



**Вадим Ли и Рита Нагай.
Секрет семейного долголетия**

Стр. 6

Объявляется набор в ансамбль корейских танцев

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



8-924-247-04-01

Бесплатно



Экскурсия по корейским историческим местам в Приморье для студентов ДВФУ

Стр. 2



Самые спортивные пенсионеры Приморья живут в Уссурийске

Стр. 2



Корейские режиссеры и их знаменитые киноработы

Стр. 7



Корейский язык

Открыт набор на курсы корейского языка для детей и взрослых на новый учебный 2022-2023 год:

- Уроки грамматики
- Практика устной и письменной речи
- Аудирование
- Практика разговорной речи для повседневного общения

Тел. 8(4234) 33-37-47
г. Уссурийск, ул. Амурская 63
(Корейский культурный центр, каб. 207)

Экскурсия по корейским историческим местам в Приморье для студентов ДВФУ

Экскурсия для студентов 1 курса ДВФУ в рамках программы «учебной (ознакомительной практики)».

Мероприятие было организовано руководителем образовательных программ ДВФУ А.И. Кравчуком, старшим преподавателем Н.А. Кудрявцевой, канд. пед. наук, доцентом Департамента образовательных технологий в русской и зарубежной филоло-



гии Школы педагогики ДВФУ Н.В. Ли. Экскурсоводом выступил председатель Общества пожилых людей «Ноиндан» Ли В.А. Ребята познакомились с корейскими историческими и культурными памятниками в г. Уссурийске, посетили Дом-музей им. Чхве Джэ Хена, обелиск Санун Чанг До Бина, Корейский историче-



ский музей при ККЦ г. Уссурийска, а также памятник Ли Санг Солю.

Студенты 1 курса ДВФУ Екатерина ОБИДИНА и Анастасия УГАЙ



В Лесозаводске встретили эстафету огня игр «Дети Азии»

Главный символ предстоящих VII Международных спортивных игр «Дети Азии» продолжает свое путешествие по Приморскому краю, приобщая к нему все больше приморцев. Хранители доставили огонь игр в Лесозаводск 15 июля. Торжественное мероприятие в честь исторического события посетили жители города.

Старт эстафеты дали у памятника участникам Великой Отече-



ственной войны и сотрудникам органов внутренних дел, погибшим при исполнении служебных обязанностей. Почетное право зажечь первый факел

предоставили главе Лесозаводского городского округа Константину Банцееву.

«Огонь уже побывал во многих муниципальных образованиях При-

морского края. И для нашего городского округа стать участником эстафеты огня игр «Дети Азии» значимо и почетно. Мы с гордостью принимаем огонь игр из рук хранителей, а наши лесозаводские спортсмены с трепетом пронесут его по улицам и памятным местам города», – отметил глава.

Горящий факел пронесли по улицам города опытные тренеры и молодые спортсме-

ны, внесшие большой вклад в развитие спорта в Лесозаводске.

Напомним, VII Международные спортивные игры «Дети Азии» пройдут во Владивостоке с 27 июля по 8 августа. Ожидается, что общая численность участников составит более трех тысяч человек. В соревнованиях будут участвовать спортсмены 13-16 лет. Всего планируется разыграть 273 комплекта медалей в 19 видах спорта.

Полная информация и расписание VII Международных спортивных игр «Дети Азии» – на официальном сайте www.vladivostok2022.com.

Организатор мероприятия – Дирекция по проведению VII МСИ «Дети Азии» при поддержке Правительства Приморского края, Министерства спорта России, Министерства просвещения РФ, администрации Владивостока.

Самые спортивные пенсионеры Приморья живут в Уссурийске

Спартакиада пенсионеров Приморья края завершилась в Арсеньеве 11 июля. За награды и путевку на всероссийский финал боролись команды из 12 муниципальных образований Края. Физкультурники «серебряного» возраста (женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет и старше) состязались в шести видах спорта: пулевой стрельбе, шахматах, дартсе, на-

стояльном теннисе, легкой атлетике, комбинированной эстафете.

Как сообщили в министерстве физической культуры и спорта Приморского края, в общекомандном зачете победителями стали уссурийцы, в упорной борьбе они опередили Пожарский район и Арсеньев.

«Команда Уссурийска заняла первое место в спартакиаде

второй раз подряд. Ранее уссурийские спортсмены-любители стали сильнейшими в 2019 году. В прошлом году соревнования не проводились в связи с противоэпидемиологическими ограничениями», – уточнили специалисты в минспорте.

В шахматах победителем стала Светлана Ли из Спасска-Дальнего. В пулевой стрельбе лидировали арсеньевцы Александр Барков



и Галина Цыбулькина, в настольном теннисе – Вячеслав Владимир Воронкин (Пожарский район) и Елена Чернякова (Ус-

сурийск), в настольном теннисе – Вячеслав Шестак (Хорольский округ) и Антонина Ли (Уссурийск). В команд-

ном зачете в дартсе лидером стал Пожарский район, на втором месте – Михайловский район, а третье место у Хорольского округа. В личном первенстве по дартсу лучше остальных выступили Виталий Востриков из Арсеньева и Наталья Романова из Уссурийска.

Пресс-служба администрации Приморского края

고려신문

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

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

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

Наименование СМИ «고려신문 Коре синмун» (Корейская газета)
Главный редактор - Ким Ирина Олеговна
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Выпуск № 7 (277)
Дата выхода в свет: 21.07.2022 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

Перспективы сотрудничества – огромны

Генеральный консул Республики Узбекистан во Владивостоке Рустам Исмаилов поделился своим видением дальнейшего развития отношений с Приморьем. Откровенно рассказал о существующих проблемах и отметил, что за три года влюбился в г. Владивосток.

- Генеральное консульство Узбекистана открылось в Приморье более трех лет назад, 1 марта 2019 года. Можно подвести промежуточные итоги вашей работы?

- Вернусь на три года назад. В 2019 году, благодаря политической воле президентов наших стран – Шавката Мирзиёева и Владимира Путина – в России были открыты дополнительно к двум действовавшим еще пять Генеральных консульств. Теперь они работают в каждом федеральном округе России. Причина расширения присутствия консульских учреждений нашей республики в РФ проста. Для президента нашей страны вопрос помощи гражданам Узбекистана был и остается одним из приоритетных в его работе.

Что касается Владивостока, то город был выбран далеко не случайно. Если брать Дальний Восток, то в Приморье работает самое большое количество наших граждан. Кстати, из стран СНГ только Узбекистан представлен в ДФО в формате Генерального консульства. Сейчас в округ Генконсульства входят все субъекты Дальневосточного округа, кроме Бурятии и Забайкалья. Поэтому я часто говорю, что в мое ведение входит почти треть территории Российской Федерации.

Постепенно работа по защите прав и интересов наших граждан усиливается, приобретает новые формы. Так, около месяца на-

зад было принято решение командировать на Дальний Восток сотрудника представительства агентства по внешней трудовой миграции при Министерстве занятости и трудовых отношений Республики Узбекистан. Эти сотрудники не исполняют консульские функции. Их главная задача – защита трудовых прав наших граждан, условий их труда. Проведение разъяснительной, профилактической работы среди граждан Узбекистана. Вопросы соблюдения сторонами трудового законодательства, недопущения участия в конфликтах, массовых акциях и противоправных деяниях.

Конечно, мы работаем в тесном контакте с нашими гражданами.

- Повлияла ли пандемия коронавируса на работу генерального консульства?

- Естественно, пандемия сказалась на нашей работе. Можно сказать, я только начал знакомиться с округом, налаживать взаимодействие по линии развития торгово-экономического, культурно-гуманитарного сотрудничества, как многие процессы пришлось поставить на паузу. Почти год мы потеряли. Транспортное сообщение между нашими странами, деловые контакты существенно сократились. Многие граждане Узбекистана с началом пандемии, когда была неопределенность дальнейшего развития ситуации, покинули Приморье. Но сегодня процессы возобновились. И даже в большем объеме. Восстановлены контакты, и идет работа по всем направлениям: в сферах образования, торговли, культуры. Да, пока удалось реализовать далеко не все задуманное, в том числе и в силу сегодняшней ситуации в мире. Но

потенциал у сотрудничества Узбекистана и России огромный.

- Тогда давайте к конкретным показателям. Чем сейчас можно похвастаться?

- В 2021 году товарооборот между Приморским краем и Узбекистаном составил 1,114 тыс. долларов.



Рост по сравнению с 2020 годом составил 253%. Конечно, 2020 год был годом пандемии. Но до 2019 года, до открытия Генерального консульства, цифры вовсе были незначительные. Основную долю в товарном обороте занимает поставка из Узбекистана на местный рынок овощей и фруктов. Кстати, активно развивается экспорт сельхозпродукции Узбекистана и в Якутию. В прошлом году в данный регион завезли 79 тонн овощей и фруктов. За три месяца этого года уже 20 тонн.

Есть и другие слабые контакты существующие в общем объеме. Например, вот уже более 20 лет наш завод по производству автомобилей «УзАвто» ввозит запасные части и комплектующие для работы из Республики Корея и Китая через приморский порт Восточный.

Потихоньку я помогаю налаживать мосты и по другим направлениям. В прошлом году в Приморье приезжала делегация Сырдарьинской области Республики Узбекистан во главе с заместителем хокима (вице-губернатором). Наши

чиновники и бизнесмены изучали местный рынок. Одним из предложений стало строительство теплицы по выращиванию сельхозпродукции в Приморье. Инвестиции в проект Узбекистан готов взять на себя. Также мы готовы предоставить на-

поставке текстильных товаров отличного качества. Благодаря нашему президенту в Республике созданы кластеры полного цикла – от выращивания хлопка до производства конечного продукта.

Кстати, я сам покупал наш текстиль в одном из торговых центров во Владивостоке. Но, конечно, это направление надо еще развивать.

К слову, наш президент Шавкат Мирзиёев и наше правительство сегодня делают акцент именно на активизации межрегиональных связей. Помимо делегации из Сырдарьинской

области, в Приморье были с визитом представители Бухарской области. Осенью запланирован приезд еще одной делегации.

Но, повторюсь, сегодня пока идет процесс налаживания связей. Наш бизнес нащупывает те ниши в Приморье, где ему было бы интересно и выгодно присутствовать. Изучается и формат такого присутствия в Приморье. Будут ли это магазины,

полноценные большие торговые дома или другой вариант. Например, постоянно действующие выставки и экспозиции наших товаров и достижений. Это же важный психологический момент. Человека можно сколько угодно уговаривать что-либо купить. Но, пока он сам не попробует, руками не пощупает, выбор будет сделать сложно.

- А какова главная проблема, которая тормозит рост товарооборота между нашими странами?

- Расстояние. Очень большое транспортное плечо между Узбекистаном и Приморьем. Перевозка одной фуры обходит-

ся минимум в 10 тысяч долларов. Едет машина 8-10 суток. Конечно, эти логистические расходы сказываются на конечной цене нашей продукции. Кстати, ввоз товаров из Узбекистана в Россию также облагается НДС 10%. Это тоже ложится в итоговую стоимость.

Есть возможность возить товар не сразу в Приморье, а до Новосибирска, где созданы соответствующие складские мощности. И потом уже по внутрироссийскому тарифу доставлять те же фрукты и овощи в регионы Дальнего Востока.

Другой вариант удешевления доставки – создание распределительного хаба в Приморье. Сейчас по дороге в аэропорт во Владивостоке строится торгово-распределительный центр. На этом складе можно будет делать запас, который будет реализовываться в течение всего года.

- А из Приморья в Узбекистан фуры идут полные? Ведь когда загрузка 100-процентная, то доставка товара минимум в два раза дешевле. Нет порожних рейсов?

- Увы, пока товары из Приморья в Узбекистане редкость. На меня выходили представители многих рыбодобывающих предприятий, в том числе такие крупные компании как «Доброфлот». Просили помочь в изучении нашего рынка. Но пока что это направление сотрудничества активно не развивается. Дело в том, что в Узбекистане выхода к морю нет. Поэтому наши люди привыкли не к морской, а к речной и озерной рыбе – сом, судак, сазан. Но если у приморских рыбаков осталось желание, будем помогать им и в дальнейшем.

Продолжение
на стр. 4

Перспективы сотрудничества – огромны

- Кстати, планируется ли присутствие официальной делегации Узбекистана на ВЭФ с какими-либо проектами?

- На сегодняшний день официального приглашения от организаторов мы не получили. Хотя, конечно, в частном порядке и я, и представители нашего бизнеса на форуме присутствовать планируют. Лично мне бы очень хотелось видеть нашу делегацию на ВЭФ на высоком уровне. Приморье – это очень перспективный регион. Тем более что сегодня президент и Правительство России вновь говорят о стратегическом развороте на Восток. А значит, Владивосток будет развиваться и дальше как серьезный центр бизнеса, транспорта, культуры.

- Когда мы говорим о гражданах Узбекистана в России, то всегда возникает вопрос о трудовых мигрантах. Сколько их сегодня в Приморье?

- Количество наших граждан на Дальнем Востоке и, в частности, в Приморье, как я говорил, и стало одной из причин открытия Генконсульства во Владивостоке. Точной цифры по мигрантам вам ни-

официально устраивают у себя в компаниях наших граждан.

Так что приблизительно сейчас на Дальнем Востоке трудятся 100-120 тысяч граждан Узбекистана, 30-40 тысяч из них, то есть треть, - в Приморском крае. УВД по Приморскому краю дает по прошлому году цифру 24 976. Это те, кто официально встал у них на учет, получил патент на работу.

- Сейчас с экономикой в России непросто. Наверное, трудовых мигрантов стало меньше?

- Спад был отмечен только в год пандемии. Сейчас количество трудовых мигрантов восстановилось до уровня 2018-19 годов. Так что интерес у наших граждан работать в Приморье сохраняется.

- Вы упомянули, что не все российские компании официально оформляют трудовые отношения с гражданами Узбекистана.

- Это одна из чувствительных тем для нас. Да, еще 5 апреля 2017 года для упорядочения трудовой миграции между нашими странами было подписано соглашение об организованном наборе. Задача – вывести

оплачивать и другие издержки. Не все на это идут. Мои соотечественники также выбирают условную зарплату в 30-40 тысяч «в конверте». Иначе им предлагают из той суммы удерживать до 40%. Но в итоге наши люди социально не защищены.

Например, когда в 2020 году бизнес в России встал на паузу из-за коронавируса, компании начали сокращать издержки, возникли проблемы с



выплатой заработанного трудовыми мигрантами. Официально отношения-то оформлены не были. Но мы все равно подключаемся к решению вопроса. С 2019 года помогли вернуть около 3 млн долларов, не выплаченных нашим гражданам.

- Каким образом?

- Метод нашей работы в этом плане – дружественный. Ведем переговоры, звоним в компании и просим, объясняем ситуацию. Должен сказать, что в 80 процентах случаев этого достаточно. Долги гасят. Если же такой подход не помогает, обращаемся в Правительство Приморского края, другие государственные структуры в России. Самый крайний вариант – заявление в правоохранительные органы.

- После вступления в должность вы говорили о желании создать во Владивостоке центр русского языка и адаптационный центр для жителей Узбекистана, чтобы они быстрее привыкли к нашей стране. Проекты удалось реализовать?

- Узбекистан под-

писал соглашение с российским Университетом дружбы народов и организацией World Skills Russia по предоставлению услуги обучения наших граждан русскому языку. Это на бесплатной основе, наше государство гарантирует оплату всем желающим подобных курсов. Во Владивостоке также в одном из учебных заведений есть такая возможность. Но такой формат оказался не сильно востребован

нашими гражданами. Поэтому сейчас вместе с узбекской диаспорой в Приморье мы налаживаем параллельный процесс. Диаспора выиграла соответствующий грант. А руководство Владивостока выделило диаспоре помещение на улице 40 лет ВЛКСМ. Там и будем учить людей языку. Пока в помещении идет ремонт. Но, думаю, скоро центр откроется. Не секрет, что многие наши граждане в Приморье едут с семьями, с детьми. Последним особенно сложно, не зная языка, интегрироваться в общество. А ведь детям надо ходить в садик, в школу. Так что работа по изучению русского языка будет продолжена.

Более того, есть задумка со временем на базе этого центра сделать различные кружки, то есть создать полноценный культурный центр. Да и жителям Приморья, думаю, будет интересно посетить наши мероприятия, прикоснуться к нашей богатой культуре и сегодняш-

нем дне Узбекистана.

Адаптационный центр - это больше прерогатива российских органов местного самоуправления. Это было мое предложение, такая структура действует в Санкт-Петербурге, где я ее увидел. Тут можно в одном месте получить весь набор помощи. Оформить документы, выучить язык, сдать экзамены на российский патент. Да просто получить медицинскую помощь, комнату для временного проживания.

- Кстати, многие жители Узбекистана получают сегодня высшее образование во Владивостоке, в ДВФУ и во ВГУЭС.

- Раньше наших студентов было больше. Но за последние годы в самом Узбекистане открылось 12 филиалов российских вузов, в том числе единственный зарубежный филиал МГИМО работает в нашей стране. Так что теперь нет необходимости ехать в Россию, чтобы получить диплом. Хотя, конечно, студенты Узбекистана есть во Владивостоке. Сегодня 160 человек учится в ДВФУ, еще около 60 – во ВГУЭС.

- А что происходит в культурных, спортивных сферах сотрудничества?

- Во-первых, уже принято решение о направлении большой делегации нашей страны на игры «Дети Азии», которые пройдут в июле-августе во Владивостоке. Наши спортсмены также участвуют в других международных соревнованиях, проходящих на Дальнем Востоке. Например, с недавнего боксерского турнира в Хабаровске наши ребята увезли 4 золота.

В плане культуры у нас тесные связи с Якутией. Их творческий коллектив в 2019 году был на Международном музыкальном фестивале в Самарканде «Шарк тароналари», где занял третье

место. Сейчас хотим пригласить на этот фестиваль и приморцев. В планах также концерты наших творческих коллективов по всему Дальнему Востоку.

- Сейчас Владивосток и Ташкент связывает регулярный авиарейс по воскресеньям. Нет желания летать чаще?

- Скоро дополнительный рейс появится. С августа предполагается выполнять его по четвергам. Дело в том, что на воскресных рейсах в обоих направлениях пустых мест нет. И есть перспектива развития в этой сфере.

Уже сегодня 20-25 процентов мест на борту в Ташкент выкупают российские туристы. У нас сейчас хороший рост в этом плане. Если три-четыре года назад из России в Узбекистан приезжало 200-250 тысяч россиян, то сейчас число туристов из вашей страны достигло более 750 тысяч человек в год. Мы уже обогнали по числу российских туристов традиционного лидера на постсоветском пространстве – Грузию. Плюс у нас активно в последние годы продвигается паломнический туризм по исламским святыням.

Да и просто история Узбекистана очень интересна. Например, многие ли знают, что наш Самарканд – ровесник греческого Парфенона и римского Колизея. Им по три тысячи лет. И это только один пример, а подобных примеров десятки. В общем, нам есть что показать и чем похвастаться.

Кстати

В 2021 году товарооборот между Приморским краем и Узбекистаном составил 1,114 тыс. долларов. Основное направление – экспорт в наш регион овощей и фруктов.

АиФ-Приморье

Справка

Рустам Исмаилов – Генеральный консул Республики Узбекистан во Владивостоке.

Родился 5 апреля 1980 г.

После окончания вуза работал на различных должностях в МИДе Узбекистана. Был консулом в Афинах (Греция), вторым секретарем (консулом) посольства Республики в Великобритании. Владеет русским и английским языками.

Женат, имеет троих детей.

кто не скажет.

Между Узбекистаном и Россией нет и не было визового режима. Любой наш гражданин, при наличии загранпаспорта, может купить билет на самолет и прилететь в Россию. На консульский учет люди тоже не всегда встают. Это дело добровольное. С другой стороны, не все российские работодатели

эти отношения в правовое поле. Но далеко не все российские компании да и наши граждане готовы следовать правилам. Со стороны бизнеса понятно, что, если не работать «в белую», можно сэкономить на налогах. А если на той же стройке будет травма или летальный несчастный случай? Работодатель тогда вынужден будет

Какие законы вступили в силу в России с 1 июля 2022 года

Нарушители ПДД попадут в онлайн-базу

С 1 июля заработала онлайн-база данных о злостных нарушителях правил дорожного движения «Витрина данных ГИБДД».

Особый порядок уплаты налогов для ИП

С 1 июля по 31 декабря 2022 года организации и ИП вправе применять особый порядок уплаты налогов, сборов, страховых взносов, пеней, штрафов, процентов посредством перечисления в бюджет РФ единого налогового платежа. Кроме того, ФНС России возобновляет принятие решений о приостановлении операций по счетам в банке при взыскании денежных средств со счетов должников.

Автоматизированная УСН в регионах

С 1 июля 2022 года до 31 декабря 2027 года проводится эксперимент по установлению специального налогового режима «Автоматизированная упрощенная система налогообложения» в Москве, в Московской и Калужской областях, а также в Республике Татарстан.

Налогоплательщиками специального

налогового режима признаются организации и ИП, перешедшие на такой режим, местонахождение которых расположено на территории указанных субъектов РФ.

Объектом налогообложения признаются доходы (налоговая ставка установлена в размере 9%) либо доходы, уменьшенные на величину расходов (налоговая ставка установлена в размере 20%), определяемые в установленном порядке.

Пособия для женщин-военных

С 1 июля размер пособия женщинам-военнослужащим по уходу за ребенком до полутора лет будет увеличен вдвое и составит 30 тыс. рублей. Первые повышенные выплаты за июль будут начислены в августе 2022 года.

Новые правила оформления инвалидности

С 1 июля вступило в силу постановление правительства РФ от 05.04.2022 №588 «О признании лица инвалидом». Граждане смогут самостоятельно выбирать формат прохождения медико-социальной экспертизы — очный, при личном присутствии, или заочный,

когда все необходимые документы поступают из медорганизаций в бюро МСЭ через систему межведомственного электронного взаимодействия.

Кроме того, направ



циальную экспертизу будут только медорганизации. Ранее такое право было также у органов пенсионного обеспечения и соцзащиты. Перестанет действовать автоматическое продление инвалидности на полгода, без прохождения медико-социальной экспертизы. Эта мера действовала в связи с пандемией.

Индексация тарифов ЖКХ

С 1 июля индексация тарифов за жилищно-коммунальные услуги должна произойти в среднем на 4%.

Прописка через «Госуслуги»

С 1 июля вступило в силу постановление

правительства РФ, согласно которому граждане смогут зарегистрироваться по месту жительства или месту пребывания в любом регистрационном органе в пределах городского округа или муни-

ципального района, а в Москве, Санкт-Петербурге и Севастополе — в любом профильном подразделении на их территории.

Регистрация по месту пребывания и месту жительства также будет возможна в электронном виде через портал госуслуг.

Регистрация по месту пребывания и месту жительства также будет возможна в электронном виде через портал госуслуг.

Новые правила выдачи паспорта

С 1 июля срок оформления нового паспорта сократится до пяти дней.

Ограничения для банков

С 1 июля банки обязаны информировать клиентов об особенностях и рисках инвестиционных про-

дуктов, а также о том, что доход по ним не гарантирован и вложения не застрахованы государственной системой страхования вкладов. Правила касаются ценных бумаг, производных финансовых инструментов, полисов страхования жизни с инвестиционной составляющей, индивидуальных пенсионных планов.

Экзамены для гидов

С 1 июля экскурсоводы, гиды-проводники и инструкторы-проводники могут работать только при условии прохождения ими периодической аттестации. Экзамен будет проводиться раз в пять лет.

Новые правила для кредиторов

С 3 июля вступили в силу изменения в порядок досрочного возврата потребительского кредита (займа). Установлено, что полная стоимость кредита в процентах годовых должна указываться с точностью до третьего знака после запятой.

Установлен порядок информирования физических лиц об условиях заключаемых договоров банковского вклада. В договорах с физическими

лицами должна быть таблица условий договора, содержащая информацию по установленному перечню. Кроме того, в квадратной рамке в правом верхнем углу первой страницы договора должно быть указано значение минимальной гарантированной ставки по вкладу, порядок расчета которой определяется Банком России.

Также с 1 июля заявление о сохранении прожиточного минимума можно подать напрямую в кредитную организацию. Это значит, что доходы в размере прожиточного минимума можно защитить от списания, даже если исполнительный документ передан в банк без привлечения судебных приставов. Защитить эти деньги при наличии исполнительного производства можно с февраля 2022 года, обратившись к приставу.

Защита пенсии

Если суд признает, что пенсионные накопления были незаконно переведены из одного негосударственного пенсионного фонда в другой, гражданам вернут изъятый при досрочном переходе инвестиционный доход.



Либо паспорт, либо полис ОМС. При обращении за медицинской помощью можно будет предъ-

явить либо полис ОМС, либо документ, удостоверяющий личность. Граждане не обязаны самостоятельно выби-

рать страховую медицинскую организацию. Если не подать соответствующее заявление, ее определит территориальный фонд ОМС.

Уголовная ответственность за побои

С 9 июля если побои наносятся человеком, у которого уже есть уголовное наказание за них, то его привлекут не к административной, а к уголовной ответственности.

За это будут грозить

обязательные работы на срок до 480 часов, исправительные — до одного года, ограничение свободы до одного года или арест сроком до шести месяцев.

Прекращение уголовного дела

Суды смогут прекращать уголовные дела при неявке на заседание частного обвинителя без уважительных причин. Изменения направлены на защиту прав подсудимого.

Учет всего срока при УДО

При назначении условно-досрочного освобождения (УДО) будут учитывать весь период, в течение которого заключенный отбывал наказание. Раньше, если осужденный был приговорен к определенному виду наказания, а затем его заменили более мягким, срок отбывания наказания, необходимый для применения УДО, начинали считать заново.

Татьяна ГАНЦЕЛЬ

Вадим Ли и Рита Нагай. Секрет семейного долголетия

В День семьи, любви и верности в МЦКД «Горизонт» прошла торжественная церемония вручения медалей «За любовь и верность». Такою награду могут получить супруги со стажем, находящиеся в браке не менее 25 лет, и чьи отношения являются образцовыми для общества. В этот раз высокой чести удостоилось 6 уссурийских пар. Среди них семейная пара - Вадим Ли и Рита Нагай. Вадим Александрович и Рита Николаевна уже 48-й год идут по жизни рука об руку и делятся простыми секретами долгого брака.

Параллели судьбы

Вадим Ли родился в городе Янгиюль Ташкентской области. Глава семейства работал главным бухгалтером, а мама - буфетчицей, впоследствии она посвятила себя ведению домашнего хозяйства. Вадим был одним из пяти детей в семье. После школы захотел связать свою жизнь с военным делом. В 1971 году он окончил Ульяновское высшее военно-техническое



училище имени Богдана Хмельницкого. В 1983 году заочно окончил Казахский химико-технологический институт. Более 20 лет Вадим Александрович прослужил в Киргизской ССР в военно-воздушных силах Вооруженных сил СССР. В 1993 году, в должности заместителя команди-

ра части, перевелся в Приморский край, в городок Воздвиженский, где и служил до 1995 года.

Рита Нагай появилась на свет в городе Алмалык Ташкентской области. Позже ее семья переехала в город Джизак. Она, как и ее будущий супруг, выросла в многодетной семье, была одной из шести детей. Родители были простыми тружениками, занимались сельским хозяйством. После школы она успешно окончила политехнический техникум, выбрав специализацию «промышленно-гражданское строительство». 17 лет проработала в производственном отделе, в строительной сфере.

Схожие семьи, общие принципы воспитания - многое роднит супругов со стажем. Рита Николаевна вспоминает, что ее родители, как и родные Вадима, учили молодежь уважать и чтить старшее поколение, быть трудолюбивыми и ответственными, уметь слушать и слышать людей, быть внимательными и отзывчивыми, не подводить и оставаться верными своему слову. Все эти простые, прописные, на первый взгляд, но такие важные и ценные принципы чета Ли-Нагай передают своим детям и внукам.

История знакомства

Местом, которое связало воедино судьбы Вадима и Риты, стал город Джизак. Это был 1974 год. В то время семья Нагай проживала там, а Вадим Ли приехал в отпуск, и решил навестить своих родственников. Стало так, что инициаторами сближения молодых стали их родные. Вадим Алексан-

дрович рассказывает, что близкие поведали ему о хорошей и хозяйственной девушке из простой, работающей семьи. Рита Нагай, увидев Вадима, не сразу разглядела в нем будущего спутника жизни. Но ее мама попросила повнимательней присмотреться к молодому военному, подчеркнув, что он станет для нее хорошим мужем. Риту очаровала его добрая улыбка, а Вадим не мог оторвать глаз от симпатичной девушки. Буквально за несколько встреч они почувствовали: «Это судьба!»

Уже в апреле того же года молодые люди зарегистрировали свои отношения, а в ноябре состоялось свадебное торжество.

Семейное счастье

В городе Кант Киргизской ССР, в военном гарнизоне, молодая семья прожила 22 года. Жили скромно, работали, растили троих детей. С 1994 года семья Вадима Ли переехала в Воздвиженку, позже они обосновались в Уссурийске. Здесь Рита Нагай занялась предпринимательской деятельностью.

Были свои радости и свои невзгоды - как и в любой другой семье. Быть женой военного - особенная миссия, но сейчас, вспоминая совместные годы жизни, Вадим Александрович и Рита Николаевна ни о чем не жалеют. Все сложилось так, как нужно.

Счастье Вадима Ли и Риты Нагай в их детях и внуках. Старшая дочь Надежда окончила УГПИ (ДВФУ), по специальности преподаватель корейского языка, кандидат педагогических наук, доцент. В настоящее время работает в Хабаровском пограничном институте. Супруг Надежды окончил Воронежское высшее военное авиационное инженерное училище в 1996 г. Сейчас служит в Военно-воздушных силах в звании подпол-

ковника. Средняя дочь Елена окончила биофака УГПИ (ДВФУ), ра-

Секрет семейного долголетия

Какова она, форму-

признается, что, несмотря на разность характеров, она человек



ботает заместителем директора по воспитательной части в СОШ № 16. Супруг Елены является индивидуальным предпринимателем. Сын окончил сельскохозяйственную академию, сейчас является индивидуальным предпринимателем. А его супруга работает в Дальневосточном банке в должности специалиста отдела операционного обслуживания. У Вадима Александровича и Риты Николаевны пятеро внуков. Все чем-то увлечены, отличаются талантами и целеустремленностью - бабушке и дедушке есть чем гордиться. Внуки очень творческие, у девочек в приоритете - рисование, вокал, участие в математических олимпиадах. Старшая внучка Аня - студентка 2 курса Российского государственного педагогического университета им. Герцена (г. Санкт-Петербург), будущий преподаватель корейского языка. Внуку Николаю 18 лет, недавно сдал ГТО, мечтает стать программистом. «Мы старались воспитывать детей и внуков своим примером. От Вадима они научились принимать решения и быть ответственными. От меня они всегда получали заботу и внимание!» - рассказывает Рита Нагай.

ла семейного счастья? В чем секрет долгих и проверенных временем взаимоотношений? Вадим Ли и Рита Нагай уверяют, что все просто: «В любом человеке не бывает все идеально, супруги должны дополнять друг друга, уметь сглаживать острые углы. Для крепкого брака необходимы терпение, понимание, желание сохранить тепло до-

эмоциональный, а супруг более спокойный, каких-то серьезных тренировок у них не бывает. Одним из значимых принципов для них является почитание национальных традиций.

Находясь на пенсии, супруги активно вовлечены в общественную деятельность. Вадим Ли - председатель общества пожилых людей «Ноиндан» при НКА корейцев



машнего очага. Безусловно, любовь - основа семьи, но со временем эмоции успокаиваются, остается желание радовать дорогого человека, уметь проявить к нему заботу и внимание в бытовых вопросах. Любовь - это не только поцелуй и объятия, это еще и непереставшее желание быть полезным и нужным другому!»

Вадим Александрович вспоминает, что был период, когда супруга заболела, и он с большой заботой ухаживал за ней, не позволяя напрягаться в быту. Рита Николаевна

Приморского края, председатель Совета ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов корейской диаспоры УГО. Его супруга - верная помощница мужа в делах, помогает организовывать мероприятия.

Медаль «За любовь и верность» стала приятной неожиданностью и большой честью для Вадима Александровича и Риты Николаевны. Пожелаем им крепкого здоровья и долгих лет жизни.

Галина СИЛИНА

Корейские режиссеры и их знаменитые киноработы

Корейский кинематограф уже не первый год покоряет сердца зрителей по всему миру. Когда-то особой популярностью пользовались сериалы (дорамы). Многие смотрели и плакали над «Цветочками после ягодок», «Осенней сказкой» и «Лестницей в небеса»... Но теперь особое внимание привлекают и фильмы. Интригующий сюжет, высокое качество съемки, хорошая актерская игра сделали фильмы корейского производства вершиной азиатского кинематографа. Однако главный секрет успеха любого блокбастера – талантливый режиссер.

Пон Джун Хо

Имя этого режиссера неразрывно связано с фильмом «Паразиты», который стал первым южнокорейским фильмом, получившим премию «Оскар» и Золотую



Кадр из фильма «Паразиты», режиссер Пон Чжун Хо, 2019 год

пальмовую ветвь Каннского фестиваля 2019 года. В нем утрировано и с юмором показана жизнь людей из разных социальных слоев. Бедное семейство Ким обманом устраивается на работу к богатой семье Пак. По словам Пон Джун Хо, задумка фильма пришла к нему еще в 2013 году. Он определил свой фильм как «комедию без клоунов и трагедию без злодеев» или «та ситуация, которая

в действительности могла бы произойти в реальной жизни». И правда, в фильме нет на сто процентов злых и добрых персонажей. Зритель понимает, что семья Ким поступает нечестно, но не осуждает, а сопереживает



Кадр из фильма «Игра в кальмара», режиссер Хван Дон Хек, 2021 год

им. Сам режиссер в студенчестве подрабатывал репетитором, как и главный герой фильма Ки У. «Самое личное – самое творческое», – говорит Пон Джун Хо в своей речи на церемонии «Оскар». Но главная задумка фильма – попытка перепрыгнуть из одного мира в другой,

сломать укоренившуюся систему, изменить свой социальный статус в иерархии, меняя одну маску на другую. Получилось ли? Совсем другой вопрос.

Немного фактов о режиссере:

- С юного возраста был увлечен фильмами. Чтобы купить собственную камеру, он шесть месяцев продавал пончики в школьной столовой.

- Первый фильм «Лающие собаки никогда не кусают»

вышел в 2000 году и провалился в прокате. Второй фильм «Воспоминание об убийстве» получил признание у зрителей и завоевал несколько наград.

- По настоянию родителей изучал социологию в универ-

ситете Енсэ. И только после выпуска начал изучать кинематографию.

- Квентин Тарантино включил фильм «Воспоминание об убийстве» в список культового кино.

Хван Дон Хек

Режиссер и автор сценария самого популярного сериала 2021 года «Игра в кальмара». История о группе людей, которые из-за нужды в деньгах соглашаются принять участие в тайном турнире на выживание с финальным призом в размере 45,6 млрд вон (больше 2 млрд рублей). Хван Дон Хек придумал основную идею сериала еще в 2008 году, но тогда не смог найти продюсера для развития проекта. После неудачной попытки он более десяти лет не хотел браться за этот сериал. Но потом удача улыбнулась Хвану, и он смог воплотить свою идею в жизнь. Интересно то, что тема, поднятая в сериале, остается актуальной и сегодня, в 2022 году. В молодости он так же, как и главные герои сериала, испытывал большие

финансовые трудности и имел долги. «Я хотел написать историю, которая станет аллегорией или басней на современное капиталистическое общество, что-то, изображающее конкуренцию в экстремальном виде, экстремальную конкуренцию жизни. Но при этом я хотел использовать персонажей, которых мы все встречаем в реальной жизни», – говорит Хван Дон Хек в своем интервью. В основу сюжета легли детские корейские игры. Большое внимание уделено ярким костюмам, красивым декорациям и музыкальному сопровождению.

Интересные факты о сериале и о режиссере:

- На написание и

проработку первых двух серий сериала у Хван Дон Хека ушло почти полгода.

- Компьютерная графика в сериале сведена к минимуму. В первой игре действительно снялось 456 человек.

Пак Чхан Ук

Сценарист, кинопродюсер и бывший кинокритик. Карьеру начал с работы ассистентом режиссера, пытался накопить на свой первый полнометражный фильм. Неоднократный лауреат как корейских, так и международных кинонаград. Самая известная работа «Олдбой» 2003 г., снятая по мотивам японской манги (комикс) Цутии Гароны и Минегиси Нобуаки. Интересно то, что Пон Джун Хо рекомендовал Пак Чхан Уку

прочитать эту мангу, а затем снять на ее основе фильм. Позже Квентин Тарантино назвал «Олдбой» абсолютным шедевром, которые появляется раз в десять лет, и голосовал за его награждение «Золотой пальмовой ветвью», но для приза фильму не хватило одного голоса члена жюри. История об обычном инженере О Дэ Су, которого похищают и пятнадцать лет держат в помещении, напоминающем тюрьму. После выхода на свободу главный герой пытается понять за что с ним так поступили и в чем вообще смысл всего этого. Фильм стал классикой корейского кинематографа.

Аша ЛИ,

Фото из открытых источников

Конкурс живых историй

Одна судьба

История корейцев бывших союзных республик СССР – это судьбы наших предков, переплетенных в единую историю России и государств Средней Азии. Наша история, наша жизнь и быт – драгоценнейшее культурное наследие, которое имеет право жить и передаваться молодому поколению. Цель конкурса живых историй «Одна судьба» – собрать истории и воспоминания из первых уст наших родителей, бабушек и дедушек и сохранить переживания живых историй на долгие годы. Все работы, присланные на участие, войдут в сборник живых рассказов «Одна судьба».

Номинации:

1. «Кухня корё сарам» – рисоварка Cuskoa.
2. «История корё сарам» – рисоварка Cuskoa.
3. «Жизнь и быт корё сарам» – рисоварка Cuskoa.

- Прием работ: с 27 июня (пн) по 30 сентября (пт) 2022 года
 - Объявление победителей: 17 октября (сб) 2022 года
 - Способ участия: по эл почте nancenter@yandex.ru
 - Для участия нужно: прислать видео с интервью, анкету участника и описание интервью
 - Требования к интервью: формат MP4, MOV, WMV, AVI и др., горизонтальная съемка
 - Продолжительность интервью: не более 10 мин
 - Подробная информация: vk.com/centernan
 - Справки по телефону: +7(967)595-7752

История корейцев по курсу истории Приморья

Продолжение. Начало читайте в номере 5(275) от 19 мая 2022 года.

Читать по-корейски

Глава X 2-й части сегодняшнего учебного пособия «Мой Приморский край. Страницы истории» обозначена как «Строительство нового общества. 1922—1941 гг.». Под «новым обществом» подразумевается, однако, советское общество, точь-в-точь как во всех 4-х изданиях «Истории советского Приморья» 1970-1980 годов. Но в сегодняшнем пособии в его 2-й книжке на странице 35 корейской теме посвящен целый абзац. В частности: «Один из сельских районов края, Посъетский, население которого на 80—90 % состояло из корейцев, фактически существовал как корейский национальный район. С 1926 г. на корейский язык переводилось дело-производство, на нем издавались газеты и литература, готовились педагогические кадры для работы в корейских школах. В 1931 г. во Владивостоке был создан корейский педагогический институт...»

В подтверждение можно, конечно, заметить, что корейская диаспора Приморья действительно имела возможность читать периодику на родном языке. Начиная с царского времени. Читали, к примеру, 4-полосный еженедельник «Синхан минбо» (Новая Корея. Народная газета). Она издавалась с 1907 года в Сан-Франциско Союзом корейских эмигрантских обществ. Газета держала выраженный антияпонский курс. Заголовок дублировался по-английски «The New Korea». А во Владивостоке, в Корейской Слободе (Синханчхон) с 1912 года тиражом в 1400 экземпляров выходила

еженедельная газета «Куон оп синмун» (Газета Корейского общества развития труда). Но все предыдущие периодические издания превзошла советская ежедневная газета на корейском языке «Авангард» (Сонбон). Среди других дальневосточных советских газет для корейцев «Авангард» была наиболее массовой при своем 10-тысячном тираже и по распространению. Газета являлась органом издания Дальневосточного краевого комитета ВКП(б) – Всесоюзной коммунистической партии (большевиков) с центром в Хабаровске. Выходила во Владивостоке с 1923 по 1937 годы. Штат редакции, начиная с редактора, состоял только из корейцев. Функционировали отделы пропаганды ленинизма, промышленности и транспорта, сельского хозяйства, торговли, культуры, перевода и писем. Непосредственно в Посъетском корейском национальном районе ПКНР издавалась газета «Ударник» на корейском языке. Редакция находилась при политическом отделе Посъетской машинно-тракторной станции - МТС в селе Новокиевском (Краскино).

Что касается советского делопроизводства на корейском языке, то тут сразу же возникли свои проблемы. Так, в протоколе №11 заседания исполнительного комитета Посъетского волостного (районного) совета от 11 июня 1925 года основной причиной обозначенной проблемы названа «трудность подбора на местах и в райцентре подходящих кадров работников, владеющих двумя языками свободно». А «ограниченность средств не позволяла содержать два делопроизводителя – русского и корейского»

как на районном уровне, а тем более на местах в сельсоветах.

Кадры решают все

В царское время Приморье было открыто несколько десятков начальных школ для корейских детей.



Посъетский (Хасанский) район. На старом корейском крестьянском подворье

Обучение велось в основном в начальных церковно-приходских (миссионерских) училищах (школах), а также в школах средства сельских обществ и частных лиц. Были школы от Министерства народного просвещения и смешанного типа. Педагогов приходилось готовить в индивидуальном порядке в Иркутске, Благовещенске и даже в Казанской учительской семинарии. Однако массовая подготовка корейских педагогов обеспечения была с приходом в край советской власти. Начало было положено открытием корейского отделения в Никольск-Уссурийском педагогическом техникуме в 1923 году. Далее, как отмечается в пособии «Мой Приморский край. Страницы истории», начинает действовать и корейский педагогический институт во Владивостоке. И с каждым новым учительским выпуском в крае все больше открывается начальных и 7-летних школ для корейских детей и подростков, где они обучаются как на корейском, так и на русском языках. А вот о педтехникуме в наиболее населенном корейцами Посъетском районе, в селе Новокиевском в школьном

пособии «Мой Приморский край. Страницы истории» почему-то не упоминается.

Этот педтехникум при открытии его в 1930 году стал набирать студентов на обучение в потоках

и начального школьного образования, и дошкольного воспитания. Помимо своей основной учебы, студенты корейского педтехникума стали реально участвовать в выполнении государственной программы ликбеза - ликвидации безграмотности среди взрослого населения. В основном среди объединявшихся в колхозы корейских крестьян, были жители ближайших к педтехникуму корейских сел Нижнее и Верхнее Янчихе, Фаташи, Барановка и Нижнее Тизинхе. Помимо того, сельсоветы упомянутых населенных пунктов получали возможность обращаться к студентам педтехникума за помощью в русско-корейском и корейско-русском переводе текущего делопроизводства.

Тем временем на базе политотдела Посъетской МТС была создана советско-партийная школа 1-й ступени (районный масштаб). В стенах совпартшколы стало возможным на местах вести подготовку и переподготовку советских и партийных работников начального звена, а также сферы производственной и потребительской кооперации и культурно-просве-

дительной части. На курсы отводилось по три месяца с учетом общеобразовательного уровня слушателей. Начальником политотдела Посъетской МТС при его организации в 1933 году был назначен местный уроженец, выпускник Московского института красной профессуры Афанасий Ким. В 1921 году он состоял в корейской делегации на встрече с Владимиром Лениным, в 1934 году стал делегатом и докладчиком XVII съезда ВКП(б). Затем в номенклатуре первого секретаря райкома ВКП(б) возглавил партийную организацию Посъетского района. В период массовых репрессий был арестован и расстрелян в 1938 году в Хабаровске с обвинением в шпионаже в пользу Японии.

От пособия к пособию...

В издании школьного пособия 2021 года по истории края, как и в предыдущих советских, никак не упоминается о принудительной и поголовной депортации дальневосточных корейцев в Среднюю Азию и Казахстан. Замалчиваются и причины столь масштабной и скоротечной репрессивной акции против более 170 тысяч человек по национальному признаку. О массовом выселении корейцев с Дальнего Востока в сентябре 1937 года лишь однажды было сказано приморским школьникам. Но... Только в другом учебном пособии, которое имело название «История российского Приморья», 1998 года издания. На странице 133 без всяких оговорок так и было напечатано, что «осенью 1937 г. в районы Казахстана и Средней Азии было выслано 180 тыс. корейцев, в основном

земледельцев; около 2,5 тыс. чел. из них арестовано».

Под копирайтом авторские права на данное учебное пособие значились за Приморским институтом переподготовки и повышения квалификации работников образования и за издательством Дальнаука. В коллектив авторов входили сотрудники Института истории, археологии и этнографии народов Дальнего Востока Дальневосточного отделения Российской академии наук.

И тоже только в «Истории российского Приморья» для 8-9 классов за 1998 год отдельно было сказано о корейских жителях края как составной части его населения. На страницах 240-242 вполне понятно говорилось, кто такие корейцы, как они оказались в России, особенности их хозяйственной деятельности и реальная роль в зарождении и подъеме экономики Приморья.

Сегодняшнее двухтомное учебное пособие «Мой Приморский край. Страницы истории» от 2021 года имеет, конечно, свои достоинства и особенности. В том числе с поправкой на время и с учетом сопутствующей социально-исторической ситуации. «Наша задача, - замечает руководитель авторского коллектива профессор Наталья Беляева, - показать школьнику край, в котором он живет. Показать, что происходило в регионе в разные эпохи». Руководитель авторского проекта добавила, что при необходимости они будут совершенствовать существующую книгу, делать второе издание. А в будущем создадут полноценный учебник.

Как замедлить возрастные изменения мозга?

С возрастом ухудшается не только физическое, но и интеллектуальное состояние. Причем страдает не только способность восприятия (запоминания) новой информации, но и использования имеющихся знаний и умений.

Но современные знания о старении и современная медицина помогают не только увеличить продолжительность жизни, но и продлить время здоровой жизни. И, несмотря на то, что население планеты стареет, и в целом число пациентов с деменцией увеличивается, в развитых странах число страдающих слабоумием не растет, а снижается за счет ранней диагностики и правильного лечения.

Период развития человека делится на три фазы: рост, стабилизация и старение. Последнее происходит в возрасте около 40 лет. Хотя возрастные изменения еще не видны невооруженным глазом, наш организм потихоньку начинает «тормозить», его жизненные функции замедляются.

Наиболее заметными признаками старения являются появление морщин и проблемы со здоровьем. Внутренние

органы перестают функционировать должным образом. Печень, позвоночник и желудок уже работают хуже, а мозг еще сохраняет свою активность. Он более устойчив к старению, и процесс начинается позже.

Возрастные изменения головного мозга — это постепенное снижение умственных показателей из-за нарушений структуры нервных клеток, межклеточных связей и снижения объема серого вещества. Изменения возникают на всех уровнях: от тканей до молекул и начинают формироваться в возрасте до 20–25 лет. В молодости это незаметно: они компенсируются пластичностью мозга и его высокой способностью к самовосстановлению.

Со временем возрастные изменения более заметны: люди хуже запоминают информацию, им труднее сконцентрироваться, они медленнее учатся и чаще совершают ошибки в повседневных делах. Но это не значит, что на когнитивных функциях можно ставить крест. Например, результаты исследований говорят о том, что в зрелом возрасте люди выполняют тест

на вербальные способности и пространственное мышление лучше, чем молодые.

Возрастные изменения происходят у всех, независимо от пола и социального статуса. Однако образование и род деятельности все же влияют.

Молекула забывчивости

Не так давно французские биохимики выяснили, что стиранием информации управляет белковая



молекула - фермент протеинфосфатаза (PP1). И чем больше мы прожили, тем активнее эта молекула «съедает» островки памяти.

PP1 - фермент, «следящий» за развитием и делением клеток организма всюду: в печени, мышцах, коже, мозге. Белковые молекулы PP1 отнимают фосфатные группы у других белков, которые биохимики называют «мишенями».

Потеря фосфатных групп приводит к торможению или даже к полному подавлению «мишеней». С возрастом «вражеский» PP1 снижает активность белка, который дает сигнал гену начать синтез новых белков. Когда ген «выключен», перестают образовываться белки, необходимые для сохранения памяти.

Однако и этот механизм потери памяти, по-видимому, не единственный. Ведь

с другой - блокирует восстановление информации, «спящей» в глубинах памяти.

Помимо этого, есть еще несколько факторов, которые способствуют ухудшению памяти:

Стресс
Стрессы - спутники нашей жизни. Такие сильные стрессы, как потеря близких, катастрофы, способны привести к тяжелым нарушениям коры головного мозга, потере памяти (амнезии). В этих случаях может помочь только медицина.

Постоянные же стрессы, рожденные ежедневной нервозностью на работе, бытовыми неурядицами, способны истощить человека. Как результат - ухудшающаяся память. Компенсировать негативное влияние стрессов способны только отдых, спокойный образ жизни, сон, релаксация.

Нарушения сна
Именно во время нашего сна мозг сортирует информацию - стирает ненужное, раскладывает по ячейкам важное. Если же человек недосыпает, память не справляется с объемом информации, в результате чего появляются сбои в нервной системе - раздражи-

тельность, рассеянность.

Для полноценного сна человеку требуется не менее 6 часов. За это время и память способна справиться со своей работой, и нервная система отдохнет от стрессов.

Недостаток витамина B12
Витамин B12 - важнейший для нас витамин, он необходим для усвоения железа. Кишечная микрофлора человека, увы, не способна полностью обеспечить организм B12, сам по себе он в тканях не образуется. Организму требуется помощь. Если помощи нет - длительная нехватка витамина может привести к повреждению клеток головного мозга.

Помощь организму в B12 оказать очень просто. Основной источник витамина - продукты животного происхождения (печень, почки, говядина, свинина, яйца, молоко, сыр).

Алкоголь
Если человек злоупотребляет алкоголем, забывчивость и рассеянность - его спутники. Плюс ко всему постоянное напряжение нервной системы (безотчетный страх, боязнь). Как правило, злоупотребление алкоголем со временем приводит к общему снижению мозговой активности.

Как не допустить ухудшения памяти?
- придерживаться норм здорового питания - употреблять в пищу крупы (цельнозерновые), свежие помидоры, жирную рыбу (содержит полезные омега-кислоты), орехи, чернику, тыквенные семечки, мед. Снизить употребление мучного, не увлекаться крепким чаем и кофе;
- не злоупотреблять

ми;
- создать здоровое окружение - стрессы, нервные перенапряжения негативно сказываются на умственной деятельности, поэтому важно делать перерывы в работе, хорошо отдыхать в ночное время, больше смеяться;
- выполнять физические упражнения - умеренные нагрузки стимулируют кровообращение. Причем медики рекомендуют регулярные занятия проводить с тренером, который

подберет упражнения с учетом общего состояния здоровья своего подопечного;
- совершать прогулки на свежем воздухе в любое время года - это способствует стимулированию кровообращения, насыщению клеток кислородом, активации нейронов в головном мозге;
- тренировать память. Хороший метод для этого - заучивание стихов, разгадывание

головоломки и кроссвордов, изучение иностранного языка.
Важно запомнить
- Первые признаки старения мозга появляются после 30 лет
- Возрастные изменения — естественный физиологический процесс, а не болезнь
- Причины — оксидативный стресс, демиелинизация и снижение плотности синапсов, приводят к уменьшению объема мозгового вещества

- Возрастные изменения проявляются постепенным ухудшением умственных процессов: мышления, запоминания, внимания, ориентирования
- Старение мозга можно замедлить физическими нагрузками, правильными пищевыми привычками и регулярной интеллектуальной деятельностью.

Наталья
СЕЛИЧЕВА

Как правильно хранить специи?



У каждой уважающей себя хозяйки, любящей готовить и баловать близких вкусной едой, имеется коллекция специй, которая периодически пополняется новыми вкусовыми добавками. С течением времени количество пряностей увеличивается, и становится актуальным вопрос, где и как хранить приправы, чтобы они сохранили свой натуральный вкус, запах и цвет.

Чего не любят специи

Прямой солнечный свет, воздух, влага

и перепад температур влияют на вкус, аромат и цвет приправ. Они портятся. Поэтому плохой идеей будет хранить специи возле плиты, недалеко от мойки или в прозрачных банках на открытой полке.

Лучше подыскать для них темное место без сквозняков. Подойдет закрытая шкаф или выдвижной ящик. Лучше всего специи хранятся в холодильнике, но для этого там обычно мало места. Впрочем, очень дорогая приправа вполне обоснованно может потеснить бутылку молока на полке.

1. Целые специи сохраняют свою свежесть дольше, чем

молотые. Перец-горошек может храниться годами, в то время как молотый быстро теряет аромат. Мускатный орех вообще не хранят молотым, его измельчают непосредственно перед употреблением.

2. Большинство специй хранят в герметически закрытых банках.

Для хранения пряностей удобны стеклянные или керамические емкости с плотно закрывающейся крышкой. Баночки с отверстиями сверху для насыпания в готовое блюдо непригодны для длительного хранения. Некоторые приправы можно хранить в обычных банках для сыпучих продуктов. Имбирь, лук, чеснок, сельдерей хранят в

холодильнике или в сухом проветриваемом месте.

3. Специи не хранят возле плиты.

Все пряности не любят перепадов температуры, от ча-

этом случае подходит и стеклянная посуда).

5. Не засыпайте порошкообразные специи из баночек прямо в кастрюлю. Сначала доставай-

- сушеные травы: от 1,5 до 2 лет.

Но лучше всегда полагаться на собственный нос. Если пахнет затхлостью, от специй следует отказаться.

Базовый набор специй

- черный перец придаст нужное количество остроты практически любому блюду;

- чили и кайенский перец обеспечивают приятный «огонь» в блюдах; порошок паприки ароматизирует супы, соусы, салаты, мясо и рыбу;

- карри придает азиатским блюдам типичный аромат и красивый желтый цвет;

- мускатный орех особенно хорошо сочетается с блюдами из овощей и картофеля;

- корица подходит для сладких блюд, индийского карри, немецких блюд из баранины, мусаки или для выпечки;

- лавровый лист придает аромат соусам, а также гуляшу или квашеной капусте;

- кардамон ароматизирует индийские блюда, а также рождественскую выпечку.

- имбирь. Душистая пряность, которая высоко ценится за свою универсальность. К сожалению, не всегда можно найти свежие корневища имбиря, поэтому сушеная гранулированная специя всегда придет на подмогу в нужную минуту.

Как применять: жгучий вкус имбиря найдет себе место во многих рецептах — добавьте немного специй в мясные или восточные овощные блюда, рис и выпечку.

Наталья СЕЛИЧЕВА



стого нагревания они быстро теряют свои вкусовые качества и полезные свойства. Их нельзя хранить в шкафу над плитой, даже если есть вытяжка.

4. Подальше от солнечных лучей

Даже если ваши специи хранятся в непрозрачных упаковках, они должны быть спрятаны от прямых солнечных лучей. Разрушает аромат не только ультрафиолет, но и высокая температура. Не случайно некоторые специи перед использованием специально разогревают на сковороде: чтобы они лучше раскрылись и запах стал интенсивнее.

Место для хранения специй — в темноте. Для этой цели подходят наборы из керамики с плотно пригнанными крышками. Удобно выбирать с надписями или картинками, которые подскажут, где что лежит. Можно просто разместить их в шкафу на специальной полке или в ящике (в

те их необходимо количество чайной ложкой. Так они получают меньше влаги и не так быстро слипаются.

6. Некоторые хозяйки хранят молотые специи в холодильнике в герметичных контейнерах, что позволяет им оставаться свежими длительное время, однако холод и высокая влажность ослабляют их вкус. Единственная пряность, которая хорошо себя чувствует на холоде, — семейство красного перца, включая паприку и чили. Свежие душистые травы можно заморозить на зиму и держать их в морозильной камере.

Как долго можно хранить специи?

Немолотые, сухие, защищенные от света, влаги и тепла специи имеют очень длительный срок хранения:

- цельные специи: от 3 до 4 лет;
- разные виды перца: от 4 до 5 лет;
- смеси специй: от 2,5 до 3 лет;

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

Стоимость подписки на 6 месяцев - 282,96 руб.

МИНИСТЕРСТВО СВЯЗИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ф СП - 1

Абонемент На газету журнал (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

(индекс издания)

На газету журнал **Коре синмун** (наименование издания)

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

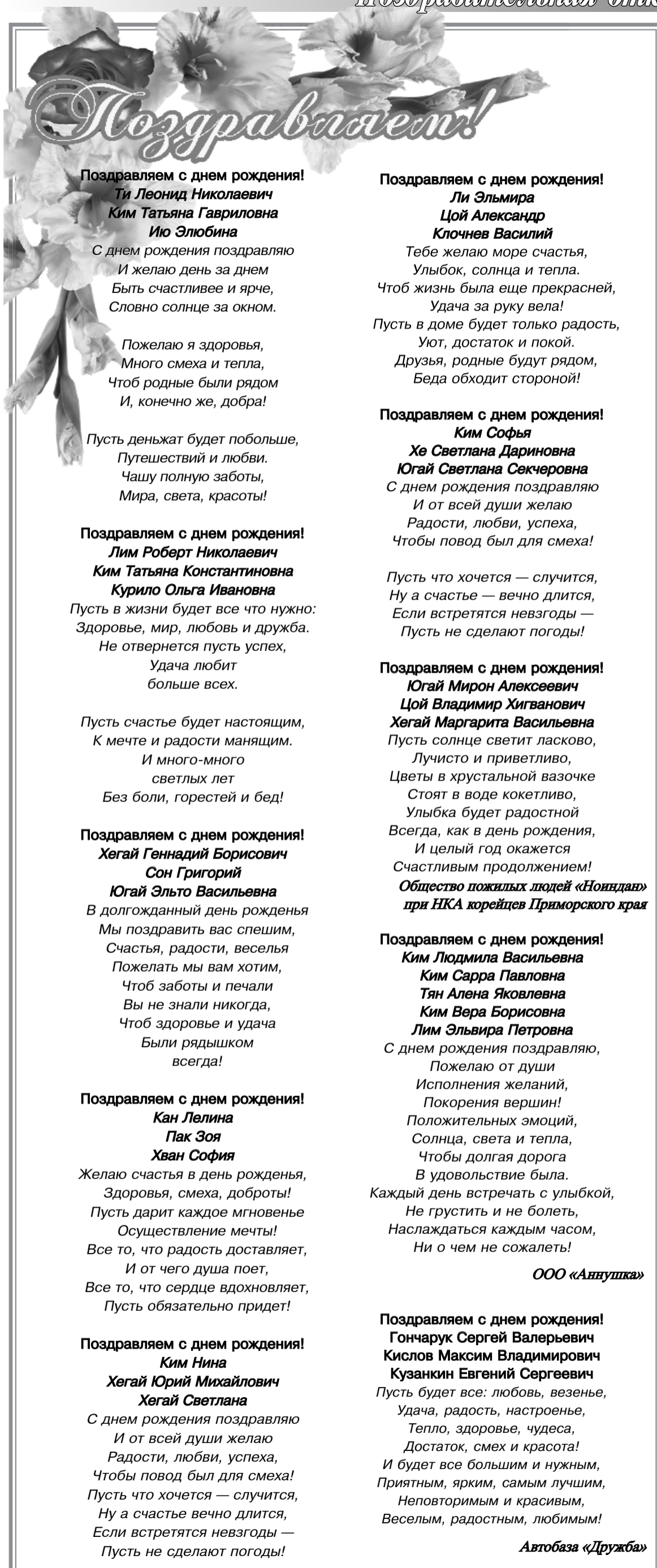
на 2022 год по месяцам

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

почтовый индекс

код улицы

Поздравительная открытка



Поздравляем с днем рождения!

**Ти Леонид Николаевич
Ким Татьяна Гавриловна
Ию Элюбина**

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

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

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

Поздравляем с днем рождения!

**Лим Роберт Николаевич
Ким Татьяна Константиновна
Курило Ольга Ивановна**

Пусть в жизни будет все что нужно:
Здоровье, мир, любовь и дружба.

Не отвернется пусть успех,
Удача любит
больше всех.

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

Поздравляем с днем рождения!

**Хегай Геннадий Борисович
Сон Григорий
Югай Эльто Васильевна**

В долгожданный день рожденья
Мы поздравить вас спешим,
Счастья, радости, веселья
Пожелать мы вам хотим,
Чтоб заботы и печали
Вы не знали никогда,
Чтоб здоровье и удача
Были рядышком
всегда!

Поздравляем с днем рождения!

**Кан Лелина
Пак Зоя
Хван София**

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

Поздравляем с днем рождения!

**Ким Нина
Хегай Юрий Михайлович
Хегай Светлана**

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

Поздравляем с днем рождения!

**Ли Эльмира
Цой Александр
Клочнев Василий**

Тебе желаю море счастья,
Улыбок, солнца и тепла.
Чтоб жизнь была еще прекрасней,
Удача за руку вела!
Пусть в доме будет только радость,
Уют, достаток и покой.
Друзья, родные будут рядом,
Беда обходит стороной!

Поздравляем с днем рождения!

**Ким Софья
Хе Светлана Дариновна
Югай Светлана Секчеровна**

С днем рождения поздравляю
И от всей души желаю
Радости, любви, успеха,
Чтобы повод был для смеха!

Пусть что хочется — случится,
Ну а счастье — вечно длится,
Если встретятся невзгоды —
Пусть не сделают погоды!

Поздравляем с днем рождения!

**Югай Мирон Алексеевич
Цой Владимир Хигванович
Хегай Маргарита Васильевна**

Пусть солнце светит ласково,
Лучисто и приветливо,
Цветы в хрустальной вазочке
Стоят в воде кокетливо,
Улыбка будет радостной
Всегда, как в день рождения,
И целый год окажется
Счастливым продолжением!
**Общество пожилых людей «Нюндан»
при НКА корейцев Приморского края**

Поздравляем с днем рождения!

**Ким Людмила Васильевна
Ким Сарра Павловна
Тян Алена Яковлевна
Ким Вера Борисовна
Лим Эльвира Петровна**

С днем рождения поздравляю,
Пожелаю от души
Исполнения желаний,
Покорения вершин!
Положительных эмоций,
Солнца, света и тепла,
Чтобы долгая дорога
В удовольствие была.
Каждый день встречать с улыбкой,
Не грустить и не болеть,
Наслаждаться каждым часом,
Ни о чем не сожалеть!

ООО «Анвущка»

Поздравляем с днем рождения!

**Гончарук Сергей Валерьевич
Кислов Максим Владимирович
Кузанкин Евгений Сергеевич**
Пусть будет все: любовь, везенье,
Удача, радость, настроенье,
Тепло, здоровье, чудеса,
Достаток, смех и красота!
И будет все большим и нужным,
Приятным, ярким, самым лучшим,
Неповторимым и красивым,
Веселым, радостным, любимым!

Автобаза «Дружба»

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

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 «Нюндан» при
Национально-культурной автономии корейцев
Приморского края от всей души поздравляет с
золотой свадьбой Курило Валерия Яковлевича и
Курило Ольгу Ивановну.

Сколько радостных эмоций,
Сколько светлых впечатлений!
У любви настала осень,
Золотится юбилей ваш!

Сколько мудрости и ласки,
Сколько красочных цветов!
Словно в трогательной сказке,
Доброй сказке про любовь.

Пятьдесят вы лет прожили.
Еще надо пятьдесят!
Чтобы вы примером были
Самым лучшим для внучат!

Общество пожилых людей «Нюндан» при
Национально-культурной автономии корейцев
Приморского края от всей души поздравляет с
днем рождения Пак Елизавету Ивановну.

С днем рождения 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!
Доходы пусть всегда растут,
В семье пусть любят, берегут.
И всем невзгодам вопреки
В душе сияют огоньки!

Общество пожилых людей «Нюндан» при
Национально-культурной автономии корейцев
Приморского края от всей души поздравляет с
днем рождения Цой Ольгу Николаевну.

Хотим поздравить с днем рождения
И в этот день Вам пожелать
Любви, успеха, наслаждения,
Чтоб никогда не унывать.

Чтобы мечты всегда сбывались,
Сияли радостью глаза.
Чтобы проблемы разбегались,
Судьба дарила чудеса.

Хранители сказок

Три подарка

Жила в одной деревне девушка по имени Ок Нан. И была она так хороша собой, что парни говорили: «Жениться бы на такой красавице, тогда и смерть не страшна». Все любили ее, а больше всех три юноши. Были они красивые, сильные, работающие и очень нравились Ок Нан. Однажды пришли они к девушке и сказали:

— Мы все тебя любим, Ок Нан. Каждый из нас мечтает на тебе жениться. Выбери того, кто тебе по сердцу, а другие пусть будут твоими товарищами.

Задумалась Ок Нан: как тут быть? Кого из юношей выбрать?

Решила она пойти в горы, где жил мудрый старик, и попросить у него совета.

Надела Ок Нан свой лучший наряд, взяла узелок с гостинцем и отправи-

лась в путь. Целый день поднималась она в горы, а к вечеру увидела на высокой вершине хижину, где старик жил.

Вошла она в хижину, поклонилась старику низко и обо всем рассказала.

Усмехнулся мудрый старик, подумал немного и говорит:

— Вот что я тебе посоветую, девушка. Попроси-ка ты женихов подарки тебе привезти. Чей подарок лучше будет — за того и замуж выходи.

Поблагодарила Ок Нан старика и бегом домой побежала. На другой день пришли к ней женихи за ответом, а Ок Нан и говорит:

— Привезите мне каждый по подарку. Чей подарок лучше будет — за того я и замуж пойду.

Сели юноши на быстрых коней, договорились в заветном

месте встретиться и отправились в путь. Один в Китай поехал, другой в Монголию, а третий в Сеул. «Дай,



думает, попытаю счастья на родине».

Долго ли, коротко ли, нашел первый жених зеркальце удивительное. Хоть всю землю обойди, второго такого не сыщешь. Поглядишь в него — и вся земля перед тобой, что захочешь увидеть — увидишь.

Едет жених домой, радуется: «Нет

ничего на свете лучше этого зеркальца. Станет теперь Ок Нан моей женой».

Приехал юноша в заветное место, а там его второй жених дожидается, да не один: быстрый как ветер. Всю Монголию объездил юноша, чтобы такого скакуна найти. Сядешь на

него — вмиг примчит он тебя куда пожелаешь. На таком коне Ок Нан весь мир объездить сможет.

Стали они третьего юношу ждать. А тот все ходит по Сеулу, никак подарка найти не может. Вот уж близок день, что Ок Нан назначила, а он все и ищет.

Вдруг видит юноша: продает купец

яблоко, да такое румяное и красивое, что так и просится в рот. «Куплю-ка я это яблоко, — подумал юноша, — захворает любимая, отведаст тогда яблочка, ей и полегчает».

Купил он яблоко и бегом побежал туда, где юноши условились встретиться: времени совсем мало осталось. Прибежал, а соперники давным-давно ждут его. Показали женихи друг другу подарки и решили взглянуть на невесту: где она, что без них делает.

Поглядели они в волшебное зеркальце и видят: лежит Ок Нан в своей комнате, глаза закрыты, сама бледная и дышит тяжело. Вскочили тогда юноши на волшебного коня и в тот же миг у дома Ок Нан очутились. Вбежали они в комнату, а там народу полно собралось, все жалеют девушку, а как помочь ей, не знают.

Достал тогда третий жених яблоко, что в Сеуле купил, и Ок Нан подал. Откусила Ок Нан кусочек, и в тот же миг порозовели ее щеки и открылись глаза. Вздохнула она глубоко и встала с постели.

Стали женихи свои подарки показывать. Посмотрела красавица на коня, заглянула в зеркальце, подумала и сказала:

— Вы все трое спасли меня. И подарки ваши по душе мне пришлись.

Девушка подошла к тому, кто привез ей яблоко, взяла его за руку и сказала:

— Этот юноша будет моим мужем. Конь и зеркальце остались у вас — они ведь каждому пригодиться могут, — а яблоко я уже съела. Значит, я приняла его подарок.

Поженились Ок Нан и юноша и прожили всю жизнь в мире и согласии.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

рады вам!

УССУРИЙСК / АМУРСКАЯ / 63

КОРЕЙСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР / 2 ЭТАЖ

LUNA
COFFEE HOUSE