



Национально-культурная автономия корейцев г. Находки отметила праздник урожая Чусок

Стр. 8

Владимир Ким:
«Путешествие - это желание увидеть мир»

Стр. 9



Важные изменения в российском законодательстве

Стр. 6-7



Село Цуканово: на корейский лад

Стр. 10



Марита Ли: «Поэзия должна затрагивать струны души!»

Стр. 5

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: Алиев Гусейн
Инструктор международного класса
Судья международной категории
Обладатель чёрного пояса 4 дана

© taekwondo_prim_mft
© 8-924-126-62-62

СК «Дружба» Ул. Амурская 63А

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

Юных приморцев приглашают на фестиваль профессий «Билет в будущее»

Фестиваль профессий «Билет в будущее» проходит до 23 ноября в дистанционно-очном формате в рамках VII Национального чемпионата WorldSkills Hi-Tech 2020. Школьники 6-11 классов могут попробовать свои силы в 90 компетенциях.

Как отмечают организаторы мероприятия, фестиваль профессий – еще одна инициатива проекта по профориентации школьников «Билет в будущее». Для учеников старших классов – это шанс погрузиться в мир специальностей будущего, узнать, какие навыки будут наиболее востребованы, самостоятельно попробовать понравившиеся профессии, а также получить советы и рекомендации от профессиональных наставников.

Фестиваль проходит в дистанционно-очном формате, благодаря которому попробовать себя в разных профессиях смогут школьники из всех уголков России. Стать участником можно с помощью платформы проекта, где после онлайн-тестирования на определение профессиональных предпочтений нужно будет выбрать вкладку «Фести-

валь». «Мы стремимся максимально расширить число участников проекта “Билет в будущее” и предоставить всем школьникам страны возможность серьезно подойти к выбору будущей профессии. Онлайн-формат дает нам серьезные преимущества. Пройти профориентационные мероприятия и попробовать себя в разных компетенциях можно будет при помощи компьютера. Активности фестиваля будут доступны целый месяц, и каждый регион сможет предложить для своих школьников самые востребованные профессии», – отмечают представители союза WorldSkills Russia.

Участникам предложены два вида активностей – try-a-skill и уроки профессионального мастерства. В рамках фестиваля можно поучаствовать в четырех профессиональных пробах.

«На профориентационных мероприятиях в формате try-a-skill любой желающий может попробовать свои силы в 90 компетенциях: получить задание и выполнить его под руководством опытного эксперта. Уроки профессионального мастерства проходят в школах регионов по 44 компетенциям, которые особенно важны для экономик субъектов.

Ребята распределят по компетенциям и возрастам. Учителя организуют видеоконференц-связь, а наставники дистанционно расскажут о своих профессиях, предложат интересные задания и контролируют их выполнение», – уточнили организаторы.

Присоединиться к проекту можно до 23 ноября, подробнее – на сайте инициативы.

Отметим, в колледжах и вузах Приморья продолжается реализация профориентационного проекта «Билет в будущее». В занятиях, позволяющих сделать осознанный выбор профессии после выпуска из школы, как в режиме онлайн, так и очно приняли участие уже более 7,5 тысяч учащихся 6-11 классов. Получить рекомендации по дальнейшей профессиональной траектории может любой желающий школьник на специальной платформе.

Профориентационные мероприятия предусмотрены национальным проектом «Образование» для формирования навыков по осознанному выбору будущей профессии у школьников средней и старшей школы.

Пресс-служба администрации Приморского края

Режим электронных очередей у приморских пунктов пропуска продлен до 1 декабря

Специальный режим электронных очередей, регламентирующий въезд грузового автотранспорта на территории, прилегающие к некоторым пунктам пропуска через российско-китайскую границу в Приморском крае, продлен до 1 декабря этого года.

Въезд на территории, прилегающие к международным автомобильным пунктам пропуска «Пограничный», «Краскино» и «Полтавка», в порядке электронной очереди был введен в мае этого года в связи с ограничениями, объявленными китайской стороной из-за пандемии коронавируса.

В течение нескольких месяцев действие



режима электронных очередей продлевалось, при этом по опыту работы в режим вносились изменения. В частности, около месяца назад из перечня пунктов пропуска, на подъезд к которым распространяется режим электронных очередей, был исключен МАПП «Полтавка».

Напомним, что в октябре китайские власти выдвинули

требование об обязательном наличии у водителей, пересекающих границу через автомобильные пункты пропуска, справки об отсутствии COVID-19. Правительство Приморского края обеспечило условия для того, чтобы водители смогли сдать тесты непосредственно возле пунктов пропуска и оперативно получить их результаты.

За 5 дней можно оформить разрешение на строительство в Приморье

Более 10 разрешений выдано на строительство высотных домов во Владивостоке. Благодаря электронным услугам, оформить главный градостроительный документ можно за пять дней.

Как отметили в Министерстве строительства Приморского края, в этом году в рамках регионального проекта «Жилье» нацпроекта «Жилье и городская среда» планируется ввести в эксплуатацию 510 тысяч квадратных метров, большую часть – во Владивостоке.

«С начала года выдано 11 разрешений на строительство высотных домов и 54 градостроительных плана земельных участков, которые

позволяют выявить потенциального застройщика уже на первом этапе», – сообщили в ведомстве.

По словам специалистов, на данный момент во всех муниципальных образованиях Приморья работает региональная информационная система обеспечения градостроительной деятельности (РИСОГД). С ее помощью оформить разрешение на строительство можно за пять дней. Ранее этот процесс занимал неделю.

«При этом минимальный срок от получения градостроительного плана застройщика до выдачи разрешения на строительство составляет 90 дней», – уточнили в ведомстве.

К заявлению на выдачу главного градостроительного документа застройщик должен приложить пакет документов. С процедурой их оформления можно ознакомиться на сайте Минстроя Приморского края в разделе «Помощь застройщику».

Отметим, получить разрешение на строительство в Приморье также можно через портал Госуслуги.

Напомним, что повышение эффективности процедур получения разрешения на строительство – одно из направлений программы по улучшению делового климата в Приморье.

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 № 11 (257)

Дата выхода в свет: 19.11.2020 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

В Приморье назвали самые «открытые» для бизнеса территории

По итогам 9 месяцев 2020 года Уссурийск, Дальнереченский район и Дальнегорск признаны самыми привлекательными для ведения бизнеса территориями в Приморье – именно они активно взаимодействуют с предпринимателями, реализуют лучшие практики в сфере поддержки МСП.

Промежуточные результаты внедрения муниципального стандарта по обеспечению благоприятного инвестиционного климата обсудили на заседании оргштаба под руководством председателя Правительства Приморья Веры Щербина 5 ноября.

В работе по улучшению делового климата



территории сегодня руководствуются муниципальным инвестиционным стандартом – его внедряют в Приморье уже несколько лет. Каждому муниципалитету на год ставится более 50 задач, выполнение которых оценивают региональные власти. По итогам составляется рейтинг, в том числе с оценкой бизнес-сообщества, благодаря которому складывается полная

картина того, как в реальности идут дела на местах. Кроме того, по результатам проделанной работы в течение года города и районы могут получить поддержку в решении вопросов, связанных с реализацией стандарта.

По итогам этой работы за прошедшие три квартала лучшими названы Уссурийск, который удерживает лидерство на протяжении всего года,

Дальнереченск, занимающий первое место среди муниципальных районов и второе в общем рейтинге, и Дальнегорск. Эти территории успешно справляются с внедрением стандарта. На этот раз рассматривались 28 положений, так как наступил срок их исполнения. Среди них – актуализация инвестиционного паспорта, обучение специалистов, работа совета по предпринимательству на местах, планы по созданию инвестиционных объектов, оценка регулирующего воздействия, кадастровый учет, регистрация прав и прочие направления.

Пресс-служба администрации Приморского края

Скорбим и помним

Памяти товарища

31 октября в возрасте 69 лет после непродолжительной болезни скончался экс-председатель АРК Ким Валерий Енжунович.

Валерий Енжунович родился 20 марта 1951 г. в Узбекистане в с.Бука Ташкентской обл. в многодетной сельской семье депортированных корейцев. В 1979 г. окончил Новосибирский инженерно-строительный институт им. В.В.Куйбышева и до последних



дней был верен своей любимой профессии. Участвовал в строительстве крупных объектов в г. Артеме и в г. Владивостоке.

С 1986 г. вместе с родителями жил в г. Артеме. Начиная с 1988 г., принимает активное участие в корейском движении в Приморье. В 1989 г. становится председателем Ассоциации советских корейцев г. Артема, которая впоследствии стала называться Ассоциацией российских корейцев.

Он был бескорыстным, честным и сильным человеком с обостренным чувством справедливости. В тяжелое время после распада Советского Союза, когда корейцы возвращались на свою малую родину, он со своими единомышленниками из других городов Приморья искренне делал все возможное и невозможное, чтобы помочь вынужденным переселенцам-корейцам с жильем, обеспечить работой, решить бытовые проблемы, оказать материальную помощь, помочь получить гражданство, реабилитацию.

Родные, близкие, друзья и знакомые скорбят об этом замечательном человеке, и светлая память о нем в сердцах тех, кто его знал, любил и уважал.

Директор корейского культурно-образовательного центра г. Артема
Татьяна КИМ

Спорт

Станислав Ушаков: «Дети хотят заниматься кикбоксингом – это похвально»

Ежегодно 20 ноября во всем мире отмечается День ребенка (Universal Children's Day). В 1954 году Генеральная Ассамблея ООН рекомендовала всем странам ввести в практику празднование этой даты как дня мирового братства и взаимопонимания детей, посвященного деятельности, направленной на обеспечение благополучия детей во всем мире.

Несомненно, работа с детьми – это непростая деятельность, а особенно, если речь идет о работе с детьми в спорте. Ведь тренер отвечает не только за физическую, техническую и тактическую подготовку юных спортсменов, но и за их нравственное поведение, их взаимоотношения между собой, за их отношение к миру. Нужно в каждом ребенке видеть способности и помогать развивать их, верить, что все дети стремятся быть лучшими, только не знают и не умеют как, и задача тренера – научить их этому.

Станислав Ушаков недавно начал свою тре-



налистом и призером чемпионата России 2004 года, который проходил в городе Невинномысск и городе Гусь-Хрустальный. В 2006 году стал финалистом и призером чемпионата Европы в Черногории в городе Будва, а также в 2006 году в Македонии, город Скопья.

- Почему выбрал кикбоксинг?

- В кикбоксинг пришел случайно, в период, когда занимался боксом. В нашу секцию присоединились кикбоксеры. Их тренер предложил мне выступать на соревнованиях, и я согласился. Со мной бок о бок занимался Анатолий Борозна. Я ориентировался на него, стремился достигать успехов.

- Есть ли у вас профильное образование?

- Я выпускник факультета физической культуры и спорта Уссурийского государственного педагогического института, сейчас – Школа педагогики.

- Где вы сейчас трени-

руете, сколько детей посещает тренировки?

- Мои тренировки проходят в спортивном комплексе «Дружба». Сейчас тренирую группу детей в составе 15 человек. Возраст воспитанников от 8 до 14 лет. Также есть подростки 15-17 лет.

- Какой совет дадите родителям, которые решили, что их ребенок будет заниматься кикбоксингом?

- В первую очередь, работать над дисциплиной своего ребенка. Интересоваться его успехами и неудачами, поддерживать в начинаниях.

- Какая визитная карточка этого вида спорта?

- Это многочисленное представительство дисциплин и правил. Есть в кикбоксинге жесткие разделы, такие как К-1, фулл-контакт с лоу-киком. Есть и мягкие дисциплины – лайт-контакт, семи-контакт, а также сольные композиции. Каждый может найти в кикбоксинге что-то свое, то, что ему по душе.

Юлия ГАРИБЯН

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

Новая особо охраняемая природная территория появится в Приморье в 2021 году

Знаменитые природные достопримечательности Приморского края, такие как гора Ливадийская, также известная, как Пидан, хребет Лозовый, он же Чандолаз, Смольные водопады и Екатериновские пещеры войдут в состав природного парка «Южно-Приморский».

Новую особо охраняемую природную территорию создают на территориях Шкотовского и Партизанского муниципальных районов. Как рассказали в Министерстве лесного хозяйства и охраны объектов животного мира Приморья, новая ООПТ создается в рамках реализации регионального проекта «Сохранение биологического разнообразия» национального проекта «Экология».

Природный парк будет состоять из трех участков: Анисимовского, включающего северный склон хребта; Ливадийского (Пидан) с верхней частью юж-

ного склона; Лозового, включающего одноименный хребет (Чандолаз) и Екатериновского комплекса.

Общая площадь парка составит около 20 тысяч гектаров, в его границах планируется определение пяти зон: зоны заповедного режима площадью 1482 гектара, зоны заказного режима площадью 5346 гектаров, зоны познавательного туризма в 12184 гектара, зоны интенсивного рекреационного пользования площадью 867 гектаров и зоны историко-культурного наследия площадью в 108 гектаров.

«Природный парк создается на землях лесного фонда и иных землях. Для этого не требуется изъятие земельных участков, используемых для общегосударственных нужд, ни участков у пользователей, владельцев и собственников. Проект подразумевает определенную рекреационную нагрузку – сохранение

уникальных природных комплексов, развитие существующих экологических троп к природным объектам – горам



Ливадийская и Литовка, Смольным водопадам, хребту Лозовый и Екатериновским пещерам, а также создание новых туристических и инфраструктурных объектов», – пояснили в ведомстве.

Специалисты отмечают, что для данной территории характерно присутствие наибольшего количества редких и исчезающих биологических видов по сравнению с любыми другими регионами России.

Здесь произрастает 69 редких и нуждающихся в охране видов сосудистых растений, в том числе тис остроконеч-

ный, заманиха; встречается около 200 видов птиц, в том числе 11 редких и исчезающих видов – осоед, ястребиный сыч и другие; обитает более 50 редких и исчезающих видов насекомых. На территории будущего природного парка обитает около 30 видов млекопитающих, включая занесенных в Красную книгу Российской Федерации, в том числе амурский тигр.

«При планировании

природного парка мы постарались в наименьшей степени ограничить возможности населения в плане природопользования на этой территории. Так, зона заповедного режима, где запрещается любая рекреационная и хозяйственная деятельность, составляет всего около 8% площади будущей ООПТ. В зоне заказного режима, которая составит около четверти площади парка, ограничивается хозяйственная и регламентируется рекреационная деятельность», – рассказал заместитель министра лесного хозяйства и охраны объектов животного мира, начальник управления охраны объектов животного мира Приморского края Алексей Суровый.

Проект постановления о создании природного парка «Южно-Приморский» размещен на региональном портале оценки регулирующего воздействия правовых актов и их проектов. Все

заинтересованные лица приглашаются к его обсуждению.

«Создавая новую особо охраняемую природную территорию, мы понимаем, что обязательно должны быть учтены интересы местного населения и бизнеса. Для этого нам важно получить отзывы на проект постановления на этапе оценки регулирующего воздействия. Все мнения будут учтены при доработке проекта постановления о создании природного парка. Уверен, что новая ООПТ будет способствовать не только сохранению биоразнообразия в южном Приморье, но и станет основой для развития для экологического и рекреационного туризма», – отметил заместитель председателя Правительства Приморского края Константин Шестаков.

Пресс-служба администрации Приморского края

■ День в истории

7 ноября 입동 — начало зимы

입동 [иптон] начало зимы, первый день зимы в Корее. В 2020 году этот день выпал на 7 ноября. Считается, что с приходом иптон начинается зима.

Он выпадает в день, когда солнце находится на 225 градусе эклиптической долготы, что в нашей системе учета дней обычно приходится на 7-8 ноября. Этот месяц начинается уже после первых заморозков и предшествует первому снегу.

Обычно по года в Корее считается по Лунному календарю, всего насчитывается 24 мини-сезона. И иптон - начало зимы. С этого дня уже тепла не будет, а еще через несколько дней начнут замерзать лужи, реки

начнут покрываться льдом.

Именно в это время корейцы начинают готовиться к зиме, начинается пора Кимчжан 김장. Считается, что если кимчи приготовить в период за пять дней



до и пять дней после начала месяца иптон, то кимчи получится самым вкусным!

Раньше корейцы в это время совершали несколько обрядов. Один из них состоял в приготовлении

рисовых пирогов из зерна нового урожая, которые вместе с другими дарами клали в качестве подношения перед алтарями, сооруженными в главной комнате дома. Другой обычай называется чикеми (치계미) — настоящий банкет, который устраивали для старейшин деревни. Если же финансы не позволяли устроить банкет, то старейшинам преподносили какие-то простые угощения, например, уху из ильной рыбы (도랑탕).

Корейцы в этот день устраивали иптонпоги (입동보기) — гадания, которые в основном, конечно, связаны с сельским хозяйством и предсказывают урожай и погоду. Если в этот день холодно, значит зима будет суровой.

김장 — период заготовки кимчи на зиму.

С октября по ноябрь, когда урожай уже собран, а температура начинает падать, у корейцев наступает жаркая пора — кимчжан 김장. В это время почти в каждой корейской семье заготавливают соленья на зиму.

В 2013 году Кимчжан был включен в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.

Первые рецепты кимчи встречаются в источниках, датированных XIII веком. Красный перец стали добавлять только в XVII веке. Вариаций кимчи существует тысячи, самая известная и популярная — кимчи из китайской капусты (печукимчи, 배추김치). Кимчи,

как и всякий ферментированный продукт, пригоден для длительного хранения.

Существует множество сортов кимчи, отличающихся не только способом приготовления, но и используемыми ингредиентами, такими как овощи и приправы. Также существует большое количество региональных и сезонных разновидностей кимчи. Такие

как ккактуги 깍두기 (кимчи из нарезанной кубиками редьки), пха-кимчхи 파김치 (кимчи из зеленого лука), чхонгак-кимчхи 총각김치 и оисобаги 오이소박이 (кимчи из огурцов с острыми приправами). Популярны также гаткимчхи 갓김치, пучху-кимчхи 부추김치, ккэннип-кимчхи 깻잎김치 и другие сорта.



Марита Ли: «Поэзия должна затрагивать струны души!»

Увлеченные люди всегда кажутся какими-то особенными, одухотворенными и яркими. Особенно это касается тех, кто связан с поэзией. Марита Ли – именно такой человек. Несмотря на то, что стихосложение – удел избранных и явление в наши дни не очень модное, Марита Борисовна убеждена, что поэзия необходима, ведь слово способно нас удивить, порадовать и заставить задуматься о чем-то очень важном.

- Марита Борисовна, расскажите немного о себе. Где вы родились? Где учились?

- Я родилась в Казахстане, в городе Казалинске. В Уссурийске оказалась в 1980 году. В школе я была



активисткой. Была секретарем школьной комсомольской организации. После окончания школы я училась в Киргизском государственном женском педагогическом институте на факультете дошкольной педагогики и психологии. Надо сказать, что я мечтала немного о другом – мне с детства нравились иностранные языки, особенно английский, и я хотела связать свою жизнь с этим профилем. Но случилось так, что мне посоветовали другое направление, о чем я сейчас несколько не жалею. После получения образования я прошла

все ступени педагогической работы – я начинала как воспитатель детского сада, работала методистом в детском доме, затем десять лет проработала в УГПИ на кафедре начальных классов, отделение дошкольного воспитания, где я преподавала психологию. Могу сказать, что я всегда получала огромное духовное удовлетворение от любимой работы и от занятий с детьми.

- Скажите, когда вы открыли в себе поэтический дар?

- Вспоминая свое детство, могу отметить, что всегда любила собирать вокруг себя детей и рассказывать им сказки. С ранних лет я тянусь к книгам, к чтению. Так, в четвертом классе я была записана сразу в

сказывание Ф. Бэкона: «Есть книги, которые надо только отвесть, есть такие, которые лучше проглотить, и лишь немногие стоят разжевать и перевалять!» Если говорить о поэтическом даре, то в детстве был случай, когда, гуляя с подружкой, я вдруг произнесла какую-то фразу стихами. Я тогда училась в 4 или 5 классе. Это было не только неожиданностью для подружки, но и для меня самой. Я не знаю, как это произошло, просто спонтанно вырвались рифмованные строчки. Причем, это было что-то на патристическую тему. Подруга не поверила, что это мои стихи, думала, что я процитировала чьи-то чужие, так это было странно. Меня в моем окружении не поняли, и я закрылась, и многие годы не возвращалась к созданию стихов. Да и просто не было на это времени.

- В настоящее время вы не просто пишете стихи, не просто выступаете с ними на людях, но и руководите литературным объединением. Как все же вы пришли к пониманию, что вам необходимо писать стихотворения?

- Я думаю, способности ждали своего момента, чтобы раскрыться. Потом появился период свободного времени, когда я могла свободно творить. Кроме стихов я любила писать статьи, и одна знакомая журналист уверяла, что у меня это прекрасно получается. Статьи были на социальную тему и печатались в местных газетах. Это происходило в 90-е годы. Если касаться написания стихов, то первые мои творения были о Родине. Сна-

чала меня привлекала не лирика, не какие-то личные темы или влюбленность, как это часто бывает у поэтов на пути становления, а именно темы патриотизма, дум об обществе, философских раздумий. В какой-то момент меня пригласили в литературное объединение «Лири», где собирались уссурийские поэты. Меня приняли очень благожелательно, и я сразу влилась в этот творческий коллектив. Это были 90-е годы, и тогда руководителем была С.В. Шевцова, которую я и сейчас вспоминаю с большой теплотой. Мои стихотворения входили во все сборники, которые печатались в объединении, во все альманахи «Звуков лиры» и в «Литературный меридиан» во Владивостоке. Одно время я была ведущей на «Радио-Уссури», где вела передачу «А лира все звучит». Позже «Лири» была переименована в литературно-музыкальное объединение «Звуки лиры», куда я продолжала ходить. Сейчас я руковожу творческим объединением «Литературный Альтаир». Наши творцы выступают в различных учреждениях, читают стихи перед детьми и взрослыми на разных площадках и аудиториях. Нас знают в городе, потому что мы ведем большую творческую и патристическую работу. Мои стихи можно увидеть в альманахе «Дальняя Россия». К 75-летию Победы «Литературный Альтаир» выпустил буклет к этой значимой дате.

- Многие поэты отмечают, что создают стихи только по вдохновению. Вы относи-



тесь к их числу? О чем вы пишете стихотворения сегодня?

- Безусловно, без вдохновения нельзя ничего создать. Поэзия должна касаться струн душ, чтобы поэт получил отклик от читателей и слушателей. Для меня, как и для всех моих коллег по перу, это очень важно. Часто стихотворения рождаются как отклик к какому-то событию, празднику, проблеме или идее, которые тебя волнуют и захватывают. Так, мое стихотворение «Потомкам», написанное в этом году, навеяно размышлениями о поколении людей, которые воевали и поднимали нашу страну после ВОВ. Такие люди заслуживают гордости и уважения. В этом стихотворении есть такие строчки:

Семьдесят пять лет прошло со Дня Победы,

Семьдесят пять долгих с чистым небом лет –

Героический подвиг наших предков,

Окупившийся ценою жизни, крови, бед.

В настоящее время я не ограничиваюсь какими-то узконаправленными темами, я пишу обо всем, что мне кажется интересным.

- Мы часто связываем талант и склонность к чему-либо как хорошую наследственность. В вашем роду

были литераторы или просто, может быть, те, кто писал стихи?

- Вы знаете, моя двоюродная сестра тоже писала стихи. Моя старшая дочь тоже была увлечена поэзией. Младшая дочь и сейчас пишет стихи, вполне хорошие, но стесняется показывать их. Обе дочери проявили себя в этом плане в подростковом возрасте, что стало для меня открытием. Я не знаю, откуда истоки такого дара в нашей семье.

- Скажите, откуда вы черпаете вдохновение? Кто является вашими любимыми авторами?

- Вдохновение черпаю в большей мере из окружающей меня общественной жизни и природы. Вдохновение также дают книги, которые я читаю. Я до сих пор возвращаюсь к любимым классикам, перечитываю их произведения. С годами романы, прочитанные ранее, сейчас воспринимаются по-иному, под другим углом. Я в восхищении от произведений А.С. Пушкина, М.Ю. Лермонтова и Д.Лондона. Люблю поэзию А. Фета и Ф. Тютчева. Список можно долго продолжать. Я уверена – чтение любимых авторов, их поэзия стимулируют мое творчество и учат воспевать красоту жизни!

Галина СИЛИНА

Важные изменения

Сегодня мы поговорим о важных изменениях в российском законодательстве. С 1 октября вступили в силу сразу несколько законов:

1. Сумма по страхованию вкладов увеличена до 10 000 000 рублей. Ранее клиент гарантированно получал 1 400 000 рублей, если у банка, в котором размещен вклад, отозвана лицензия. В настоящее время при наличии особых об-



стоятельств вкладчик - физическое лицо, согласно новому закону, может получить повышенное страховое возмещение в случае проблем у банка. Вместо стандартных 1.400.000 рублей максимальное возмещение может быть повышено до 10.000.000 рублей, если источниками денежных средств на счету являются:

- продажа дома и земельного участка;
- получение наследства;
- возмещение ущерба жизни, здоровью, имуществу;
- получение соцвыплат и пособий;
- исполнение судебного решения;
- получение гранта в форме субсидии.

Также с октября под страхование попадают вклады юридических лиц: садоводческие и огороднические товарищества, гаражные и жилищные кооперативы, ТСЖ, религиозные и некоторые другие некоммерческие организации. Они тоже

получат возмещение в рамках программы страхования вкладов, если банк лишится лицензии.

2. Все социальные выплаты и пенсии из Пенсионного фонда будут перечисляться только на карту платежной системы «Мир». 1 октября закончился переходный период по зачислению социальных выплат — планировали зачислять их на карту платежной системы «Мир». Однако 30

сентября 2020 года Центробанк выпустил информационное письмо и продлил переходный период до 1 января 2021 года. До конца текущего года работодатель может по-прежнему переводить пособия работникам на любые карты — «Мир», Visa, MasterCard. В будущем карта «Мир» потребуется для следующих видов пособий:

- пенсия;
- единовременное пособие при рождении ребенка;
- единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в ранние сроки беременности;
- материнский капитал;
- пособие по беременности и родам;
- пособие по уходу за ребенком до полутора лет;
- пособие по безработице;
- выплаты по больничному листу — только чернобыльцам;
- ежемесячные выплаты на детей с 3 до 7 лет;

- пенсии военных пенсионеров и бывших силовиков;

- выплаты за воздействие радиации.

Эти пособия выплачивает работодатель, специалисты Фонда социального страхования или социальной защиты. Для тех, кто не хочет оформлять карту «Мир», предусмотрены альтернативные способы социальных выплат: наличными, почтовым переводом или перечислением на депозитные счета, к которым не привязано ни одной карты. При этом поменять карту необходимо до конца года и предоставить реквизиты нового счета в Пенсионный фонд, который курирует перечисления.

3. Выплаты на детей - снова по заявлению

Начиная со 2 октября 2020 года родителям снова нужно подавать заявление на продление ежемесячных выплат на первого или



второго ребенка до 3 лет с подтверждением доходов. С 1 апреля эти выплаты продлевались автоматически — без заявлений. Но это был временный порядок из-за коронавирусных ограничений. И хотя обстановка опять

усложняется, пока его не продлевали (Федеральный закон от 01.04.2020 № 104-ФЗ). Если у семьи после 1 октября закончилось право на выплату, нужно собрать все документы и подать заявление, чтобы получать деньги еще год: на первого ребенка — в соцзащиту, на второго — в Пенсионный фонд. Условие о том, что у безработных родителей не учитываются доходы, действует пока до конца 2020 года. Карта «Мир» для этих выплат не нужна. Также со 2 октября родители снова обязаны уведомлять органы соцзащиты и ПФР о смене места жительства или пребывания, а также обо всех обстоятельствах, кото-

рые означают прекращение выплаты.

4. Утвердили суммы страховых взносов ИП на три года, с 15 октября 2020 года установили новые суммы фиксированных взносов для ИП на 2020–2023 годы. В



2021 году предприниматели будут платить фиксированные страховые взносы в том же размере, что платят сейчас: 32 448 руб. в год — в Пенсионный фонд, 8426 руб. в год — в Фонд социального страхования. Общая сумма взносов за 2021 года равна 40 874 руб.. В 2022 году фиксированные взносы составят 43 211 руб., из них 34 445 руб. — в ПФР, 8766 руб. — в ФСС. С 2023 года фиксированные взносы для предпринимателей еще подрастут — на 12% по сравнению с 2020 годом: в Пенсионный фонд придется уплатить 36 723 руб., в Фонд социального страхования — 9119 руб. Срок уплаты фиксированных взносов — не позднее 31 декабря текущего года.

Необходимо отметить, что налоговая инспекция разрешила с 2020 года ИП на УСН (упрощенная система налогообложения) 15% считать дополнительные взносы с чистой прибыли. Теперь предприниматели смогут вернуть излишне уплаченные взносы за 2019, 2018 и 2017 года.

5. С 1 октября 2020 года переплату по налогам можно направить фактически на уплату любых налогов и пени.

Ранее ее разрешалось использовать только в счет уплаты налога того же вида: федерального, регионального или местного. Теперь же переплату по налогу, например, за земельный участок (уходит в местный бюджет), можно направить, например, в счет уплаты транспортного налога (уходит в региональный бюджет) и так далее. Вступление в силу новых правил означает, что ими можно воспользоваться уже в текущую кампанию по уплате имущественных налогов (их нужно заплатить до 1 декабря).

Налоговая служба должна уведомлять о переплате не позднее десяти дней после того, как ее выявит. Проще всего обнаружить переплату самостоятельно в Личном кабинете налогоплательщика на сайте ФНС или в мобильном приложении: электронные данные в любом случае обновятся быстрее, чем придет бумажное уведомление.

Сумма страховых взносов, которые ИП заплатит за себя в 2021–2023 гг.

ГОД	Пенсионные взносы	Медицинские взносы	Итого
2020	32 448 руб.	8 426 руб.	40 874 руб.
2021	32 448 руб.	8 426 руб.	40 874 руб.
2022	34 445 руб.	8 766 руб.	43 211 руб.
2023	36 723 руб.	9 119 руб.	45 842 руб.

В РОССИЙСКОМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ

Сумму переплаты можно не только зачитывать в счет другого налога, но и возвращать. При этом с 1 октября возврат

мобили, оба водителя застрахованы по ОСАГО, не причинен ущерб третьим лицам и нет пострадавших. Участники дорожно-

привычному бумажному. Отмечу, что новшество сначала проверили в нескольких городах и регионах. Эксперимент по электронному извещению о ДТП через приложение «Помощник ОСАГО» стартовал 1 ноября прошлого года в пяти регионах страны: в Москве, Санкт-Петербурге, Подмосковье, Ленинградской области и в Татарстане. К настоящему времени на оформление ДТП через приложение уходит 15 минут. Приложение разработали совместно Банк России и Российский союз автостраховщиков при поддержке Минкомсвязи.

Пока «Помощник ОСАГО» работает не во всех регионах. А если работает, приложением не всегда получается воспользоваться. Например, у одного из участников может не быть регистрации на госуслугах. Страховщики все равно рекомендуют в любой непонятной ситуации вызывать ГИБДД.

7. Электронный ПТС с 2020 года

1 ноября вступило в силу постановление правительства, в соответствии с которым бумажные паспорта транспортных средств (ПТС) будут выдаваться только взамен утраченных, пришедших в негодность, а также при невозможности их дальнейшего использования из-за

электронным и будет существовать только в сети Интернет. Единственное, что выдадут при покупке такого автомобиля, выписку из электронного ПТС.

Электронные паспорта (ЭПТС) на автомобили оформляют производители, если они в России, или импортеры - представительства компаний. Также предусмотрено оформление электронных паспортов испытательными лабораториями, теми, которые проверяют автомобили и выдают заключения о возможности или невозможности внесения изменений в конструкцию. Например, если автомобилист решит купить машину за границей и оформить ее в России, ЭПТС придется получать в испытательной лаборатории. После чего гражданин или брокер подает документы в таможенную и проходит процедуру электронного декларирования: это можно сделать удаленно.

При наличии ЭПТС таможенники проводят расчет таможенных платежей и утильсбора, фиксирует уплату всех платежей. Когда информация поступит в базу, ЭПТС получит статус действующего. Можно идти в ГИБДД и ставить машину на учет. Оформление документа стоит 600 рублей. Впрочем, полностью от бумажных паспортов никто не отказывается. Автовладельцам не придется их менять. Это можно сделать исключительно по собственному желанию в тех же испытательных лабораториях. Бумажные паспорта ранее выпущенных в эксплуатацию машин продолжат действовать

наравне с электронными. В ГИБДД можно будет их получить в случае утраты такого бумажного паспорта. Электронный паспорт утратить невозможно.

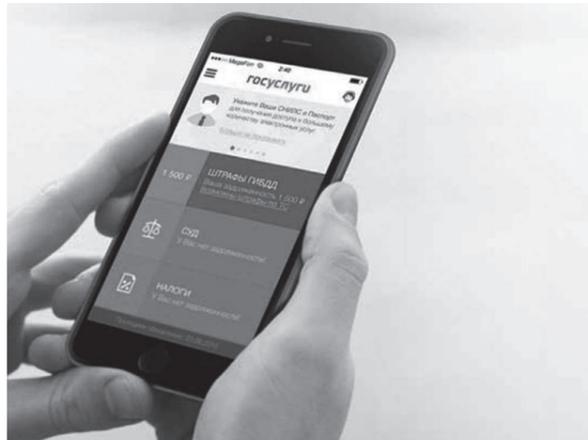
Кстати, также с 1 ноября изменился внешний вид свидетельства о регистрации транспорта. Но не значительно. Из него ушли графы «мощность» и «объем» двигателя, а вместо них вписывается «Одобрение типа N» и «Экологический класс».

8. С 1 ноября продлена льготная ипотека

1 ноября должен закончиться срок предоставления льготной ипотеки под 6,5% годовых, но ее продлили до 1 июля

Первоначальный взнос по этой программе — от 15% стоимости жилья. Максимальная сумма кредита — 12 млн для Москвы, Санкт-Петербурга, Московской и Ленинградской областей, 6 млн для остальных регионов.

Необходимо отметить, что программа должна была выполнить две задачи. Первая — помочь людям, которые хотят улучшить жилищные условия. Вторая — поддержать строительную отрасль, которая пострадала из-за падения спроса на жилье. Из-за пандемии коронавируса произошел спад в экономике, а у потенциальных покупа-



налога плательщику возможен, только если у него нет недоимки по любому налогу и соответствующим пеням и штрафам. Заявление о возврате переплаты можно подать лично в налоговой инспекции по месту учета плательщика, заказным письмом или в Личном кабинете в электронном виде. Переплату по налогам можно вернуть максимум в течение трех лет после того, как она возникла. Деньги возвращаются в течение месяца после того, как налоговая уведомила плательщика об этом решении.

6. Водителям в России разрешили оформлять электронное извещение о ДТП Автомобилисты во всех регионах России с 1 ноября могут оформлять электронное извещение о дорожно-транспортном происшествии (ДТП) вместо бумажного. Для этого необходимо, чтобы оба участника были зарегистрированы на портале госуслуг и хотя бы у одного из них было установлено на смартфоне приложение «Помощник ОСАГО». Оформить документ без вызова ГИБДД можно самостоятельно через это приложение.

Такое оформление возможно, если в аварии участвовали только два авто-

транспортного происшествия должны нарисовать схему ДТП и сделать соответствующие фотографии. При оформлении пользователь вводит серию и номер полиса второго участника, после чего он будет проверен по информационной системе АИС ОСАГО, и оба участника смогут убедиться в действительности своих полисов, т.е. в том, что ответственность обоих водителей застрахована по ОСАГО.

Кроме того, оформить электронное извещение теперь можно будет, если машина зарегистрирована на юридическое лицо. До сих пор такая возможность была только у физических лиц. Электронное извещение можно теперь оформить в том числе и в случае, когда между участни-



ками ДТП есть разногласия в обстоятельствах происшествия или в характере и перечне видимых повреждений.

Электронное извещение равноценно

заполнения всех граф. Все остальные автовладельцы, купившие произведенные у нас или ввезенные к нам автомобили, на руки получают ПТС не будут. Он станет



2021 года. К 1 октября 2020 года Росреестр в среднем по стране зарегистрировал свыше 86 тыс. сделок по льготной ипотеке под 6,5%. Цифра внушительная. Как сообщал ранее премьер-министр Михаил Мишустин, по этой программе было выдано более 90% всех кредитов на покупку жилья в новостройках. Единственное требование к заемщикам — гражданство РФ. Семейное положение и наличие детей не имеют значения. Необходимо заключать ДДУ (договор долевого участия) или договор купли-продажи с застройщиком. Неважно, строится дом или его уже сдали: главное, чтобы продавцом было не физическое лицо. Вторичное жилье по такой программе купить не получится.

телей упали доходы. Но вследствие доступности кредитов по льготной ипотеке, начал повышаться и спрос на жилье, что повлекло за собой рост цен на рынке новостроек. Как отмечают аналитики, рост цен на первичном рынке неизбежно потянет за собой и стоимость вторичного жилья. Следовательно, если вы планируете приобретение квартиры в новостройке, будет правильным провести анализ рыночной стоимости жилья (насколько она завышена) и не перекрывает ли выгоду от низкого процента по ипотеке. Возможно присмотреться к рынку вторичного жилья, пока рост цен еще не сильно отразился на нем.

Светлана
КАН

Ваш выход, королева Тыква!

В октябре Национально-культурная автономия корейцев г.Находки отметила праздник урожая Чусок. Совет автономии, по сложившейся традиции, организовал выезд на природу, что, по мнению старейшин, сплачивает корейские семьи, позволяя младшему поколению приобщаться к национальным обычаям.

Чусок знаменует окончание осенних полевых работ по сбору урожая. Ярким символом урожая во многих странах стала «желтобокая красавица огорода» тыква, именно поэтому орга-

что Анатолий Ли как ветеран труда Приморского края был удостоен специальной медали. Эту награду он получил по ходатайству Совета ОО НКА корейцев г.Находки от Ассоциации корейских организаций Приморского края за неоценимый вклад в возрождение национальной самобытности корейцев в России, развитие национальной корейской культуры, за следование национальным обычаям и традициям. Важной частью торжества стало вручение председателю находкинского объединения корейцев Константи-

осенних ярмарок – роскошной тыкве! Все ребята, принявшие участие в экспозиции, получили подарки от организаторов и лично от куратора мероприятия Аллы Мельниковой.

Порадовал гостей праздника щедрый стол с национальными блюдами, который приготовили участники праздника. На столе преобладали многочисленные корейские салаты, мясные блюда, а также национальные рисовые хлебцы от Аллы Мин. А Светлана Ким приготовила свою фирменную ароматную шурпу, которая согрела всех участников праздника.

Национальный колорит мероприятию придали песни солистки Розы Хан на корейском и русском языке, красочное выступление команды Тхэквон-До, а также танцевальный номер в ханбоках в



низаторы национального мероприятия предложили сделать ее главной фигурой торжества. Королева Тыква - роль ее исполнила Элеонора Шипилова, ставшая ярким персонажем торжественной части празднества.

Отрадно отметить, что Анатолий Ли как ветеран труда Приморского края был удостоен специальной медали. Эту награду он получил по ходатайству Совета ОО НКА корейцев г.Находки от Ассоциации корейских организаций Приморского края за неоценимый вклад в возрождение национальной самобытности корейцев в России, развитие национальной корейской культуры, за следование национальным обычаям и традициям. Важной частью торжества стало вручение председателю находкинского объединения корейцев Константи-

ну Ким сборника московского писателя, журналиста Владимира Ли «Моя судьба», в который вошли и статьи о находкинцах. Ярким событием праздника стала детская выставка рисунков и поделок, которая была посвящена героине красочных

исполнении Валентины Мин, Ангелины Малыгиной, Аллы Мельниковой, Розы Хан и Элеоноры Шипиловой.

– Чусок – это самый значимый корейский праздник, который отмечается по традиции в семьях, и наше объединение старается



не отходить от традиций. Российские корейцы – прекрасные сельскохозяйственники, поэтому праздник урожая нам очень близок, – делится председатель общественной организации НКА корейцев г.Находки Константин Ким. – Отрадно, что в этом году с нами выехало много детей, они приобщаются к национальным обычаям и смогут их сохранить в будущем. Хотел бы поблагодарить всех членов Совета Национально-культурной автономии корейцев г.Находки за отличную организацию праздника, в част-

ности, моего заместителя Виктора Мин, Валентину Мин, Анатолия Ли, Светлану Ким и многих других. Хотелось бы добавить, что во время праздника Чусок корейцы непременно поминают предков, поэтому необходимой частью празднества стала церемония поминовения ушедших родителей, бабушек и дедушек. Это действо за-

особого внимания: на столе раскладываются фотографии почивших, цветы и много свеч, которые зажигаются в определенный момент, когда каждый может почтить память усопших минутой молчания. Многие корейцы за несколько дней до праздника посещают кладбище, где убирают могилы, поминают своих родных. Напомним, что Национально-культурная автономия корейцев в Находке отметила в этом году свой 30-летний юбилей. Активисты этого объединения создают необходимые условия для приобщения соотечественников к национальным традициям, родному языку и культуре. Члены Национально-культурной автономии корейцев г. Находки являются желанными участниками городских мероприятий, фестивалей и праздников, например, фестиваля «В семье единой», который традиционно проходит в Доме культуры Молодежи ко Дню народного единства и является площадкой, объединяющей представителей разных культур и народов.

Ольга ГОРЕЛОВА



особого внимания: на столе раскладываются фотографии почивших, цветы и много свеч, которые зажигаются в определенный момент, когда каждый может почтить память усопших минутой молчания. Многие корейцы за несколько дней до праздника посещают кладбище, где убирают могилы, поминают своих родных. Напомним, что Национально-культурная автономия корейцев в Находке отметила в этом году свой 30-летний юбилей. Активисты этого объединения создают необходимые условия для приобщения соотечественников к национальным традициям, родному языку и культуре. Члены Национально-культурной автономии корейцев г. Находки являются желанными участниками городских мероприятий, фестивалей и праздников, например, фестиваля «В семье единой», который традиционно проходит в Доме культуры Молодежи ко Дню народного единства и является площадкой, объединяющей представителей разных культур и народов.

Хотелось бы добавить, что во время праздника Чусок корейцы непременно поминают предков, поэтому необходимой частью празднества стала церемония поминовения ушедших родителей, бабушек и дедушек. Это действо за-



Туристу на заметку

Владимир Ким: «Путешествие – это желание увидеть мир!»

Каждый из нас мечтает расширить горизонт, отправиться в неизведанные дали и посетить интересные места. Но только немногие способны решиться на необычные путешествия, о которых другие могут только грезить. Владимир Ким увлечен поездками, в которых каждый раз узнает что-то новое и этим новым готов поделиться с читателями.

- Владимир Сергеевич, расскажите немного о себе.

- Я родился в Узбекистане, город Самарканд. В детстве мечтал стать летчиком или космонавтом. После школы учился в Самаркандском государственном университете на физическом факультете. После его окончания через год поступил в аспирантуру. В 1987 году в Физико-техническом институте Академии наук СССР защитил диссертацию по физике твердого тела. После этого работал преподавателем в Самаркандском государственном университете вплоть до разрушения СССР. В 90-е годы перебрался в Приморье, сначала в город Партизанск, а затем уже в Уссурийск. В УГПИ меня приняли на кафедру теоретической физики.

После реорганизации я работал доцентом кафедры информатики, информационных технологий филиала ДВФУ в городе Уссурийске (Школа педагогики). Также я кандидат физико-математических наук, доцент.

- Вы очень любите путешествовать. Если

объяснить в нескольких словах, что для вас значит туризм?

- Увлечение туризмом у меня связано с двухколесным транспортом – мотоцикл, мопед, велосипед. Многие, особенно женщины, удивляются: зачем усложнять себе задачу, мучиться от сложностей дороги, жертвовать комфортом? Хочешь путешествовать – садись на поезд или на самолет и наслаждайся! Но такой вариант мне не подходит. Ведь что такое путешествие? Это изучение интересных мест, в моем случае, значкомство с родным краем и страной.

Это удовлетворение любопытства, желание узнать, что ждет там впереди, что за люди живут, какие места ожидают. Меня часто пугают, что в пути можно встретиться с хулиганами, нарваться на неприятности, но меня это не останавливает.

- С какого момента вы серьезно увлеклись путешествиями?

- В старших классах школы я, как любой мальчишка, стал грезить путешествиями. В местности, где я жил, специфическая природа: степь, пустыня, оазисы. Както раз с другом мы решили пересечь эту пустыню на велосипедах с мотором. Это было непросто, но мы справились. Представьте себе подобное: весь день на жаре, одинаковый пейзаж, общий путь – более 200 км. Когда тебе пятнадцать лет,

все кажется проще, ты ищешь приключений и находишь их...

После этого преодоления мир разделился на до и после – захотелось посмотреть и другие места. У меня даже возникла идея пересечь весь СССР – вдоль и поперек.

Однажды произо-



шел поворотный момент: я сказал себе, что если сейчас не отправлюсь куда-либо, то уже не отправлюсь никогда. Таким образом, я поставил себе задачу посетить Байкал. Также у меня была крупная поездка в Приморский Терней и на юг России. Кроме того, я неоднократно принимал участие в фестивалях мотопутешественников «Лицом к океану» и «На краю земли».

- Расскажите подробнее, что вам запомнилось в поездке на Байкал?

- Поход на Байкал в 2009 году, полностью включающий автодороги М60 – «Уссури», М58 – «Амур» и М55 – «Байкал», протяженностью свыше 4 тысяч километров, в оба конца – свыше 8, я пересек на скутере. Большая дальность, сложность трассы предъявляла жесткие требования к транс-

портному средству. Бывало, долгие часы и даже дни приходилось ехать в одиночестве. Есть время пофилософствовать, подумать о чем-либо... Запомнились интересные люди, которые встречались в пути. Например, я познакомился с двумя немцами, которые ехали из Франкfurта до Владивостока. Я повстречал гражданина Казахстана Дмитрия Петрухина, который объехал 70 стран мира. На обратном пути мне встретился мототурист – экстремал из Республики Корея, Сан

Джун. Мы общались частично на английском, частично жестикулируя. Запомнился мотофестиваль, который проходил на байкальском берегу. Можно было поглядеть на байкеров, на их транспортные средства, отдохнуть на берегу Ангары. Меня поразила вода озера Байкал, я представлял ее чистойшей, но чтобы увидеть именно такую, надо было двигаться к северу. Большое впечатление произвел Иволгинский Дацан – это комплекс буддийских храмов. Что интересно, в Дацане есть высшее учебное заведение с компьютерными классами, может учиться любой желающий. Сидеть в классе надо в позе лотоса. В библиотеке есть 108 томов – изречения Будды. Поразил такой момент – пасть ниц в буддийском храме – нечто

другое, чем в православии, это глубокий поклон, который буквально заставляет простираться перед статуей Будды на специальной доске. Каждый желающий может сделать пожертвование на расширение Дацана, дав выкуп в виде кирпича. Теперь в стенах одного из храмов будет мой личный кирпич.

- Кроме путешествий по Приморью, вы побывали в 30 городах России. Как это было? Что осталось в памяти?

- В августе 2008 года я запланировал путешествие по городам России на юге и западе. Я проехал примерно 30 городов, это 12000 километров. Предыстория такова, что в июне я прилетел в Москву и по служебным делам находился там. В качестве транспорта хотел использовать мотоцикл, но приобрести его на месте оказалось дорого. В итоге, я приобрел подержанный автомобиль ВАЗ. Из впечатлений путешествия: Казанский Кремль, башня, с которой, согласно легенде, сбросилась царица Суюмбике, не желая ехать к царю Ивану Грозному. В Ульяновске посетил достопримечательность – дом-музей В.И.Ленина. Очень сильное впечатление произвел Мамаев курган, монумент «Родина-Мать зовет» в Волгограде. Впечатлило озеро Баскунчак, где добывают соль и можно плавать на поверхности, не боясь утонуть – очень забавные ощущения, вода с поваренной солью. В Элисте запомнился дворец шахмат и Сити-Чесс (город шахмат). В вестибюле на полу нарисованы шахматные доски,

где стоят большие – высотой в метр шахматные фигуры. В Ставропольском крае характерная особенность местности – подсолнуховые поля – от горизонта до горизонта. Красивое зрелище! Запомнились виды Пятигорска с горы Машук и курортный парк в Ессентуках. Я посетил Новоафонский монастырь и новоафонские пещеры со сталагмитами и каменным водопадом. Остались впечатления и от дома-музея писателя Шолохова и от статуи казакам Тихого Дона – всадник на фоне неба. Не оставил равнодушным мемориальный комплекс «Курская дуга», Прохоровское поле со звонницей в чистом поле. В Калуге запомнился дом-музей Циолковского, где можно было увидеть его работу – модель дирижабля. Особый пункт посещения – монастырь «Оптина пустынь», названный в честь раскаявшегося разбойника Опта, и Тульский Кремль с интересной древней историей. И, конечно, легендарные самовары Тулы в специальном музее. Запомнился дом-музей М.Лермонтова в усадьбе Тарханы с памятником, часовней и склепом гения. В общем, впечатлений масса, всего и не перескажешь!

- А вы бывали за границей? Какие страны хотелось бы посетить?

- За границей я был всего один раз, в Республике Корея, летал в гости к дочери. В далеко идущих планах у меня есть мечта – посетить Европу. Надеюсь, это однажды осуществится.

Галина СИЛИНА

Хасанский район: малая и большая Родина

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

В центре волости

Населенное исключительно этнически корейцами, Янчиче всегда имело большее число жителей среди всех других корейских сел и деревень Посьетского района. Но зачастую население Янчиче возрастало из-за транзитных мигрантов, а также за счет сезонных сельскохозяйственных рабочих из Кореи. По документам Министерства иностранных дел, «на начало 1880-х годов село Янчиче состояло из 140 домов и фанз». В них проживали 672 корейца с преобладанием мужчин над женщинами на 56 человек. При этом из всех корейцев 153 человека были крещены в православие.

Десять лет спустя статистика по селу Янчиче более чем удваивается. В «Кратком описании Посьетского участка...» начальник Южно-Уссурийского округа губернский секретарь Александр Суханов утверждает, что... в 1891 году в Янчиче имелось 385 дворов. Жителями было 1472 человека. И практически в каждом хозяйстве корейские крестьяне располагали парой крупного рогатого скота в тягле и лошадью.

Перед депортацией советских корейцев в Среднюю Азию и Казахстан осенью 1937 года сельсовет села Нижняя Янчиче направил по инстанции обязательный посемейный список жителей. Практически все они состояли в колхозе «20 лет Октября». Было названо 114 корейских семей. В среднем в колхозе корейская семья того времени имела 5-6 душ. И получалось по селу от 570 до 670 человек. В список попали также, как бы на

замену корейцам завербованные в колхоз 7 уволенных в запас красноармейцев и отец одного из них. С 1886 года в официально-деловом производстве село Янчиче упоминается уже как административный центр одноименной Янчихинской волости Никольск-Уссурийского уезда Приморской области. Но статус волостного центра село Янчиче потеряло в 1926 году с упразднением волостей и образованием при советской власти административных районов. В постсоветской России 2010 года, как и в дооктябрьской 1917 года, по итогам общегосударственной переписи населения в селе Янчиче-Цуканово насчитывалось, опять же... 520 жителей. Однако в основанном корейцами селе уже не имелось ни одного этнического корейца.

До Марсова поля

Из первоначальной корейской деревни Янчиче поднялась до статуса села, как в 1874 году здесь была построена православная часовня. Место под будущий храм было освящено в январе 1873 года. И сразу же была открыта церковно-приходская школа первой ступени. В нее были приняты 10 корейских мальчиков под начало учителя Кагая из крещеных корейцев. Деревянная часовня находилась на церковном подворье и после 1882 года, когда здесь была построена церковь из кирпича собственноручно обжигая. Она стала храмом в Посьетском участке и была освящена в честь апостола Филиппа из 12-ти и митрополита Московского, просветителя Сибири и Аляски Иннокентия. На основе Филиппо-Иннокентьевского прихода в 1897 году был об-

разован Янчихинский миссионерский стан. К 1904 году рядом с храмом разместились еще несколько кирпичных зданий. В одном из них действовала в Янчиче миссионерская 2-классная школа с 5-летним сроком обучения. Здесь же находилась церковно-приходская школа для девочек, где тоже перешли на 2-классное образование. Корейские дети изучали Закон Божий, церковное пение, арифметику, русское и корейское письмо и чтение, а также историю Государства Российского. Ремесленная школа обучала столярному, слесарному и кровельному делу, а также швейному и сапожному. Также в добротных кирпичных домах жили при школах их учителя, священнослужители. И все это обрело реальность благодаря стараниям волостно-

мальчики в белых ханбоках и в белых военных фуражках с темной полоской по околышу отличились четким исполнением синхронных гимнастических приемов. «Потешные» из Янчиче выступали в присутствии Николая II и августейшей семьи.

Из частного в частное

Обобществление частного сельского хозяйства по установке советской власти обернулось появлением в селе Нижнее Янчиче в 1929 году колхоза «Красная Звезда». Нижнее Янчиче стало первым в Посьетском районе советским селом, где «своевременно были выявлены и обезврежены кулацкие элементы и открыта дорога для создания коллективного крестьянского хозяйства». В 1933 году колхоз «Красная Звезда» с другими корейскими колхоза-

нистической партии (большевиков). Но в пору массовых репрессий 1936-1937 годов будет арестован и расстрелян. Колхоз в Нижней Янчиче будет переименован в юбилейный для советской власти (1917-1937) год в колхоз «20 лет Октября». В 1958 году на базе Посьетской МТС создается совхоз «Посьетский», и упраздненный колхоз «20 лет Октября» становится одним из совхозных отделений. Однако в постсоветские 1990-е годы совхоз был развален. Государственное промышленное сельскохозяйственное производство в Цуканово уступило место частному огородничеству и содержанию домашней живности.

Один и одиннадцать

В 2001 году на бывших совхозных землях возникло СП - сельхозпредприятие «Бон Сам и Ко» по формату ООО - общества с ограниченной ответственностью. Предприятие основал вернувшийся на родину отца уроженец Узбекистана Эрих Ким. Успевшие стать целиной совхозные поля вновь были распаханы под выращивание картофеля и других овощей. При этом в «СП «Бон Сам и Ко» обратились к опыту совхозных механизаторов-земледельцев, обеспечив их реальной работой, новыми тракторами и современной сельхозтехникой.

С привлечением инвестиций из Республики Корея предприятие «Бон Сам и Ко» было реформатировано в ООО «СП «Юбиком». И с арендой земель сельскохозяйственного назначения на площади 2092 гектара. На первых порах начинали с культивирования лекарствен-

ных растений, как эхинацеи пурпурной (*echinacea purpurea*) и байкальского шлемника (*scutellaria baicalensis*). После таких предшественников на полях бывшего совхоза «Посьетский» начали выращивать различные одно- и многолетние сельскохозяйственные культуры, но в основном зернобобовые, в частности, сою. А на базе тоже бывшего норководческого совхоза «Краскинский» СП «Юбиком» стало развивать молочное животноводство с реализацией продукции в Хасанском районе.

С берегов реки Цукановки-Янчиче на центральную усадьбу СП «Юбиком» был перенесен открытый в 2001 году памятник национальному герою корейского народа Ан Чжун Гыну. На новом месте памятник стал стержнем мемориального комплекса, посвященного корейскому патриоту и одиннадцати его соратникам в анти-японской борьбе за освобождение Кореи. В 1909 году именно на берегу реки Янчиче Ан Чжун Гын и его товарищи дали клятву верности в борьбе за свободу своей исторической родины от японского протектората. А в октябре того же года Ан Чжун Гын застрелил генерал-резидента захваченной Кореи Ито Хиробуми на вокзале в Харбине, за что был казнен японцами.

В настоящее время село Цуканово постоянно посещают российские корейцы, корейцы из ближнего и дальнего зарубежья. А в память о предках могут взять с собой если не осколок битого кирпича от разрушенной Филиппо-Иннокентьевской церкви, то горсть освященной и намоленной предками земли.

Вячеслав ШИПИЛОВ



Памятник Ан Чжун Гыну на берегу р. Цукановки (Янчиче)

го старшины Петра Цоя. Его деятельность была отмечена высочайше пожалованной (императором Николаем II) серебряной медалью на Станиславской ленте по духовному ведомству.

По случаю 100-летия Бородинского сражения, 35 корейских мальчиков 9-15 лет из Янчиче приняли участие во Всероссийском смотре военно-патриотического Сокольского движения в Санкт-Петербурге. Сокольский смотр-парад «потешных» (подобно юнармейцам) состоялся 1 августа 1912 года на Марсовом поле. Корейские

ми был закреплен за Посьетской машинно-тракторной станцией - МТС, созданной в селе Новокиевском (Краскино). По линии МТС обеспечивалось техническое, агрономическое и зооветеринарное обслуживание местных корейских колхозов, а также идейно-политическое воздействие на людей. Политотдел (политический отдел) Посьетской МТС возглавил убежденный коммунист Афанасий Ким. В дальнейшем он станет первым секретарем Посьетского райкома ВКП (б) - районного комитета Всесоюзной комму-

Как выбрать правильно подушку

Засыпать сладко, как в детстве, просыпаться и чувствовать себя отдохнувшим. Чтобы каждое утро было бодрим, а сон здоровым и крепким, нам нужна удобная и правильная постель. Мы много внимания уделяем подбору матраса, а ведь не один он влияет на комфорт. Сегодня речь о подушках. Они важны для полноценного и уютного сна, поэтому узнаем, как выбрать качественную и подходящую подушку.

Чтобы поддерживать тело в правильном положении во время сна. Правильным для сна считается то положение, при котором у человека прямой позвоночник, нет напряжения в мышцах, зажимов или неестественных скручиваний.

В правильном положении тело полностью расслабляется, человек легче засыпает, крепче спит и после сна чувствует себя отдохнувшим. И наоборот, беспокойный сон, частые пробуждения, головные боли, боли в спине и шее, чувство онемения рук, слабость и даже храп в течение продолжительного времени сигнализируют о возможных проблемах с подушкой и (или) матрасом.

Сигнал, что пора задуматься о смене подушки

Вы подкладываете под подушку руку, чтобы она стала повыше. Скорее всего, вы спите на очень тонкой подушке. В этом случае ваша голова запрокинута назад, создается напряжение в шейном отделе.

Во время сна вы чувствуете, что ваша шея напряжена и голова наклонена вперед. Такие ощущения возникают, когда вы спите на слишком толстой подушке. А неестественный наклон головы впоследствии может стать причиной боли в шее, усталости после сна.

Вы много ворочаетесь и часто поправляете подушку. Возможно, вы спите на слишком мягкой подушке. Она не обеспечивает стабильную поддержку головы и шеи, поэтому ночью вместо того, чтобы сладко спать, вы пытаетесь найти удобное положение.

Выбираем правильно

Наиболее распростра-

ненные ошибки, которые совершают покупатели — это покупка однотипных подушек для всех членов семьи.

Подушка — это индивидуальный предмет обихода, который следует подбирать, руководствуясь особенностями физиологии. Обязательным условием хорошей покупки является качество. Размеры, которыми будет обладать покупка, непринципиальны, вы можете выбрать подушку любых габаритов. При выборе решающими аспектами будут такие показатели:

- Жесткость

При заболеваниях позвоночника и для любителей спать на боку рекомендуют подушку максимальной жесткости;

Для тех, кто предпочитает спать на спине, следует обратить внимание на подушку средней жесткости;

Для любителей спать на животе подойдут мягкие подушки.

- Высота

Если вы обычно спите на боку, то высота подушки должна соответствовать ширине плеча. Замерьте расстояние от основания шеи до плечевой точки. Любителям такого сна комфортно будет на подушках высотой 10-14 см;

Для любителей спать на спине нужна подушка пониже — 8-10 см. Однако, если вы часто переворачиваетесь с бока на спину, то возьмите изделие высотой 10-13 см;

Тем, кто больше привык спать на животе, подходят самые низкие подушки — 6-8 см;

Если во сне вы постоянно переворачиваетесь, то лучше взять подушку средней высоты и еще в магазине попробовать полежать на ней в разных позах;

Чем мягче матрас, тем более низкой должна быть подушка;

Для женщин, как правило, подходят более низкие подушки, чем для мужчин.

- Форма

Классические подушки — прямоугольные или квадратные. Изготавливают из натуральных или синтетических материалов и не предусматривают специальной поддержки для головы и шейного отдела позвоночника.

Ортопедические по-

душки рекомендуют людям с проблемным позвоночником.

Внешне они могут быть представлены в виде валиков или как модели классической формы, имеющие характерную выемку для головы.

Натуральные наполнители

- пух и перо до недавнего времени были единственным вариантом наполнителя. Материал хорошо пропускает воз-



дух, поглощает влагу, поэтому регулирует теплообмен. Обычно используют лебяжьи, гусиные, утиные и куриные пух и перья. В более современных подушках наполнитель может быть многослойным, например, в середине — пух и перо, а снаружи — только пух для лучшей амортизации. Наполнитель может быть разложен по отдельным карманам, чтобы даже после влажной обработки изделие можно было придать нужную форму. За перьевыми и пуховыми подушками надо ухаживать, регулярно просушивать и дезинфицировать, иначе внутри заводятся пылевые клещи, на экскременты которых может возникнуть аллергия. Но даже при постоянном уходе долговечность не высока;

- наполнитель из овечьей и верблюжьей шерсти хорошо проводит воздух, впитывает пот, поддерживает нормальную температуру тела. Из овечьей шерсти получают излишне мягкие подушки, зато они имеют терапевтический эффект при простудах и мигренях. Но! На шерсть возможна аллергия. Наполнитель низкого качества скатывается в комки, а уход за такой подушкой

потребуется сложный — в машинке стирать ее нельзя;

- конский волос используется редко, обладает высокой жесткостью, часто подмешивается к другим наполнителям для увлечения жесткости подушки. Материал отлично сохраняет форму, отталкивает влагу и пыль, служит не менее 10 лет, часто используется в ортопедических подушках;

- бамбуковое волокно

марин, шалфей, ламинарию, иван-чай и рогозу. Чтобы придать изделию жесткости, добавляют солому, вереск или осок. Подушку надо регулярно встряхивать. Срок службы — около 3 месяцев. Наполнитель из хвои продержится до 12 месяцев. Придется мириться с характерным шуршанием во время сна;

- шелк — дорогой, но очень долговечный наполнитель (служит до 10

кон, мягкий и упругий, пропускает воздух, легко стирается, стоит недорого, но не очень долговечный);

- тинсулейт — полиэфирное волокно, скрученное в спирали и покрытое силиконом. Легко стирается, служит не менее 5 лет, в нем не заводятся клещи. Минус — наполнитель может электризовать волосы;

- пена или «мемориформ» — эластичный наполнитель, который сохраняет форму головы, не привлекателен для клещей и плесени, служит не менее 10 лет, используется в ортопедических подушках. Минус — стоимость;

- микроволокна — заменитель натурального пуха. Наполнитель достаточно легкий, прочный, не впитывает запахи, прост в уходе, но электризуется и плохо впитывает воду, служит около 5 лет;

- микрогель — аналог пуха, легкий, гигроскопичный, его можно стирать дома, и он не вызывает аллергии. Стоят такие подушки недешево, но служат до 10 лет;

- вискоэластик — пористый наполнитель, легко принимающий форму головы. Стирать его нельзя, долговечность — около десятка лет.

Внимание к деталям

- после надавливания форма подушки должна легко восстанавливаться; наполнитель должен быть распределен равномерно, без ямок и бугров;

- подушка не должна издавать резкий химический запах;

- чехол должен быть из хлопка или шелка, прошит мелкими стежками, не иметь торчащих ниток;

- предпочтение за подушками с чехлом на молнии. Из них можно вытащить лишний наполнитель, уход за ними проще;

- при пониженном артериальном давлении лучше выбирать более мягкие подушки и наоборот;

- для беременных есть специальные подушки длиной 170-190 см, которые помогают принять наиболее удобную позу;

- на этикетке должна быть полная информация об изделии — состав, производитель, уход и т.д.

Наталья СЕЛИЧЕВА

Почему для корейцев так важна группа крови?

Знаете, какой вопрос кроме имени и возраста часто можно услышать в Корее при знакомстве? «Какая у вас группа крови?»

Определение характера человека по группе крови получила широкое распространение в азиатских странах, в том числе и в Республике Корея. Здесь группе крови придается большое значение, считается,

Какое же значение вкладывают корейцы в каждую из групп?

Группа «0» (I группа)

Обладатели этой группы крови сильные, целеустремленные, выносливы, энергичны, общительны, у них крепкое здоровье и сильная воля. Они устойчивы к неврозам и вообще быстро восстанавливают силы.

Стоит им решить быть серьезным по отношению к партнеру, и они никогда не будут ему изменять.

Японцы, к примеру, считают, что мужчины этой группы всегда более слабы и ранимы, нежели чем женщины. Они не идут на скандалы, споры и довольно тяжело и долго приходят к верному решению, а женщина, наоборот, смела, напориста и амбициозна.

В Южной Корее и Японии охотно принимают людей с первой группой крови на руководящие должности, считая, что именно такой человек может сплотить коллектив и задать людям нужный ориентир работы.

Идеальной половиной таких людей как в работе, так и в делах сердечных станет вторая группа крови (A).

Группа «А» (II группа)

Это скрытый лидер и трудоголик. Эти люди старательны и обяза-

тельны, добросовестно относятся к делу, работают даже в условиях сильного стресса. Хорошие друзья и очень способные люди. Любят во всем гармонию, спокойствие и порядок. Они чувствительны, терпеливы и доброжелательны. Однако из их недостатков стоит отметить максимализм, упрямство и неспособность расслабиться.

Уровень верности: Самые верные из всех четырех групп. Убеждены в том, что измена партнеру – это абсолютно неправильно, и сами никогда не изменят.

Такие люди очень творческие натуры, но зачастую сами же страдают от излишней педантичности и перфекционизма, ведь все начатое им просто необходимо доводить до совершенства. Они много думают, все тщательно планируют, склонны излишне драматизировать и накручивать себя даже по мелочам.

Люди второй группы очень упрямые и будут добиваться своего даже после отказа. Именно поэтому среди прочих представителей остальных групп вторая является наиболее успешной. Однако личные проблемы решаются у второй группы долго и неохотно, а иногда даже откладываются на долгие годы.

Группа «В» (III группа)

Это творец и индивидуал. Такой группой крови обладают люди деликатные, впечатлительные, спокойные, но предъявляющие очень высокие требования к самим себе и к окружающим. Как правило, это индивидуалисты – явные, неприкрытые, склонные поступать, как им нравится. Они легко ко-

всему приспосабливаются, гибки и не страдают отсутствием воображения. Властные и творческие личности. Однако желание быть независимыми иногда может превратиться в их слабость.

Уровень верности: Самые неверные из всех четырех групп. Очень влюбчивы, их могут привлекать несколько людей одновременно. Часто становятся объектом слухов, поскольку изменяют своему партнеру и даже не беспокоятся о том, чтобы

а ее обладатель отмечает в себе качества представителя первой и второй группы крови.

Чаще всего люди этой группой крови руководствуются эмоциями и чувствами, которые берут верх над здравым смыслом и расчетом. Обычно они спокойны и уравновешены, их любят друзья и знакомые. Они умеют развлекать, тактичны и справедливы по отношению к окружающим, но иногда бывают чересчур резки. Кро-



это скрыть. Они не хотят, чтобы отношения доставляли им душевные хлопоты, поэтому часто обрывают их так быстро, что невозможно и глазом моргнуть.

Они крайне любопытны и интересуются всем новым, будь это человек, новинка кино или новый гаджет. Но как только накал заинтересованности спадает, то частенько тройки забывают о своем новом увлечении. Так и с работой – они могут брать за несколько дел сразу, но редко какое доводить до конца.

Представители третьей группы любят похвалу и заинтересованность своей персоной, именно это позволяет им остановиться и выйти и своего собственного ритма и ненадолго оставить свои дела.

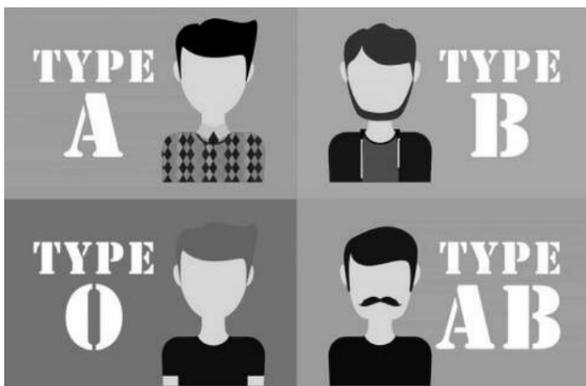
Группа «AB» (IV группа)

Самая загадочная и редкая группа крови,

ме того, они с трудом принимают решения. Это люди-мыслители. Больше всего они конфликтуют сами с собой.

Уровень верности: Они весьма уверены в себе и убеждены в том, что, если изменят своему партнеру, их никогда не поймут. Склонны разыгрывать из себя невинность, совершая бесстыдные поступки, например, отправлять сообщения одному человеку, находясь при этом на свидании с другим.

Наиболее мягкими среди четверок кажутся мужчины. При всей своей внешней холодности и отстраненности, они очень заботливые и внимательные люди, но всегда оставляют место для себя и своих потребностей. Хуже дело обстоит с женщинами. Корейцы считают таких представительниц крайне требовательными, эгоистичными и замкнутыми.



что она определяет характер человека, а также отношения между людьми.

Обозначаются группы крови здесь не так, как мы привыкли: не «первая», «вторая», «третья», «четвертая», а «0», «А», «В», «AB».

Эти люди не лишены эмоциональности, неутомимы в стремлении к успеху и лидерству, но в то же время очень ревнивы, суетливы и амбициозны. Все это, однако, не мешает им быть хорошими друзьями.

Уровень верности:

Кстати, по группе крови принято определять и совместимость в парах. Для этого существует специальная шкала.

Шкала совместимости по группе крови

Для женщины группы «0»:
Мужчина группы «А» - 90%
Мужчина группы «В» - 80%
Мужчина группы «О» - 40%
Мужчина группы «AB» - 30%

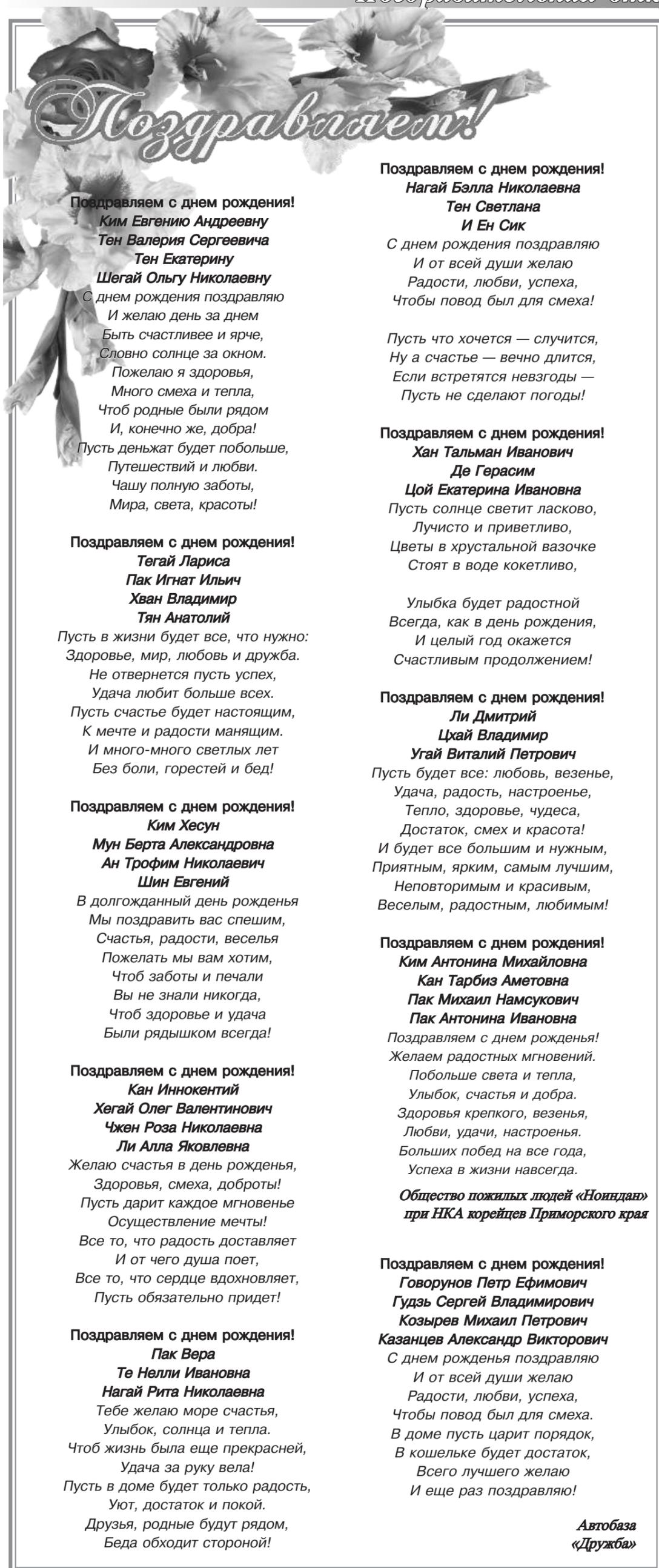
Для женщины группы «А»:
Мужчина группы «А» - 70%
Мужчина группы «В» - 20%
Мужчина группы «О» - 95%
Мужчина группы «AB» - 65%

Для женщины группы «В»:
Мужчина группы «А» - 25%
Мужчина группы «В» - 65%
Мужчина группы «О» - 89%
Мужчина группы «AB» - 75%

Для женщины группы «AB»:
Мужчина группы «А» - 50%
Мужчина группы «В» - 85%
Мужчина группы «О» - 35%
Мужчина группы «AB» - 90%



Поздравительная открытка



Поздравляем с днем рождения!

Ким Евгению Андреевну
Тен Валерия Сергеевича
Тен Екатерину

Шегай Ольгу Николаевну

С днем рождения 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 денюжат будет побольше,

Путешествий и любви.

Чашу полную заботы,

Мира, света, красоты!

Поздравляем с днем рождения!

Тегай Лариса
Пак Игнат Ильич
Хван Владимир
Тян Анатолий

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 Хесун
Мун Берта Александровна
Ан Трофим Николаевич
Шин Евгений

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!

Кан Иннокентий
Хегай Олег Валентинович
Чжен Роза Николаевна
Ли Алла Яковлевна

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!

Пак Вера
Те Нелли Ивановна
Нагай Рита Николаевна

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!

Нагай Бэлла Николаевна
Тен Светлана
И Ен Сик

С днем рождения 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!

Хан Тальман Иванович
Де Герасим

Цой Екатерина Ивановна

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!

Ли Дмитрий
Цхай Владимир

Угай Виталий Петрович

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 Антонина Михайловна
Кан Тарбиз Аметовна
Пак Михаил Намсукович
Пак Антонина Ивановна

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!

Говорунов Петр Ефимович
Гудзь Сергей Владимирович
Козырев Михаил Петрович
Казанцев Александр Викторович

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 «Коре синмун» от всей души поздравляет с днем рождения члена Совета НКА корейцев г. Уссурийска Ким Ольгу Викторовну.

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.

Общество пожилых людей «Ноиндан» при Национально-культурной автономии корейцев Приморского края от всей души поздравляет с 60-летним юбилеем Ли Антонину Павловну.

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 70-летним юбилеем Че Людмилу.

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!

Общество пожилых людей «Ноиндан» при Национально-культурной автономии корейцев Приморского края от всей души поздравляет с 60-летним юбилеем Ким Надежду Мироновну и Цхай Элли Владимировну.

Юбилея славный день -
Жизни новая ступень!
Пусть удачи ожидают,
Мудрость, опыт помогают

Новых целей достигать,
Планы все осуществлять!
Долголетия! Везенья!
Праздничного настроения!

Как избавиться от чувства усталости после еды?



Вам знакомо это предвкушение обеденного перерыва на работе? И вот наступает время обеда, вы съедаете порцию какого-нибудь блюда в кафе или столовой и чувствуете... Нет, не прилив сил, а наоборот — усталость и сонливость. Что же в этот момент происходит в нашем теле?

По мнению немецких ученых, такое

изменение состояния можно объяснить физиологически: когда в организме начинается процесс переваривания пищи, больше крови поступает именно в органы ЖКТ, а остальным, в том числе мозгу, приходится работать в условиях недостаточных ресурсов организма.

Но если слабость слишком сильная и возникает даже после незначительных перекусов, она может сигнализировать об опасных процессах.

Например, если у

человека после приема пищи повышается сахар, возникает риск развития диабета. Повышенная концентрация сахара, к слову, проявляется именно слабостью. Ученые отмечают, что страдающим от упадка сил людям необходимо проверить уровень сахара. В норме организм должен приходить в норму после обильного приема пищи в течение двух часов. Если этого не происходит, присутствует некая аномалия. Потребуется обследование.

Что происходит в организме сразу по-

сле еды?

Прием и переработка пищи – сложная задача для организма. В процессе еды к органам пищеварения активнее поступает кровь, чтобы помочь быстрее справиться с поступившей пищей. А если пища, к тому же, была недостаточно усвояемой и образовала жесткий комок (химус), после поступления еды в тонком кишечнике создается сильное давление, что не только активизирует выброс катехоламинов в кровь, но и вызывает другие неприятные симптомы (тошнота, слабость, боль в желудке).

Возможно, вы замечали также, что сразу после еды вы испытываете жуткую сонливость? Так происходит потому, что ваша пищеварительная система тратит много сил на переработку пищи, поэтому вы чувствуете слабость и усталость сразу после того, как организм закончил пищеварительный процесс.

Есть еще одна причина, по которой после еды хочется спать. Когда в кишечнике происходит поглощение питательных веществ, в крови происходит всплеск уровня глюкозы. Клетками головного мозга сахар используется в качестве источника энергии, поэтому если человек голоден, мозг активно вырабатывает орексин – особое вещество, не дающее человеку заснуть и устремляющее его на поиски питания. Когда же еда поступила в организм, произошло ее переваривание и усвоение, мозг получает сигнал об этом и тут же прекращает выработку орексина, и нас начинает



клонить в сон.

Сохранить бодрость после еды — это возможно!

Многочисленные исследования показали — чем больше углеводов вы едите, тем меньше орексина вырабатывает организм, тем дольше вы чувствуете усталость после еды. Даже потребление, казалось бы, полезных сложных углеводов (цельнозерновые, некоторые орехи) и продуктов с клетчаткой (некрахмалистые овощи, зелень). Можете позволить себе немного цельнозерновых: каша, подсушенные тосты.

Кстати, увеличение количества людей с лишним весом связано с понижением выработки орексина в организме. Если после еды постоянно и долго хочется спать, о какой физической активности может идти речь?

Количество углеводов должно соответствовать суточной потребности — около 50% от калорийности рациона. Из них лишь 15% должны приходиться на простые углеводы.

Повысить уровень орексина можно с помощью правильного питания. Клетки, вырабатывающие орексин, чрезвычайно чувствительны к аминокислотам. Прием пищи с достаточным количеством белка (любые виды мяса, рыбы, яйца, молочные продукты, бобовые) добавит бодрости и внимательности.

1. Откажитесь от вредной еды. Мучное,

сладкое, фастфуд — эти продукты вызывают усталость.

2. Обязательно завтракайте. Так называемый большой завтрак — залог вашей бодрости. В нем должно быть достаточное количество белка. Это могут быть блюда из яиц, мяса, рыбы, бобовых. Добавьте немного полезных жиров (растительные масла, орехи) и продуктов с клетчаткой (некрахмалистые овощи, зелень). Можете позволить себе немного цельнозерновых: каша, подсушенные тосты.

3. Увеличьте физическую активность. Если не можете себе представить жизнь без углеводистой пищи, увеличьте физическую нагрузку. В этом случае вы сможете добавить в рацион чуть больше блюд из цельного зерна: выпечки, круп, каш и пудингов, а также фруктов.

4. Обращайте внимание на гликемический индекс продуктов. Отдавайте предпочтение тем, что имеют средний и низкий GI (орехи и овощи).

5. Углеводные перекусы под запретом. Шоколадные батончики, выпечка и прочие сладости дадут быстрый приток энергии часа на два, а после вы будете себя чувствовать выжатыми. Для перекуса подойдут вареное яйцо, горсть орехов, ломтик постного мяса.

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

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

1 Груз, тяжесть "Лопата" в песочнице "Надёжен, как страховая ..." Аристократия по-нашему
 "Твоё ... обеспечено!" Общественные традиции
 Спортсмен Семейные ... Предшественники Бурбонов
 Домашний "водопад" Ценная лососёвая рыба Атрибут художника
 "Комбат", "Атас" Плоская ванночка Евро "в прошлой жизни" Анаграмма к слову "совет" Та же реальность Юношеская горячность Сказочное чудовище
 Первый выход на сцену Для хранения денег "Чувствительная" утроба "... Делон не пьёт одеколон" Авто из Турина
 Столица Австралии Ангажемент иначе Царьград Лестница для прилетевших Протекает по Италии Степень зрелости яблок LTL как валюта Колокольчик для чат-ланина
 Река от изгиба до изгиба Он же ноутбук Винсент ... Гог Лекарственное растение Знак Уильяма Шекспира
 Австралийский казуар Пулевая ... Итог тяжелого труда "Складка" разворота газеты Военный "караван"
 Ушастая часть комнаты Жерди для сушки сена Из египетского пантеона
 Забота, попечение "Самая синяя" краска Крытый скотный двор

Гороскоп на декабрь

Овен

Сумбурный и немного хаотичный месяц ждёт Овнов. Вас будут разрывать самые разные желания: отправиться в путешествие, сменить работу, открыть свой бизнес. Самое время включить голову и действовать разумно. Декабрь — наиболее благоприятное время для осуществления своих желаний.

Телец

Для Тельцов наступает самая приятная пора. Вы с успехом закончите текущие проекты, заключите выгодные контракты. Те, кто давно собирался открыть свой бизнес, сделают это. Фортуна будет сопутствовать во всем — в работе, любви, воспитании детей. Кстати, вы даже сможете найти в себе силы, чтобы избавиться от вредных привычек.

Близнецы

Для Близнецов декабрь 2020 года станет маленькой сказкой. В течение этого месяца у представителей вашего знака будут происходить настоящие чудеса. Тем, кто отчаялся встретить самую большую в своей жизни любовь, удастся избавиться от одиночества.

Рак

На исходе года Ракам не следует принимать скоропалительных решений касаясь работы. Перед тем, как заключить контракт или открыть новый проект, проконсультируйтесь со знающим юристом. Только вы ответственны за исход предприятия, и если последствия будут негативными, вам придется винить только себя.

Лев

Львы в декабре 2020 года могут рассчитывать на прорыв жизненных сил. Тот факт, что едва наступила зима, вы практически не заметите. Появится немало ярких, креативных идей, будет желание обмениваться позитивной энергией с другими людьми. Многие Львы именно на данном этапе испытают самую сильную страсть.

Дева

Девы будут в целом довольны собой. На протяжении целого месяца вы будете одерживать одну за другой большие победы, и они непременно вызовут гордость. В целом же Дев ожидает эмоционально комфортный и невероятно продуктивный этап, который станет достойным финалом этого годового цикла.

Весы

Звезды советуют полностью сосредоточиться на деловой активности. У вас будет достаточный запас физических сил, чтобы успешно справляться с нагрузками. Характерной особенностью этих дней является то, что вы за любую работу будете браться с большим желанием и охотой. А когда за дело берешься с любовью, оно всегда успешно реализуется.

Скорпион

Личностное развитие и общение, наряду с увлечениями — вот что может стать для Скорпионов источником радости и вдохновения на этой неделе. В первой половине недели у вас может быть много интересного и приятного общения. Это позволит вам легко и быстро решать любые свои вопросы.

Стрелец

У типичных Стрельцов в первой половине недели источником радости и удовольствия могут стать материальные и финансовые блага. В эти дни вам из разных источников могут поступить деньги. В результате в вашем распоряжении окажется определенная сумма денег.

Козерог

Козероги на этой неделе могут оказаться в окружении доброжелательно настроенных людей, что позволит легко находить поддержку и понимание в любых вопросах. В первой половине недели улучшается ваше самочувствие и повышается самооценка. Это придаст вашему настроению особый оптимизм и обаяние.

Водолей

Чтобы чувствовать удовлетворение от жизни, Водолеям на этой неделе рекомендуется полностью переключиться на решение материальных, финансовых и профессиональных вопросов, а также искать для себя уединение. Именно по этим темам вы способны более всего преуспеть. Ваш труд может получить солидное финансовое вознаграждение.

Рыбы

У Рыб эта неделя благоприятствует всестороннему личностному развитию. Первая половина недели может принести вам исполнение заветных желаний. То, о чем вы мечтали и что хотели получить, многое из этого может само прийти к вам, даже без какого-то особого усилия с вашей стороны. Полагайтесь на счастливый случай, и он обязательно придет к вам.

Ответы на сканворд в номере №10 от 22.10.2020 г.

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

ПРОДОЛЖИТЕ РЯД...

(8)
 Собака — гав (3), кошка — мяу (3), петух — кука-реку (2), Корова — му (2), в звуках, издаваемых жвачными животными. Ответ: 2 (на). Цифры, связанные с количеством букв.

5 + 5 + 5 + 5 = 555
 ДОБАВЬТЕ 1 ПАЛОЧКУ,
 ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПРАВИЛЬНОЕ РАВЕНСТВО
 (ПЕРЕЧЕРКИВАТЬ ЗНАК РАВНО ЗАПРЕЩАЕТСЯ).

Ответ: Нужно превратить одно из плюсов в 4, или 5+5+5+5 = 555, или 5+5+5+5 = 555. Таким образом, получится 545+5+5 = 555 или 545+5+5 = 555.

Хранители сказок

Как мальчик царя победил

В некотором царстве, в некотором государстве жил-был злой и жадный царь. Целые горы золота лежали в подвалах его дворца, а ему все было мало. Вот и задумал царь идти войной на царя соседней страны. Собрал он большое войско и послал к царю гонца с грозным письмом: «Хочу идти на тебя войной. Но сначала я загадаю тебе три загадки, Отгадаешь – не буду с тобой воевать, не отгадаешь – пеняй на себя».

Испугался царь маленькой страны. «Что делать?» – думает. Думал он, думал, ничего не придумал и написал царю большой страны ответ: «Согласен я отгадывать твои загадки. Загадывай».

Собрал злой царь всех мудрецов, что в его стране были, и говорит:

– Придумайте три загадки, да такие, чтобы никто отгадать не смог. Не придумаете – отрублю вам головы.

Думали мудрецы три дня и три ночи и такие загадки придумали, что сам царь не сумел отгадать. Обрадовался он, снарядил побыстрее к соседу гонца.

Вышел царь маленькой страны гонцу навстречу, Смотрит: ведет гонец под

узды двух кобылиц и похожи эти кобылицы друг на друга как две капли воды. Поклонился гонец низко и отдал послание. А в послании говорится:

«Отгадай-ка, не призраживаясь к лошадям: какая из кобылиц матерью другой приходится?» Созвал царь со всей страны мудрецов. Стали они вокруг кобылиц ходить, со всех сторон их разглядывать. Ходят, смотрят – никак загадку разгадать не могут.

Пришел вечером домой самый старый из мудрецов, сел в уголок и задумался. А жена ему и говорит:

– О чем ты все думаешь?

– А как не думать? – отвечает мудрец. – Загадали нам сегодня загадку, да такую мудреную, что никто отгадать не смог. А ведь если мы ее не отгадаем, царь большой страны на нас войной пойдет.

Улыбнулась жена мудреца:

– Что ж ты мне сразу не сказал? Есть у нашего батрака сын по имени Пак. Слава о его уме по всей улице идет. Давай загадаем ему загадку? Вот увидишь, он ее отгадает.

Позвали они батрака

да и говорят ему:

– Приведи-ка сюда Пака, Мы ему загадку загадать хотим. Позвал батрак сына. Посмотрел на него мудрец недовер-



чиво: уж больно неказист мальчишка-то – рубаха на нем драная, штаны в заплатках, комусины (Комусины – корейская национальная обувь) старые. Хотел было мудрец его назад отправить, да передумал. «Дай, думаю, попробую. Все равно ведь никто загадку не отгадал».

Загадал он мальчику загадку.

Подумал Пак и говорит:

– Пусть государь прикажет в кормушку овса насыпать и кобылиц тех к кормушке подвести. Одна из них непременно станет в сторонке, чтобы

другая насытилась. Та, что сделает это, и будет матерью.

Обрадовался мудрец, бегом во дворец побежал. Прибегает и говорит

царю:

– Вели, государь, насыпать в кормушку овса и подвести к ней кобылиц.

Удивился царь, однако послушался мудреца. Насыпали в кормушку овса, подвели к ней кобылиц. Одна бегом к кормушке бежит, а другая в сторонку отошла. Тут мудрец взял ее под узды и к царю подвел.

– Вот та, которая матерью приходится, – говорит. Обрадовался царь, привязал кобылице на шею ленточку и отправил соседу.

Разозлился злой царь, что разгадали его загадку, и вторую решил зага-

дать, «Уж эту-то ни за что не отгадают», – думает. Снова послал он гонца в маленькую страну. Приискал гонец к царю, поклонился низко, показал трость, что в руках держал, и говорит:

– Отгадай: где у этой трости верх, а где низ?

Опять созвал царь мудрецов. Думали они, думали, да так и не угадали, где у трости верх, а где низ.

Поспешил тогда мудрец домой, велел позвать к себе Пака, рассказал ему все и просит:

– Помоги еще раз, Пак. Усмехнулся Пак:

– Вели бросить трость в речку. Один конец у нее сразу в воду уйдет – тот, что тяжелее. Это и есть верх трости. А верх на поверхности плавать будет.

Прибежал мудрец к царю, поклонился низко и говорит:

– Прикажи, государь, в речку трость бросить. Я тебе сразу скажу, где у нее низ.

Бросили трость в воду. Смотрит мудрец – и впрямь один конец в воду ушел.

– Вот где низ! – закричал мудрец.

И царь тут же послал к своему врагу гонца.

Узнал царь большой страны, что и вторую за-

гадку разгадал сосед, – разгневался: «Неужто мои мудрецы его мудрецов глупее? – думает. – Ну ничего, задам третью загадку. Уж ее-то они не отгадают!» Взял он двух одинаковых птиц и послал царю: пусть решит, какая из них самка, а какая самец.

Рассказал мудрец сыну батрака, какую загадку загадал царь большой страны, а Пак и говорит:

– Положите в клетку немного соломы. Самка сразу начнет гнездо строить, а самец на промысел полетит. Вот вам и загадка.

Прибежал мудрец к государю, рассказал ему, что надо сделать; положили они в клетку соломы, и самка сразу гнездо вить стала.

Так и отгадали они третью загадку.

Узнал обо всем злой царь, испугался – разве можно воевать с царем, у которого такие мудрые подданные?

Распустил он солдат по домам и больше уже никогда о войне и разбое не помышлял.

А царь маленькой страны прослышал о том, что загадки отгадывал Пак, позвал его к себе во дворец и сделал первым министром.

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**

