

«КОРЕ СИНМУН»
(КОРЕЙСКАЯ ГАЗЕТА)

고려신문

16+

Основана
21 января 2004 года

3 (273) 24 марта 2022 года



**Ансамбль «Коре дэнс» - лауреаты I степени
краевого конкурса юных талантов
«Уссурийские звездочки»**

Стр. 2

**Чемпионат и Первенство
Хабаровского края
по тхэквондо МФТ**

Стр. 3



**Высшая награда за трудовой подвиг. В гостях
у «Коре синмун» журналист и историк Дмитрий Шин**

Стр. 4-5

**Чемпионат и Первенство
ДФО по тхэквондо пхумсэ**

Стр. 2



**Как справляться со стрессом
и тревогой**

Стр. 11



고려신문

Коре синмун

Стоимость подписки на газету
«Коре синмун»
на 6 месяцев - 282,96 руб.,

Телефон редакции: 8 (4234) 333-747

Уважаемые читатели,
открыта подписка на 2022 год!



Подписной индекс в каталоге
«Почта России»
ПР 916

Чемпионат и Первенство Дальневосточного федерального округа по тхэквондо пхумсэ

Во Владивостоке прошел Чемпионат и Первенство Дальневосточного федерального округа по тхэквондо пхумсэ.

Воспитанники Федерации тхэквондо ВТФ Уссурийского городского округа успешно выступили на данном Чемпионате и вернулись до-

мой с наградами.

Результаты соревнований: Федусенко Андрей, в категории 31-40 лет - 1 место (индивидуаль-

ные выступления); Хван Александра, в категории 12-14 лет - 3 место (индивидуальные выступления); Хван Александра - 3 место

(пары смешанные); Хван Александра - 1 место (тройки женские); Федусенко Георгий - 3 место (мужские тройки);

Шаповалов Марк - 3 место (мужские тройки).

Отдел информации
«Коре синмун»



Краевой конкурс юных талантов «Уссурийские звездочки» прошел в ДК «Искра»

Ежегодный конкурс юных талантов «Уссурийские звездочки» собрал в ЦКД «Искра» более 800 участников. Творческие коллективы из пятнадцати муниципальных районов Приморского края три дня демонстрировали свои таланты в области хореографии, вокала и художественного чтения.

Организаторами конкурса выступили управление культуры Администрации УГО и муниципальное автономное культурно-досуговое учреждение

«Центр культуры и досуга «Искра».

Как отметили в управлении культуры

хранения и развития культурного потенциала Приморского края.

Приморского края и Дальнего Востока. Все было важно: и исполнительское

курса, на Гала-концерт были отобраны лучшие номера. Победители получили дипломы лауреатов различных степеней в своих возрастных группах.

По результатам конкурса, старшая группа ансамбля «Коре дэнс» завоевала звание лауреатов I степени в номинации «Народный танец», а младшая группа стала лауреатом III степени в своей возрастной группе.

Как отметила руководитель ансамбля Ким И.С.: «Конкурс был очень сложным. Жюри строго оценивало все аспекты выступлений, в частности, большое внимание уделяли му-

зыка, костюмам, постановке, синхронности движений и мн.др. Мне, как руководителю, очень было важно послушать мнение каждого члена жюри, так как именно на таких серьезных конкурсах ты растешь и видишь направление, по которому нужно двигаться дальше. Спасибо большое всем организаторам за возможность проявить себя на сцене. Дети получили огромный опыт и положительные эмоции».

Отдел информации
«Коре синмун»



администрации УГО, конкурс «Уссурийские звездочки» проводится с целью выявления и поддержки детского и юношеского художественного творчества, со-

Конкурсные выступления коллективов и отдельных исполнителей оценивало профессиональное жюри из числа известных деятелей культуры и искусства

мастерство, и сценическая культура, и артистичность, и музыкальное сопровождение, и костюмы, и оригинальность номера.

По результатам кон-

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 № 3 (273)

Дата выхода в свет: 24.03.2022 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 в каталоге агентства «Почта России».

Газета выходит 1 раз в месяц.

Отпечатано в типографии ЗАО «Полицентр»,

692337, г. Арсеньев, ул. Заводская, 5

Минздрав Приморья дал разъяснения по новым правилам медкомиссии

С 1 марта 2022 года вступили в силу новые правила медицинского освидетельствования на право управлять транспортным средством и владеть оружием. Принципиальных изменений несколько – о них должен знать каждый гражданин, кому требуется получить официальное медицинское заключение на данные виды деятельности.

Как подчеркивают в ведомстве, рань-

ше при прохождении медкомиссии на вождение человек мог сначала получить справку у психиатра об отсутствии проти-

воположений к управлению транспортным средством. С этим бланком на руках он и проходит всех требу-

емых специалистов, включая врача-психиатра. Это касается как переоформления водительских прав, так и получения их впервые», – сказал главный врач государственного бюджетного учреждения «Краевая клиническая психиатрическая больница» Максим Артамонов.

Он также отметил, что в случае выявления в ходе обследования профильным специалистом симптомов заболевания, которое является

состояние врачебной комиссией медучреждения в соответствии с законодательством РФ. При отказе его проходить справка по результатам обследования не выдается.

Стоит отметить, что в порядке медицинского освидетельствования на право владеть оружием закреплены два ключевых нововведения.

«Во-первых, пройти его с 1 марта можно будет только в пролицированных медучреждениях государственной или муниципальной систем здравоохранения. Во-вторых, психиатрическое освидетельствование в 100% случаев включает осмотр врачом-психиатром и патопсихологические исследования», – сказал Максим Артамонов.

По словам эксперта, это необходимо для контроля над оборотом гражданского оружия.

Пресс-служба администрации Приморского края

Чемпионат и Первенство Хабаровского края по тхэквондо МФТ

19-20 марта в г. Хабаровске прошел Чемпионат и Первенство Хабаровского края по тхэквондо МФТ.

Результаты Федерации тхэквондо МФТ Приморского края:

Золото - Войтенко Александр (туль), Гараев Тимур (туль), Войтенко Александр (сила ударов), Глебова Анна (сила ударов), Глебова Анна (спарринг).

Серебро - Сыкалова Екатерина (спарринг), Ким Алина (туль), Ким Алина (сила ударов), Ли Эвелина (спарринг), Захарова Валерия (спарринг).

Бронза - Гараев Тимур (спарринг), Лобунец Кирилл (спарринг), Сыкалова Екатерина (туль), Ли Эвелина (туль), Глебова Анна (туль), Иванов Кирилл (спарринг), Захарова Валерия (туль).

Отдел информации «Коре синмун»



ше при прохождении медкомиссии на вождение человек мог сначала получить справку у психиатра об отсутствии проти-

воположений к управлению транспортным средством. С этим бланком на руках он и проходит всех требу-

емых специалистов, включая врача-психиатра. Это касается как переоформления водительских прав, так и получения их впервые», – сказал главный врач государственного бюджетного учреждения «Краевая клиническая психиатрическая больница» Максим Артамонов.

По словам эксперта, это необходимо для контроля над оборотом гражданского оружия.

Пресс-служба администрации Приморского края

18 приморских школ претендуют на создание инженерных классов

В Приморье подвели итоги приема заявок от школ на открытие инженерных классов. В конкурсе приняли участие 18 общеобразовательных учреждений. Специализированное оборудование, позволяющее осуществлять предпрофессиональное обучение, получают пять победителей.

Как сообщили в Приморском краевом институте развития образования, на победу в конкурсе на создание инженерных классов претендуют шко-

лы №2 и №4 Большого Камня, школа №61 и №82 Владивостока, школы №11, №19 и №25, Находки, школа №7 Арсеньева, гимназия Спасска Дальнего, школа №1 Дальнегорска и №2 Дальнереченска, школа №16 Артема, школа №6 поселка Новый в Надеждинском районе, школа №2 в Липовцах Октябрьского округа, средняя общеобразовательная школа села Владимиро-Александровское Партизанского района, школа №1 Черниговки, школа №2 Чугуевки, шко-

ла №8 села Спасское Спасского района.

«Все образовательные организации имеют профессиональный кадровый состав для работы с новым специализированным оборудованием», – уточнили в учреждении.

На конкурс участники представляли проект учебного плана, описание внеурочной деятельности с использованием оборудования инженерного класса, положение о профильном классе, программу профориентационной рабо-

ты с обучающимися, включающую план взаимодействия с образовательными организациями высшего и среднего профессионального образования и профильными предприятиями, результаты обучения детей по информатике, физике, математике за последние три года и другие документы.

Как отметила председатель Правительства края Вера Щербина, инженерные классы в Приморье создают в рамках национального проекта «Образование», при-

званного вывести Россию в десятку стран-лидеров по качеству общего образования в мире, и регионального проекта ProTech, ориентированного на популяризацию инженерных профессий среди молодежи и мотивацию ее к занятиям научно-техническим творчеством, что в дальнейшем должно привести к обеспечению региона квалифицированными кадрами в технических областях.

Инженерные классы позволяют школьникам углубленно

изучить инженерные предметы: физику, математику, информатику, технологию. А благодаря современному дорогостоящему оборудованию, такому как цифровые лабораторные комплексы, специальные доски для 3D-моделирования (кульман), комплексы по робототехнике, повышается качество образования, и у школьников проявляется интерес к инженерным специальностям.

Пресс-служба администрации Приморского края

Высшая награда

Сегодня в гостях у «Коре синмун» московский журналист и историк Дмитрий Шин. Одиннадцать лет назад в Москве вышла его книга «Советские корейцы на фронтах Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.». А недавно свет увидело новое издание - «Советские корейцы - Герои Социалистического Труда». Автор несколько лет собирал информацию в архивах и музеях России, Узбекистана и Казахстана.

— Дмитрий, правильно ли мы понимаем, что книга о корейцах Героях Соцтруда вышла в трех изданиях?

— Да, все верно. Книга вышла в трех странах: в 2019-м — в Узбекистане и Казахстане, в 2021-м — в России.

— Чем они отличаются? Какой у каждого издания тираж?

— Это одно и то же издание. Разница

— председатель колхоза «Политотдел» Ташкентской области Хван Ман Гым, на алматинском — лауреат Сталинской премии Ким Ман Сам из колхоза «Авангард» Кзыл-Ординской области, основатель движения «киммансамовцев». На обложке российского издания изображена знаменитая сахалинская рыбацка Шура Хан, единственная представительница советских корейцев, получившая звание Героя Социалистического Труда в РСФСР. Существует небольшая разница в содержании, т.к. в российское издание, вышедшее позже на два года, были включены небольшие дополнения, изменения, а где-то даже и исправления, которые удалось за это время выявить.

В Ташкенте и Алматы вышло по 500 экземпляров. Алматинский тираж,

Таким образом, общий тираж по трем странам составил 2000 экземпляров.

— Когда вышло первое издание?

— Первое издание вышло в сентябре 2019 года в Узбекистане и было специально приурочено к юбилейным мероприятиям, посвященным 100-летию Хван Ман Гыма. Это было большое событие в рамках Республики. Бывший колхоз «Политотдел» получил официальное название им.Хван Ман Гыма, на его территории был открыт музей, посвященный нашему знаменитому соотечественнику. Кстати, председатель Национально-культурной автономии г.Уссурийска Николай Петрович Ким присутствовал тогда на этих мероприятиях. И вест ташкентский тираж разошелся практически сразу же, буквально за месяц.

— Книги, которые приобрели в Уссурийске, — это уже финальная точка или будет продолжение с изменениями и дополнениями?

— Скажу так: в последнее, российское издание вошли те биографические сведения о Героях Социалистического Труда, которые были известны на момент выхода книги. Эта тема как живой организм, в ней постоянно появляются какие-то новые сведения, находятся новые фотографии, родственники. Поэтому я продолжаю эту информацию собирать, и если дойдет до переиздания, оно будет еще более полным.

— Сколько времени шла работа над сбором материала? Какие были сложно-

сти? Какие материалы или документы можно назвать уникальными? Эксклюзивными?

РСФСР. Отдельным направлением стал поиск родственников Героев, т.к. было изначально ясно, что

ситуацию. Возможно, остались вопросы по кому-то из героев.

— Не все биогра-



— Работа над книгой шла восемь лет. Когда я только начал сбор информации, не было уверенности в том, удастся ли его осуществить настолько, что ее хватит на книгу. Не было понимания, насколько это все продлится. Но это было особое поисковое приключение, сам процесс которого приносил невероятное удовольствие. Изначально не было внятной методики, где искать сведения. Не было точного числа Героев Социалистического Труда, мне встречались самые различные варианты: и 201, и 213, и 226. Причем варианты, как правило, ничем не подкрепленные, как будто взятые с потолка. Сейчас уже точно известно, что в стране было 206 советских корейцев Героев Социалистического Труда (включая дважды Героя, председателя колхоза «Полярная звезда» Ким Пен Ха), 138 из которых получили звание в Узбекской ССР, 67 — в Казахстане и 1 — в

только с их помощью получится составить полный биографический портрет.

Можно назвать пять основных групп источников, благодаря которым издание книги могло осуществиться. Это личные дела персональных пенсионеров, учетные карточки членов партии, фотодокументы (здесь особо хочется отметить прекрасную коллекцию Центрального государственного архива кинофотофонодокументов Республики Узбекистан), материалы советской прессы и личных архивов родственников Героев. При этом первые два вида документов хранят настолько подробные биографические сведения, что информация, которая в них содержалась, в подавляющем большинстве стала открытием для самих родственников Героев.

— Есть ли нечто, чего не удалось осуществить? Например, не получилось найти нужную информацию. Или не до конца выяснить

фигуры удалось восстановить в полной мере. Чаще всего это происходило в тех случаях, когда не получилось выйти на родственников. Пока не найдены фотографии двух Героев — Ким Сан Бока (колхоз «Звезда» Ташкентской области) и Ким Хак Гю (колхоз «Гигант» Кзыл-Ординской области). Правда, учитывая, что фотографии всех остальных Героев в ходе работы над книгой были найдены, это можно расценить не как недостаток издания, а как его преимущество.

— Знаю, что было много встреч с потомками Героев. Какое сложилось впечатление? Помнят ли дети, внуки и правнуки о трудовых подвигах своих предков? Знают ли историю семьи?

— На сегодняшний день установлена связь с семьями более чем 140 Героев. О своих знаменитых дедах, а тем более родителях, люди конечно же помнят, гордятся их трудовыми подвигами.



заканчивается лишь в том, что на обложке изображены разные Герои Социалистического Труда. На узбекистанском

кстати, сейчас распространяется через Ассоциацию корейцев Казахстана. В Москве было напечатано 1000 книг.

за трудовой подвиг

Ведь именно это поколение заложило ту репутацию исключительных тружеников, которые имеют современные корейцы на всем постсоветском пространстве, особенно в Узбекистане и Казахстане. Правнуки уже не так хорошо помнят те времена, когда имена их знаменитых прадедов гремели на всю страну и не сходили со страниц центральной прессы. Но когда молодое поколение знает, помнит свою семейную историю, бережно хранит семейные документы и фотографии, ордена и медали, это, конечно же, вызывает самое глубокое уважение.

— Что поразило, удивило, запомнилось больше всего во время работы над книгой?

— В 2016 году мне удалось съездить в Узбекистан и впервые побывать в самых знаменитых корейских колхозах Ташкентской области: «Полярной звезде», «Политотделе», «Правде», «Новой жизни». Ведь довольно сложно писать о том, где ты

не был и чего ты не видел собственными глазами. Это было запоминающееся путешествие, хотя, откровенно говоря, видеть то, в каком разрушенном, если не сказать уничтоженном, состоянии сейчас находятся бывшие колхозы «миллионеры», когда-то созданные нашим старшим поколением и являвшиеся гордостью союзной экономики, было очень тяжело.

— Собирались ли материал для книги в Уссурийске? Приморском крае? Потомки каких Героев Соцтруда живут в наших краях?

— В Приморье поездок по этой книге не было. Но была поездка на Сахалин, в Холмск, где в свое время работала мужская рыболовная бригада, которой руководила кореянка Шура Хан. Кстати, на Сахалине ее до сих пор помнят и очень ею гордятся.

В Уссурийске сейчас проживают потомки Героев Социалистического Труда Ким Ман Сама и Цой Чан Гына. Сын Ким Ман Сама - Гирин Мансамович получил звание почетного



В гостях у Героя Социалистического Труда Екатерины Георгиевны Ким. Село Новицкое Партизанского района Приморского края, май 2014 г.

гражданина города Уссурийска. Во Владивостоке живут и работают родственники Пак Хон Сика и Цой Ги Хва, в Хабаровске — потомки Хан Дикчуна и Ивана Цоя.

— Трудно было найти спонсоров для издания? Кто выступил главным меценатом?

— Везде по-разному. Григорий Мангымович Хван, сын Хван Ман Гыма, нашел меня сам и стал спонсором ташкентского издания. Алматинское издание вышло в свет благодаря Брониславу Сергеевичу Шину, который поддержал еще мою первую книгу о советских корейцах — участниках Великой Отечественной войны, и Ивану Тимофеевичу Пак. И если в Алматы средства на издание книги мне удалось найти за неделю, то в Москве я искал спонсора в течение двух лет. В результате меня поддержал руководитель Славяно-корейского правого общества отец Александр Сон, которому я очень благодарен за помощь.

— Кстати, каким тиражом вышла книга об участниках Великой Отечественной

войны? Не планируется ли ее переиздание? Не появились ли новые интересные материалы?

— Первая книга вышла одиннадцать лет назад тиражом 1000 экземпляров. Бумажные экземпляры уже

являются регулярно, за это время удалось дополнительно выявить около 40 имен только офицеров, не говоря о рядовом и сержантском составе. Поэтому идея о переиздании витает в воздухе, и думаю, что это вопрос вре-



Золотая звезда Героя Социалистического Труда Петра Хана (колхоз им. Микояна). Фото Виктора Ана

разошлись полностью. Но эта тема еще более живая, чем Герои Социалистического Труда. Даже, наверное, можно сказать бесконечная. Думаю, что точное число корейцев, участвовавших в Великой Отечественной войне, мы так никогда и не узнаем. Настолько их было много и настолько сложно искать по ним информацию. Новые имена советских корейцев — участников войны — появля-

ются.

— В одном из интервью вы намекали, что у вас уже есть идея нового проекта. Можете рассказать читателям «Коре синмун» о ваших планах?

— Это не секрет. Сейчас вместе с редакцией газеты «Коре ильбо» мы работаем над юбилейным изданием, которое выйдет в свет в следующем году и будет приурочено к 100-летию газеты. Да, в следующем году газета

будет отмечать свой вековой юбилей. И сейчас мы делаем такой сборник, в котором будут опубликованы биографии сотрудников редакции «Авангарда», «Ленин кичи» и «Коре ильбо» за все сто лет.

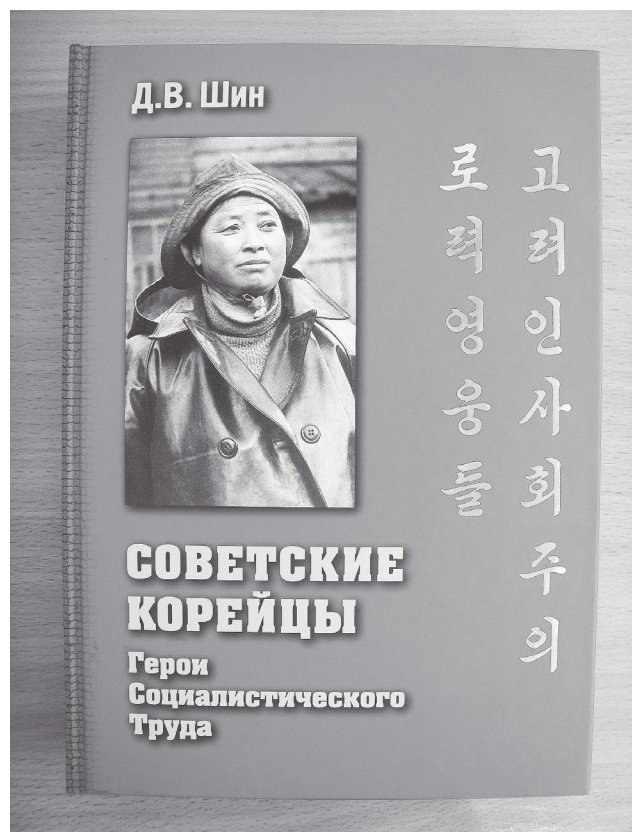
— Дмитрий, огромное человеческое спасибо за ваш труд от всей нашей диаспоры!

— Спасибо всем, кто мне помогал! Еще я хотел бы сказать отдельное спасибо Национально-культурной автономии корейцев Уссурийска и Приморского края за помощь в распространении книги. Я сейчас распространяю ее самостоятельно. Уссурийск приобрел 43 эк-

земпляра, это абсолютный рекорд среди корейских общественных организаций. Низкий поклон и благодарность за интерес к теме Героев Социалистического Труда.

Беседовала
Аша ЛИ

Желающие приобрести книгу
Д.В.Шина «Советские корейцы. Герои Социалистического труда» могут обратиться по телефону:
89147277979



Нельзя не вспомнить

Продолжение.
Начало читайте в номере 6 (264) от 17 июня 2021 г.

Савеловка. Была наша...

До прибытия Николая Матюнина в Южно-Уссурийский край, командир 1-го Восточно-Сибирского линейного батальона, расквартированного в Новокиевском, полковник Михаил Савелов одновременно исполнял также функции, присущие пограничному комиссару. И полковник Михаил Савелов отвел место на берегах Тумень-Улы для поселения перешедших из Кореи крестьян. А в благодарность полковнику они назвали свою деревню Савеловкой. Она оказалась на перекрестке дорог в перекрестии границ России, Китая и Кореи и при переправе через Тумень-Улу. Здесь были расквартированы казаки 2-й Уссурийской конной сотни и воинская команда 6-го Восточно-Сибирского стрелкового полка. В 1880 году при обследовании границы, назначенный к тому времени новый представитель Гиринского фудутуна чиновник У Дачен, объявил Савеловку своей территорией. Китайцы потребовали убрать отсюда русских военных и попытались ввести до 40 человек своих солдат. Было понятно, что китайцы добивались выхода к морю, овладения гаванью Посьета и отторжения России от границы с Кореей. Причем, не без участия Англии, чья эскадра уже крейсировала у Посьета в поддержку цинского Китая.

Первым в конфликт по Савеловке вме-

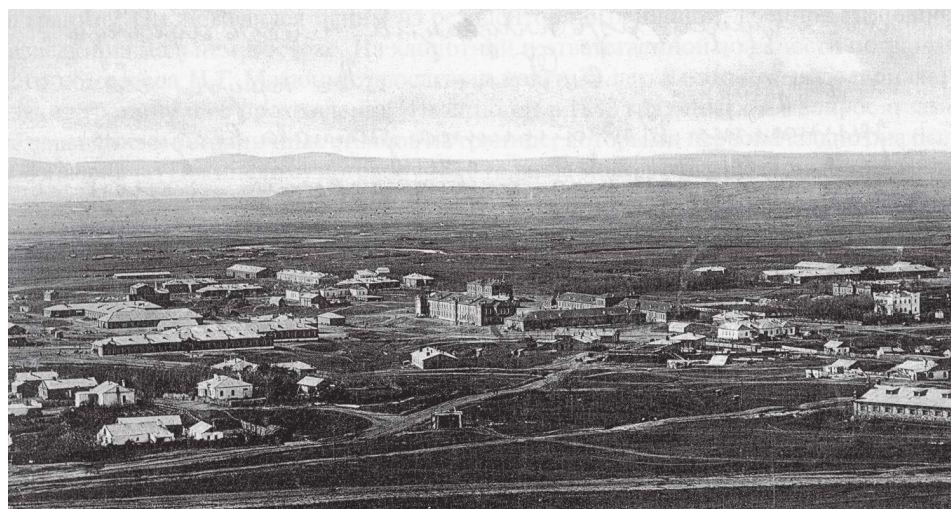
шался пограничный комиссар Николай Матюнин. Далее он уже в Гирине (Цзилнь), на встрече с фудутуном. Действия Николая Матюнина по овладению ситуацией оказались в том же направлении, что и позиция военного губернатора Приморской области Иосифа Баранова. Николай Матюнин официально заявил китайской стороне эту позицию. В ее основе лежало предложение о необходимости создания двухсторонней комиссии по редемаркации российско-китайской границы.

По результатам редемаркации, летом 1886 года в Новокиевске состоялось заключение дополнительных протоколов к Пекинскому трактату ноября 1860 года. Деревню Савеловку пришлось уступить Китаю, а вместе с ней с 22 верст до 17 укоротить границу с Кореей. Китайским джонкам позволено было плавать по российскому фарватеру Тумень-Улы. Однако граница с Кореей продолжала быть. И гавань Посьета не изменила российской принадлежности. Пограничному комиссару Южно-Уссурийского края Николаю Матюнину был пожалован за службу гражданский чин VI класса - коллежского советника, равно полковнику или капитану I ранга. И орден Святого Владимира 3 степени. С китайской стороны был удостоен ордена Двойного Дракона 3-й степени 2-го класса. Тем временем генерал-губернатор Приморской области Иосиф Баранов стал кавалером тех же орденов, но повыше степенью. Китайский чиновник У Дачен был награ-

жен золотым Знаком отличия ордена Святой Анны на орденской ленте для иностранных подданных.

Восходящее Солнце

Находясь в обязанностях пограничного комиссара на стыке границ России, Кореи и Китая, Николай Матюнин входил



в соприкосновение не только с корейцами и китайцами различного положения. В октябре 1887 года погранкомиссар встречал японского генерала Нагаяму Такэсиро, что прибыл в Новокиевск из Владивостока через Славянку. Японский военный побывал до того в Санкт-Петербурге, на Дону, в Забайкалье, Приамурье и Приморье. Генерала из Страны восходящего солнца интересовала организация казачков в хозяйственном освоении новых территорий и охране границы. Нагаяму Такэсиро намеревался перенять казачий опыт в освоении еще не обжитого тогда острова Хоккайдо. На своем месте Николай Матюнин оказал полное содействие японскому генералу как посланнику дружественной страны. А перед тем, как препроводить Нагаяму Такэсиро в Маньчжурию, обеспечил гостю заключительные изыскания в Хунчун-

ском казачьем карауле.

За время государственной службы Николай Матюнин и сам дважды побывал в Японии, в портовом Нагасаки. Однако первая официальная встреча пограничного комиссара Южно-Уссурийского края Николая Матюнина с японцами состоя-

ла награждения японским орденом Восходящего солнца 4-й степени в ношении на нагрудной колодке с розеткой. Среди русских кавалеров японского ордена Николай Матюнин стал вторым пожалованным именем микадо после инженера-механика морских сил Великого

британской экспедиции планировался через всю Маньчжурию от порта Инкоу в Бохайском заливе до берегов Амура вдоль границ с российским Южно-Уссурийским краем. Однако выяснилось, что экспедиция с участием разведчика Фрэнсиса Янгхазбенда не рассчитала своих возможностей добраться по Маньчжурии до Амура. Тогда в расчете на удачу отправились через китайскую крепостцу Хуньчунь в русский пограничный караул Хуньчуньский.

Все под тем же «невинным» предлогом «закупиться продуктами и узнать последние европейские и мировые новости» у англичан получилось побывать в урочище Новокиевском. Здесь, как и в Хуньчуньском карауле, с гостями общались если не на французском, то на немецком. В завершение «экскурсии» англичанам позволили обозреть окрестности с местной сопки Крестовой (134,7). Однако гостям оставалось лишь сожалеть меж собой, что «с холма не видно залив Наполеона», как они называли гавань Посьета. Тогда к немалому удивлению англичан Николай Матюнин обратился к ним на их родном языке. И проинформировал гостей о том, что пятью днями ранее английский винтовой фрегат покинул прибрежные у Посьета воды и ушел в Восточно-Китайское море. Тогда прямо с Крестовой гости отбыли в Хуньчуньский караул, а затем опять в Маньчжурию.

*Продолжение читайте в след. номере,
Вячеслав ШИПИЛОВ*

в 1875 году на Сахалине и на Курильских островах. Здесь он находился в течение нескольких месяцев, контролируя исполнение сторонами Санкт-Петербургского 1875 года Российско-японского договора «Об обмене территориями». Николай Матюнина более всего заботила судьба айнов, русских и алеутов при установке границ России и Японии на островах. И только в том случае доверенный России Николай Матюнин мог поставить свою подпись в актах «об обмене территориями», когда лично убеждался в желании людей жить если не на Сахалине, то на Курилах или наоборот. Он же помог переселиться на Камчатку не захотевших японского подданства всем 23 семьям айнов, живших на Урупте и Симушире и 12 семьям с острова Шумшу. Собственно, гуманизм Николая Матюнина и стал основанием для

Вид с Крестовой

Одним из более известных европейцев, с которым встретился в Новокиевске Николай Матюнин в начале ноября 1886 года, оказался английский путешественник лейтенант Фрэнсис Янгхазбенд. Гость был никем нежданным. Без каких-либо визовых документов и приглашений, предварительных договоренностей, его впустил на российскую территорию начальник Хуньчуньского казачьего караула есаул Изидор Соколовский. По большому счету, британский военный находился в рядах целевой экспедиции, в которой состояли также представитель королевской колониальной администрации и чиновник из дипломатической службы. Маршрут той

8 главных ошибок в уходе за кожей, которые ускоряют ее старение

После визита к косметологу кожа всегда сияет красотой и здоровьем. Но как сделать так, чтобы тусклость, обезвоженность и прочие «прелести» не возвращались через пару дней? Рассказываем, какие ошибки в уходе мешают выглядеть на все сто каждый день.

1. Неправильное очищение

Грамотное очищение кожи - залог ее здоровья и красоты. Снятие макияжа должно войти в ваш вечерний ритуал и остаться там навсегда. Важно это делать в два этапа: сначала растворить косметику, затем смыть загрязнения.

На первом этапе используйте гидрофильное масло, мицеллярную воду или очищающий крем. Затем воспользуйтесь мягкой пенкой или гелем. И пару раз в неделю обрабатывайте кожу пилингом.

2. Недостаточное увлажнение

В современном мире не так-то просто понять, что действительно нам нужно, а что со всей возможной убедительностью навязывают косметические компании. Конечно, можно впасть в тотальную подозрительность и считать, что реклама крема для молодой кожи — уловка хитрых маркетологов, но на самом деле дополнительное увлажнение требуется почти всегда, при условии, что вы хотели бы как можно дольше радоваться юности и свежести вашей кожи.

Наносите увлажняющий крем утром и вечером, причем обязательно учитывайте сезон. В теплое

время года лучше использовать легкие текстуры, а зимой — более питательные средства, которые помогут справиться с воздействием холода, ветра и сухого воздуха в отапливаемых помещениях.

3. Пренебрежение фотозащитой

Доказано, что ультрафиолетовое излучение — ключевой фактор, влияющий на старение кожи и

4. Неправильно подобранные средства

Определиться с типом кожи нужно хотя бы для того, чтобы не приобретать средства, которые не помогут. Например, на жирную кожу лучше не наносить плотные питательные кремы. В лучшем случае вы не увидите разницы, в худшем - он закупорит поры и спровоцирует воспаления.

Инструменты тщательно ополаскиваются теплой проточной водой и сушатся на бумажных полотенцах.

Визажисты советуют очищать кисти для тонального крема каждый раз после использования, а для пудры и румян 1-2 раза в неделю.

6. Чрезмерный уход

Может показаться, что перегнуть палку в уходе сложно, однако и такое случается. Если вы ухаживаете за растением и без конца пичкаете его удобрениями, опрыскиваниями со специальными добавками и балуете прочими полезными процедурами, растение в конце концов засохнет, потому что чрезмерность

витаминов и минералов так же губительна, как и их недостаток. То же самое может происходить и с вашей кожей, которую вы буквально перекармливаете, используя множество средств или используя их слишком часто. В этом случае она станет чувствительной и реактивной, склонной к высыпаниям и шелушениям. Дерматологи рекомендуют: чем сильнее активный компонент, тем реже его следует использовать, не выходя за рамки предписаний на упаковке и строго следя за тем, чтобы не применять вместе средства с похожим действием.

7. Игнорирование других участков тела

Если для тебя важно, как выглядит твоя кожа, не следует забывать и о других участках тела — особенно тех, которые подвергаются регу-

лярному воздействию ультрафиолета и прочих неблагоприятных факторов внешней среды.

Зачастую кожа тела не требует особого ухода, поэтому принципы остаются теми же: мягкое очищение по необходимости, комфортное увлажнение и защита от солнца тех участков, которые открыты внешнему миру.

8. Неправильные отношения с пилингом

Практически каждой из нас необходимо помогать коже избавляться от скапливающихся омертвевших клеток. Несмотря на цикл самостоятельной регенерации кожи (который составляет приблизительно 25-28 дней), этот процесс все-таки не так совершенен (особенно с возрастом и с гормональными изменениями, происходящими в организме).

Последствия могут быть самыми разными: начиная от неприятной жирной пленки (за счет неконтролируемых выделе-

прекрасное солнцезащитное средство, старайтесь не устранивать продолжительных променадов, когда солнце в зените.

Как исправить проблему: еженедельный пилинг (1-2 раза в неделю), в свою очередь, позволит заполучить гладкую текстуру кожи, свежий румянец и ровный тон (также помните о том, что чрезмерный пилинг может сделать кожу раздраженной). При этом, если у вас сухая или обезвоженная кожа, не применяйте скрабирующие средства с крупными отшелушивающими частицами, продукты с сульфатами в составе, а также жесткие щетки. Всегда следите за своими ощущениями — если где-то на коже появляются покраснения и неприятные ощущения покалывания, в следующий раз переходите на более деликатные средства.

Если вам приглянулся вариант очищения с помощью плотной салфетки (например, льняной), спешим обрадовать —



повышающий риск развития кожных заболеваний. Ведь ультрафиолет снижает местный иммунитет, что чревато повышением чувствительности и увеличением количества высыпаний. А еще солнце провоцирует появление пигментных пятен. Большая ошибка игнорировать санскрин.

На сегодняшний день считается, чтобы SPF-средство имело солнцезащитный фактор, указанный на упаковке, крем необходимо наносить щедро — из расчета 2 мг на 1 кв. см кожи (это примерно 0,7–1 мл продукта на среднестатистическое лицо). Поисать комфортный SPF-крем можно у корейских производителей — они научились делать легкие санскрины, которые не раздражают слизистую и не конфликтуют с декоративной косметикой.

Чтобы определить тип кожи, умойте лицо мягким средством, не наносите никаких средств. Через пару часов оцените состояние кожи в зеркале. Жирный блеск на зоне лба и носа? У вас комбинированная кожа. Блестит все лицо - жирный тип кожи. Особого блеска нет - сухая. Не забывайте, что чувство стянутости может быть и у жирной кожи, что говорит об обезвоживании.

5. Нерегулярная чистка спонжей и кистей

В них накапливается пыль, остатки косметики, себум, что служит благоприятной средой для размножения бактерий.

Поэтому необходимо очищать инструменты хотя бы раз в неделю.

Кисти нужно мыть в теплой воде с добавлением детского шампуня. Спонжи мылом. В конце ин-



ний кожного сала), эта одноступенчатая техника гарантирует также прекрасную эксфолиацию. Помимо качественного очищения с помощью такой салфетки, вы производите отшелушивающее действие, удаляя ороговевшие клетки верхнего слоя эпидермиса.

Даже если у вас

Наталья СЕЛИЧЕВА

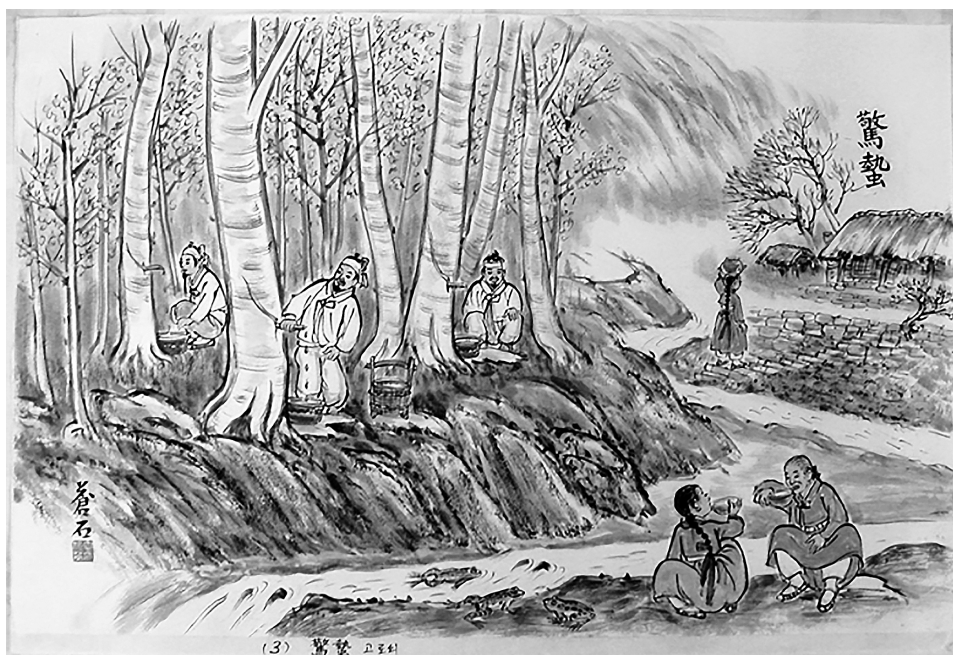
Кенчип (경칩) - пробуждение насекомых после зимней спячки

Год в сезонном сельскохозяйственном календаре делится на 4 времени года - весну, лето, осень и зиму. Каждое из них в свою очередь делится на 6 периодов, примерно по 15 дней в каждом. Таким образом получается 24 периода, которые именуются «чольги». У каждого чольги свое название. Интересно, что это название не только всего периода, но и отдельно является названием первого дня этого периода.

На март месяц этого года выпадает 2 чольги, которые называются Кенчип и Чунбун. О них расскажем подробнее.

Кенчип (경칩, 驚蟄)

Это День пробуждения насекомых от зимней спячки, который выпал в этом году на субботу 5 марта. Он знаменует начало третьей из 24 фаз солнечного цикла, который длится весь год. В то время как все начинает пробуждаться из зимней спячки, ветер в континентальном антициклоне (движущийся по



часовой стрелке в северном полушарии) начинает ослабевать. Корейский полуостров попадает под действие линий низкого давления, что приводит к чередованию теплой и холодной погоды, но температура постоянно повышается.

Во времена Чосон в этот сезон королевские семьи проводили традиционный земледельческий обряд на своих землях в первый день после Кенчип. Короли также часто накладывали запрет на сжигание полей, чтобы защитить ранние травы и личинки насекомых.

Одной из традиций, ассоциирующихся с

Кенчип, была охота на яйца лягушек или саламандр на рисовых полях, прудах и канавах. Люди верили, что употребление этих яиц в пищу делает их здоровыми на целый год.

Кенчип считался днем, когда нужно сделать всю черновую работу по дому. Поэтому люди часто ремонтировали стены своих домов или строили грязевые заборы, даже если не было необходимости.

В Кенчип люди пытались предсказать, будет ли успешным сельскохозяйственный сезон грядущего года. Также пили сок из стволов клена, так как считалось,

количество кленового сока в деревьях резко уменьшается, и считается, что сок теряет свои целебные свойства.

Чунбун (춘분, 春分)

Понедельник 21 марта - день весеннего равноденствия, Чунбун (춘분, 春分), середина между зимним и летним солнцестоянием. Дословно Чунбун переводится как «весенняя точка разделения». В это время день и ночь длятся по времени одинаково. Также этот день является началом 4 из 24 фаз солнечного цикла, который длится год.

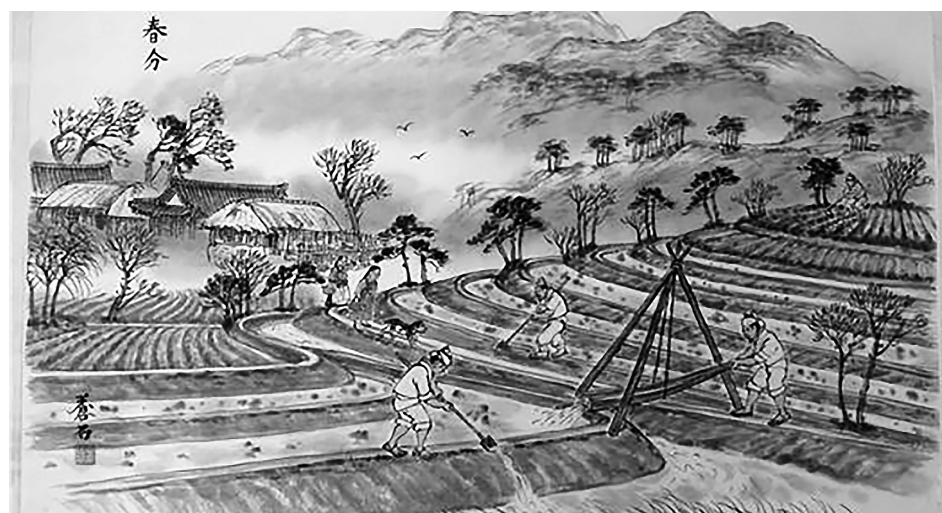
Так как длина дня и ночи одинакова, люди традиционно верили, что в этот день количество положительной энер-

гии ян к востоку (양, 陽) абсолютно равно количеству отрицательной энергии инь к западу (음, 陰).

Во времена Коре (918-1392) и Чосон (1392-1910) королевский двор проводил особенную церемонию жертвоприношения в день весеннего равноденствия, молясь Богу Севера, или Хенменси (현명씨, 玄冥氏), который олицетворял собой зиму.

В Кенджу в день весеннего равноденствия люди посещали гробницы трех древних королей: Пак (박, 朴), Сок (석, 昔) и Ким (김, 金), которые основали королевство Силла и три главных семейных клана Кенджу.

Елена КАН



Корейские пословицы и поговорки

1. 김치국부터 마시지 말라. — Не торопись выпить свой суп из кимчи. Дословно: не начинай еду с супа из кимчи.

Смысл: цыпят по осени считают. Суп из кимчи блюдо острое и обычно его едят вместе с рисом. Не стоит сразу браться за еду, пока рис не подан. Можно обжечься острым супом, а рис так и не появится. Одним словом, не

стоит торопиться и планировать слишком многое заранее. Сложно понять это выражение не представляя себе корейскую трапезу и способ мышления. Если простыми словами — от нетерпения съешь весь суп, а риса тебе так и не дадут и будешь сидеть «выдыхая огонь». Так что пока рис не подан, не рассчитывай на него.

2. 무소식이 희소식이다. — Никаких новостей — уже хорошие

новости. Корейцы часто употребляют это выражение. Особенно, когда не хотят кому-нибудь звонить, чтобы узнать новости. Здесь логика проста — если бы что-то случилось, сообщили бы.

3. 뽕물이 맑아야 아랫물도 맑다. — Начал источника должно быть чистым, тогда и его низовья будут чисты. Дословно: верхняя вода должна быть чистой, тогда и нижняя вода будет чиста. Смысл: источ-

ник определяет результат. Применимо ко многим ситуациям. Скажем, если начальник, стоящий наверху общественной пирамиды, честный человек, то и подчиненные будут честны.

4. 손바닥으로 하늘을 가려한다. — Не пытайся закрыть все небо ладонью. Дословно: закрыть ладонью небо. Смысл: Бесполезно пытаться отгородиться от правды. Сколько ни закрывай глаза ладонью, небо все равно останется

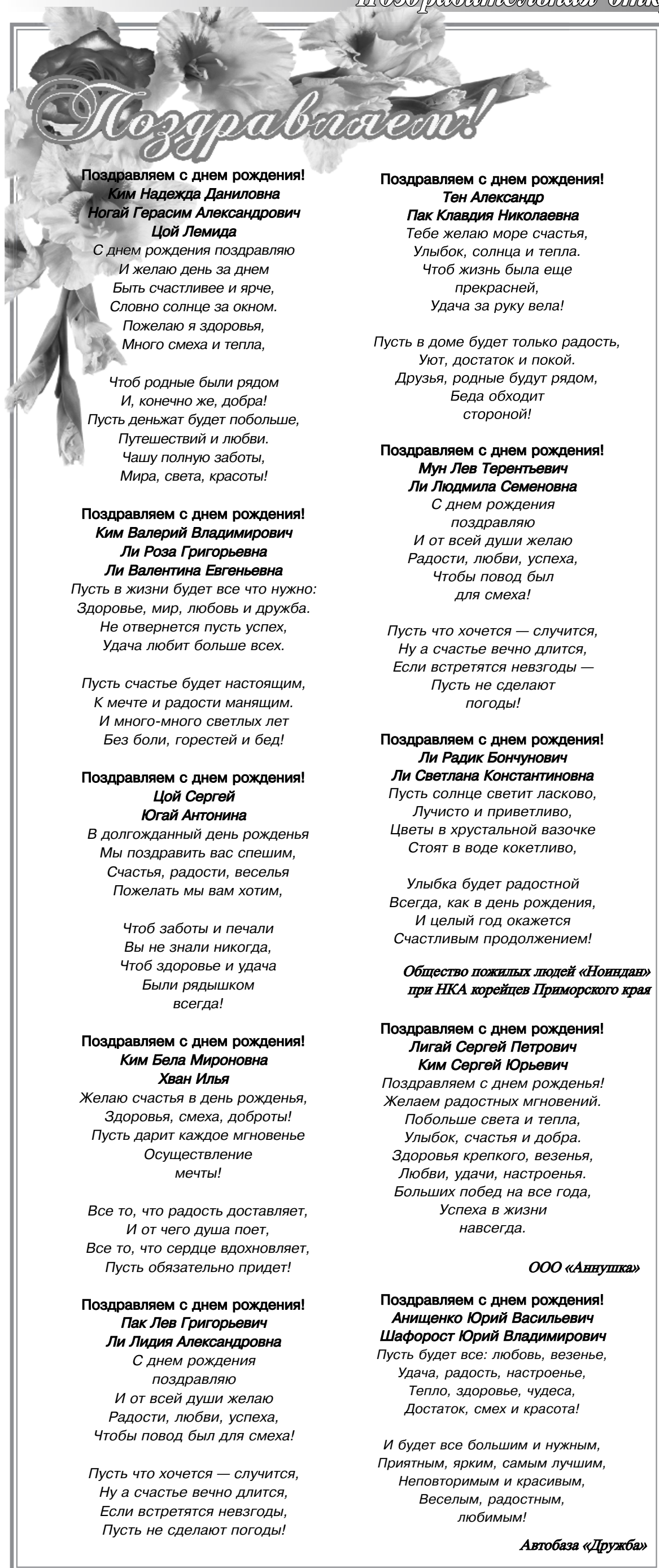
на месте. Правда не изменится, сколько бы мы ни отрицали и не игнорировали ее.

5. 서당개 삼 년에 풍월 읊는다. — Через три года тренировок и собака начнет читать стихи. Смысл: Всему можно научиться, если проявить достаточное упорство.

6. 말하나로 천냥빚 갚는다. — Одним словом отдать долг в тысячу ньянов. Смысл: Иногда одно вежливое слово или поступок может быть дороже любых денег.

И также вежливостью можно отдать любой долг. Если корейцы увидят в поступке человека уважение, благородство, достойный восхищения характер, они способны простить долг, заключить сделку на менее выгодных для себя условиях, или пойти еще на какие-то материальные «потери» или пренебречь некоторыми материальными соображениями. Такое тоже бывает.

Поздравительная открытка



Редакция газеты «Коре синмун» от всей души
 поздравляет с днем рождения члена Совета ОО
 НКЖА корейцев г. Уссурийска Ким Олега Алек-
 сандровича.

С днем рожденья поздравляем,
 Улыбок, радости желаем.
 Любви, семейного тепла,
 Уюта, счастья и добра!
 Достигай всегда успеха,
 Пусть будет в жизни море смеха.
 Пусть люди добрые встречаются,
 И все по жизни получается!

Общество пожилых людей «Ноиндан» при
 Национально-культурной автономии корейцев
 Приморского края от всей души поздравляет с
 юбилеем Михайлову Людмилу.

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
 юбилеем Лим Эльзу.

Пусть неожиданным сюрпризом
 Вас жизнь сегодня удивит!
 Наполнит сердце оптимизмом,
 Мечты и грезы воплотит!
 Вас поздравляем с юбилеем,
 Пусть вам сопутствует всегда
 Достойным целям всем - везенье,
 И пусть замедлят ход года!

Общество пожилых людей «Ноиндан» при
 Национально-культурной автономии корейцев
 Приморского края от всей души поздравляет с
 юбилеем Ким Аллу Александровну.

Пожелаем в юбилей вам,
 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
 юбилеем Ли Марту.

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!

Как ухаживать за матрасом



Даже если вы приобрели качественный и дорогой матрас, это совершенно не значит, что он не нуждается в уходе. На срок его службы влияет не только конструкция и состав материалов, но и полноценная забота со стороны хозяев.

Независимо от страны производства и торговой марки, у каждого типа матрасов есть примерное ограничение по продолжительности эксплуатационного срока:

- Пружинные матрасы на зависимых

и независимых блоках пружин обычно выдерживают от 7 до 15 лет интенсивной эксплуатации;

- На 10-16 лет пользования могут рассчитывать владельцы моделей с независимыми пружинными блоками высокой плотности;

- Беспружинные матрасы из пенополиуретана не теряют своих свойств в течение 5-9 лет;

- Монолитные или слоеные матрасы, не имеющие пружин и изготовленные из натуральных материалов, могут радовать вас вплоть до 12-17 лет.

В случае соблюдения несложных пунктов по эксплуатации, срок службы изделия увеличит-

ся не менее, чем на 3-5 дополнительных лет, что, согласитесь, очень немало.

1. Можно ли переворачивать матрас?

Переворачивать беспружинные модели не требуется. В случае с пружинными моделями ответ однозначен: переворачивать нужно. Выполняется это действие двумя способами – поворотом и переворотом. Поворот – матрас перекалывают с одной стороны на другую в вертикальной плоскости против часовой стрелки сверху вниз. Необходимо выполнять не реже 1 раза в месяц. Переворот – матрас переворачивают в горизонтальной плоскости по схеме «голова-но-

ги». Рекомендуется 1 раз в полгода. Переворачивая матрас регулярно, вы восстанавливаете равномерное распределение наполнителя и

Лучше всего выбирать матрас параллельно с основанием. Ортопедические свойства матраса непосредственно зависят от того, на чем он

больше влаги. Затем с помощью пульверизатора обрызгайте пятно перекисью водорода и оставьте на пять минут. Промокните пятно сухой



поддерживаете правильную нагрузку на различные зоны изделия.

Матрас предназначен для лежания и сидения, то есть нагрузка должна распределяться равномерно по большой площади. Большая нагрузка на небольшом участке способна нарушить структуру изделия и снизить продолжительность службы.

2. Не поддавайте матрас значительным деформациям

Сворачивание, изгибание и растягивание матраса также приводит к серьезным повреждениям. Исключение составляют особые конструкции. Они сопровождаются соответствующими указаниями в инструкциях (например, надпись «для трансформированных оснований»).

Вертикально матрасы допускается держать только кратковременно, например, при транспортировке.

3. Подбирайте основание, которое подходит именно для данного матраса

будет лежать. Самое большое давление в кровати принимает на себя основание. Контактируя с матрасом, оно способно как усилить, так и ослабить ортопедические свойства. Чтобы влияние на характеристики матраса было минимальным, следует выбирать правильное основание.

Например, для ортопедических моделей подойдут основания с амортизирующими ламелями. Если же используется матрас с блоком независимых пружин, требуется основание, где ламели расположены не далеко друг от друга. Чаще стирайте простыни. Независимо от их количества, пыль, частички кожи, бактерии проникают через простыни и в конечном итоге достигают матраса. Раз в неделю простыни нужно стирать в горячей воде.

Пятна от пролитого могут просочиться через простыни и испачкать матрас. Если пятно свежее, промокните его, чтобы удалить как можно

тряпочкой, посыпьте содой и оставьте на несколько часов. Для того чтобы убрать пятно, просто очистите поверхность матраса от соды. Если пятно все же не исчезло, повторите процесс.

Используйте защитные чехлы. Если вы склонны к аллергии, это должно быть особенно важно для вас. Пыль, шерсть, клещи накапливаются в матрасе, если он не защищен. Наматрасники предотвращают проникновение аллергенов в матрас и сохраняют его чистым.

Мойте матрас. Даже если вы покрываете матрас, нежелательные вещества все еще могут попасть в него. Раз в год устраивайте матрасу вакуумную чистку. Не стоит обрабатывать его чистящим раствором, чтобы жидкость стекла вниз: влага на матрасе способствует росту плесени и грибка. Старайтесь держать матрас сухим.

Наталья
СЕЛИЧЕВА

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

Стоимость подписки на полгода - 282,96 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 2022 год по месяцам

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

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

Линия отреза

ПВ литер место

Доставочная
карточка

П Р 9 1 6
(индекс издания)

На газету
журнал

Коре синмун

(наименование издания)

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

на 2022 год по месяцам

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

почтовый индекс

код улицы

Как справляться со стрессом и тревогой

Человечество стремительно развивается и движется в сторону научно-технического прогресса. Однако все больше людей сталкиваются с депрессией и беспричинной тревогой. А главной проблемой 21 века считают хронический стресс. Мы решили узнать способы борьбы с этим неприятным недугом.

Специалисты советуют

Интернет дает людям возможность прочитать статьи психологов. Вот что рассказывают специалисты Центра психологической помощи «У очага».

Анна Лапина, психолог, арт-терапевт:

- При сильной тревоге и стрессе очень помогает сместить фокус внимания на «здесь и сейчас». Переключиться на собственные чувства и ощущения в теле. Например, принять ванну или душ. Слушать звук воды. Медленно выпить чашку чая. Взять в руки любой предмет с приятной текстурой. Рассматривать его, трогать. Отметить положения тела в пространстве. Ощутите, что ноги — ваша опора, крепкая связь с землей. Съесть что-то жирное и горячее, как куриный бульон.

Анна Духарева, психолог, автор

книги «Колесо архетипов. Вслед за колесом года к внутренним ритмам»:

- Предотвратить приступ тревоги и снизить его продолжительность может дыхание. Попробуйте удлинить выдох, и вы быстро почувствуете спокойствие. Также может помочь регуляция дыхания. Сделайте глубокий вдох, выдохните и задержите дыхание на 5 секунд. При этом положите руку на живот и слегка втяните его внутрь. Через 5 секунд расслабьте мышцы и снова сделайте вдох. Повторите не менее 5 раз.

Если вы испытываете беспричинный страх, то посмотрите, где у вас самое не ресурсное место. Этот страх не про то, что обязательно воплотится в реальность. Он про то, где сейчас недостаточно опоры. Как его можно восполнить? Отдельно скажу, что любое решение, успокаивающее вас, верное. Собрать тревожный рюкзак, запастись едой, уехать в глупинку — все что угодно, что вас успокоит.

Яна Самбурская, клинический психолог, преподаватель, сотрудник государственного центра экстренной психологической помощи:

- Отдыхайте и используйте все способы пополнения ре-



сурса. Рассортируйте дела на важные и не очень. Все, что не важно — отложите в дальний ящик. Делайте только самое необходимое. Тревога о будущем съедает много энергии. Когда вы беспокоитесь о том, чего еще не произошло, то не живете в настоящем времени. Если заметили, что вас охватило беспокойство, возвращайтесь в то место и время, где находитесь или находились в последний раз. Заземлитесь — хороший способ помочь себе в этом.

На практике

Мы решили узнать, как борются со стрессом обычные люди.

Дмитрий Ким:

- Я стараюсь отвлекаться на то, что никак не связано с источником стресса. Ухожу с головой в какой-нибудь увлекательный процесс, будь то просмотр фильма или чтение книги. Бывает так, что читаю и нахожу ответ на свой вопрос или вижу решение проблемы. Иногда полезно отпустить ситуацию, чтобы ее разрешить. Еще очень помогает общение с приятными людьми, душевные встречи с друзьями,

крепкие объятия с родными. Здорово, когда есть те, с кем можно поделиться своими невзгодами и почувствовать поддержку.

Светлана Ли:

- Я стараюсь не дать панике и стрессу себя поглотить. Ставлю перед собой маленькие цели, которые позволяют отвлечься и при этом приносят колоссальное удовольствие. Зимой несколько раз в неделю после работы ходила на каток. Никогда не стояла на льду, поэтому в первое время было тяжело балансировать. Много падала, но не останавливалась. Было в процессе что-то терапевтическое. Будто заново учишься ходить и чувствовать опору под ногами. К концу февраля у меня стало неплохо получаться. Теперь жду апрель, чтобы освоить велосипед. Еще в прошлом году увлеклась походами. Мы живем в очень красивом крае, хочется посмотреть каждый его уголок!

Александра Чен:

- Я считаю, что нет лекарства лучше, чем любимое хобби. В моем случае это рисование. Заметила, что когда рисую, то любые жизненные

неурядицы отходят на второй план. Кладу перед собой лист бумаги, беру краски, и непрерывный поток тревожных мыслей отключается. Как пощелчку! Кроме того приятно видеть улучшения в творчестве. Чем больше практики, тем лучше результат. Выходит что-то вроде двойного эффекта.

Марина Пак:

- Если меня что-то беспокоит, то я думаю: «Могу ли я на это повлиять или нет?» Если ответ отрицательный, то и переживать не стоит. Лучше уделить внимание тому, что находится в зоне моего контроля. Обычно я приступаю к уборке. Для фона включаю аудиокнигу, интересную лекцию или просто приятную музыку. И начинаю мыть полы! Или посуду! Или перебирать вещи в шкафу, избавляясь от старых и ненужных вещей. Расхламляюсь. Могу сходить на прогулку вокруг дома, сделать несколько кругов по знакомой местности. Подышать свежим воздухом и проверить голову. Еще мне очень нравится готовить. Успокаивает сам процесс приготовления любимого блюда.

Виктория Цой:

- Если я чувствую стресс, то первым делом спрашиваю, где взвалила на свои

плечи слишком много. Возможно, я не рассчитала силы и устала. И чтобы почувствовать себя лучше, необходимо закрыть свои базовые потребности. Хорошо и вкусно поесть. Выспаться. Отдохнуть, в конце концов. Сделайте все, чтобы помочь организму. Сменить обстановку и побывать в новом месте. Побаловать себя новой покупкой. Если это не работает, то я начинаю анализировать. Говорю себе, что стресс не приносит мне ничего полезного. Принимаю ситуацию. А затем переключаюсь и продолжаю делать то, что зависит от меня. Работать и учиться.

Вероника Ким:

- Если меня что-то действительно беспокоит, то я начинаю вести дневник. Раньше вела его письменно, сейчас удобнее писать в ноутбуке. Открываю текстовый документ и тридцать минут пишу все, что наболело. А затем закрываю его и переносю в корзину. Таким образом удаляю все содержимое. Это помогает мне разгружать голову. Еще перед сном я вспоминаю радостные события дня. Благодарю за что-то. И засыпаю с приятным чувством.

Аша ЛИ

Объявление

Активы Общественной организации Национально-культурной автономии корейцев города Уссурийска на 01.01.2022г. составили 40811 тысяч рублей, в том числе, остаток денежных средств - 4935 тысяч рублей.

За 2021 год поступило средств - 9956 тыс. руб., направлено на расходы содержания активов и штата - 3771 тыс. рублей, на проведение мероприятий - 1250 тыс. руб.,

Имущество используется согласно уставной деятельности общества.

Председатель общества
Н.П. Ким

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

Хранители сказок

Волшебная подушка

Давным-давно жил в Корее один человек. Добрый, добрее некуда.

Мелочную лавку держал, тем и жил. Честно торговал, без обмана. А уж если выручить кого из беды надо, он тут как тут.

Зашел как-то в лавку старик даос. Ни жены у него, ни детей – один на целом свете. Разговорились с хозяином. Слово за слово – и тут выясняется: родня он хозяину. Не далекая – близкая. Говорит старик:

– Жить мне осталось недолго. Может, дадите приют?

Лавочник и чужому не отказал бы, а тут свой, родной. Как не

пустить? И отдал даосу самую лучшую комнату, заботиться о нем стал.

Принес с собой старик деревянную подушку в штопаной-перештопаной тряпке. Берег как зеницу ока, никогда с ней не расставался. Даже дома не выпускал из рук, а уж если отлучится куда, непременно с собой возьмет.

Никто не знал, что за подушка такая.

Прошло несколько лет. Обеднел лавочник, покупателей совсем нет. Редко кто в лавку заглянет. А старик проживет себе и живет. Будто нет ему дела

до лавочника.

Сидит как-то в лавке хозяин, думу невеселую думает. Тут подходит к нему старик и говорит:



– Гляжу я, ты с лица спал. Или беда какая случилась? Возьми вот мою подушку, поспишь на ней ночь – полегчает.

Сказал так, тряпичу развязал, чурбан из нее деревянный вытащил. Взял торговец чурбан, поблагодарил старика, а

ник опять загрустил. Сидел он, сидел, спать захотел, под голову чурбан положил и лег. Вдруг слышит – музыка заиграла. Открыл глаза, а из подушки белый дымок поднялся. Струйка за струйкой – не стало ничего в комнате видно. Вдруг откуда ни возмись – маленькие человечки. И золотой бык с поклажей. Хватают человечки поклажу, в углу

сам думает: «Где это слышано, чтобы от чурбана да вдруг полегчало?»

Ушел старик к себе в комнату, а лавоч-

ник складывают. А это все узелки. Тьма их тьмущая. Показалось лавочнику, будто деньги в тех узелках, и думает он: «До того

обеднел, что даже во сне деньги вижу!» Подумал так, с боку на бок перевернулся и крепко уснул.

Наутро забыл лавочник сон, в лавку пошел, смотрит – в ящике денег полно. Мало того, все долговые расписки.

Прибежали кредиторы, благодарят за то, что долги им вернул, с процентами.

Вспомнил тут лавочник сон и понял: не простой чурбан ему дал даос – волшебный. Пошел к старику лавочник, рассказал, что за диво с ним приключилось, а старик отвечает как ни в чем не бывало:

– Это тебе за твою доброту!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

рады вам!



УССУРИЙСК / АМУРСКАЯ / 63

КОРЕЙСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР / 2 ЭТАЖ

