

고려신문

16+

«КОРЕ СИНМУН»
(КОРЕЙСКАЯ ГАЗЕТА)

Основана
21 января 2004 года

10 (280) 20 октября 2022 года



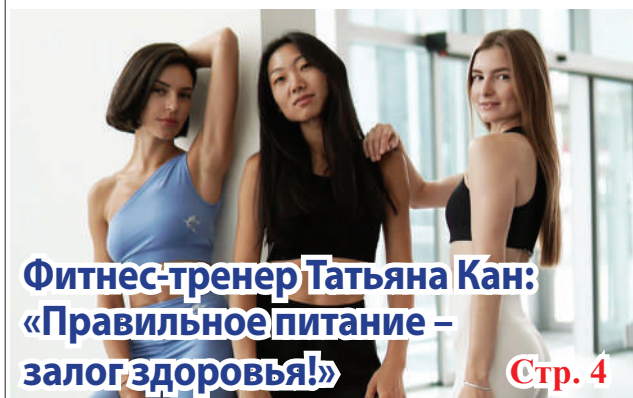
Вокалистка Анастасия Пак:
«Я живу в моменте!»

Стр. 6



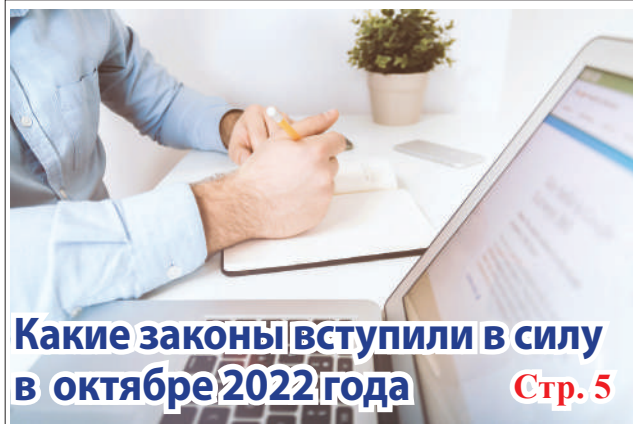
**Незабываемая поездка
в Кенджу**

Стр. 7



Фитнес-тренер Татьяна Кан:
**«Правильное питание –
залог здоровья!»**

Стр. 4



**Какие законы вступили в силу
в октябре 2022 года**

Стр. 5

**Уважаемые читатели, открыта
подписка на 2023 год!**

고려신문 *Коре синмун*

Подписной индекс в каталоге
«Почта России»
ПН 164

고려신문

**Оформить подписку не выходя
из дома?**

Все просто! 👍👍

Звони/пиши на номер 📞 8 (924) 324-27-85

Мы оформим подписку за тебя 🙌

Актуально для всех городов Приморского
края

Мы ценим твоё время



**Объявляется набор
в ансамбль корейских танцев**

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

Национально-культурная
автономия корейцев
Приморского края



8-924-247-04-01

Бесплатно

Приморье – на шестом месте среди регионов РФ по поддержке НКО и социальных предпринимателей

Приморье заняло шестое место в рейтинге субъектов РФ по поддержке социально ориентированных некоммерческих организаций и социального предпринимательства, обеспечению доступа негосударственных организаций к предоставлению услуг в социальной сфере и внедрению конкурентных способов оказания государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере за 2021 год. Об этом заявила замдиректора департамента внутрен-

ней политики края Ольга Ивченко.

По словам замдиректора, первые пять мест в рейтинге заняли Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Республика Башкортостан, Ямало-Ненецкий автономный округ, Тюменская и Ленинградская области соответственно. Кроме того, в десятку регионов-лидеров вошли Ярославская область – она на седьмом месте, Самарская область – на восьмом, Новгородская область и Ненецкий автономный округ



– на девятом и десятом местах рейтинга.

Приморский край стал единственным регионом – представителем Дальнего Востока в первой десятке.

«Приморский край совершил огромный прорыв в рейтинге субъектов РФ по поддержке социально ориентированных некоммерческих ор-

ганизаций и социального предпринимательства. В 2019 году мы находились на 55 месте, а в 2020 – на 50. Сейчас Приморье занимает шестую строчку рейтинга», – подчеркнула Ольга Ивченко.

Напомним, всего в 2021 году Правительство Приморского края на конкурсной основе поддержало 90 проектов социально ориентированных некоммерческих организаций, которые реализуются в этом году. Общий объем финан-

сирования составил почти 92 миллиона рублей.

В 2022 году победителями конкурса грантов стали 86 НКО. Общий размер поддержки из краевого бюджета составит более 126 миллионов рублей.

Кроме того, отметим, что ранее Приморье заняло четвертое место в рейтинге регионов по количеству социальных предпринимателей.

Пресс-служба администрации Приморского края

Торговый центр, парк и исторический квартал: новые общественные пространства появятся на Русском острове

К 2030 году на территории Инновационного научно-технологического центра «Русский», расположенного на Русском острове во Владивостоке, появятся новые общественные пространства. Планируется, что для жителей и гостей города здесь построят исторический квартал «Сердце Русского», торгово-общественный центр, событийную площадку, а также учтут нехватку обустроенных набережных и парков.

Как рассказали авторы архитектурно-градостроительной концепции Инновационного научно-технологического центра (ИНТЦ) «Русский», несмотря на целевое назначение инфраструктуры центра в мастер-план территории включено множество пространств с публичным доступом. Комплекс таких площадок будет встречать жителей и гостей Владивостока напротив кампуса

ДВФУ (корпус А): торгово-общественный центр, парк и исторический квартал «Сердце Русского» протянутся от Университетского проспекта до бухты Новик.

«Задача, которую мы перед собой ставим – создать такую архитектурную среду для резидентов Центра и жителей Владивостока, где они могли бы не только жить и работать, но и проявлять социальную активность, заниматься спортом и саморазвитием. Кроме того, мы учли особенности уже имеющейся на территории инфраструктуры. Например, на входе в общественно-коммерческую зону напротив кампуса ДВФУ появятся фудкорт и небольшие магазины, студентам и сотрудникам университета будет достаточно перейти дорогу, чтобы приобрести необходимые товары или пообедать», – рассказала генеральный директор Фонда развития ИНТЦ

«Русский» Елена Харисова.

Рядом с историческим кварталом разместится



многофункциональное событийное пространство с выходом к морю: здесь на нескольких площадках будут проводить фестивали, концерты под открытым небом и другие мероприятия. Площадка свяжет общественно-коммерческую зону с образовательной: часть Тихоокеанской школы будет задействована для организации кружков и студий, также здесь разместится выставочный павильон.

Отдельно разработ-

чики мастер-плана отмечают наличие в будущем ИНТЦ «Русский» большого числа объ-

ектов рекреации и досуга: согласно анализу территории во Владивостоке ощущается нехватка обустроенных парков и набережных. Планируется разбить парки различной типологии вблизи как исторического квартала, так и жилых кварталов резидентов и сотрудников Центра. В том числе рассматривается возможность создания так называемого природного парка с упором на существующий ландшафт.

Основная набережная протянется вдоль побережья бухты Новик, а со стороны Уссурийского залива планируется разместить менее протяженную, с собственным SUP-центром.

Напомним, Инновационный научно-технологический центр «Русский» создан в 2020 году по инициативе Дальневосточного федерального университета. Это территория с особым преференциальным режимом, предназначенная для развития высокотехнологического бизнеса на Дальнем Востоке России и продвижения российских наукоемких продуктов и технологий на рынки стран Азиатско-Тихоокеанского ре-

гиона. Среди основных направлений деятельности центра – освоение ресурсов Мирового океана, развитие биофармацевтики и биотехнологий, создание новых средств взаимодействия человека с цифровым миром.

На данном этапе ведется проектирование объектов на территории будущего центра в шаговой доступности от кампуса ДВФУ. К 2030 году в ИНТЦ планируется разместить более 50 крупных резидентов и 200 стартапов, организовать свыше 3,5 тысячи высокотехнологичных рабочих мест.

Пресс-служба администрации Приморского края

Бесплатные юридические консультации по вопросам приобретения гражданства РФ.

Телефон 8(904)626-70-43

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.

Наименование СМИ «고려신문 Коре синмун» (Корейская газета)

Главный редактор - Ким Ирина Олеговна

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Выпуск № 10 (280)

Дата выхода в свет: 20.10.2022 г.

Время подписания в печать по графику - 12:00

и фактическое - 12:00

Тираж 1000 экз.

Знак информационной продукции 16+

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, ПН164 в каталоге агентства «Почта России».

Газета выходит 1 раз в месяц.

Отпечатано в типографии ЗАО «Полицентр»,

692337, г. Арсеньев, ул. Заводская, 5

Специальные занятия по развитию служб социального сопровождения семьи провели на севере Приморья

Специалисты регионального министерства труда и социальной политики провели три координационных совета для повышения эффективности их работы на удаленных территориях края. Ранее в этом году подобная работа уже была проведена в 10 муниципалитетах.

Как рассказали в Министерстве труда и социальной политики Приморья, работа в данном направлении ведется в течение четырех лет. На этот раз были охвачены удаленные территории края: Красноармейский и Дальнереченский районы, Пожарский округ.

«Координационный совет – это тот инструмент, который позволяет помочь решить проблемы ресурсной семьи. Цель работы совета – раннее выявление неблагополучия и работа по недопущению семьи до состояния тяжелой жизненной ситуации, а тем более до социально опасного положения», – отметила глава министерства Светлана Красицкая.

Специалисты социального ведомства провели встречи с чле-

нами координационных советов, где были обозначены приоритетные направления сопровождения семей с детьми.

Отметим, что для оказания содействия в решении индивидуальных семейных жизненных ситуаций в каждом муниципалитете Приморского края созданы территориальные координационные советы. Они координируют работу по сопровождению семей различными ведомствами, в том числе с привлечением некоммерческих организаций.

Также состоялись встречи с активной общественностью и социально-ориентированными некоммерческими организациями, которые могут быть привлечены к оказанию помощи семье.

Министр регионального ведомства подчеркнула, что семьи с детьми – объект особой заботы, находящийся в зоне пристального внимания Министерства труда и социальной политики Приморского края. Многие вопросы в сфе-

ре семейной политики сегодня решаются благодаря объединению усилий государственных органов и гражданского общества.



«Если вам или вашим знакомым необходима помощь, то вы можете обратиться в службу социального сопровождения семьи на вашей территории, организованную на базе социально-реабилитационных центров, где ситуацию рассмотрят в индивидуальном порядке», – пояснили в социальном ведомстве.

Напомним, на сегодняшний день для помощи семье и детям

в Приморье работают 10 социально-реабилитационных центров, но служба социального сопровождения работает на территории

каждого муниципалитета края.

Контакты службы социального сопровождения в Приморье:

Анучинский район – 8(950) 295-14-46;

Арсеньевский городской округ – 8(914) 965-00-56;

Артемовский городской округ – 8(42337) 9-25-50;

Владивостокский городской округ – 8(423) 2-49-73-27;

Городской округ

Большой Камень – 8(42335) 5-28-60;

Городской округ ЗАТО Фокино – 8(42339) 2-50-79;

Дальнегорский го-

родской округ – 8(950) 285-02-15;

Дальнереченский городской округ – 8(42356) 2-90-60;

Кавалеровский район – 8(42375) 9-18-77;

Красноармейский район – 8(908) 451-08-81;

Лазовский район – 8(42377) 2-09-66;

Лесозаводский городской округ – 8(42355) 23-1-12;

Михайловский район – 8(42346) 2-30-40;

Надеждинский район – 8(42334) 2-42-76;

Находкинский городской округ – 8(902) 071-03-45;

Октябрьский округ – 8(42344) 5-13-55;

Ольгинский район – 8(908) 454-24-43;

Партизанский городской округ – 8(42363) 6-08-84;

Партизанский район – 8(902) 071-03-44;

Пограничный округ – 8(42345) 2-94-45;

Пожарский район – 8(951) 017-09-28;

Спасский район – 8(42352) 3-16-63;

Тернейский район – 8(908) 975-71-12;

Уссурийский городской округ – 8(4234) 33-01-03;

Ханкайский округ – 8(42349) 9-45-14;

Хасанский район – 8(924) 331-06-22;

Хорольский район – 8(42347) 2-31-00;

Черниговский район – 8(42352) 3-23-49;

Чугуевский район – 8(950) 294-89-64;

Шкотовский район – 8(939) 778-08-98;

Яковлевский район – 8(924) 263-17-83.

Пресс-служба администрации Приморского края

«Шелковый путь» соединит Москву с Владивостоком

Достижение национальных целей должно сопровождаться развитием современной инфраструктуры, одним из обязательных условий является строительство дорог и сопутствующих элементов.

Как отметил глава кабмина Михаил Мишустин, создание современных опорных магистралей через всю страну будет способствовать росту экономики регионов и улучшению качества жизни миллионов наших граждан. Развитие зарядной инфраструктуры для электромобилей во многом зависит от на-

личия зарядных станций.

Крупнейшая гидрогенерирующая компания России РусГидро реализует масштабный проект «Шелковый путь», в рамках которого электрозарядная сеть компании соединит Москву с Владивостоком. Проект предполагает установку на всей протяженности трассы зарядных станций для электромобилей с расстоянием между ними не более 150 км. «Шелковый путь» РусГидро пройдет через 23 субъекта Российской Федерации.

В рамках развития электрозарядной ин-

фраструктуры, в июне 2022 года РусГидро и Соллерс Груп запустили во Владивостоке каршеринг электромобилей Green Crab.



фраструктуры, в июне 2022 года РусГидро и Соллерс Груп запустили во Владивостоке каршеринг электромобилей Green Crab. Автолюбителям предложена минутная, 12-часовая или посуточная аренда электромобилей, управление которой

осуществляется через мобильное приложение Green Crab Carsharing (6+) для iOS и Android. Заря-

дить машину можно бесплатно на ЭЗС РусГидро прямо из мобильного приложения. Помимо этого, на завершившемся Вос-

точном экономическом форуме РусГидро, Министерство энергетики и газоснабжения Приморского края и ассоциация «Застройщики Владивостокской городской агломерации» подписали соглашение о сотрудничестве в области дальнейшего развития электрозарядной инфраструктуры на территории Приморья. Стороны договорились совместно формировать предложения по расширению географии установки зарядных станций для электромобилей в Приморском крае.

Проект РусГидро по

развитию электрозарядной инфраструктуры стартовал в 2019 году. Начав с 10 станций в Приморье, электрозарядная сеть компании вышла за пределы Дальнего Востока и расширилась до 85 станций на территории 18 регионов России. Ежедневно на них заряжаются порядка 300 электромобилей, общее число пользователей сети составляет 6000 человек. К концу 2022 года РусГидро планирует довести количество быстрых ЭЗС до 100.

Пресс-служба администрации Приморского края

Татьяна Кан: «Правильное питание – залог здоровья!»

Всемирный день здорового питания ежегодно отмечают 16 октября. Эта тема сегодня волнует многих, и фитнес-тренер и инструктор групповых программ Татьяна Кан как никто другой знает, как соблюдать баланс в данных вопросах.

- Татьяна, расскажите о себе. Как в вашу жизнь пришел спорт?

- Я родилась в Казахстане. В 1994 году вместе с родителями переехала в город Уссурийск. Родители Кан Владимир Петрович и Ким Нина Владимировна родом из Казахстана. Мама была шеф-поваром, а отец работал водителем. Сейчас у них свое дело в сфере питания. Брат получил образование юриста, но тоже ушел в сферу общепита.

Для меня увлечением на долгие годы стали корейские танцы. В 8 лет я впервые познакомилась с этим видом искусства, танцевала в ансамбле, но только с 10 лет почувствовала всю их важность и ценность для меня. Прошли годы, я уже не занимаюсь танцами, но с тех пор физические нагрузки и активный образ жизни стали нормой для меня.

- Как и почему вы решили попробовать себя в тренерской работе?

- Случилось так, что мне пришлось переехать из Уссурийска во Владивосток. Там у меня возникла идея выучиться на тренера фитнес-программ и заодно на тренера тренажерного зала. Я прошла внутреннее обучение в крупной сети фитнес-клубов. Позже пошла работать в их дочернее

учреждение «Геометрия фитнеса». Затем перешла в клуб «Премьер фитнес». Мне нравится быть тренером. Моя работа делает людей одновременно красивыми и здоровыми. Для меня, как для



эстета, это важный момент. Я сама совершенствуюсь, стараюсь держать себя в хорошей физической форме.

- Что нужно, чтобы быть тренером? Нужна определенная база, как у вас, в виде танцевального прошлого?

- Для того чтобы стать тренером, не нужно быть избранным. Нужно любить спорт и придерживаться здорового образа жизни. Профильное образование можно получить во многих учебных заведениях. Но самое главное, тренер должен быть примером для своих клиентов. Ты сам и есть та наглядная реклама, пример и мотиватор.

- Кто ваши основные клиенты? Каковы цели людей, которые принимают решение пойти на фитнес или в тренажерный зал?

- Я работаю с девушками, женщинами, но бывает, приходят и мужчины. Основная цель большинства клиентов – подтянуть свое тело, улучшить осанку, проработать определенные проблем-

ные зоны. Девушки часто мечтают сбросить лишний вес. Но здесь важно следить не только за весом, но и за объемами. У мужчин стандартные цели – подтянуть тело, нарастить мышечную массу,

подкачать пресс. Ко всем разный, индивидуальный подход.

- Расскажите о связи спорта и здорового питания. Вы помогаете своим клиентам наработать отличную физическую форму, а какие-то советы по правильному питанию вы можете им давать?

- Спорт помог мне прийти к пониманию, что наше тело, наш организм даны нам на всю жизнь, и мы должны старательно о нем заботиться. Пища – наш вклад в собственное здоровье. К вопросу питания нужно относиться с большим вниманием. Я слежу за питанием своих клиентов, даю им силовые и функциональные тренировки 2-3 раза в неделю, плюс кардиотренировки. Под каждого клиента тщательно прописывается его норма питания, коэффициент белков, жиров и углеводов. Если человек выполняет все рекомендации тренера, не пропускает тренировки, то результат будет виден уже через 2-3 месяца. Этот резуль-

тат важно удерживать и поддерживать в дальнейшем. Очень важно правильно смотивировать, не дать сдаться, довести дело до конца. Тренер в этом плане не только помогает скорректировать физическую форму, не только выступает неким психологом, но и помогает придерживаться правильного питания.

- Татьяна, вы сами великолепно выглядите! Как вам удается поддерживать себя в такой форме? Есть ли какие-то секреты?

- Никаких диет! Ведь правильное питание не равно



голоданию! Спорт в повседневной жизни, минимум фастфуда, больше полезной еды, здоровый сон – вот основные моменты, помогающие поддерживать себя в форме. Если мне нужно набрать мышечную массу, я меняю рацион. Если стоит цель снизить жировую массу, то же самое.

- Вы перечислили довольно простые

способы выглядеть хорошо и быть здоровым. Тогда почему, на ваш взгляд, не каждый из нас их соблюдает? Почему так много людей страдает от лишнего веса?

- Лишний вес – это не всегда вопросы про лень. Иногда нужно обратиться к врачу, чтобы проверить свое здоровье. Если есть какие-то особые моменты, касающиеся здоровья моих клиентов, я в первую очередь рекомендую обратиться к специалистам. Среднестатистическому человеку трудно придерживаться какого-то графика, частые перекусы, частый и плотный прием пищи, отсутствие физической нагрузки оказывают нега-

личное воздействие. Все должно работать в комплексе – питание, тренировки, кардиозанятия, пробежки и прогулки. Нужно помнить – все упражнения должны рекомендоваться с учетом биомеханики, чтобы не нанести себе вред.

- Как вы работаете с клиентами, чтобы правильно сбалансировать его питание?

- Я рассчитываю калории, белки, жиры, углеводы по формуле, с учетом роста, веса и возраста клиента. Даю рекомендации, что можно употреблять, а что нельзя, сколько приемов пищи может быть за день. Самое важное – никакого фанатизма! Я не заставляю людей голодать до изнурения. Во всем должен быть правильный и прагматичный подход. Очень удобно, что сейчас есть много приложений для телефона, аналогов дневников питания, с которыми человек может работать самостоятельно.

- Какие советы относительно правильного, здорового питания вы бы дали нашим читателям?

- Эти советы самые простые: вместо любимого многими фастфуда есть говядину, свинину, птицу, не забывать про свежие овощи и фрукты. Не менее важно употребление рыбы – в ней содержатся необходимые для организма кислоты омега-3 и омега-6. А еще необходимо добавлять в свой привычный рацион зелень, она ускоряет метаболизм, и пить достаточно воды в течение дня.

Галина СИЛИНА

Какие законы вступили в силу с 1 октября 2022 года

Водительские права в электронном виде, пенсионное обеспечение, Госуслуги оперативно, а также еще больше пособий переведут на карту «Мир» — публикуем список изменений в российском законодательстве с 1 октября 2022 года.

Станет проще разобратся в банковских условиях по вкладам

Все самые важные параметры депозита банки разместят в короткой таблице на первой странице договора. Вы сможете сразу понять, как будут начисляться проценты, будет ли меняться ставка, на каких условиях будет продлеваться вклад, можно ли его пополнять или снимать с него деньги.

При открытии вклада вы получите информацию о минимальной гарантированной ставке. Это доход, который вам точно выплатят в конце срока депозита. Теперь гарантированная ставка будет указана крупным шрифтом в рамке на первой странице договора.

Можно будет поставить запрет на онлайн-кредиты в банках для защиты от мошенников

Клиенты всех банков теперь могут решать, какими услу-

гами пользоваться дистанционно, а какие — отключить или ограничить, чтобы обезопасить себя от мошенников. Например, можно будет установить лимиты на онлайн-переводы и отказаться от оформления кредитов через сайт и банковское приложение.

Мораторий на банкротство отменяют

Он был введен еще в 2020-м из-за пандемии коронавируса. Суть моратория в том, что в этот период не возбуждались дела о банкротстве по заявлениям кредиторов, то есть тех, кому задолжали. Он касался и организаций, и граждан, в том числе ИП. С 1 октября практику возбуждения дел по таким основаниям возобновят.

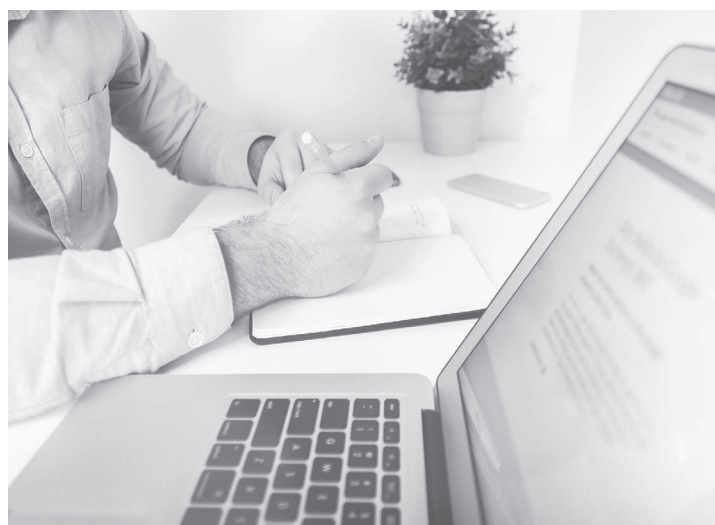
С 1 октября 2022 года вступают в силу изменения о том, как будет **исчисляться НДС с электронных услуг**. Так, если электронные услуги оказываются иностранными поставщиками в адрес организаций и индивидуальных предпринимателей, то с 1 октября последние начнут уплачивать НДС в качестве налоговых агентов. При оказании электронных услуг в адрес физических лиц, иностранные организации продолжают

исчислять НДС самостоятельно.

При этом если иностранный поставщик электронных услуг, состоящий на учете, оказывает также не электронные услуги, обязанности налогового агента у российских покупателей по ним не возникает. В то же время покупатель вправе самостоятельно уплатить НДС с таких услуг, что соответствует подходу, ранее изложенному в письмах ФНС России от 24.04.2019 № СД-4-3/7937 и от

июля 1999 г. № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи», и субсидиях на оплату жилого помещения и коммунальных услуг, если расходы превышают определенную долю от совокупного дохода семьи.

Также с помощью банковских карт или счетов национальной платежной системы можно будет получить компенсацию расходов на оплату жилья и ЖКУ в соответствии со ст. 160 Жилищного кодекса.



30.03.2022 № СД-4-3/3807.

С 26 октября 2022 года в соответствии с постановлением от 23 июля 2022 года № 1317 **расширится перечень социальных выплат, которые будут перечисляться на карту «Мир»**. Речь идет о ежемесячных выплатах и пособиях малоимущим гражданам, которые установлены Федеральным законом от 17

владельцев транспортных средств», оно опубликовано на официальном сайте Банка России 24 марта 2022 года.

До 1 октября закон не обязывал сообщать в страховую компанию о продаже авто. Однако с этого дня страхователь должен письменно уведомить о замене собственника страховую компанию. Тогда страховая просто исправит имя прежнего собственника на нового.

Если у аварии были свидетели, то у них

нужно спрашивать имена и адреса и указывать в европротоколе. С 1 октября из закона это требование уберут.

Сейчас водитель должен в течение трех дней после регистрации авто

в ГИБДД сообщить в страховую компанию госномер. Однако после 1 октября страховая может сама уведомить водителя о том, что получила эти сведения из АИС ОСАГО. Тем не менее у страхователя осталась возможность самостоятельно сообщить в страховую компанию госномер. Так можно сделать, чтобы не нарушать закон в части

неуведомления о получении госномера, если страховая компания сама не пришлет уведомление в трехдневный срок.

Также с 1 октября закон будет обязывать страховщика предоставлять результаты осмотра, независимой оценки или техэкспертизы без письменного заявления. Потерпевший водитель сможет выбрать, каким способом их получить: в личном кабинете страховой компании, по электронной почте или по месту нахождения страховщика.

Госуслуги оперативно

Получение государственных и муниципальных услуг будет упрощено, поскольку необходимые для исполнения обращения документы и информация будут предоставляться на основе межведомственного запроса в электронной форме в момент обращения.

Ускорение перевода средств в казначейство

Сокращаются сроки перевода банками денежных средств на единый казначейский счет при внесении платежей в бюджетную систему РФ. Таким образом повышается исполнительская дисциплина в бюджетном процессе.

Оценка рисков компаний и ИП

С 1 июля заработала система «Знай своего клиента». Банки разделяют всех клиентов по степеням риска и на основе этого принимают решения об объеме разрешенных операций. С 1 октября начинают действовать ограничения для компаний или ИП из «красной» зоны: если в течение шести месяцев

они не реабилитируют себя через ЦБ, то их ликвидируют.

Водительские права в электронном виде

С 1 октября 2022 года россияне могут предъявлять водительское удостоверение в электронном виде. Сервис работает через приложе-



ние «Госуслуги Авто».

Однако по-прежнему обязательно при себе иметь водительские

права в бумажном виде. Полная замена на электронный формат станет возможна после внесения соответствующих поправок в ПДД.

Пожарная безопасность

В России с 1 октября систематизируются подходы по размещению

подразделений противопожарной службы. Теперь правительство РФ будет утверждать перечень населенных пунктов, в которых должны будут размещаться подразделения противопожарной службы, с учетом экономического и производственного потенциала, а также с учетом численности населения.

Татьяна ГАНЦЕЛЬ

Вокалистка Анастасия Пак: «Я живу в моменте!»

Анастасия Пак – вокалистка популярного женского трио **Brilliants** из Владивостока. Помимо участия в блистательном коллективе, Анастасия поет сольно, дуэтом с другими артистами, сотрудничает с кавер-группами и увлечена различными креативными проектами. Вся ее жизнь – это музыка, сцена и водоворот ярких событий.

- Анастасия, расскажите немного о себе. Тяга к музыке, пению у вас с детства?



- Я родилась во Владивостоке. Моя мама Инна Гавриловна Лим была учительницей в частной школе, преподавала музыку. Папа Мирон Денханович Лим в молодости был музыкантом и известным в городе вокалистом, выступал в группе «Горизонт».

Безусловно, связь родителей с музыкой передалась и мне. Я окончила музыкальную школу №1 имени Прокофьева в г. Владивостоке по классу фортепиано, пела в хоре. Но в то время я не мечтала стать великой певицей, у меня были другие амбиции. После школы поступила в ДВГУ на факультет международных отношений, окончила с красным дипломом. Однако быстро поняла, что это не то, что мне нужно. Во время моей учебы на втором курсе мне поступило предложение стать

вокалисткой в музыкальном коллективе.

- Вы решили круто поменять свою жизнь?

- Тогда у меня был непростой период в жизни, и я решила попробовать себя в новой роли. Моя карьера певицы началась с ресторана «Скайбар» при гостинице «Хендэ». Это место на протяжении многих лет стало для меня хорошей школой не только в вокальном плане, но и в плане общения с людьми. Сцена закалила мой характер, изменила

меня. Только когда происходят какие-то жизненные обстоятельства, временно находим подмену. Нет такого, что кто-то из нас считает себя лидером, мы все трое равнозначны.

Наш коллектив – частый гость на городских и частных мероприятиях. Мы выступали на Сахалине, в Хабаровске, Якутии, в этом году покорили Магадан.

Что касается нашего репертуара – то он у нас обширный. Мы исполняем то, что нравится людям, стараемся удовлетворить их музыкальные вкусы. Поем на разных языках, работаем на самых разных тематических мероприятиях: спортивных, на дипломатических встречах, на важных праздниках (День Победы и 1 Мая).

Все масштабные события, которые проводятся во Владивостоке, происходят с нашим участием. Мы выступали на ВЭФ, на Международных спортивных играх «Дети Азии», на различных матчах в «Фетисов Арене», пели, когда спортсмены несли паралимпийский факел. В общем, у нас плотный график, нам некогда скучать.

- Какая музыка вам наиболее близка? Что вы предпочитаете слушать на досуге?

- Я люблю блюз, джаз, альтернативную музыку. Из отечественных исполнителей нравятся некоторые песни Леонида Агутина. Должна признаться, что в свободное время я практически не слушаю музыку, так как ее в моей жизни предостаточно. Больше предпочитаю тишину либо звуки природы: шум моря, пение птиц, журчание рек, шум ветра или

дождя. Природа – это то место силы, где я черпаю свою энергию, то, что меня радует и восхищает.

- Доводилось ли вам или вашему коллективу участвовать в конкурсах или популярных шоу?

- Честно скажу, я никогда не участвовала в конкурсах. Мне никогда не хотелось что-то доказывать. По поводу шоу – был такой опыт в 2017 году. Там я окончательно для себя поняла, что все эти кастинги ничего не дают. Я всегда пою только ради удовольствия, для невероятного энергообмена. Когда ты получаешь столько восхищения в свой адрес, потом просто паришь в невидимых облаках! Жюри для меня абсолютно не показатель моего таланта, гораздо важнее горящие глаза зрителей и их благодарные отзывы. Главная школа для меня – сцена. Именно там я совершенствуюсь. Практика – самое важное для артиста.

- Скажите, что, по-вашему, необходимо, чтобы стать востребованным артистом? Хорошо поставленный голос, харизма или колоссальный труд?

- Для того чтобы стать хорошим артистом, мало просто уметь петь. Хорошо поющих вокруг много, но их трудно узнать, выделить из общей массы. Прежде всего, голос – дар. Певец должен обладать запоминающимся тембром и энергетикой. От энергетика зависит многое. Тот заряд, что ты посылаешь зрителям, потом возвращается к тебе. Внешность и певческие данные можно подправить,

подкорректировать, но, повторюсь, без тембра и энергетики это все ничто. Важно верить в себя. Идти вперед и не оглядываться, сравнивая себя с кем-то. Нужно помнить – ты такой один! Невероятно важна поддержка близких людей. Моя семья – моя опора. Если бы не они, этого всего, что у меня сейчас есть, просто бы не было.

- Ваша жизнь – музыка, сцена, оvation. Могло бы все сложиться иначе? Не было ли желания заниматься чем-то другим?

- Несмотря на то, что когда-то в детстве я сопротивлялась, не хотела посвящать свою жизнь музыке, сейчас я просто не представляю, что все могло быть иначе. Не представляю, как

выбор и счастлива от того, чем занимаюсь сейчас.

- Чем еще вы занимаетесь помимо сольных выступлений с «Бриллиантами»? Чем еще вы увлечены кроме пения, музыки?

- Помимо трио «Бриллианты» у меня есть еще интересные проекты, я пою в дуэте с другими вокалистами, работаю с оркестром, с кавер-группами. Люблю путешествовать. Мне довелось побывать в самых разных странах мира. Иногда я ездила куда-то специально, чтобы побывать на концертах зарубежных звезд: Селин Дион, Кристины Агилеры, Stingа и многих других.

- Поделитесь планами на будущее. Чего бы вы хотели добиться в ближайшие годы? Может



бы я жила, занимаясь чем-то другим! Был момент, когда я в течение восьми лет параллельно с певческой карьерой занималась бизнесом. Однако в один прекрасный день поняла, что не могу так разбрасываться, меня на все сразу не хватало. В итоге, я сделала очевидный

быть, есть заветная мечта?

- Я никогда не загадываю, что будет дальше. Как сложится, так и будет. Думаю, что за нас уже все давно решено и продумано. Я живу в моменте и наслаждаюсь жизнью каждый день!

Галина СИЛИНА

Волшебная осень-2022 в Республике Корея

В сентябре корреспондент «Коре Син-мун» посетил Республику Корея.

Что нужно для поездки

В апреле этого года правительство Республики Корея восстановило безвизовый режим для граждан России. А с июня были ослабле-

Это была первая поездка на пароме. Как человек, которого частенько укачивает в машине, я сильно переживала. Знакомые, друзья и родственники делились своим опытом, но все рассказы разлечались между собой. Одни говорили, что все не так уж и страшно, спишь себе

что с чемоданом мне помогли сначала сотрудники вокзала, а затем самого паромы. Без их помощи пришлось бы нелегко. Чтобы попасть на судно, нужно идти вверх по узкой лестнице, которая немного шатается при ходьбе. И с багажом помогли, и до каюты проводили. На втором этаже работал небольшой магазинчик, в котором можно было купить лапшу быстрого приготовления, тапочки, полотенце, кофе, чай, снеки и т. д. Холодную и горячую воду можно бесплатно брать в кулере в просторной столовой с телевизором на стене.

На пароме есть также маленький магазинчик Duty-free. Все работает по расписанию, объявления передают по громкоговорителю. Я ехала одна, поэтому до поездки сильно волновалась. Но в итоге все прошло просто замечательно. Качка была несильная, таблетки от укачиваний справились на ура. В дороге познакомилась с интересными и добрыми людьми, поэтому мое небольшое морское путешествие получилось комфортным и душевным.

После пандемии

В последний раз я была в Республике Корея три года назад. Большую часть времени провела в Ульсане. Пару раз ездила в Кенджу и в Пусан. Хочется больше рассказать о Кенджу – «музее без стен». Именно этот город являлся столицей древнекорейского государства Силла на протяжении тысячи лет. Здесь сохранились старинные храмы, гробницы королей, буддийские святыни.

Во второй половине XX века Кенджу признали одним из 10 древнейших городов планеты. Некоторые достопримечательности входят в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Сильное впечатление производят погребальные курганы правителей Силла (ванов). Для создания захоронения строили комнату-захоронение, в которую клали различные предметы. Затем ее засыпали камнями и землей, на которой со временем прорастала трава. Поэтому гробницы похожи на огромные зеленые холмы разных размеров.

Недалеко находится обсерватория Чомсондэ – старейшая из существующих в Азии. Говорят, что ее построили во времена правления королевы Сондок (~632-647 гг.) для наблюдения за звездами, предсказания погоды и будущего. Она состоит из 362 камней - число дней в лунном календаре. Форма постройки очень необычная, но возраст камней ошеломляет. Есть в таких местах своя сильная энергетика.

Очень понравился Дворец Тонгун и пруд Вольчи (или Анапчи) в Кенджу. Согласно преданиям, народ Силла хотел создать идеальное по красоте место, поэтому на территории дворца был выкопан пруд, а вокруг посажены цветочные клумбы и деревья. Здесь же разводили редких птиц. «Вольчи» в переводе с корейского «лунный пруд», со временем был переименован в «Анапчи», что означает «пруд гусей и уток». Я посетила это место днем, но говорят,

ночью за счет подсветки оно еще более красиво. В одном

абсолютно все, хотя до этого была в Республике Корея

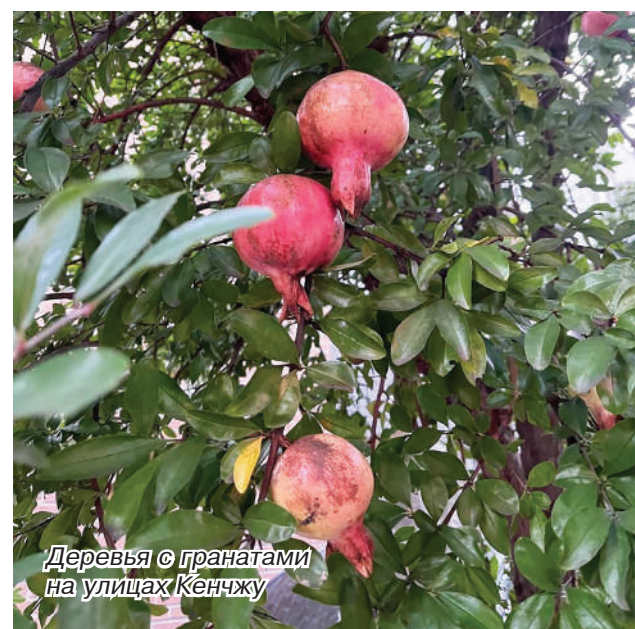


из павильонов есть уменьшенный макет территории дворца в период рассвета династии Силла.

Достопримечательности рассматривала не только я, но и целые автобусы школьников, которых привезли на образовательные экскурсии. Также попадались туристы из Европы. Прогуливаясь по городу, можно увидеть цветущие деревья с гранатами и хурмой

несколько раз и сама монадежно полагаю, что больше меня ничем не удивить. К сожалению, за один день невозможно побывать везде, но очень надеюсь, что в следующий раз снова удастся приехать именно в Кенджу.

Поездка стала новым взглядом на привычную Корею. Я убедилась, что осень на полуострове волшебная. Погода уже не жаркая, но еще



Деревья с гранатами на улицах Кенджу

– необычно для жителей Приморья. Все дома, кафе и небольшие магазинчики построены в старинном корейском стиле. Хотелось рассматри-

не холодно. Листья начинает понемногу желтеть, но все еще сохраняется ощущение лета.

Аша ЛИ,
Фото автора



Обсерватория в Кенджу

ны коронавирусные ограничения для туристов – отменен карантин. Для въезда необходимо оформить электронное разрешение на въезд К-ETA, а также зарегистрироваться на специальном сайте и получить QR-code.

Добраться до страны можно двумя путями: самолетом или паромом. Путешествие на самолете займет больше двух дней с несколькими пересадками. На пароме – сутки. В обоих случаях необходим отрицательный ПЦР-тест на английском языке за 48 часов до вылета или отплытия. Все документы необходимо распечатать и иметь при себе. По прибытию в Корею нужно снова сдать тест на COVID-19, а затем прикрепить результат на сайте.

Паром: удобно или нет

всю дорогу, а просыпаясь уже на месте. А другие в красках описывали качку, морскую болезнь и расстройство желудка. Сходились лишь в одном: кормат ужасно, еду нужно брать с собой.

За неделю до отплытия появились неутешительные новости о надвигающемся тайфуне. В итоге рейс перенесли на один день. Переждать стихию оказалось хорошей идеей. На следующее утро выглянуло солнце, и морвокзал Владивостока встретил ясной погодой. Я без проблем прошла таможенный контроль, а затем с рюкзаком за плечами и с чемоданом в руке двинулась к судну под названием ESTERN DREAM (в переводе с английского «Восточная мечта»).

Стоит отметить,

Учиться и учиться до последнего часа

И светлый класс в селе

В разное время при обращениях к этому ретроспективному снимку проявлялось и различное его толкование. Так, в учебном пособии для старшеклассников средней школы «История советского Приморья» 1970 года издания под снимком была помещена подпись - «Миссионерская школа для детей малых народов Приморья». Однако ни в царские, ни в советские, ни в сегодняшние дни корейское население края не могло считаться аборигенным. Официально признанными малыми народами и по сей день являются удэгейцы, нанайцы и тазы. А корейцы всегда представляли собой многотысячную национальную диаспору. Они оставались и остаются частью своего этноса вне страны происхождения. И в принципе, в течение более полутора столетия после вселения в 1864 году в российские пределы, корейцы продолжают сохранять свою самобытность.

В других случаях тот же снимок все же может сопровождать оговорка о школе именно для корейских детей, но почему-то с привязкой к Корейской Слободе во Владивостоке. И при этом корейское село Заречье в de facto Посьетском корейском национальном районе отодвигается, будто никогда не существовавшее, как бы и сам Посьетский район. Но еще летом 1903 года епископ Хрисанф отмечал в своих путевых записках «От Сеула до Владивостока»: «Заречье — довольно порядочная деревушка, но фанзы разбросаны и тянутся версты на две-на три. Церковь-школа устроена на возвышенной площадке и занимает приблизительно центральное место... Постройки все сделаны из хорошего кирпича, прочно, основательно и вполне по-хозяйски...

Учитель здешней церковно-приходской школы тоже кореец, окончивший курс Казанской учительской семинарии... Главным деятелем и инициатором этого дела был волостной старшина корейского поселения Янчихэ кореец Цой...».

И после нескольких дней пребывания в Заречье, как только отслужил здесь литургию по случаю Святой Троицы, пришедшейся на 27 мая (7 июня), владыко Хрисанф отправился в село Янчихе, оно же Нижнее Янчихе. Архиепископ не терял надежды как раз на месте повстречаться с Петром Цоем. «При въезде в Янчихэ, - писал владыко Хрисанф, - меня приятно поразили целый ряд прекрасных кирпичных домов и затем небольшая церковь, утопающая в зелени окружающих ее деревьев. Кирпичные дома были не что иное, как школы разных типов и наименований; здесь есть министерская мужская двухклассная школа, женская церковно-приходская, ремесленная школа, дом с квартирами для учителей и дом для священника». Жаль только, что в сегодняшнем селе Цуканово практически ничего не говорит о былом церковном и школьном-учительском подворье, как и в целом о той Нижней Янчихе. Ну а теперь лишь на окраине Цуканово еще можно кое-где усмотреть битый кирпич под ногами с остатками клейма местных изготовителей дореволюционного каленого кирпича. А вместо школы есть теперь только автобус «Школьный», который и возит сельских детей в школу в Краскино и обратно из школы - в Цуканово.

Свой учитель ближе

Встреча епископа Хрисанфа со старшиной Янчихинской волости Петром Цоем

все же состоялась. И непосредственно в селе Янчихе - в административном центре волости. С позволения священника, настоятеля местной Филиппо-Иннокентьевской церкви отца Григория с русской фамилией Прозоров, архиепископ Хрисанф отслужил праздничную литургию. Она состоялась по чину Святого Духа, отмечаемого, как положено в православии, назавтра за

Уссурийского края, действительный статский советник (равен полному генералу) Евгений Смирнов. «...Петр Цой ни больше, ни меньше, как сын рабыни, что, по корейским взглядам, представляет самую низкую степень происхождения. Но он с сильным характером, умен и ловок; будучи волостным старшиной... держал подчиненных ему янчихинских корейцев, как

подготовке учителей начальной школы профессионального уровня. И, насколько известно, Приамурский генерал-губернатор генерал от инфантерии Николай Линевиц, и военный губернатор Приморской области генерал-лейтенант Василий Флуг — оба положительно принимали идею готовить в крае собственные учительские кадры, в том числе корейские.

Первый выпуск

Едва идея открытия в Янчихе корейской учительской семинарии стала обретать некоторое рамочное продвижение, как грянула Русско-японская война (1904-1905). В дальнейшем если речь и заходила о подготовке в Приморье педагогов, то уже не столько корейского направления, сколько общего для края. А

по месту учреждения учительской семинарии выбор склонялся в сторону Никольск-Уссурийского как на административный центр обширной и более населенной аграрно-промышленной территории. К тому же, с подачи самого Николая II, вопрос должен был решиться в пользу женской учительской семинарии. Но местные власти и общественное мнение настраивались или на мужской контингент студентов, или на смешанный. И в итоге только в 1909 году учительская семинария все-таки была открыта, но женского типа. Правда, получать профессию учителя начальной школы имели возможность девушки вне зависимости от национальности, вероисповедания и социального положения.

Троекратно избиремый старшиной Янчихинской волости Петр Цой в 1906 году оставил эту должность. Четыре года спустя он перевез семью в урочище Славянку, но и здесь продолжал делать все возможное, чтобы

корейская диаспора имела своих профессионалов школьного просвещения. И хотя среди слушательниц Никольск-Уссурийской женской учительской семинарии тоже были кореянки, но, будучи в числе нескольких выпускниц, по большому счету они проблемы не решали. Однако ситуация сразу стала меняться в положительную сторону, когда не без авторитета Петра Семеновича и его посильных денежных вложений все же удалось учредить именно корейскую учительскую семинарию. Открытие этого среднего специального учебного заведения состоялось в том же Никольск-Уссурийском осенью 1918 года. Семинария изначально создавалась по смешанному типу, при котором слушателями становились как корейские юноши, так и корейские девушки. И в том же году сам Петр Цой тоже перебирается с семьей в названный город. Свою роль в становлении семинарии проявляет уже в том, что добывается содержания учебного заведения за счет казны тогдашнего Временного правительства при Верховном правителе России адмирале Александре Колчаке. И только мстительная казнь Петра Цоя японскими интервентами весной 1920 года остановила народного корейского лидера в дальнейшей поддержке первого в России педагогического корейского учебного заведения. Но в память Петра Семеновича Цоя можно принять его стремление начать подготовку корейских учительских кадров. А первый выпуск дипломированных педагогов из корейской учительской семинарии состоялся летом 1923 года.

Продолжение
читайте
в след. номере.

Вячеслав
ШИПИЛОВ

Школа в Тизинхе 1910 год. Из архива
Шек Леонида Константиновича



Польза цинка для организма

Цинк укрепляет иммунитет — это научно доказанный факт. В том, в каких продуктах больше всего цинка и о пользе цинка для организма в нашем сегодняшнем материале.

Зачем нам нужен цинк?

Цинк является компонентом более чем 300 ферментов, участвующих в энергетическом метаболизме, синтезе белков, нуклеиновых кислот, росте и дифференцировке клеток (особенно иммунной ткани), образовании внеклеточного матрикса (коллаген)».

Цинк — это важнейший микроэлемент в человеческом организме, одинаково необходимый взрослым и детям. Наиболее высокая его концентрация содержится в мышцах (60%) и в костях (30%). Zinc нужен детям и подросткам для нормального развития и формирования внутренних органов. Дефицит элемента в раннем возрасте способен запустить патологические процессы и привести к тяжелым порокам развития.

В составе человеческого тела цинк является самым распространенным металлом после желе-

за. В норме в теле взрослого человека содержится примерно 2-3 грамма этого вещества. Микроэлемент активирует свыше 200 ферментов, используемых организмом для переработки и каче-

ногтей, волос и кожи. Но этим его роль не ограничивается: цинк входит в состав 300 ферментов, обеспечивающих нормальное протекание физиологических процессов.

Цинк — основной

у мужчин регулирует образование тестостерона из предшественника — холестерина, увеличивает подвижность сперматозоидов, поддерживает здоровье предстательной железы;

у женщин играет важную роль в овуляции и регулярности менструально-го цикла, обеспечивает нормальный рост и развитие плода, а после рождения

ребенка — образование молока у его матери.

Не получая достаточного количества цинка, организм сигнализирует следующими проблемами:

- ухудшением ночного зрения, постоянной усталостью глаз;
- очень медленным заживлением ран;
- выпадением волос;
- характерным серым оттенком кожных покровов;
- расстройством пищеварения;
- нарушением вкуса и обоняния;
- снижением концентрации внимания;
- дистрофией;
- нарушениями в работе нервной системы (раздражи-

тельностью, высокой нервной возбудимостью);

быстрой утомляемостью;

заболеваниями кожи (в их числе угри, чешуйчатые высыпания, экзема, частые воспаления);

снижением синтеза коллагена.

К основным факторам, приводящим к дефициту цинка, относятся:

- недостаточное потребление цинка с пищей (низкое содержание в пищевых продуктах из-за низкого содержания в почвах и/или засушливого климата/недостатка влаги);

- повышенные физиологические потребности (младенчество, подростковый возраст, беременность и кормление грудью)

- нарушение усвоения цинка либо его чрезмерные потери (генетически обусловленные энтеропатии, диарея, недостаточность его всасывания в тонкой кишке, применение отдельных лекарственных средств, отравление тяжелыми металлами, алкоголизм);

Продукты питания, содержащие цинк

Цинк — это питательное вещество, которое участвует во многих процессах в организме и входит в

состав большинства ферментов. Человек может получать его только извне, то есть, с пищей или добавками.

В каких продуктах содержится цинк?

Существует достаточно большой перечень продуктов, в состав которых входит данный элемент. К ним относятся:

- моллюски (устрицы, крабы, омары, мидии);

- мясо (свинина, баранина, говядина, курица, индейка) и яйца;

- бобовые культуры (чечевица, нут, фасоль);

- орехи разных видов и семена тыквы;

- грибы;

- цельнозерновые культуры (киноа, овес, коричневый рис);

- некоторые овощи (свекла, капуста, спаржа, горох);

- молочные продукты (сыр, творог, йогурт, молоко).

Организм человека быстрее и легче усваивает цинк из продуктов животного происхождения. Больше всего его содержится в устрицах.

Биодоступность цинка в зерновых культурах несколько ограничена из-за фитатов. Это растительные соединения, которые замедляют усвоение рассматриваемого вещества.



5 интересных фактов о цинке

1. В организме взрослого человека 2-3г цинка — это второй по распространению элемент после железа.

2. По оценкам ВОЗ, на данный момент дефицит цинка выявляется более чем у 2 млрд человек в мире.

3. Цинк повышает иммунитет, регулирует аппетит, участвует в заживлении ран, улучшает состояние кожи.

4. Необходим человеку для того, чтобы чувствовать запах и вкусы.

5. Большое количество цинка содержится в устрицах, телячьей печени, свинине, говядине, молоке.

Профилактика дефицита цинка

Только 20-40 % цинка усваивается из пищи.

Цинк из продуктов животного происхождения усваивается лучше по сравнению с раститель-

ной пищей.

Необходимо учитывать, что во всех зерновых, бобовых, масличных культурах содержится фитиновая

кислота (фитаты), которая препятствует усвоению цинка. Таким образом, для увеличения биодоступности (способности усваиваться организмом) цинка в вегетарианских диетах следует использовать бобовые в проросшем виде либо замачивать зерно и бобовые в

воде за несколько часов до приготовления.

Вегетарианцам может потребоваться на 50% больше цинка по сравнению с рекомендуемым уровнем.

Обращаем особое внимание, что применение любых биологически активных добавок к пище, витаминно-минеральных комплексов возможно исключительно после консультации и по рекомендации врача!

Наталья СЕЛИЧЕВА

Правильное освещение в доме: 7 советов



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Свет - это жизнь. Это 50% вашего настроения и 75% уюта в доме. Свет определяет очень многое: общую атмосферу жилища, здоровье и психологическое состояние его обитателей, эффективность работы, красоту интерьера и даже вкус ужина.

1. Сначала — планировка

Планировать светодизайн до того, как продумана расстановка мебели в комнате, — в корне неправильный подход. Сначала нужно составить дизайн-проект и точно понять, где и что будет располагаться. После этого

проанализировать результат: какие зоны хорошо освещаются из окна, а каким, наоборот,

нужна дополнительная иллюминация? Где вы будете готовить, есть, читать, работать, заниматься хобби? Есть ли в помещении крупные предметы, которые перекрывают свет (например, шкаф или высокая перегородка)? Исходя из этого, вы поймете, где и какие лампы будут располагаться, и сможете точно спланировать схему электрики.

2. Одним из важнейших параметров освещения, который воздействует на физическое и психоло-

гическое состояние человека, является цветовая температура ламп. Эта характеристика указывает на

то, каким светом светит лампа — «холодным» или «теплым». Цветовая температура влияет на восприятие цветов объектов и на биоритмы человека. Так, холодный белый свет способ-

ствует концентрации внимания, а теплый — расслаблению, поэтому лампы «холодного» света будут

идеальным решением для рабочих зон (кабинета или кухни), а «теплое» освещение подойдет для гостиной или спальни. Современные светодиоды предоставляют обширные возможности выбора цветности ламп, а наиболее передовые решения могут менять цветовую температуру в зависимости от индивидуальных предпочтений пользователя.

3. Домашнее ламповое поведение

Лампы бывают разные: потолочные, настенные, настольные и напольные. Не стоит ограничиваться освещением только одного вида: чем больше разнообразных светильников у вас в распоряжении, тем удобнее будет ваша жизнь. Не бойтесь наполнять ваш дом светом.

Лампа главная, потолочная: она же люстра

Потолочные лампы бывают 4 видов. Люстры висячие или собственно люстры. Это традиционные лампы, висящие на цепочках, на электрических проводах или на металлических штангах. Люстры типа плафоны, которые «сидят» непосредственно на потолке. Люстры типа софиты - поворотные светильники узкона-

И, наконец, светильники, встроенные в подвесные потолки.

Яркий парадный свет люстры - центрального источника света в комнате - не только создает равномерное, насыщенное освещение, но и обладает уникальным психологическим свойством: он объединяет всех людей, находящихся в комнате.

В гостиной, в столовой, на кухне лучше использовать потолочные светильники, которые дают комбинированный свет: одна часть светового потока идет вверх, в потолок, а другая (соизмеримая по величине с первой) направляется вниз. Для спальни лучше выбрать люстры, свет которых мягко рассеивается по помещению. В детской освещение должно быть равномерным и довольно ярким, но вот открытых интенсивных источников света лучше избегать.

4. Грамотное распределение света

может скрывать недостатки помещений и подчеркивать их достоинства. Правильно выбранные световые решения позволяют визуально увеличить пропорции комнаты, разделить пространство на зоны и расставить нужные акценты в интерьере. А с помощью светодиодных решений этот процесс становится легким и увлекательным.

5. Оттенки ламп — каждому свое

Ключевую роль в освещении интерьера играет цветовая температура ламп. Существует три основных цвета: теплый белый (менее 3300 K), естественный белый (3300–5000 K) и хо-

лодный белый (более 5000 K). Первый подойдет для жилых комнат: гостиной, спальни и детской. Второй — для прихожей или кабинета, а третий используйте для освещения рабочей зоны кухни.

6. Экономия электроэнергии — залог эффективности светильников

В соответствии с установленными нормами, на 1 квадратный метр комнаты требуются лампы мощностью 10 Вт. Между тем для современных производителей главный показатель экономичности светильников — световая отдача ламп. Она выражается соотношением Люмен/Ватт.

Сэкономить на электроэнергии могут энергосберегающие лампы — они показывают результат в 50–90 лм/Вт, в то время как для ламп накаливания показатель составляет всего 13 лм/Вт. Наиболее экономичные — разрядные лампы высокого давления с показателем световой отдачи 100 лм/Вт. Однако их стоимость в 5 раз выше стоимости обычных ламп.

7. Ванная

Если вы не знаете, как расположить свет в ванной, смело планируйте трехуровневую систему освещения. Расшифровываем: верхний уровень — потолочные светильники, средний — бра, нижний — светодиодная лента или миниатюрные споты для напольной подсветки.

Все чаще дизайнеры украшают ванные комнаты оригинальными подвесными светильниками. Особенно интересно такие изделия смотрятся возле зеркал или настенных шкафчиков. Самая выигрышная композиция — два симметрично расположенных светильника.

Наталья СЕЛИЧЕВА



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

Стоимость подписки на 12 месяцев - 590,69 руб.

МИНИСТЕРСТВО СВЯЗИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ф СП - 1

Абонемент

На газету
журнал

П Н 1 6 4
(индекс издания)

Коре синмун

(наименование издания)

Количество
комплектов

на 2023 год по месяцам

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

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

Линия отреза

ПВ литер место

Доставочная
карточка

П Н 1 6 4
(индекс издания)

На газету
журнал

Коре синмун

(наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	коп.	кол-во ком-плек- тов
	каталожная	руб.	коп.	
	переадресовки	руб.	коп.	

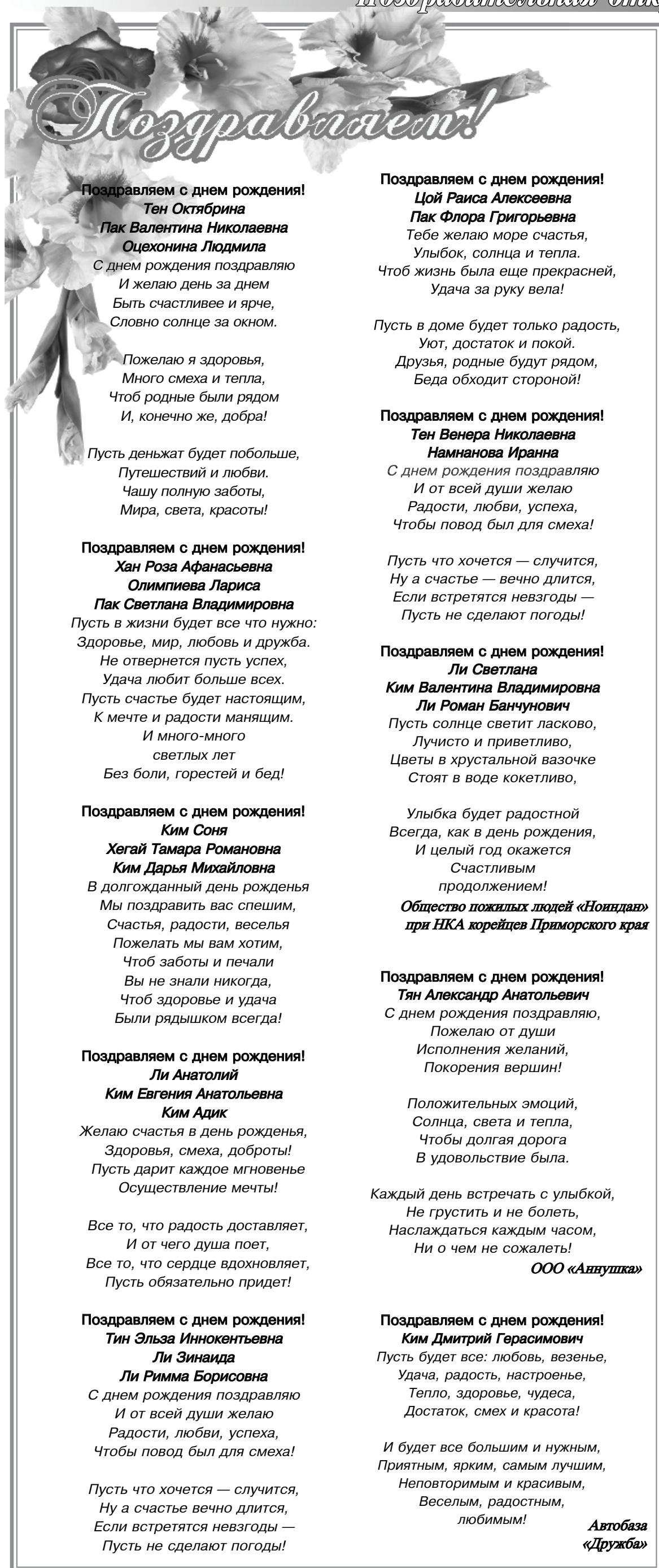
на 2023 год по месяцам

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

почтовый индекс

код улицы

Поздравительная открытка



Редакция газеты «Коре синмун» от всех души
 поздравляет с днем рождения членов Совета
 НКА корейцев г. Уссурийска. Ли Владимира
 Владимировича, Хегай Аллу Борисовну,
 Ли Евгения Еннамовича.

В прекрасный праздник мы хотим
 Вам пожелать
 Улыбок, никогда не унывать,
 Хранить в душе источник чистоты,
 Побольше видеть в мире красоты.
 Здоровья Вам и радости в глазах —
 Всего, о чем не скажешь в трех словах.
 Гармонии, удачи и уюта,
 И счастья просто каждую минуту.

Общество пожилых людей «Ноиндан» при
 Национально-культурной автономии корейцев
 Приморского края от всей души поздравляет
 с 70-летним юбилеем Син Наталью, Ключеву
 Сон-Дя, Ким Иннокентия Ивановича.

С юбилеем мы вас поздравляем,
 С этой важной, значительной датой!
 От души мы вам пожелаем
 Быть счастливым и очень богатым.

Пусть любовь вашу жизнь украшает,
 Пусть дела ваши в гору идут,
 Пусть родные вас обожают,
 В доме будет тепло и уют.

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

Мы искренне поздравить Вас спешим
 С чудесным юбилеем, с днем рожденья.
 И рады мы от сердца, от души
 Вам выразить любовь и восхищенье.
 Богатством Вашим годы будут пусть,
 Мерлом мудрости и красоты душевной,
 Пусть никогда Вас не тревожит грусть,
 Жизнь будет интересной и волшебной.
 Пусть дом Ваш счастьем полнится всегда,
 Тепло и свет его не покидают,
 Обходит стороной его беда,
 И только радость с счастьем навещают.

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

С юбилеем поздравляем!
 С датой круглой и прекрасной!
 И от всей души желаем
 Каждой цели добиваться!

Пусть любовь, надежда, вера
 Будут с Вами неизменно.
 Открываются пусть двери
 К позитивным переменам.

Пусть Вас ценят, уважают,
 Пусть сверкают жизни грани!
 И весь мир, что окружает,
 Соответствует желаньям!

Сказка

Чудесный родник

Давным-давно жили-были старик со старухой. Старуха за домом смотрела, а старик в горы по дрова ходил. Все бы хорошо, вот только не было у них детей, и это их очень печалило. Как-то раз собрался старик за дровами, поглядел на старуху и спрашивает:

— Что это ты печальная такая?

А она ему и отвечает:

— Как же мне, старик, не печалиться? Нет у нас ни сына, ни дочки. Помрем — и похоронить будет некому.

Вздыхнул старик тяжело, взял свое чиге и молча из дому вышел.

Пришел он в горы, слышит, где-то птичка поет, и голос у нее как колокольчик хрустальный звенит. Огляделся старик по сторонам, видит: на дереве пичуга сидит. Брюшко у нее что трава изумрудная, грудка точно небо синее — глаз оторвать нельзя.

Склонила птичка

голову набок, посмотрела на старика глазами-бусинками и на другое дерево перелетела. Сидит она на ветке и на старика смотрит, словно за собою манит. Подошел старик поближе, а пичуга вспорхнула и дальше полетела. А сама поет-заливается.

Пошел за ней старик и зашел в самую чащу. А птичка поднялась в небо и пропала, только ее и видел. Прислушался старик — не поет птица, тихо вокруг, лишь где-то ручеек журчит. Посмотрел старик по сторонам: под скалой родник бьет, и вода в нем прозрачная, чистая.

Подошел он к роднику, встал на колени и давай воду пить. Только сделал первый глоток, как распрямилась его сутулая спина, перестали дрожать старые ноги, побежала по жилам горячая кровь. «Ну и чудеса», — подумал старик. Протянул он

руку, чтобы за бороду себя подергать — уж не сон ли ему приснился, а бороды-то и нет, словно ее и не было.

Обрадовался старик: неужто набрел он



на родник молодости, о котором в деревне рассказывали?

Сделал старик еще глоток, и в тот же миг исчезли с его лица глубокие морщины, и превратился старик в молодого юношу. Схватил он поскорее чиге и домой побежал. Бежит, а сам дорогу запоминает, чтобы старуху к роднику привести.

А старуха ждала ждала своего старика

и навстречу пошла. «Может, устал старый? Дай помогу», — думает.

Бредет старуха по дороге, а навстречу ей юноша спешит.

приключилось, и к чудесному роднику повел. Сделала старуха два глотка и превратилась в прекрасную девушку. Взялись юноша с девушкой за руки и домой пошли.

Подошли они к дому, а у ворот сосед стоит.

— Добрый вечер, сосед, — говорит ему Ким.

А сосед его и не узнает.

Рассказал ему Ким все, что с ним приключилось, загорелись у соседа глаза:

— Говори скорей, где родник бьет?

Объяснил Ким, как родник найти, и сосед бегом домой побежал. Надел он халат новый, нацепил шляпу огромную и поспешил в горы.

Пришел на то место, о котором ему Ким говорил, видит: под скалой родник бьет. Стал сосед на колени, выпил глоток, выпил другой и в юношу превратился. Подумал-подумал: «Хочу моложе Кима быть»,

сделал еще глоток и мальчиком стал. Отер сосед губы: «Эх, и вкусна вода-то! Выпью-ка я еще глоточек!» Решил он так и давай воду пить.

Пошел вечером Ким к соседу, а того дома нет! Испугался Ким — уж не случилось ли чего? — и к роднику побежал. Прибежал и видит: лежат на земле халат новый и шляпа огромная, а соседа не видать. Подошел Ким поближе, приподнял шляпу — что за чудо? Лежит под шляпой младенец и крепко спит.

Покачал Ким головой:

— Ах, какой же ты глупый, сосед! Разве можно так много чудесной воды пить?

Завернул он малютку в халат и домой принес. Увидела ребенка жена, обрадовалась: давно ведь она мечтала сына иметь.

Так и стали они жить, и вырос из малыша добрый и хороший человек.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

рады вам!



УССУРИЙСК / АМУРСКАЯ / 63

КОРЕЙСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР / 2 ЭТАЖ

