях среди ветеранов.

– Согласно Всемирной организации здравоохранения, пожилой возраст – это возраст от 65 до 74 лет, с 75 начинается старческий возраст, с 90 – возраст долгожителей. Психологи считают, что в самом начале жизни физика ведет за собой психологию, а в пожилом возрасте – наоборот. Физическая незрелость малыша накладывает ограничения и на психическое развитие, а внутренне насыщенная жизнь в старости обеспечивает и физическое здоровье. Если работа тебе интересна, то фактически ты не работаешь, а радуешься любимому делу. Годы идут, незаметно подкрался пенсионный возраст, но мы по-прежнему самостоятельны в выборе того, чем заниматься, мобильны в желаниях и не беспокоим лишним раз своих детей. Радуемся каждому дню, кругу своих друзей, в нашей жизни есть и спорт, и музыка. Пример для нас – долгожитель, пианистка Рут Сленчиньска.

Вчера был День пожилых людей. Я была на тренировке, после которой состоялась парная игра. В обеих командах – тренер и его взрослый ученик. Мне 72 года, моему тренеру – 26. В другой команде двое мужчин, оба значительно моложе

меня. И мы выиграли! Тогда наши противники сказали, что сегодня День пожилых людей, намекая, что проиграли специально, на что мой юный тренер ответил: «А где вы видите пожилых?!» Мне было приятно это услышать.

Виссарион Суерович Ким, кандидат медицинских наук, врач, старший преподаватель КазАСТ. Мы помним его, как самого возрастного волонтера на зимней универсиаде в Красноярске.

– Понятие пожилого возраста сегодня для меня означает все мое существо. Как говорится, если занимаешься любимым делом, ты не работаешь, ты живешь своей работой и поэтому работу можно воспринимать в данном случае как хобби, а хобби – это удовольствие от занятия, которое ты можешь себе позволить в свободное от работы время. Поэтому пенсионный возраст подошел незаметно. Ценю возможность радоваться свободе, выбору деятельности и тому, что своим временем можно распоряжаться на все сто. В своем возрасте мы самостоятельны, мобильны в желаниях, радуем своих детей тем, что у нас все стабильно хорошо. Что еще нужно для красивой старости?

Советы от доктора? Все очень просто. Питайтесь правильно, больше двигайтесь, всегда находите причины лишний раз выйти из дома, пройти пешком несколько километров в день. Помните, что вредные привычки мешают вашему организму быть здоровым. И самое главное – всегда будьте на позитиве.

Хочется вспомнить один факт. На Кубе в свое время был организован клуб, членами которого являются люди, которым за 100 лет. По их мнению, для долголетия необходимо соблюдать 6 важных аспектов – мотивация, питание, здоровье, физическая активность, культура и окружающая среда. И еще говорят, что чувство юмора – верный помощник для пожилых людей. Однажды известную поэтессу Ларису Рубальскую спросили о возрасте. И она ответила со свойственным ей чувством юмора: «В нашем возрасте торопиться опасно, доверять сложно, нервничать вредно, а бояться поздно. Так что остается жить в свое удовольствие».

Активной жизни! В 65 жизнь только начинается, точнее и без лукавства – многое в жизни.