



**В Приморье отметили юбилей дружбы России и Республики Корея**

Стр. 5



**5 октября - День учителя. 7 преподавателей курсов корейского языка при НКА корейцев г. Уссурийска - герои нашего номера**

Стр. 8-9

АККРЕДИТОВАННАЯ ПРИМОРСКАЯ КРАЕВАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
**ТХЭКВОНДО ИТФ (МФТ)**

**ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР**

**МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК с 5-ти лет**

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

- Аттестации на пояса
- Семинары
- Летние спортивные лагеря

Воспитанники федерации принимают участие в дальневосточных, всероссийских и международных турнирах

Тренер: Алиям Гусейн  
Инструктор международного класса  
Судья международной категории  
Обладатель черного пояса 4 дана

СК «Дружба» Ул. Амурская 63А  
@ taekwondo\_prim\_mft  
8-924-126-62-62

**Андрей Цой привез «бронзу» с Чемпионата мира по поясной борьбе корэш**

Стр. 3



**Стоматолог-ортопед Мария Пак: «Я выбрала творческое направление, где нет страха, крови и боли»**

Стр. 6



**Молодежь Артема, Находки, Владивостока, Партизанска в рамках проекта «Связь поколений» отметила праздник Чусок**

Стр. 4



## **Объявляется набор в ансамбль корейских танцев**

- младшая группа (7-9 лет)
- средняя группа (10-12 лет)
- старшая группа (с 13 лет)

**Бесплатно**



Национально-культурная автономия корейцев  
Приморского края

8-924-247-04-01

## Опыт Приморья по внедрению электронных виз тиражируют в регионах России

С начала 2021 года в России вводится единая электронная виза. Опыт Приморского края, с 2017 года участвовавшего в пилотном проекте по внедрению данного механизма, признан успешным и будет тиражирован по стране.

Перечень государств, граждане которых смогут оформить такую визу, своим распоряжением накануне утвердил Председа-

тели этих регионов. «Несмотря на то, что перечень государств, граждане которых могли воспользоваться электронной визой для въезда на Дальний Восток, был ограничен 19 странами, новый режим продемонстрировал свою эффективность. В том числе мы связываем с этим рост турпотока в край в период 2017-2019 годов», – прокомментировал руководитель агентства по

ся по всей России. Пересечь границу можно будет через любой специально оборудованный пункт пропуска вне зависимости от региона, а путешествовать – по всей стране. Кроме того, увеличится срок пребывания иностранцев в России с 8 до 16 дней.

Электронная виза будет оформляться по интернету для туристических, деловых, гуманитарных и гостевых поездок.

Для ее получения не потребуется приглашений, брони в отеле или каких-либо других документов, подтверждающих цель путешествия. Консульский сбор составит 40 долларов. Детям до 6 лет визы оформят



Правительства РФ Михаил Мишустин.

Приморский край в 2017 году вошел в состав регионов-участников пилотного проекта по введению электронной визы. Иностранцы могли пересечь границу по такой визе только через погранпункты в субъектах Дальневосточного федерального округа, а также в Санкт-Петербурге, Ленинградской и Калининградской областях. При этом они не

международному сотрудничеству Приморского края Алексей Старичков.

В новый список вошли 52 страны. Это все те государства, гражданам которых был разрешен въезд по электронной визе в Санкт-Петербург, Ленинградскую и Калининградскую области в рамках пилотного проекта. В перечень не включен Катар, так как с 23 февраля 2020 года между нашими странами действует безвизовый режим.

Теперь электронная виза распространит-

бесплатно.

Напомним, что в настоящее время въезд иностранцев на территорию Российской Федерации ограничен в связи с мерами по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции. Таким образом, въезд в страну по единой электронной визе станет возможным не ранее 2021 года и только после того, как ограничения будут сняты.

Пресс-служба администрации Приморского края

## Более 50 медучреждений Приморья включат в единое информационное пространство в этом году

В 2020 году программой по созданию единого цифрового контура национального проекта «Здравоохранение» будет охвачена 51 бюджетная медорганизация Приморья. Врачи получат больше времени для общения с пациентами за счет сокращения бумажной работы.

Как отмечают в Министерстве здравоохранения Приморья, в настоящее время информационная инфраструктура обновляется в 290 структурных подразделениях медучреждений и в 223 фельдшерско-акушерских пунктах. На эти цели предусмотрены 515,7 миллиона рублей из федерального бюджета и 119,6 миллиона из регионального.

«Всего за два года со-

временной информационной системой будет оснащена 71 медицинская организация», – сообщили в ведомстве. В числе участников проекта – Находкинская городская больница, в которой будет автоматизировано 620 рабочих мест медперсонала – уже поступают компьютеры и оргтехника.

Истории болезни и амбулаторные карты, результаты анализов, выписки и прочая документация перейдут в «цифровой вид». Это сократит время обслуживания пациентов и облегчит работу медицинского персонала – данные по каждому гражданину будут храниться в общей базе данных, которой врач сможет воспользоваться для получения необ-

ходимой информации.

«Проект нацелен на то, чтобы все медицинские организации работали в одном цифровом контуре, куда будет стекаться вся информация. Это даст возможность врачам вести электронные медицинские документы, записывать пациентов на прием в электронном виде и проводить телемедицинские консультации. Основная задача этой системы – предоставить докторам больше времени для общения с пациентами за счет сокращения бумажной работы», – отметила

Пресс-служба администрации Приморского края

## Правительство Приморья распорядится неиспользуемыми сельхозугодьями

Полномочия по распоряжению земельными участками, государственная собственность на которые не разграничена, с 2021 года переходят на уровень Правительства Приморья. Что это даст экономике региона, рассказали в краевом Министерстве имущественных и земельных отношений.

Как уточнили в ведомстве, исключение составят сады и огороды, земельные участки, предназначенные для ведения личного подсобного хозяйства, гаражного строительства, а также те, на которых расположены объекты недвижимого имущества. Решать вопросы, связанные с предостав-

лением земли под эти нужды, по-прежнему будут органы местного самоуправления.

«В настоящее время в Приморье насчитывается около 880 тысяч гектаров неразграниченных земель, из них 332 тысячи гектаров – это сельскохозяйственные угодья, которые не используются. Решение о передаче полномочий призвано способствовать наиболее эффективному использованию земельных ресурсов муниципалитетов», – пояснили в Министерстве.

Специалисты также уточнили, что это позволит Правительству Приморья привлечь краевое и федеральное финансирование на

приведение неиспользуемых угодий в надлежащее состояние, на восстановление мелиоративных систем, которые занимают 245 тысяч гектаров, для последующего вовлечения их в хозяйственный оборот.

«Все это позволит сформировать банк земельных участков сельхозназначения и найти инвесторов, готовых работать на этой земле. При этом доходы от аренды земли будут поступать в бюджеты муниципальных образований», – подчеркнули в ведомстве.

Пресс-служба администрации Приморского края

고려신문

Учредитель - Общественная организация Национально-культурная автономия корейцев г. Уссурийска.

Газета зарегистрирована в Приморском территориальном управлении Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № 20-0373 от 6 апреля 2004 года.

Газета «Коре синмун»

Главный редактор - И.О. Ким

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Выпуск № 10 (256)

Дата выхода в свет: 22.10.2020 г.

Время подписания в печать по графику - 12:00

и фактическое - 12:00

Тираж 1000 экз.

Знак информационной продукции «12+»

Свободная цена

Адрес редакции и издателя:

692525, РФ, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Амурская, 63, «Редакция газеты «Коре синмун».

Тел. (4234) 33-37-47

e-mail: sinmoon@mail.ru

Подписной индекс «Коре синмун»: ПР916 в каталоге агентства «Почта России».

Газета выходит 1 раз в месяц.

Отпечатано в типографии ЗАО «Полицентр»,

692337, г. Арсеньев, ул. Заводская, 5

## Новости

## Андрей Цой привез «бронзу» с Чемпионата мира по корэш

Состязания по поясной борьбе корэш прошли в Казани под открытым небом.

Со 2 по 4 октября в Казани состоялся Чемпионат мира по поясной борьбе корэш, традиционно проходящий на родине этого вида спорта. Предварительные поединки прошли 2 и 3 октября в спортивном комплексе «Центр гребных видов спорта»

в Казани, а торжественные мероприятия и финальные поединки состоялись 3 октября на территории автодрома «Казань-ринг».

Как отметили организаторы, проведение финальной части Чемпионата на открытой площадке – это дань традициям спорта с тысячелетней историей, зародившегося на национальных праздниках, где народные бога-



тыри – «батыры» соревновались под открытым небом.

Более 130 спортсменов из 26 стран ближнего и дальнего зарубежья определили победителей в десяти весовых категориях. Сильнейшими на чемпионате традиционно оказались россияне, одержавшие победу во всех десяти «весах».

Андрей Цой из Уссурийска участвовал в четырех поединках: в трех одержал победу, а за выход в финал в четвертом поединке проиграл и взял «бронзу».

Спортсмен рассказывает, что особой подготовки к Чемпионату

не было, так как дата проведения состязаний была неизвестна из-за эпидемиологической ситуации в мире. Только незадолго до начала Чемпионата стало известно, что он все-таки состоится.

В Казань я ехал за золотой медалью, но стал бронзовым призером, как и в прошлом году. В этот раз немного не повезло, частично судейство было не в мою сторону.

Конечно, основной вид моей деятельности – это греко-римская борьба, я являюсь мастером спорта. Но и корэш мне тоже интересен.

За пять дней до чемпионата мне позвонил президент Федерации корэш и предложил принять участие. В течение нескольких дней я усиленно тренировался, чтобы на соревнованиях показать достойный результат.

В следующем году обязательно поеду за победой на чемпионат по поясной борьбе, – поделился Андрей Цой.

Юлия  
ГАРИБЯН

### Справка «Коре синмун»

Корэш — традиционный вид борьбы у тюркских народов.

У башкир, татар и чувашей представляет собой борьбу на полотенцах, закидываемых на пояс противника, и является важным элементом национальных праздников — сабантуя, джиена и акаутя.

Главное татарской борьбы корэш – пояс или полотенце не завязывают узлом, а накидывают на спину соперника, намотав свободные концы на кисти рук. Все остальное, как во всех остальных видах поясной борьбы, она ведется только стоя и главная задача схватки – повалить соперника на спину.

В 2016 году ЮНЕСКО внесла корэш в репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества.



### Коротко

#### В Республике Корея растет объем иностранных инвестиций

В третьем квартале этого года объем прямых иностранных инвестиций в РК достиг 5 млрд 230 млн долларов.



Общий накопленный показатель с начала года снизился на 4,4% в годовом исчислении до 12 млрд 800 млн долларов. Об этом

сообщили 13 октября в Министерстве промышленности, торговли и энергетики. Отмечается, что наблюдается тенденция к повышению показателя во втором полугодии. Это связано не с ростом новых инвестиций, а с наращиванием активности иностранных инвестиционных компаний, уже работающих в РК. Кроме того, постепенно начинают реализовываться проекты, которые ранее откладывались в связи с пандемией COVID-19. Стоит отметить, что инвестиции в сфере автомобильной промышленности, полупроводников и дисплеев выросли более чем вдвое. Рост зафиксирован также в новых областях, связанных с четвертой промышленной революцией.

#### Samsung Electronics – лучший в мире работодатель по версии Forbes

Компания Samsung Electronics возглавила рейтинг лучших работодателей мира 2020 года, опубликованный американским журналом Forbes.



За южно-корейским технологическим гигантом в списке следуют американские компании Amazon, IBM и

Microsoft. LG Electronics – на пятом месте. Крупнейший в РК поисковый портал Naver – на 37-м, производитель косметики Amorepacific – на 42-м, автопроизводитель Hyundai Motor – на 80-м месте. Список составлен по результатам опроса 160 тыс. сотрудников компаний из 58 стран, работающих полный и неполный рабочий день. Опрос проводился в июне-июле этого года Forbes в партнерстве с исследовательской компанией Statista.

KBS News

### Объявление

Предоставляется бесплатная правовая помощь в получении российского гражданства для этнических корейцев, прибывших из стран бывшего СССР.

Виды правовой помощи:

- получение легального статуса (гражданства РФ, вида на жительство, РВП, патента);
- получение удостоверения личности; регистрация по месту жительства; получение свидетельства о рождении; юридические консультации по другим вопросам.

Для получения бесплатной правовой помощи просим обращаться по телефону: 8-904-626-70-43

## Чусок - самый любимый и почитаемый корейский праздник

3 октября молодежь Артема, Находки, Владивостока, Партизанска в рамках проекта «Связь поколений» отменила праздник Чу-

сок. Праздник начался под бой барабанов и с зарядки чемпионов, затем были веселые соревнования,

которые проводил главный тренер федерации тхэквон-до Артемовского городского округа, обладатель черного пояса 4 дана по тхэквон-до ИТФ Ким Леонид.

Особенно порадовало зрителей выступление барабанщиков народного ансамбля «Чхильсон». Завершилось это мероприятие красивым флешмобом.

Оценивали соревнования и вручали призы члены жюри: руководитель Корейского культурного центра г. Находки Ким Георгий Алексеевич, члены Совета Корейского культурно-образовательного центра г. Артема Ким Денис Георгиевич и Магай Екатерина Александровна.

Море, прекрасная осенняя погода, веселые старты подружили



молодежь из разных городов и оставили неизгладимые впечатления и незабываемые воспоминания о празднике Чусок.

Директор корейского культурно-образовательного центра г. Артема  
Татьяна КИМ



### ■ День в истории

**Хангыль (한글) - алфавит корейского языка. Первое название хангыля - Хунмин чоным. Характерной особенностью хангыля является то, что буквы объединяются в группы, примерно соответствующие слогам. Этот вид письменности был разработан в середине XV века.**

Современное название Хангыль было введено Чу Си Кеном в 1912 году. Оно одновременно означает «великая письменность» на древнекорейском и «корейская письменность» на современном корейском языке.

Изначально хангыль был создан как для дополнения, так и для замены китайских иероглифов (в Корее носят название ханча). Хангыль создавался для передачи как корейских, так и китайских слов, хотя буквы для записи исключительно китайских звуков устарели и были удалены из алфавита. Вначале хангыль был «простонародным» письмом, но после получения Кореей независимости от Японии в середине XX века он стал основной системой записи слов корей-

ского языка.

Хангыль распространенся королем Седжоном, чей научный институт Чипхенджон занимался изобретением письменности. В конце 1443 или начале 1444 хангыль был закончен, и в свет вышел документ Хунмин Чоным («Правильные звуки для обучения людей»). Седжон говорил, что к изобретению хангыля его подтолкнуло то, что китайские иероглифы, используемые в стране, плохо отвечали нуждам корейской фонетики и были столь сложны, что только знать-янбаны могли его учить. Абсолютное большинство корейцев было неграмотными. Хангыль же напротив был так легок, что «мудрому мужу хватит одной ночи для ознакомления с хангылем, глупец выучит его за десять дней».

Во второй половине XV века хангыль использовали в основном женщины и малообразованные. Конфуцианские мыслители жестко критиковали хангыль. Чосонский король Енсанкун запретил хангыль после того, как простые корейцы стали

### 9 октября - День хангыль

писать хангылем листовки против него. Король Чунчон распустил министерство хангыля.

В конце XIX века после попыток Японии распространить свое влияние на Корейском полуострове в стране поднялось национальное движение. Хангыль стал национальным символом. В 1894 году хангыль впервые появил-



ся в официальных документах.

После аннексирования Кореи Японией в 1910 году хангыль стали преподавать в школах при противодействии японской оккупации, проводившей политику культурной ассимиляции. Однако впоследствии в годы японского колониального правления хангыль стал стандартным языком публикаций. В

1940 была опубликована система транскрибирования хангыля на другие языки. После получения независимости от Японии в 1945 году Корея стала использовать хангыль в качестве официальной письменности.

Буквы были придуманы Седжоном. При создании букв он ориентировался на йотирование

обратное.

В корейском языке имеется музыкальное ударение, разновидность тона. В хангыле имелись два диакритических знака для обозначения тона: одна точка для высокого тона и две для обозначения долгих гласных. Хотя долгота и высота все еще присутствуют в корейском произношении, но диакритические знаки для их обозначения больше не используются.

Элементы хангыля, т.е. буквы, называются чамо (차모) или насори (날소리). Всего существует 51 чамо, 24 из которых эквивалентны буквам обычного алфавита. Остальные 27 чамо представляют собой комбинации из двух или трех букв (диграфы и триграфы). Из 24 простых чамо 14 являются согласными 차음, а остальные 10 - гласными 모음. Из 16 диграфов 5 сильных согласных образуются из сдвоенных простых согласных, а остальные 11 формируются из разных букв. 10 гласных чамо соединяются в 11 дифтонгов.

Алфавитный порядок и гармонию гласных. В его время в корейском гармония гласных была гораздо более распространена. Гармония гласных затрагивала морфологию, для описания явления использовались термины китайской натурфилософии инь и ян: если корень слова содержит гласные «ян», то суффиксы также должны содержать гласные «ян», справедливо и

букв в хангыле не предусматривает смешения согласных и гласных букв: сначала идут согласные в определенном порядке, затем гласные также в определенном порядке. Современный алфавитный порядок был утвержден Чхве Седжином в 1527 году. Порядок букв в хангыле называется канада (가나다 순), по первым трем чамо.

Писать на хангыле можно как сверху вниз, так и слева направо. Традиционным стилем, пришедшим из Китая, является запись сверху вниз, причем столбцы идут справа налево. Горизонтальная запись была предложена Чу Сигеном, став к сегодняшнему дню практически стандартом.

Со временем был разработан каллиграфический стиль записи на хангыле, который имел много общего с китайской каллиграфией. Такой стиль называется «менджо» и в настоящее время используется в изобразительном искусстве, книгах и журналах. Кроме того, некоторые компьютерные шрифты для корейского языка также выполнены в стиле менджо.

## В Приморье отметили юбилей дружбы России и Республики Корея

10 октября на площади Борцов Революции во Владивостоке состоялись торжественные мероприятия, посвященные празднованию 30-летия установления дипломатических отношений между Республикой Корея и Российской Федерацией. Официальный документ был подписан 30 сентября 1990 года.

«Первый День Кореи 2020» был проведен в соответствии со всеми мерами безопасности по борьбе с коронавирусом: на огороженной территории, без зрителей, руководствуясь соблюдением всех мер безопасности по борьбе с коронавирусной инфекци-



ей, рекомендованных правительством Приморского края. На мероприятие было приглашено небольшое количество почетных гостей, которые также соблюдали все необходимые меры безопасности — измерение температуры, использование дезинфицирующих средств для рук и медицинских масок. На сцене были установлены одни из самых больших экранов, чтобы жители и гости города могли наблюдать за представлениями.

Среди приглашенных были Губернатор Приморского края Олег Кожемяко, председатель Законодательного собрания Приморья Александр

Ролик, глава города Владивостока Олег Гуменюк, глава Артемовского городского округа Вячеслав Квон и представитель МИДа России во Владивостоке Андрей Броварец, председатель Национально-культурной автономии корейцев Приморского края и г. Уссурийска Николай Ким и другие почетные гости.

Кроме этого, на телеканале ОТВ и на YouTube-канале Генерального консульства Республики Корея в России проходила онлайн-трансляция церемонии.

Официальная часть мероприятия началась с видеоролика, подготовленного консульством РК. После

этого Генеральный консул Республики Корея во Владивостоке господин О Сунг Хван выступил перед собравшимися с приветственной речью:

«Приморский край не только географически близкий сосед, но и исторически тесно связан с Республикой Корея. Например, в Приморском крае есть следы одного из древних корейских государств «Бохай». Первое в истории Кореи зарубежное переселение корейцев произошло в Приморский край в 1864 году. В 1900 году в Восточном Институте была открыта впервые в мире кафедра корейской словесности. Для корейцев Приморский



край — самый близкий сосед. Я приложу максимум усилий, чтобы мы стали самыми близкими друзьями», — отметил в своем выступлении генеральный консул Республики Корея О Сунг Хван.

Губернатор края Олег Кожемяко отметил в своем выступлении, что Республика Корея — уникальная и процветающая страна, в которой сочетаются самобытные исторические традиции и современные достижения:

«Именно эти контрасты и ценят наши соотечественники.

Россияне познают Республику Корея, с уважением и любовью относятся к ее богатой культуре. Диалог между нашими странами строится на взаимном доверии и уважении. Три года назад пре-

зиденты двух держав обозначили ориентиры, по которым Республика Корея и Российская Федерация должны двигаться вперед в своем сотрудничестве. Наша задача — найти точки роста в конкретных отраслях. Корейские компании успешно работают на приморской земле в сфере судостроения, строительства, в сельском хозяйстве, торговле, гостиничном бизнесе и, конечно, туризме», — отметил Олег Николаевич.

«У Приморского края отличные отношения с Республикой Корея, — отметил председатель Законодательного собрания Александр Ролик в своей приветственной речи.

— Как представитель законодательной ветви власти, хочу отметить и динамично развивающиеся парламентские контакты между нашими территориями. У Законо-

дательного Собрания Приморского края богатая история сотрудничества с корейскими коллегами. Мы активно взаимодействуем с представителями региональных парламентов четырех провинций. Уверен, что традиции дружбы и уважения между народами наших стран и дальше будут служить интересам российско-корейского сотрудничества, способствовать укреплению стабильности и безопасности в Азиатско-Тихоокеанском регионе».

После завершения официальной церемонии гости прошли к информационным стойкам Национальной организации туризма Кореи и Торгового отдела (KOTRA) Генерального консульства Республики Корея во Владивостоке, где ознакомились со специальными программами для тури-

стов на 2021 год.

Далее при поддержке Национальной организации туризма Кореи состоялся финал конкурса K-POP COVER DANCE. На участие в этом конкурсе было подано 78 заявок. Предварительный отбор прошли 15 команд, которые и приняли участие в финале конкурса на площади Владивостока.

Победу в конкурсе одержала команда «HighJump» из Владивостока, исполнившая кавер на песню Super M «Jopping». В следующем году команда сможет выступить на открытии 30-й музыкальной премии Республики Корея «SeoulMusicAwards».

По завершению мероприятия было организовано необыкновенное проекционное шоу и грандиозный фейерверк.

Юлия  
ГАРИБЯН



## Стоматолог-ортопед Мария Пак: «Я выбрала творческое направление, где нет страха, крови и боли»

Зубная боль – это одно из самых мучительных и ужасных ощущений, которое испытывает каждый хотя бы раз в жизни. Пульсирующая боль, повышенная чувствительность, кровоточивость десен, кариес – все это признаки того, что в срочном порядке необходимо посетить зубного врача.

если вовремя посещать специалиста. Еще лучше делать это регулярно в виде профилактики. И это совсем не страшно, если перед тобой такой обаятельный врач как Мария Игоревна.

**- Мария, расскажите о том, где вы родились.**

- Родилась я в республике Узбекистан, город Ташкент. В ок-

**Возможно, в вашей семье династия врачей?**

- Помощь в выборе профессии мне оказали мои родители. В свои 18 лет я не имела представления о том, чем действительно хочу заниматься в будущем. Хотела поступить учиться туда, куда поступали мои друзья. Это в основном специальности в области финансов, банковское дело, педагогика. Но родители вовремя оказали на меня влияние, объяснили мне перспективы работы в медицине, в частности, в стоматологии. Так я подала документы в медицинский университет во Владивостоке.

В моей семье есть люди с медицинским образованием, есть практикующие хирурги, пластические хирурги, у моей мамы есть медицинское образование. Но я не могу назвать свою семью династией стоматологов.

**- Вы – стоматолог-ортопед, почему вы брали именно это направление?**

- Когда в университете мы проходили практику, у меня появилась возможность попробовать себя в разных направлениях, в том числе и в детской стоматологии, и в хирургии, и в терапии. Но больше всего меня привлекала именно ортопедия, потому что это направление творческое, быстро развивающееся, и, как правило, минусов практически нет в этой сфере. Нет крови, нет страха, нет боли.

**- Стоматология не стоит на месте, какие из последних достижений вы используете в ортопедии?**

- В последние полтора года мы плотно работаем в сфере 3D технологий, подробно изучаем это направление. Радует, что наш директор позволяет нам развиваться, приобретает необходимое оборудование. Хочется, чтобы клиника могла идти в ногу со временем, чтобы профессионалы применяли в своей деятельности инновационные тех-



нологии. При помощи 3D-проектирования можно за один день получить коронку на зуб, тогда как обычным методом коронка готовится от одной до двух недель. Разница ощутимая.

**- Какие рекомендации вы могли бы дать своим будущим пациентам?**

- Хочу сказать, что не нужно доводить до крайностей. Очень важно уделять внимание профилактике. Тогда у нас, у докторов, будет больше

возможностей провести качественное лечение без потерь для пациента. Это касается и финансовых потерь, и времени, и нервов. Любая профилактика предотвращает будущую проблему. Обязательно раз в шесть месяцев необходимо делать профессиональную гигиену полости рта и профессиональные осмотры у докторов. Будьте здоровы!

Беседовала  
Юлия ГАРИБЯН



Стоматолог-ортопед Мария Пак убеждает своих будущих пациентов в том, что многих проблем с зубами можно избежать,

ябре 2000 года мы с семьей переехали в Уссурийск.

**- Как так сложилось, что вы выбрали профессию стоматолога?**

### ■ Проекты

## Почти 1000 приморцев в возрасте 50+ получат бесплатное профобразование по нацпроекту в 2021 году

Программа профессионального обучения для граждан старшего возраста будет продолжена в 2021 году. В Приморье на эти цели предусмотрели более 80,3 миллиона рублей.

Программа профессионального обучения для граждан старшего возраста остается востребованной среди приморцев. За два года ее реализации в службу занятости края обратились и прошли обучение почти 2,5 тысячи человек.

«В этом году по нац-

проекту свои знания и навыки обновили 923 жителя края. Из них более 230 незанятых граждан смогли трудоустроиться при содействии специалистов, более 600 – сотрудники организаций, сохранившие занятость после обучения», – комментируют в Министерстве труда и социальной политики Приморского края.

В ведомстве уточняют, что обучение по национальному проекту «Демография» будет продолжено в



Приморье в 2021 году. На выбор гражданам предложат около 300 направлений обучения и повышения квалификации в образовательных организациях

России.

Напомним, возможность освоить новую профессию или повысить квалификацию по уже имеющейся специальности по-

явилась у приморцев предпенсионного возраста в 2019 году в рамках реализации регионального проекта «Старшее поколение» нацпроекта «Демография». В 2020 году охват категорий обучающихся значительно расширился:

в список участников вошли жители края в возрасте 50 лет и старше. Для граждан преклонного возраста, решивших обно-

вить свои навыки за пределами края, в этом году также предусмотрели компенсацию расходов на проезд и проживание.

Подробную информацию о программах профессионального обучения для граждан 50+ можно найти на интерактивном портале Министерства труда и социальной политики Приморского края или уточнить в отделениях Приморского центра занятости населения.

Пресс-служба  
администрации  
Приморского края

## Почти 300 адресов в Приморье уже включены в маршруты раздельного сбора мусора

Во Владивостоке, Артеме и Надеждинском районе до конца этого года установят контейнеры под раздельный сбор бытовых отходов. Уже определены около 500 контейнерных площадок для этого.

Как рассказали специалисты краевого предприятия «Приморский экологический оператор», на текущий момент в маршруты по раздельному сбору мусора уже включено 320 контейнеров около жилых домов, 60 – возле учебных заведений



во Владивостоке, 200 – в Артеме, 25 в селе Вольно-Надеждинское.

«Отбор заявок от жителей и управляющих компаний продолжается, итоговое количество контейнеров будет

зависеть от ответов управляющих организаций и состояния контейнерных площадок. Одна такая площадка может обслуживать

сразу несколько домов», – уточнили на предприятии.

Сейчас продолжается прием заявок на включение домов в систему раздельного сбора мусора. Параллельно идет формирование и проработка маршрутов по раздельному сбору. Всего планируется на первом этапе установить тысячу специальных емкостей.

По словам заместителя председателя правительства региона Елены Пархоменко, раздельный сбор му-

сора на первом этапе внедряется пока только в трех пилотных муниципалитетах.

«Мы вышли на финальный этап внедрения раздельного сбора отходов – определение адресов размещения контейнеров, их изготовление. Но самое важное, что люди сами подают заявки с просьбой включить их дома в систему дуального сбора мусора. Без готовности населения проект сложно воплотить в жизнь», – заявила Елена Пархоменко.

Напомним, что переход на раздельный сбор отходов, увеличение доли перерабатываемого мусора – задачи национального проекта «Экология». Инициатива предусматривает, что к 2024 году в общем объеме образованных твердых коммунальных отходов доля ТКО, направленных на утилизацию, будет составлять до 13%, а в обработку – до 60%.

Пресс-служба администрации Приморского края

### ■ Человек и закон

Порой в нашей жизни бывает так, что по тому или иному вопросу может потребоваться правовая помощь. И, как это часто бывает, простой обыватель не может разобраться в тех или иных юридических понятиях и терминах.

Газета «Коре синмун» продолжает рубрику, в которой подробно будут раскрываться различные процессуальные особенности тех или иных ситуаций.

В этот раз мы рассмотрим преступления против здоровья.

Из данной категории наиболее распространены преступления, предусмотренные статьями 111, 112, 115 Уголовного кодекса РФ.

Все эти преступления совершаются умышленно, то есть человек намеренно причиняет вред здоровью другого человека, как правило, путем нанесения ударов руками, ногами либо любыми предметами.

Данные преступления отличаются друг от друга тем, к каким последствиям привели эти удары, а именно, какой был причинен вред здоровью.

После установления обстоятельств причинения вреда здоровью проводится судебно-медицинская экспертиза, по тяжести вреда здоровью определяется статья Уголовного кодекса РФ. Всего существует три степени тяжести вреда здоровью: легкий (ст.115 УК РФ), средний (ст.112 УК РФ),

тяжкий (ст.111 УК РФ).

Для определения степени тяжести вреда здоровью Министерством здравоохранения РФ разработан порядок определения степени тяжести вреда.

Под вредом, причиненным здоровью человека, понимается нарушение анатомической целостности органов, тканей человека или их физиологических функций в результате воздействия физических, химических или биологических факторов внешней среды.

Для определения степени тяжести вреда, причиненного здоровью человека, достаточно наличия одного из признаков, указанных в медицинских критериях. При наличии нескольких признаков тяжесть вреда, причиненного здоровью человека, определяется по тому признаку, который соответствует большей степени тяжести вреда.

**Тяжкий вред здоровью** определяется по опасности для жизни в момент причинения вреда, а при отсутствии этого признака – по следующим последствиям: потере зрения, речи, слуха; утрате какого-либо органа либо его функций; неизгладимому обезображиванию лица; расстройству здоровья, соединенному со стойкой утратой общей трудоспособности не менее чем на 1/3 (а в случае неопределившегося исхода – длительностью расстройства здоровья свыше 120 дней); полной утрате профес-

## Преступления против здоровья



сиональной трудоспособности; прерыванию беременности; психическому расстройству; заболеванию наркоманией или токсикоманией.

**Опасным для жизни** признается причиненный вред здоровью, вызывающий угрожающее жизни состояние, которое может закончиться смертью. Предотвращение смертельного исхода в результате оказания медицинской помощи не изменяет оценку вреда здоровью как опасного для жизни.

К опасным для жизни повреждениям относятся: проникающее ранение черепа, в том числе без повреждения головного мозга; ушиб головного мозга тяжелой степени; ранение живота, проникающее в брюшную полость, в том числе без повреждения внутренних органов; термические, химические, электрические или лучевые ожоги III-IV степени, превышающие 10% поверхности тела; ожоги II степени, превышающие 20% поверхности тела; и т.д. Также к опасным для жизни

органа – утрата руки или ноги. Утрата органом его функций – паралич или иное состояние, включающее деятельность руки, ноги;

- прерывание беременности;

- неизгладимое обезображивание лица

- такие повреждения лица, которые с течением

времени не исчезают самостоятельно (без хирургического устранения рубцов, деформаций, нарушений мимики и пр., либо под влиянием нехирургических методов) и для их устранения требуется оперативное вмешательство, например, косметическая операция;

- повреждения, заболевания, повлекшие за собой значительную стойкую утрату общей трудоспособности не менее чем на 1/3 (свыше 30%). К ним относятся: закрытый или открытый перелом плечевой кости либо костей; коленный сустав; открытый вывих плеча, предплечья, кисти, бедра, голени, стопы с разрывом связочного аппарата;

- полная утрата профессиональной трудоспособности – потеря способности к выполнению определенного объема и качества работы по конкретной профессии (специальности), по которой осуществляется основная трудовая деятельность.

- психическое рас-

стройство. Диагностируют причинно-следственную связь с полученным воздействием, устанавливают врачами-психиатры посредством судебно-психиатрической экспертизы, они определяют тяжесть психического заболевания.

- заболевание наркоманией или токсикоманией.

**Вред здоровью средней тяжести** определяется по следующим признакам:

- отсутствие опасности для жизни;

- временное нарушение функций органов и (или) систем (временная нетрудоспособность) продолжительностью свыше трех недель (более 21 дня);

- значительная стойкая утрата общей трудоспособности менее чем на 1/3 (стойкая утрата общей трудоспособности от 10 до 30% включительно).

Легкий вред здоровью определяется по таким признакам:

- кратковременность расстройства здоровья – временное нарушение функций органов и (или) систем (временная нетрудоспособность) продолжительностью не свыше трех недель (не более 21 дня);

- незначительная стойкая утрата общей трудоспособности (стойкая утрата общей трудоспособности менее 10%).

Всем желаю здоровья, берегите себя и своих близких.

Светлана КАН

## Сеять разумное,

Каждый год, 5 октября, отмечается праздник - День учителя. В этот день поздравления принимают не только российские педагоги, но и работники сферы образования во многих странах мира. Профессия преподавателя почетна, сложна и интересна.

Семь преподавателей курсов корейского языка при НКА города Уссурийска - герои нашего номера.

**Светлана Угай**  
**О себе**



- Я родилась в Узбекистане, затем моей второй родиной стал Приморский край, город Уссурийск, куда я попала еще ребенком. Училась я в ДВФУ (бывший УГПИ), восточный факультет, кафедра корейского и английского языков.

**Стать педагогом мечта из детства?**

- Я единственный учитель в семье. Педагогом стать не мечтала. Мне с детства нравились иностранные языки - английский и французский. Я планировала стать переводчиком, а не учителем. Но тут вмешался дедушка. Он настоял, что я должна изучать корейский язык. В итоге я поступила в педагогический институт. Надо сказать, что в профессии переводчика я разочаровалась, так как попробовала себя на этом поприще, и мне не понравилось. А когда на старших курсах у нас началась практика, работа с детьми, я почувствовала себя на

своем месте. Мне понравилось нести знания учащимся и чувствовать их живой отклик. Так что желание быть учителем, несмотря ни на какие трудности, это мой осознанный выбор.

**О работе**

- Сейчас я работаю преподавателем на курсах корейского языка в Корейском культурном центре. Мне довелось обучаться в магистратуре в Южной Корее. Там я жила два с половиной года и могла сполна попрактиковаться в корейском языке. Нахождение в стране изучаемого языка - большая удача. Кроме того я смогла узнать менталитет и культуру корейцев.

В настоящее время я обучаю корейскому языку школьников. Некоторые девочки признаются, что заинтересовались корейским языком, потому что увлечены культурой К-POP, и хотят знать, о чем поют любимые кумиры. У мальчиков, как правило, цели более серьезные, связаны с дальнейшим образованием. Безусловно, есть те, кто хочет связать свою жизнь с лингвистикой и переводами. Так, одна моя ученица выиграла грант на обучение в корейском университете, что не может не радовать.

**Секреты успешного преподавания**

- Уверена, что учитель не просто автомат для передачи знаний, он некое зеркало, эталон поведения, на которого впоследствии будут равняться его ученики. То, что ты как педагог заложил в обучающихся, то в нем в итоге и осядет. Обучение это еще и воспитательный,

и культурный момент. Учитель должен быть вовлечен в свою работу, не абстрагироваться от своих подопечных и в идеале всегда быть с ними на связи. Я бы хотела, чтобы мои будущие дети были билингвами - знали несколько языков. Я уверена, это очень пригодится им в жизни.

**Марина Ким**  
**О себе**

- Я родилась в Узбекистане, потом в 2000 году переехала в Приморский край. Я училась на восточном факультете УГПИ.

**Стать педагогом - мечта из детства?**

- Педагогом я становиться не мечтала. А сейчас, став им, совсем не жалею, что судьба привела меня в преподавание. Я поступила в педагогический институт, чтобы выучить корейский язык и поближе познакомиться с культурой Кореи. В семье других учителей нет, я единственная, кто выбрал эту профессию.

**О работе**

- Мой первый опыт преподавания - кафедра корейского языка в ДВФУ. Затем был долгий перерыв в работе. Спустя восемь



лет устроилась в частную школу иностранных языков учителем английского языка, где и работаю по сей день. Мои ученики - дети 7 - 16 лет. В Корейском культурном центре я преподаю корейский язык взрослым - от 17 до 60 лет и старше. Так что, возрастной диа-

пазон моих учеников очень обширный.

**Секреты успешного преподавания**

- Без сомнения, я только за индивидуальный подход. Особенно если дело касается детей. Методика преподавания взрослым и детям очень отличается. На детях не работают техники и способы подачи материала, которые применимы для взрослых. Работая с детьми, нужно настроиться с ними на одну волну, быть ментально на одном уровне с ними, иначе не будет взаимодействия. Без взаимодействия с учителем ребенок плохо, а иногда совсем никак не воспринимает информацию. Со взрослыми работать проще, потому что они замотивированы, у них есть личный интерес к изучению языка. Взрослый человек знает, для чего он пришел на занятия. Осознанный подход ученика к обучению значительно упрощает процесс преподавания. Это не значит, что с детьми работать неинтересно. Детские эмоции - самые искренние, если они радуются своим успехам. А я как учитель чувствую огромную гордость за то, что помогла ребенку прийти к этому успеху, или разделяю с ним печаль по поводу неудачи, значит, я недостаточно выполнила свою работу. Трогает до слез, когда дети рисуют тебе перед уроком сердечки и пишут огромными буквами «Марина Романовна!» Взрослые не так щедры на эмоции, но, бывает, просто подходят и говорят спасибо, а потом записываются в группу на следующий год. Каких-то особых

секретов преподавания нет, как и нет определенных шаблонов ведения и ведения урока. К любому своему ученику я отношусь с уважением, будь то ребенок семи лет или пожилой человек. Признание в каждом ученике его личности, пожалуй, единственный секрет в моей работе.

**Надежда Ли**  
**О себе**

- Я родилась в Кыргызстане в городе Кант. Я не планировала становиться педагогом, но при переезде в

Уссурийск узнала, что в УГПИ осуществляется набор по профессии учитель корейского и английского языков. Я заинтересовалась этим из-за возможности изучать иностранные языки. Именно любовь к языкам вывела меня на этот путь.

**Стать педагогом - мечта из детства?**

- У бабушки было педагогическое образование - она учитель математики. Папина родная сестра - учитель русского языка и литературы. Впоследствии моя сестра тоже окончила педагогический институт и сейчас работает в школе. Поэтому, когда я сама решила связать свою жизнь с педагогикой, преподаванием, родственники отнеслись к моему выбору с пониманием и никто не препятствовал. Старшая дочь также задумывается о преподавательской деятельности. Сейчас она учится на четвертом курсе ТОГУ в Хабаровске по специальности «Лингвистика».

**О работе**

- Более двадцати лет я преподаю корейский

язык в Школе педагогического ДВФУ. Кроме этого работала учителем корейского и английского языков в школах г. Уссурийска. Много лет я проработала в Корейском культурном центре при НКА корейцев г. Уссурийска в школе корейского языка, почти с самого основания



Надежда Ли с семьей

Школы.

В этом году я переехала в Хабаровск и веду только одну группу дистанционно. В группе всего пять человек. Они изучают корейский второй год - это начальный уровень.

**Секреты успешного преподавания**

- Сейчас я обучаю студентов и взрослых людей. Я всегда стараюсь находить индивидуальный подход к любым обучающимся - будь то взрослый, подросток или ребенок. Разные категории учеников нуждаются в разных методиках обучения. У каждого своя мотивация, почему он хочет изучать корейский язык. Кому-то нравится корейская культура, кто-то заинтересовался корейским языком и даже пытался изучать его самостоятельно по Интернету. Есть категория взрослых, которым данный язык нужен по работе. Так, две мои слушательницы работают в корейских фирмах, и им для подтверждения знания языка необходимо сдать Международный экзамен по корейскому языку.



## доброе, вечное

А вот относительно каких-то особых секретов в преподавании, то их нет. Только знание методики помогает мне продуктивно учить. Я стараюсь следить за инновационными технологиями, в данный момент пытаюсь освоить методику дистанционного обучения.

В период пандемии процесс обучения никак не изменился. Правда, мои курсанты даже отметили, что при дистанционном обучении им даже удобнее учиться. Однако следует отметить, что на начальном этапе дистанционное обучение не совсем эффективно. Оно более ло-



Соня Пак (Пак Со Ен)

гично, когда обучаемые уже умеют читать. Вот тогда уже можно переходить на дистанционное обучение.

### Соня Пак (Пак Со Ен) О себе

- Я родилась в Южной Корее, город Чхонан. Первое образование получила в христианском университете. Потом я хотела посвятить свою жизнь семье, быть домохозяйкой. Становиться учителем не было в моих планах, однако у меня с детства была мечта встречаться и общаться с большим количеством людей. Сейчас это неясное желание стало осознанным и воплотилось в реальность. В Корее профессия учителя уважаема и престижна, поэтому я счастлива, что связала свою жизнь с преподаванием. Я при-

шла в эту профессию, можно сказать, случайно, но нисколько не сожалею. Если мои дети захотят также стать учителями, я не буду против такого выбора.

### О работе

- Так случилось, что по работе мужа мы переехали в Приморье, во Владивосток. В Уссурийске я работаю преподавателем в Школе корейского языка уже второй год. Видя, как мои ученики совершенствуются, я искренне за них радуюсь. Мне интересно работать со всеми – и с детьми, и со взрослыми. Я не вижу какого-то различия в менталитете, самое

главное, что люди хотят учиться и делают это добросовестно и прилежно. Столкнувшись с преподаванием, я поняла, что мне не хватает каких-то знаний, и я решила пойти учиться в EKTeacher – институт в Сеуле.

### Секреты успешного преподавания

- Нужно обращать внимание на особенности восприятия, на характер и какие-то другие нюансы, которые есть у каждого ученика. С детьми нужно больше эмоций – они везде одинаковые, независимо живут ли они в России или в Корее. Для меня важен результат, который я вижу. Я очень радуюсь успехам своих учеников.

### Евгения Давиденко О себе

- Я родилась в селе

Сиваковка Хорольского района Приморского края. В семье кроме меня учителей не было. В 1996 году я окончила среднюю школу. В 2001 году окончила УГПИ факультет корейского языка.

### О работе

- Безусловно, к обучающимся любой дисциплины требуется индивидуальный подход. Формат курсов корейского языка располагает к этому, потому что сейчас много всевозможного дидактического материала – картинки, постеры, учебники, а классы имеют современное оснащение и группы небольшие – около 8-10 человек. Также есть возможность составлять учебные программы по своему усмотрению, учитывая уровень знаний языка и возраст обучающихся. Сейчас у меня 2 группы – дети, учащиеся средних и старших классов.

### Секреты успешного преподавания

Особых секретов в обучении нет. Важный момент – это привлечение интереса учащихся к изучаемой теме. Для этого часто использую наглядные материалы, аудио или видеоматериалы.

### Наталья Кудрявцева О себе

- Я родилась в Уссурийске, здесь же училась в УГПИ, который окончила в 1999 году.

### О работе

- Я мечтала связать свою жизнь с педагогикой. А вот в семье не



Наталья Кудрявцева



Евгения Давиденко

было других педагогов. Уже впоследствии моя младшая сестра решила пойти по моим стопам. Она выучилась на учителя английского и корейского языков, а сейчас работает в школе. Что касается меня, то я с детства испытывала тягу к восточной культуре, языкам. Мне удалось совместить изучение иностранных языков с преподаванием.

### О работе

- С 2000 года я начала работать преподавателем корейского языка на кафедре восточных языков УГПИ. Довелось мне поработать и в Отделе международных отношений, обучения и тестирования по русскому языку как иностранному (РКИ) в Школе педагогики ДВФУ. Сейчас я совмещаю преподавание корейского языка студентам Школы педагогики ДВФУ и третий год обучаю корейскому детей 5 – 6 классов в ККЦ. В общей сложности, мой стаж работы 20 лет. У

меня есть небольшая мечта – мне было бы интересно поработать в Республике Корея. Мне удалось побывать там и оценить профессию педагога, к которой там уважительное отношение. Меня там поразила такая

момент: в статье переводчиками и педагогами.

### Ирина Ли О себе

- Я родилась в 1985 году в Узбекистане в Ташкентской области в колхозе Северный Маяк. В Приморье я оказалась, когда мне исполнилось девять лет. В 11 классе передо мной возник вопрос, куда пойти учиться. Изначально я думала о медицинском образовании, но перед глазами у меня был пример старшей сестры, которая училась в УГПИ на факультете корейского и английского языков. Училась она хорошо и говорила о будущих больших перспективах. Мне показалось, что стоит повторить ее путь, и в итоге я поступила в УГПИ на восточный факультет.

### Секреты успешного преподавания

- Прежде всего, нужно любить свою работу, гореть своим делом, чтобы заряжать других. Мне кажется, в этом и состоит секрет правильного обучения. Ученики, особенно дети, все остро чувствуют, поэтому нужно быть искренним и вовлеченным в то, чем ты занимаешься. Относительно детей, стоит добавить, что, обучая их, необходимо больше каких-то игровых моментов, переключение внимания, чтобы им не было скучно. Сейчас у них свои



Ирина Ли

### О работе

- Во время обучения я проходила практику в гимназии №133. Довелось мне работать в СОШ №3. Сейчас я преподаю корейский язык в Школе корейского языка при НКА корейцев г. Уссурийска.

### Секреты успешного преподавания

- Я прежде всего ориентирована на результат. У меня самой двое детей, которые ходят на всевозможные курсы и максимально заняты. Я понимаю, что родители хотят получить хороший результат от посещения тех или иных кружков и курсов. Я обучаю детей, и занятия, как правило, проходят в игровой форме, но без строгости тоже не обойтись. При этом, так как дети маленькие, им нужны любовь и внимание.

Галина СИЛИНА

**Хасанский район: малая и большая Родина**

**Продолжение. Начало читайте в номере 5(239) от 30 мая 2019 года.**

**Цуканово****На корейский лад**

Село Цуканово. Оно стало в числе самых первых с гражданским населением среди военных постов на территории современного Хасанского района. Практически сразу, как Южно-Уссурийский край отошел к России по Пекинскому трактату 2 (14) ноября 1860 года. И на сегодняшний день село Цуканово вместе с соседним селом Камышовое (Фаташи) остаются единственными, которые основаны и оставлены району корейцами. Но в первые 100 лет с небольшим Цуканово называлось селом Янчихе, и если в русском просторечии, то Янчиха. Однако сами корейцы тоже на свой лад называли и село, и реку Янчихе - Енгху. А с перерывом в два года, с 1914-го по 1916 год включительно село значилось и как Сташевское. По имени военного губернатора Приморской области и наказного атамана Уссурийского казачьего войска генерал-лейтенанта Арсения Сташевского. В 1916 году он был отозван на Первую мировую войну. В начале 1917 года посмертно награжден Георгиевским оружием «За умелое руководство и мужество на поле боя».

Известно, что один из первых миноносцев Русского флота, то есть кораблей-носителей самодвижущих мин (торпед) имел название «Янчихе». Миноносец был построен на Невском заводе в Петербурге, и в разобранном виде на пароходе перевезен во Владивосток. Собран в Механических ма-

стерских (Дальзавод) и в мае 1889 года спущен на воду. Во время Русско-японской войны 1904-1905 годов был в составе Владивостокского отряда крейсеров и носил бортовой номер 201.

По разным источникам, приводятся и разные годы основания села Янчихе. Но подобное разночтение с разницей от года до трех лет связано с тем, что деревня Янчихе быстро разрасталась вдоль реки. Появились Верхнее Янчихе, Среднее Янчихе и Нижнее Янчихе. Каждое Янчихе имело свои выселки и хутора. А то и отдельно стоявшие фанзы, про которые правильнее будет сказать ханюки, потому что фанзы – это уже по-китайски. А Нижнее Янчихе,

как раз и есть сегодняшнее село Цуканово. Оно получило свое последнее название в 1972 году. Но самое раннее упоминание деревни Янчихе относится к 1864 году. И даже к 1863-му, как отмечается в «Кратком описании Посьетского участка» от 1891 года начальника Южно-Уссурийского округа губернского секретаря (равен армейскому поручику – старший лейтенант) Александра Суханова.

**По реке - в Японию**

Впадающая в бухту Экспедиции река Цукановка (Янчихэ) обозначалась на китайских картах еще в начале XVIII века. Так утверждал в своих научных работах советский востоковед Федор Соловьев. В его дословном переводе с китайского «янь» - «длинный», «ча» -

«приток», «хэ» - «река». По всей вероятности, «длинное протяжение реки» или попросту «длинная река». Еще раньше, в VIII-X веках при впадении реки Янчихе в бухту Экспедиции существовал город-порт под возможным названием Янь. Он имел место в административном округе Янь государства Бохай в раннем средневековье. Более того предполагаемый



*Памятник Марии Цукановой на горе Комальсам в КНДР*

город-порт Янь, а по некоторым изысканиям, Яньчжу, являлся административным центром округа Янь.

В долине реки с былым названием Янчихе жили бохайские народности эмициу и когуресцы, которые считаются родственными ранним японцам и корейцам. Возможно, отсюда и связь Бохая с Японией по реке Янчихе через город-порт Янь и далее через Восточное (Японское) море. А связи были дипломатическими, торговыми, а также военными. По мнению историков, город был разорен киданями – кочевыми монгольскими племенами, а бохайские жители уведены в плен в долину реки Ляохэ на юге Маньчжурии. Сейчас место древнего Янь или Яньчжу является археологическим памятником по типу укрепленного

древнего поселения и значится Краскиным городищем. Оно находится в двух километрах от поселка Краскино и в семи – от села Цуканово. Первые археологические раскопки начаты в устье бывшей Янчихе летом 1980 года, а постоянны с 1994 года. И с того времени приобрели международный характер с участием археологов Южной Кореи и Япо-

**От имени собственного**

Топоним «Цуканово» по отношению к селу и к реке Янчихе возник с выходом Постановления Совета министров РСФСР – Российской Советской

какого-то отношения. Родилась в Омской области, там же окончила школу-семилетку. Во время Великой Отечественной войны стала работать учеником обрубщика цветных металлов, приемщиком и контролером готовых литых изделий на Иркутском авиационном заводе. Без отрыва от производства окончила курсы санинструкторов (санитарных инструкторов). В 1942 году Мария Цуканова была мобилизована на Тихоокеанский военно-морской флот. Начинала службу дальномерщиком в 51-м артиллерийском дивизионе Шкотовского сектора береговой обороны. В 1944 году назначается санинструктором 3-й роты 355-го отдельного батальона морской пехоты. Имела звание старшего краснофлотца (ефрейтор).

**За корейскую землю**

В ночь с 8 на 9 августа 1945 года Советский Союз объявляет войну Японии. В составе 710 бойцов Мария Цуканова высаживается десантом с минных тральщиков в северокорейском порту Сейсин (Чхончжин). С 14 августа в течение двух дней и ночей десант удерживает порт в окружении 4-тысячного японского гарнизона. Мария Цуканова сумела под огнем оказать помощь 52 раненым морским пехотинцам. Но сама дважды раненая попадает в руки японцев. И даже после невероятных пыток Мария Цуканова не выдала врагу данных о числе десанта, о местоположении его боевых позиций. Озверевшие японцы прямо в штабе изрубили непобежденную 20-летнюю советскую санитарку офицерскими син-гунто (армей-

ские мечи).

У советских моряков имела место молва, что флотская контрразведка «Смерш» («Смерть шпионам») смогла подтвердить подвиг Марии Цукановой по спасению раненых бойцов и командиров десанта на Сейсин. И оперативно найти среди японских пленных свидетелей героической гибели санинструктора Марии Цукановой. А также выявить среди пленных японских офицеров, причастных к допросам и казни Марии Цукановой.

И буквально через месяц, 14 сентября 1945 года - точно в день рождения Марии Цукановой вышел Указ Президиума Верховного Совета СССР о присвоении ей звания Героя Советского Союза – посмертно. В Советско-японской войне августа-сентября 1945 года Мария Цуканова стала единственной женщиной среди 92-х воинов, удостоенных звания Героев Советского Союза. Боевые флотские товарищи похоронили Марию Цуканову там же, на корейской земле, за освобождение которой от японского рабства русская девушка-сибирячка отдала свою жизнь. Над братской могилой на горе Комальсам на белом мраморе выбито 184 фамилии советских воинов, павших за Сейсин-Чхончжин. На том же мемориальном комплексе отдельно установлен покрытый бронзой бюст флотского санинструктора Марии Цукановой. Ее имя вызолочено на русском и корейском языках.

*Вячеслав ШИПИЛОВ*

*Продолжение читайте в след. номере*

## О чем молчат этикетки: опасные ингредиенты в косметике

Те, кого волнует собственное здоровье и красота, давно уже «не ведутся» на рекламу косметических средств, а обращают внимание на состав.

К сожалению, разобравшись в ингредиентах бывает не просто. Рассмотрим наиболее опасные ингредиенты, встречающиеся в составе косметических средств.

### 1. Пропиленгликоль (Propylene Glycol или 1,2-propanediol)

Продукт нефтепереработки. Может содержать этилен оксид и диоксан - вещества, опасные для нервной системы. Пропиленгликоль тяжело выводится из организма. Вызывает заболевания печени и почек. Ухудшает защитные функции кожи. Часто вызывает аллергические реакции. Обостряет течение кожных заболеваний: экземы, дерматиты.

Кроме производства косметики, пропиленгликоль используется при изготовлении автомобильного антифриза — где он составляет около половины состава.

### 2. Формальдегид (2-bromo-2nitropropane-1,3-diol, 5-bromo-5-nitro-1,3-dioxane, Diazolidinyl urea, DMDM Hydantoin, Imidazolidinyl urea, Sodium methylglycinate, Quaternium-15)

Ядовитое вещество, применяется как консервант. Очень токсичен и канцерогенен. При производстве косметики производные

формальдегида используются как консерванты.

Формальдегид запрещен к использованию в Швеции и Японии. В ЕС, США и Канаде использование формальдегида в косметике строго ограничено.

### 3. Гидрохинон (Hydroquinone, Tertiary Butyl Hydroquinone, Eastman™ Hydroquinone)

Опасный компонент. Приводит к раку кожи. Имеет целый ряд побочных эффектов. Легко усваивается из кожи и проникает в кровь и ткани организма, увеличивая риск онкологических заболеваний. Запрещен к использованию в странах ЕС и Южной Африке.

### 4. Лаурилсульфат натрия (Dodium Lauryl Sulfate/SLS, Sodium Dodecyl Sulfate/SDS)

Используется в промышленности для обезжиривания деталей двигателей, в средствах для мойки машин, мебели и полов... И в косметике!

Вызывает раздражение кожи и глаз, кожные высыпания. Используется в клиниках в качестве тестера кожной раздражительности. Имеет способность проникать во внутренние органы и накапливаться в них.

Сильный аллерген. При постоянном использовании ослабляет волосы, может привести к их выпадению или перхоти.

### 5. Парабены (Methylparaben/E218), Ethylparaben/E214, Propylparaben/E216, Butylparaben)

Имеют полностью химическое происхождение

формальдегида используются как консерванты. Наиболее распространены являются: бутилпарабен, метилпарабен, пропилпарабен, этилпарабен. Вызывают серьезные нарушения эндокринной системы, ускоряет старение кожи.

Многие производители косметики уверяют, что парабены безвред-



ны, однако в странах ЕС и Юго-восточной Азии использование парабенов официально находится под запретом.

### 6. Этанолamines (Ethanolamine, Monoethanolamine/MEA, Diethanolamine/DEA, Triethanolamine/TEA, 2-aminoethanol)

Синтетические производные аммиака. Представляют из себя бесцветную жидкость со слабым спиртовым запахом. Используется в увлажняющих кремах, шампунях.

Этаноламин и его производные используются для создания средств разной густоты. Они также являются регулятором pH.

Этаноламин и его соединения вызывают раздражение кожи и сли-

зистых. Большие дозы могут вызвать проблемы с щитовидной железой и изменения кожных покровов. При взаимодействии с некоторыми ингредиентами косметики, этаноламины могут выделять вредные химические вещества нитрозамины.

### 7. Битионол (Bithionol)

Антибактериальный компонент. Можно встретить в шампунях, кремах и в другой косметике. Вызывает зуд и покраснения. Ослабляет защитные функции кожи. Запрещен к использованию в косметике в США, Канаде, странах ЕС.

### 8. Триклозан (Triclosan, 5-Chloro-2-(2,4-dichlorophenoxy) phenol)

Синтезированное для борьбы с микробами, по факту, данное средство не имеет полезного для здоровья антибактериального действия. Многочисленные исследования воздействия данного вещества на организм человека однозначно говорят — оно опасно. Триклозан увеличивает риски онко-

логических заболеваний. Нарушает работу щитовидной железы. Вызывает аллергию.

### 9. Дигидроксиацетон (Dihydroxyacetone/DHA)

Используется в средствах для автозагара. Вступает в реакцию с белком кожи, вызывая ее потемнение. Выводит жидкость из кожи,

сами. Покрывают кожу и волосы тонкой пленкой, вызывая блеск. Однако, уже скоро первый эффект сменяется негативными последствиями - затрудняется доступ питательных веществ к корням волос. В здоровые волосы ухудшается - они секутся, становятся тусклыми и безжизненными, а затем и вообще выпадают. Силикон имеет опасное свойство накапливается в эпидермисе. Вымыть его крайне сложно.

### 11. Минеральное и парафиновое масло (Deobase, Mineral Oil, Mineral Oil, Liquid Paraffin, Liquid Petrolatum, Paraffin Oil, Paraffinum Liquidum, Prolatum Oil, Petrolatum, Petroleum)

Продукты нефтехимии. Минеральные масла — это выделенные из нефти углеводороды. Они не впитываются в кожу, замедляют рост клеток и снижают барьерную функцию кожи. Могут стать причиной появления угрей, сыпи и воспалений.

Парафиновое масло имеет приблизительно те же свойства.

Почему бы не отдать предпочтение косметике с заменителями этих масел, которые ничем не уступают по своим свойствам?

### 12. Ацетат алюминия (Aluminum acetate, Aluminii acetate)

Сильно сушит кожу и вызывает шелушение. Возможно, самое безопасное из перечисленных средств. Тем не менее, лучше обойтись без него.

закупоривает поры, вызывая появление морщин и преждевременное старение кожи. Из-за токсичности, часто вызывает аллергические реакции. При регулярном применении вызывает дерматиты, экземы.

Существует предположение, что дигидроксиацетон повреждает ДНК.

### 10. Силиконы (Cyclomethicone, Dimethicone, Dimethicone alkylacrylate crosspolymer, Polybuten, Polyisobuten, Polydimethylsiloxane, Silicone oil, VP/VA crosspolymer)

Их названия заканчиваются на -methicone, -buten или -siloxane.

Применяются в средствах по уходу за воло-

### Топ-4 ядовитых ингредиентов в средствах для ухода за волосами

В этих средствах могут содержаться опасные компоненты, такие как сульфат натрия и аммония, имеющие приставки лаурил-, лаурет-, пропиленгликоль, этаноламин Моно-, Ди- и Три-, Butylated hydroxyanisole, а так-

же формальдегиды, животный жир, парабены, бензил бензоат, кокомидопропил битаин, ланолин, циклопентасилоксан и др.

Наиболее опасные вещества в косметике для ухода за волосами:

**Стеаралкониум-хлорид (Stearalkonium Chloride)** является дешевым заменителем белков, трав природного происхождения,



которые необходимы для здоровья волос. Токсичен и может вызвать аллергическую реакцию.

**Synthetic Colors** представляет собой синтетический краситель. Помечаются как D&C и FD&C. Есть мнение, что они канцерогенны и вызывают рак.

**Synthetic Fragrances** вызывает кашель, сыпь, головную боль

и головокружение, расстройство ЖКТ. Помечаются в составе «fragrance».

**Tetrasodium EDTA** токсичен только в большой дозировке, поэтому носит условный характер опасности. Незаменим в средствах с содержанием поверхностно активных веществ.

Наталья СЕЛИЧЕВА

**Традиции и культура****십장생 - 10 СИМВОЛОВ ДОЛГОЛЕТИЯ**

История Кореи и жизнь ее народа тесно сплетены с бытовым символизмом.

Символика использовалась издревле и повсеместно - в женских украшениях, в оформлении жилых домов, дворцов и храмов, в украшении

нвое уважение к старшим, важное значение имели символы долголетия. Их было множество, однако десять из них почитались более всего. Они получили название «сипчансэ» (십장생). Это солнце, горы, вода и камень, сосна, облака, журавль, олень, черепаха и пул-

ологии. По типу все десять символов относятся к природным. По внутреннему содержанию их можно разделить на вечные (солнце, облака, горы, вода и камень), неизменяемые (сосна) и одухотворенные (черепаха, журавль, олень и

волизирующим начало и постоянство жизни и источник всего сущего. С древних времен сон, в котором появлялось солнце, считался предвестником удачи и добрых дел.

**Гора** в даосском представлении воспринималась как идеальный мир, страна небожителей. Живущие в горах божества наслаждаются вечной жизнью, из этого представления произошел символ «вечности» гор.

Этих горных небожителей корейцы представляли в виде каменных существ. Так символика вечности перешла и на камни. В древности корейские ученые часто изображали на картинах волшебный камень «Сусондо», являющийся атрибутом бессмертия. Он стал прообразом всех камней, изображаемых на картинах в более позднее время. Любопытно, что среди сипчансэ камень считается скорее фоновым, чем выдающимся элементом.

**Вода** издавна воспринималась способной излечить больных и оживить мертвых. Она символизирует богатый урожай (как растений, так животных и человека) и жизненную силу. Для корейцев вода и горы являются двумя столпами, на которых основана повседневная жизнь.

**Сосна** хорошо противостоит холоду и суровым условиям, а ее иголки не опадают даже в зимние месяцы, поэтому она символизирует здоровье и долголетие. Еще в древности китайцы сажали сосны вокруг гробниц. Эту традицию переняли и в Корею. Даже современные корейцы зачастую хоронят прах в сосновых лесах под именной сосной.

**Облака** символизируют даосское представление о трансцендентном (т.е. выходящим за пределы познания) мире. Разноцветные облака считались признаками появления святого. Цветные, а особенно пятицветные облака, появляющиеся в ранних произведениях корейской литературы, являются духовными символами и представляют собой позитивные знаки, посылаемые небесами. На изображениях корейских художников облака обычно длинные, округлые и сильно вытянуты горизонтально. Считается, что такой тип облака создает психологическую стабильность и ощущение благодати.

**Журавль** - типичный долгожитель с точки зрения корейских верований. По легенде, он живет более тысячи лет. За свое благородство и элегантность он считался главой всех птиц. В даосизме журавль яв-

ляется благоприятным символом, так как возит на себе божества, летая в небе. Журавль, который тихо прячется в зарослях, уподобляется благородному мудрецу, скрывавшемуся от излишеств жизни. В старину, обмениваясь подарками, для пожелания долголетия обычно использовали именно изображение журавлей.

**Олень** наравне с журавлем является слугой небожителей. Кроме того, он напоминал выдуманное древними корейцами животное с длинной шеей - «кирин» (которое впоследствии оказалось очень похожим на реально существующих жирафов). Поэтому он был включен в категорию священных животных. Олень является символом вечной жизни и возрождения, так как его рога имеют не только форму дерева, но и образ: весной они вырастают, затем становятся твердыми, а следующей весной спадают и вырастают снова. Считалось, что олень, проживший 1000 лет, становится синим, еще через 500 лет - бледно-синим, а еще через 500 лет - черно-синим. После этого с каждым годом он все больше темнеет, а когда становится полностью черным, превращается в огонь. А белый олень, явившийся королю, является предвестником мира и благодати в стране.



Изображение сипчансэ

оружия, одежды, в проведении ритуалов. Зачастую она настолько гармонично растворялась в ежедневной рутине, что выделить ее элементы было непросто. Вместе с тем практически все - от короля до малообразованного крестьянина знали, какой символ что означает, и умели их применять.

Для конфуцианской страны, во главу угла ставящей беспрекослов-

лочно. Не менее уважаемыми, но не вошедшими в «священную десятку» были символы луны, бамбука, виноградной лозы, персика и тыквы-горлянки.

Сипчансэ подобраны не просто так. Все они отличаются долгой (с точки зрения человека) продолжительностью жизни. Внутри себя они согласуются по различным даосистским принципам и классификациям. Их классифицируют по типу, содержанию и иде-

пулло). По идеологии солнце, вода, облака, горы и камень тесно связаны с нерелигиозными народными верованиями и конфуцианскими понятиями судьбы и долголетия, сосна также является одним из главных символов в конфуцианстве, а черепаха, журавль, олень и пулло тесно связаны с даосизмом.

Символичность каждого из десяти сипчансэ заключается в следующем:

**Солнце** считалось вечным существом, сим-

издавна считается чудодейственным лекарственным средством, дающим вечную молодость. На картинах он изображается в виде гриба красного, белого или фиолетового цвета, иногда в окружении зеленых листьев. Это не является ошибочным, так как в Корею существует трава «пуллочокот» («цветок пулло»), цветы которой бывают этих трех оттенков. Таким образом в символике образ гриба и травы слился в одно растение.

Сипчансэ - частая тема для художественных произведений - стихов, картин, скульптур. На многих картинах можно встретить все 10 или часть из этих символов. Даже на картине «Ирвольопондо», ко-

торую вы можете видеть в приемном зале дворца позади королевского трона и которая сама является стандартным символом королевской власти династии Чосон, мы также встречаем эту символику.

Также сипчансэ часто украшали предметы быта - раскладные ширмы, посуду, шкатулки, одежду, одеяла и т.д. Их можно встретить и на некоторых знаках рангового

отличия, которые нашились на официальной костюм гражданских чиновников. Например, на одном из них изображались шляпки грибов пулло на веточке, которую держат в своих клювах журавли.

Сипчансэ использовались и в архитектуре при украшении дворцов и храмов. Чаще всего их можно встретить по-отдельности или в сочетании только

нескольких из десяти символов. Однако в одном месте они все же соединены воедино - на стене дымохода во дворце Кенбоккун в Сеуле. Зная значение сипчансэ, становится понятным, почему они украшают именно территорию, отведенную для покоев вдовствующей королевы (матери короля).

*Корея каждый день*



Сипчансэ на стене дымохода во дворце Кенбоккун

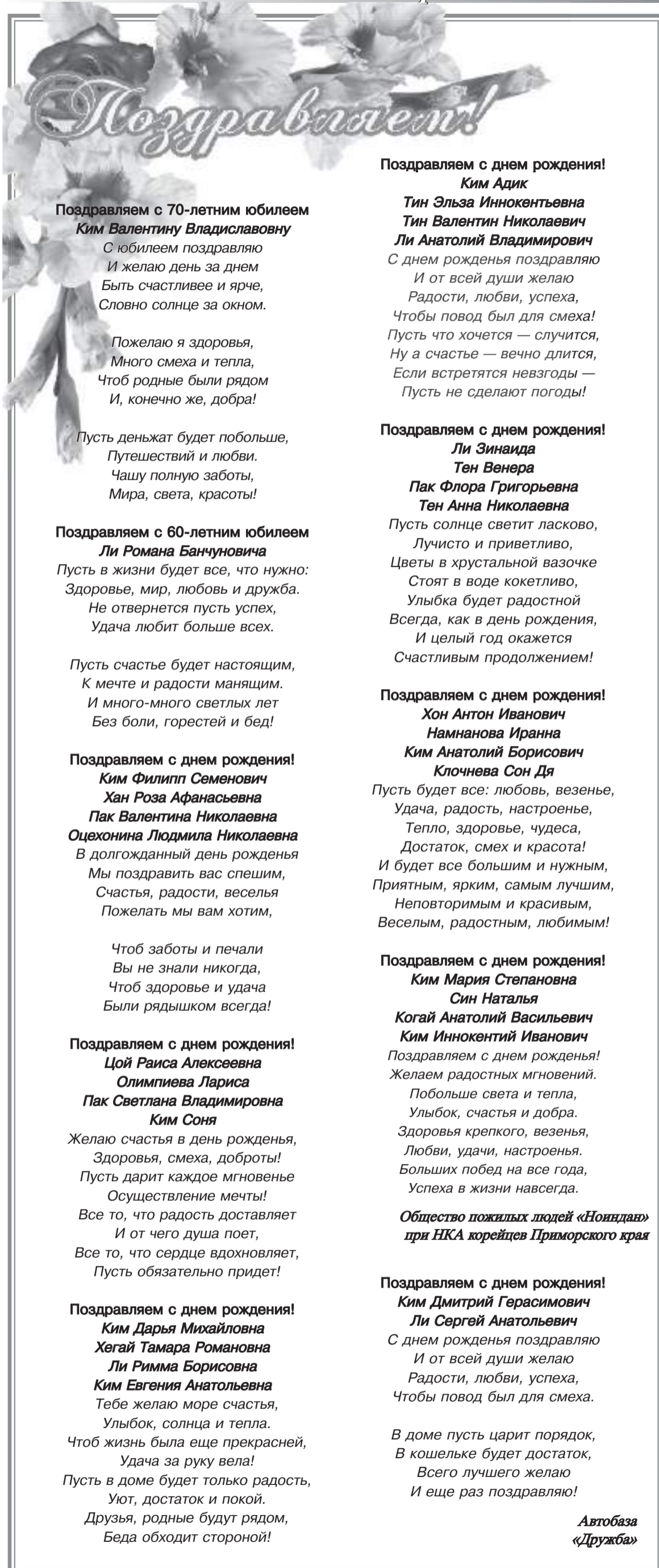
С древних времен **черепаха** в Корею считалась символом бессмертия и доброго предзнаменования. По преданию, она живет 10 тысяч лет и наравне с драконом, фениксом и тигром является одним из священных животных, духов-хранителей сторон света. Черепаха Хенму («черный воин») отвечает за север - самое суровое направление как с климатической, так с географической точки зрения, ведь именно с севера совершали свои набеги маньчжуры и чжурчжени - основные враги корейского государства.

**Пулло**, известный также как «трава бессмертия» - это гриб, который в Китае и Корею



Изображение сипчансэ

## Поздравительная открытка



Поздравляем с 70-летним юбилеем  
**Ким Валентину Владиславовну**

С юбилеем поздравляю  
И желаю день за днем  
Быть счастливее и ярче,  
Словно солнце за окном.

Пожелаю я здоровья,  
Много смеха и тепла,  
Чтоб родные были рядом  
И, конечно же, добра!

Пусть денюжка будет побольше,  
Путешествий и любви.  
Чашу полную заботы,  
Мира, света, красоты!

Поздравляем с 60-летним юбилеем  
**Ли Романа Банчуновича**

Пусть в жизни будет все, что нужно:  
Здоровье, мир, любовь и дружба.  
Не отвернется пусть успех,  
Удача любит больше всех.

Пусть счастье будет настоящим,  
К мечте и радости манящим.  
И много-много светлых лет  
Без боли, горестей и бед!

Поздравляем с днем рождения!  
**Ким Филипп Семенович**

**Хан Роза Афанасьевна**  
**Пак Валентина Николаевна**  
**Оцехонина Людмила Николаевна**  
В долгожданный день рожденья  
Мы поздравить вас спешим,  
Счастья, радости, веселья  
Пожелать мы вам хотим,

Чтоб заботы и печали  
Вы не знали никогда,  
Чтоб здоровье и удача  
Были рядышком всегда!

Поздравляем с днем рождения!  
**Цой Раиса Алексеевна**

**Олимпиева Лариса**  
**Пак Светлана Владимировна**  
**Ким Соня**

Желаю счастья в день рожденья,  
Здоровья, смеха, доброты!  
Пусть дарит каждое мгновенье  
Осуществление мечты!  
Все то, что радость доставляет  
И от чего душа поет,  
Все то, что сердце вдохновляет,  
Пусть обязательно придет!

Поздравляем с днем рождения!  
**Ким Дарья Михайловна**

**Хегай Тамара Романовна**  
**Ли Римма Борисовна**  
**Ким Евгения Анатольевна**  
Тебе желаю море счастья,  
Улыбок, солнца и тепла.  
Чтоб жизнь была еще прекрасней,  
Удача за руку вела!  
Пусть в доме будет только радость,  
Уют, достаток и покой.  
Друзья, родные будут рядом,  
Беда обходит стороной!

Поздравляем с днем рождения!  
**Ким Адик**

**Тин Эльза Иннокентьевна**  
**Тин Валентин Николаевич**  
**Ли Анатолий Владимирович**

С днем рожденья поздравляю  
И от всей души желаю  
Радости, любви, успеха,  
Чтобы повод был для смеха!  
Пусть что хочется — случится,  
Ну а счастье — вечно длится,  
Если встретятся невзгоды —  
Пусть не сделают погоды!

Поздравляем с днем рождения!  
**Ли Зинаида**

**Тен Венера**  
**Пак Флора Григорьевна**  
**Тен Анна Николаевна**

Пусть солнце светит ласково,  
Лучисто и приветливо,  
Цветы в хрустальной вазочке  
Стоят в воде кокетливо,  
Улыбка будет радостной  
Всегда, как в день рождения,  
И целый год окажется  
Счастливым продолжением!

Поздравляем с днем рождения!  
**Хон Антон Иванович**

**Намнанова Иранна**  
**Ким Анатолий Борисович**  
**Клочнева Сон Дя**

Пусть будет все: любовь, везенье,  
Удача, радость, настроенье,  
Тепло, здоровье, чудеса,  
Достаток, смех и красота!  
И будет все большим и нужным,  
Приятным, ярким, самым лучшим,  
Неповторимым и красивым,  
Веселым, радостным, любимым!

Поздравляем с днем рождения!  
**Ким Мария Степановна**

**Син Наталья**  
**Когай Анатолий Васильевич**  
**Ким Иннокентий Иванович**  
Поздравляем с днем рожденья!  
Желаем радостных мгновений.

Побольше света и тепла,  
Улыбок, счастья и добра.  
Здоровья крепкого, везенья,  
Любви, удачи, настроенья.  
Больших побед на все года,  
Успеха в жизни навсегда.

**Общество пожилых людей «Ноиндан»**  
**при НКА корейцев Приморского края**

Поздравляем с днем рождения!  
**Ким Дмитрий Герасимович**

**Ли Сергей Анатольевич**  
С днем рожденья поздравляю  
И от всей души желаю  
Радости, любви, успеха,  
Чтобы повод был для смеха.

В доме пусть царит порядок,  
В кошельке будет достаток,  
Всего лучшего желаю  
И еще раз поздравляю!

Автобаза  
«Дружба»

Редакция газеты «Хоре синмун» от всей души поздравляет с днем рождения члена Совета НКА корейцев г. Уссурийска Хегай Аллу Борисовну.

Пусть все мечты исполнятся,  
Пусть все желанья сбудутся,  
Пусть радости запомнятся,  
А горести забудутся.

Здоровье будет крепкое,  
В делах всегда согласие,  
Любовь навеки верная —  
Без ссор и разногласия.

Редакция газеты «Хоре синмун» от всей души поздравляет с днем рождения члена Совета НКА корейцев г. Уссурийска Ли Владимира Владимировича.

Поздравляем с днем рождения,  
Чтоб сбывались все мечты.  
Было чудным настроенье,  
Доброты и красоты.

Чтоб свершались все желанья,  
Улыбались небеса,  
Оправдались ожидания,  
И искрились чтоб глаза

Общество пожилых людей «Ноиндан» при Национально-культурной автономии корейцев Приморского края от всей души поздравляет с 85-летним юбилеем Тен Октябрину.

Юбилей — всегда роскошный возраст:  
Есть что рассказать, о чем взгрустнуть.  
Этот возраст, яркий и прекрасный,  
Открывает новый в жизни путь!

Женщина всегда мила, чудесна,  
И любая дата ей идет.  
Крепкого здоровья, много счастья  
В наступивший юбилейный год!

Общество пожилых людей «Ноиндан» при Национально-культурной автономии корейцев Приморского края от всей души поздравляет с 90-летним юбилеем Цой Павла Максимовича.

В чудесный праздник, юбилей,  
Все от души Вас поздравляют,  
Улыбки добрые друзей  
Пусть Вас сегодня окружают!

И будут светлыми года,  
И все исполнятся желанья!  
Здоровья, радости всегда,  
Счастливой жизни, процветанья!

## Тыква: польза и вред для организма



**Солнечная красавица тыква пришла к нам из Южной Америки. Она достаточно быстро стала популярной в медицине и кулинарии. Королева осени тыква сохраняет свои свойства до самой весны. Ее по праву называют хранилищем витаминов и микроэлементов, которые поддерживают организм и защищают до появления свежих овощей**

и фруктов.

### Чем полезна тыква?

Тыква – настоящий кладезь полезных веществ и витаминов, подаренный нам матушкой-природой. Не только вкуснейшие блюда для стола, но и самый разнообразный комплекс витаминов и минеральных веществ дарит людям тыква, состав микроэлементов у которой богатейший – каротин, который придает тыквенной кожуре насыщенный веселый оранжевый цвет, кальций, кобальт, же-

лезо, медь, и многие другие элементы, необходимые для жизнедеятельности организма.

Несмотря на то, что тыква состоит на 90% из воды, она содержит множество витаминов, аминокислот, белков, углеводов. В частности, в овоще содержатся такие витамины как А, С, Е, D, РР, К, группы В и редкий витамин Т.

Тыква богата такими минералами как: фтор, магний, медь, кальций, цинк, марганец, фосфор, йод. К тому же, тыква может храниться при ком-

натной температуре и не терять полезных свойств.

В тыкве содержится 1 грамм белка на 100 грамм тыквы, таким образом, количество белка в нем больше, чем у перепелиных яиц. Тыква содержит в 5 раз больше каротина, чем морковь. Каротин в организме превращается в витамин А, который действует как антиоксидант. Каротин полезен для здоровья глаз и как средство для заживления ран, ожогов и язв.

Тыква помогает ускорить процессы усвоения пищи и нормализовать метаболизм. Из-за содержания витамина Т, тыква препятствует накоплению организмом жировых клеток, поэтому диетологи рекомендуют употреблять тыкву для урегулирования веса.

Повышенное содержание солей меди и железа позволяет использовать тыкву при малокровии и атеросклерозе.

Врачи рекомендуют употреблять тыкву людям, страдающим от заболеваний сердечно-сосудистой системы. Польза тыквы сырой в том, что она укрепляет сосуды и нормализует давление.

Витамин С, содержащийся в тыкве, укрепляет иммунитет и помогает организму бороться с вирусными заболеваниями.

Быстро усваивается организмом вареная или печеная тыква, ее польза в том, что она выводит шлаки, токсины и холестерин.

Тыква – отличное мочегонное и слабительное средство. Вареная тыква полезна тем, что она борется с отеками и выводит лишнюю жидкость.

Также приносит



тыква пользу для печени, желчного пузыря и его протоков, а также улучшает работу желудочно-кишечного тракта, поскольку обладает желчегонным действием.

Тыква является хорошим помощником в ускорении метаболизма. Регулярное употребление тыквы улучшает обменные процессы, поэтому ее часто используют в диетах для похудения.

Витамин Е в составе тыквы замедляет процессы старения в организме.

Бета-каротин, содержащийся в тыкве очень полезен для нормального функционирования глаз.

Сок из свежей тыквы полезен для нормальной работы нервной системы и действует как успокоительное.

Кстати, мякиш сырой тыквы используется для лечения кожных проблем – экземы, ожогов, сыпи. Тыква имеет противовоспалительное действие и помогает заживлению ран.

Этот овощ полезен не только для взрослых. Каша из тыквы дает пользу детям, это один из популярных продуктов детского питания, а все благодаря тому, что витамины и микроэлементы легко усваиваются детским организмом. А запеченная или вареная тыква не теряет своих полезных свойств.

**Калорийность тыквы**

Калорийность тыквы составляет 28 ккал на 100 грамм продукта.

### Кому противопоказана тыква

Наряду с массой полезных свойств, есть у тыквы и противопоказания к употреблению. Нежелательно применять в пищу тыкву в следующих случаях:

Людям, больным калькулезным холециститом. Тыква легко может спровоцировать движение камней.

При болезнях ЖКТ, особенно сопровождающихся низкой кислотностью, от тыквенного сока лучше отказаться. Люди, страдающие язвой двенадцатиперстной кишки или гастритом, не должны употреблять сырую тыкву или ее сок.

Следует помнить, что тыква – это сильнейшее очищающее средство, которое при неполадках с кишечником может значительно усилить диарею.

При индивидуальной непереносимости тыквы лучше не искать судьбу и выбрать другой, более подходящий для себя полезный продукт.

При всех полезных свойствах тыквы все же не следует злоупотреблять и объедаться этим продуктом, чтобы вместо пользы не нанести организму вред. Соблюдайте во всем меру и будьте здоровы!

*Наталья СЕЛИЧЕВА*

### Подписывайтесь на «Коре синмун», каталог «Почта России»

Стоимость подписки на 6 месяцев составляет **253,02 руб.**

МИНИСТЕРСТВО СВЯЗИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ф СП - 1

**Абонемент**

На газету журнал

**П Р 9 1 6**  
(индекс издания)

**Коре синмун**

(наименование издания)

Количество комплектов

на 2021 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

Линия отреза

ПВ литер место

**Доставочная карточка**

**П Р 9 1 6**  
(индекс издания)

На газету журнал

**Коре синмун**

(наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	коп.	кол-во комплектов
	каталожная	руб.	коп.	
	переадресовки	руб.	коп.	

на 2021 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

почтовый индекс

код улицы

дом корпус квартира

Фамилия И.О.

# Калейдоскоп

Словарь: Совершенство Кошачья, На нем сидит мажорант, Бахрама, кант, Знаком в своем дале, 1, "Черный ход" для грязной воды, Спортивная спортивная, Внутренний нос, Британский землевладелец, Российский ВРК, Зал для выступлений, Широкая белое одеяние, "Сердце" Боснии, Декоративное растение, Залочный "саквож", Извилистая нижняя черепа, Деловое соглашение, Деньги из Мьянмы, Идущий с молотка товар, Залочный, Река на Аляске, Защитник идеи, учения, Орган размножения грибов, По образу и подобию, Тара под третье блюдо, Рынок из Африки, Район Древнего Египта, Средство пресечения обиды, Дает начало семейной жизни, Детская колыбельность, Парикский "колп", Актриса ... Зельвегер, Город в Иране, Блюдо из савейской рыбы, Стихотворный размер, Противник агента Смита, Возмездие с небес, "Облопочка" корабля, Валюта из Тирании, Народ Индонезия, Военный "хуок" нашей страны, Музей из романа "Код да Винчи", Родничок-бая ..., Шведский самолет, Единый ..., Участок ДНК, Наставник в ашраме, "Дедушка" рояля, Трава, выросшая после укуса, Обязательный ..., Запасник с соседями, 2

## Гороскоп на ноябрь

### Овен

В ноябре ошибки при составлении документов или во взаимоотношениях могут привести к конфликтным ситуациям. После середины месяца возможны переговоры, связанные с займом. В конце ноября остерегайтесь простуд. Слабость и недомогания не позволят действовать результативно.

### Телец

Во второй половине ноября возможно улучшение условий работы, перевод на более высокую должность или увеличение доходов. Остерегайтесь скоропалительного заключения брака, который вместе с благосостоянием может принести скорый развод. В начале ноября старайтесь избегать недоразумений в семье и с деловыми партнерами.

### Близнецы

В ноябре звезды советуют завершить начатые дела и жить в согласии с собой. В конце месяца возможно укрепление авторитета, финансового и материального положения. Кого-то ждет новый роман, а кого-то разочарование в любви. После 10 ноября на первом месте будут профессиональные дела, а на втором — заботы, связанные с домашними питомцами.

### Рак

В ноябре много внимания и сил потребуют дети. Не исключены конфликты между вашими родственниками и родней супруга. Новые романтические контакты будут недолговечны. Ноябрь — это месяц испытаний, поэтому будьте осторожны, особенно в период с 1 по 5 число. В конце ноября лучше воздержаться от крупных покупок и продаж.

### Лев

Семья и домашние дела окажутся в центре вашего внимания в середине ноября. В этот период вы покажете себя очень властной натурой. Придется проявить великодушие и идти на компромисс, чтобы избежать больших проблем. Ноябрь — это время крупных незапланированных расходов.

### Дева

Переключитесь на текущие дела и не переживайте, у вас сейчас хватает работы, к тому же ваша забота требуется любимому человеку. Ведите себя так, чтобы близким было не в чем вас упрекнуть. Остерегайтесь финансовых авантюр, не берите денег в долг. Выбирайте активный отдых.

### Весы

В ноябре у Весов проявится значительный прогресс в делах. Заметно улучшится финансовая ситуация. Под конец месяца много внимания потребуют родители и дети. Личная жизнь станет более спокойной несмотря на то, что вас почти не будет дома. Вы будете окупаны работой и важными поручениями.

### Скорпион

В ноябре влюбленные сумеют восстановить отношения. Разводящиеся придут к переговорам о перемирии, а новоиспеченные супруги будут заняты домашними хлопотами. Активное участие в общественной жизни может привести к проблемам с домочадцами. Усталость в отношениях заставит двигаться навстречу приключениям.

### Стрелец

В начале ноября будьте осторожны в делах и поездках, а лучше отмените их или перенесите на конец ноября. В этом месяце могут возникнуть личные проблемы. Однако у вас найдутся силы, чтобы урегулировать отношения. В первой половине ноября вы получите интересные новости, которые могут стать для вас судьбоносными.

### Козерог

В ноябре потребность в отдыхе и новых контактах подтолкнет некоторых Козерогов отправиться в поездку. Период с 20 по 25 ноября идеален для встреч с друзьями и шумных застолий. Можете ожидать предложения о расширении бизнеса. В начале ноября тайные любовные связи могут навредить вашей репутации.

### Водолей

В ноябре Водолеям поступит предложение, которое заставит их сменить вид деятельности. В начале месяца нужно быть более экономным, так как с 1 по 10 ноября предстоят крупные расходы. Также этот период будет богат на ссоры с друзьями, коллегами и родными. Старайтесь избегать неловких ситуаций.

### Рыбы

Ноябрь 2020 года пройдет для представителей знака Рыбы неплохо, но вам захочется спорить со всеми — и дома и на работе, что, несомненно, является ошибкой. Противостоять нападкам судьбы вы сможете легко: планируйте дела, будьте организованы и главное — контролируйте свои эмоции. Прислушайтесь к советам друзей — сейчас они принесут много пользы.

Ответы на сканворд в номере №9 от 24.09.2020 г.

	П	Б	Д		К							
Б	О	Р	А	А	У							
	Р	Т	А	Р	Т	А	Н					
С	Т	Р	У	К	Т	У	Р	А				
	М	Н	А	С	К	О	К					
	О	Т	К	О	Ш	Н	М					
	В	А	З	А	Н	С	Т	А	К	А	Н	
Я	С	А	К	Ш	Е	Й	К	К	А	Т	А	
	Ю	С	Н		Л	И	Т	Р	Ж			
О	Г	Л	А	Ш	Е	Н	И	Е	Р	А	С	А
	А	И	А		П	Р	И	В	Е	Т		
С	К	О	П	И	Д	О	М		С	А	Т	И
	Л	А	Т	О	М	У	Х	А	Н	Ь	Е	
Б	И	О	М	М	И	С	С					
	Ш	П	Н		И							
Т	Е	Л	Е	К	А	Н	А	Л				
	Ю	Р	А	А	Л	И						
П	О	Д	С	П	О	Р	Ь	Е				

На столе 3 коробка спичек. В первом - 11 спичек, во втором - 7, а в третьем - 6. Всего за 3 раза нужно переложить спички так, чтобы в каждом коробке оказалось по 8 спичек. Причем каждый раз в любой коробок можно добавить ровно столько спичек, сколько в нем уже лежит.



Ответ: Шаг 1: из первого коробка перекладываем во второй 7 спичек, теперь в коробках соответственно 4, 14 и 6 спичек.  
Шаг 2: теперь из второго коробка перекладываем в третий, получим 4, 8 и 12 спичек.  
Шаг 3: затем из третьего коробка перекладываем 4 спички в первый и и в итоге по 8 спичек в каждом.

## Сказка Ласточка

Жили-были два брата. Старший Нор Бу был богатый и злой. Он ненавидел всех людей, особенно бедных. Обижал слабых и калек, плевал и бросал сор в колодцы соседей. А больше всех обижал он своего младшего брата Хын Бу.

Хын Бу был человек бедный, но добрый и приветливый. У него было много детей. Тесно и голодно было в его ветхом домишке, но вся семья жила дружно.

Однажды пошел Хын Бу к старшему брату попросить немного семян для посева.

Старший брат, как только увидел Хын Бу, сразу догадался, что тот пришел с просьбой. Набрался он с бранью на своего младшего брата и прогнал его.

Хын Бу ни слова не сказал богатому брату и печальный вернулся домой.

Жена увидела, что пришел он с пустыми руками, но не стала жаловаться и укорять мужа.

– Не горюй, когда-нибудь и мы будем жить хорошо, – утешала она его.

Скоро пришла весна, и появились первые ласточки. Одна ласточка стала вить гнездо под кровлей бедняка Хын Бу.

– Зачем ты лепишь гнездо под моей бедной кровлей? – сказал Хын Бу ласточке. Она не защитит твоё гнездо от холодного ветра, и ты не найдешь на моем дворе ни зерен, ни крошек.

Но ласточка слепила гнездо и вывела птен-

цов. Птенцы росли, а ласточка без устали добывала для них корм и весело щебетала.

Однажды змея подползла к гнезду и стала пожирать птенцов.

Хын Бу увидел это, закричал, застучал. Змея испугалась шума и уползла. Но было уже поздно: только один птенчик уцелел из всей ласточкиной семьи. Он выпал из гнезда, сломал себе лапки, но все-таки не достался змее.

Бедняк Хын Бу подобрал птенца и стал лечить его. Из своего платья он выдернул нитки и перевязал ему сломанные лапки. Сделал для птенца мягкое гнездышко. Кормил его мошками.

Птенец поправился, вырос. И осенью Хын Бу выпустил его на волю.

– Лети, ласточка, и будь счастлива! – сказал он.

Ласточка вспорхнула, покружила, как бы прощаясь, над хижинкой Хын Бу и скрылась в синем небе.

Прошла зима, и снова настала весна. Ласточки вернулись в деревню, где жили братья Хын Бу и Нор Бу.

Хын Бу сидел печальный возле своего дома. Наступила пора сеять рис и чумизу, а у него не было ничего – ни семян, ни земли.

Вдруг прилетела ласточка, закружилась над его головой, защебетала свою веселую песенку и что-то уронила к его ногам.

Очень удивился Хын Бу, когда увидел на зем-

ле обыкновенное семечко тыквы. Он взял это семечко и посадил у своего дома.

Вся семья Хын Бу заботливо ухаживала за тыквой. Тыква быстро росла и скоро обвила стеблями всю крышу. Сперва распустились три белых цветка, потом появилась завязь. К осени

оделась с головы до ног.

Распилили третью тыкву – заблестели перед ними груды золота, серебра, засверкали драгоценные камни.

Но удивительнее всего было то, что сокровища в тыквах не уменьшались, сколько их ни брали. Казалось, их становилось даже больше.



на крыше выросли три огромные тыквы. Хын Бу с женой радовались: все-таки свой урожай.

Когда все три тыквы поспели, они бережно сорвали их и решили распилить, чтобы сделать кувшины для воды. Но только они распилили первую тыкву, как из нее посыпались всякие кушанья – такие вкусные, что просто таяли во рту. Все сто болезней излечивались от этих кушаний – вот какие они были!

Распилили вторую тыкву – и появились из нее разные одежды. Каких только одежек тут не было! Вся семья Хын Бу

Теперь Хын Бу и его семья ни в чем не нуждались и были счастливы. Выстроили они себе новый просторный дом под черепицей. Не забыли и ласточек – устроили на крыше уютные, загнутые по краям карнизы для их гнезд. С тех пор в Корее все так делают. Была теперь у Хын Бу земля, были сады. Его жена, дети и сам он усердно работали, так как все они любили труд и не привыкли к безделью. Осенью крыша их дома краснела от перца и желтела от тыкв.

Счастливым Хын Бу охотно помогал всем беднякам, которые про-

сили у него помощи.

А Нор Бу, старший брат, от жадности и злости спать перестал. Как это так: нищий Хын Бу стал богатым! А тут еще сварливая жена не давала покоя. И вот пошла она к Хын Бу, чтобы выведать, откуда у него такое богатство.

Вошла в его новый,

до и убил птенцов. Лишь одного птенца оставил Нор Бу, но переломал ему ноги... Потом стал лечить его. А когда вылечил, выпустил на волю и сказал:

– Лети куда хочешь, только не забудь: ведь я тебя и лечил и кормил. За доброту мою ты должен щедро заплатить мне. Еще сделай так, чтобы Хын Бу опять стал бедняком, а богатство его перешло ко мне.

Улетел птенец в свою страну. Там рассказал он обо всем ласточкам, и они решили наказать злого Нор Бу. Вновь пришла весна. Прилетели ласточки в деревню, где жили братья Хын Бу и Нор Бу. Нор Бу давно уже сидит у своего дома. Ему не нужно работать – он богат. И вот сидит он в своей волосяной черной шапке и курит маленькую медную трубочку на длинном, тонком чубуке. Лицо его лоснится, заплывшие жиром маленькие глазки закрываются от удовольствия... Нор Бу мечтает о новых богатствах.

Вдруг прилетела и закружилась ласточка, бросила перед ним семечко тыквы и улетела.

Нор Бу дрожащими руками поспешно схватил семечко и, озираясь по сторонам, чтобы никто не увидел, посадил его у своего дома. Вокруг привязал на цепи собак, чтобы никто не мог и подойти к ростку тыквы.

Очень быстро росла тыква. Так же, как тогда у Хын Бу, она покрыла своими стеблями и листьями всю крышу дома, обвила все кругом.

Наступила осень, на крыше Нор Бу поспели три огромные тыквы. Нор Бу сорвал их темной ночью и стал распилывать.

Старший брат Нор Бу с нетерпением стал ждать наступления весны.

Но вот и весна пришла. Опять прилетели ласточки. Под крышей дома Нор Бу ласточка слепила гнездо.

Скоро в гнезде появились птенцы. Как-то раз ласточка улетела за кормом и птенцы остались одни. Богач Нор Бу залез в гнездо

нарядный дом да так и затряслась от жадности. Губы поджала, вертит головой из стороны в сторону. Жена Хын Бу угостила ее, а сам Хын Бу – человек простодушный, да и скрывать ему нечего было – поведал ей всю историю с ласточкой.

Жена Нор Бу чуть не лопнула от злости. Поспешно вернулась она домой и рассказала обо всем своему мужу. Прибавила при этом, каких трудов ей стоило все разузнать. Хын Бу, мол, зазнался и не то что в дом – к дому близко ее не подпустил. Но все-таки она выведала, откуда у него богатство.

Тут они послали тысячу проклятий и Хын Бу, и его жене, и детям.

Старший брат Нор Бу с нетерпением стал ждать наступления весны.

Но вот и весна пришла. Опять прилетели ласточки. Под крышей дома Нор Бу ласточка слепила гнездо.

Скоро в гнезде появились птенцы.

Как-то раз ласточка улетела за кормом и птенцы остались одни. Богач Нор Бу залез в гнездо

Нор Бу поспешно распилит третью тыкву – и вдруг из тыквы вырвалось страшное огненное пламя. И сгорел в этом пламени дом жадного богача Нор Бу.

**KOREAN HOUSE** **МЫ ОТКРЫЛИСЬ!**

**ВРЕМЯ РАБОТЫ: С 10:00 ДО 22:00**

**Телефон: 8-924-137-61-31**

**Адрес: г. Уссурийск, ул. Амурская, 63**

**Корейский культурный центр**

**Вход со стороны ул. Кирова**