

№ 251

Январь
2025

www.
gazeta-rk.ru



Мир без границ 국경 없는 세계

Российские
корейцы

ГАЗЕТА НАРОДА РОССИИ

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ
ФИЛЬМ «АРМИЯ
НЕЗАВИСИМОСТИ»
И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ
ДЛЯ КОРЕ-САРАМ

стр. 5



«КОРЕ САРАМ» ОСТАЛИСЬ БЕЗ СВОЕГО СОЗИДАТЕЛЯ



Фото Виктора Ана

стр. 3-4



Владимир ЛИ:
«СПОРТОМ БОГА
ПРОСЛАВЛЯЮ!»



стр. 7

НАРЯДЫ ГЕРОЕВ
КОРЕЙСКИХ ДОРАМ



стр. 11



ОФИЦИАЛЬНО



ЯЗЫК, ТРАДИЦИИ, КУЛЬТУРА

В Санкт-Петербургском Доме национальностей прошло отчетно-выборное собрание членов городской Корейской национально-культурной автономии.

Основной повесткой дня стало избрание президента автономии, нового состава совета и ревизионной комиссии. В ходе собрания единогласным решением на должность президента автономии на очередной срок был избран Дмитрий Пак.



Также был избран состав совета из девяти человек и ревизионной ко-



миссии в количестве трех человек.

Были также заслушаны отчеты о работе НКА и доклад ревизионной комиссии о деятельности в период с декабря 2019 года по декабрь 2024 года. Созданная в 1998 году общественная

организация успешно осуществляла задачи по возрождению родного языка, традиций и культуры, национальных видов спорта, налаживанию контактов с корейцами из Южной и Северной Кореи.

ИА РУСКОР

НА КНИЖНУЮ ПОЛКУ

НАЦИЯ. ЛИТЕРАТУРА. МЫСЛЬ



Альманах литературных произведений корейцев стран СНГ под названием «Национальная литературная мысль этнических корейцев» вышел в Южной Корее в год 160-летия переселения корейцев в Россию.

Опубликованы прозаические, поэтические, литературоведческие работы русских авторов: Юрия Кима, Владимира Ли,

Станислава Ли, Арины Цой, Марты Ким, Анатолия Кима, Юрия Хана, Виктории Цой и других.

Презентация альманаха состоялась 21 января на конфе-

ренции по инициативе автора альманаха, исследователя истории, литературы и искусства русскоязычных корейцев профессора Ю Ын Чже. Она собрала проживающих сейчас в Южной Корее литераторов, а также культурологов и активистов общественной жизни корё-сарам.

Владимир КИМ, поэт, г.Кванджу

ОБРАЗОВАНИЕ

ЧТО СТОИТ ЗА ПОБЕДОЙ В КОНКУРСЕ?

Стипендиальная программа правительства Республики Корея (GKS) ежегодно привлекает тысячи талантливых студентов со всего мира, предоставляя им уникальную возможность получить образование в ведущих университетах Кореи. Для студентов из России эта программа особенно престижна, ведь ежегодно отбираются всего два человека: один по общему конкурсу, а второй по этническому треку для корейцев зарубежья. Конкуренция невероятно высока, борьба за место – колоссальная, что делает успех участников еще более впечатляющим.

Чтобы понять, что стоит за этой победой, нам удалось пообщаться со стипендиатами GKS этого года – Егором ТЕНОМ и Софией АРАНСОН. Они рассказали о своём пути – от первых шагов подготовки до адаптации в Корею, поделились советами для будущих участников и раскрыли личные истории, которые вдохновляют и мотивируют.

- У вас уже была базовая подготовка?

IELTS 6.5 и прикладывала различные грамоты, как связанные с Кореей (прохождение курса по корейскому, а также курса по моей специальности на корейском), так и олимпиады, в которых я участвовала в колледже и школе (просто по разным предметам). Поступила я на специальность «Биотехнология», что является смежной специальностью с моим фармацевтическим образованием.

- Чем привлекла страна?

ЕГОР: Я этнический кореец, сейчас проживаю в Корею, и для меня она стала вторым домом. Изначально я был не так хорошо осведомлен о корейской культуре, но, получив грант на программу по подготовке к университету для этнических корейцев (K-HEU), сумел познакомиться с корейской культурой ближе и понял, что эта страна подходит мне для получения высшего образования.

ЕГОР: Уровень корейского – 4, средний балл аттестата (GPA) – 4,6/5. Окончил школу с математическим уклоном и с самого начала имел большой интерес к своему направлению (computer science), был победителем и призером олимпиад по математике, информатике, физике.

СОФИЯ: Страна привлекла меня тем, что за последний век смогла развиваться и подняться до таких высот, что сейчас является одной из самых технологичных и развитых стран, которая совершает большое количество открытий в самых разных сферах, в том числе и в научной, что и является моей специальностью и будущей сферой деятельности. Но при всём этом я просто обожаю корейскую культуру, еду, и по мере изучения языка влюбилась в него.

- Какой этап подготовки оказался самым сложным?

ЕГОР: Наверное, сбор документов и написание эссе. Также сложным было ожидание – в день оглашения успешных кандидатов второго тура я до 12 ночи ждал результата, но, не получив никакого уведом-

ления, подумал, что, к сожалению, не прошел. Много было сил потрачено на всё это.

СОФИЯ: Я бы не сказала, что подготовка была сложной, скорее, нужно было набраться большого терпения, мотивации, взять себя в руки и регулярно заниматься языком, а также хорошо учиться, чтобы поддерживать максимальный средний балл.

- Были сомнения?

ЕГОР: Очень много думал и тревожился, поскольку хотел учиться в Корею, а без стипендии для меня это не представлялось возможным. Справлялся с этим нелегко, но просто старался держать себя в руках и гнуть свою линию, и все получилось!

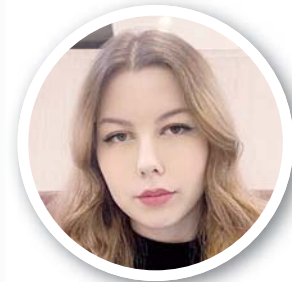
СОФИЯ: У меня есть любимая цитата, которая помогла мне на всём моем пути: «Когда ты думаешь, что у тебя получится, и когда ты думаешь, что у тебя не получится, ты прав в обоих случаях», поэтому я ни на секунду не сомневалась в себе и знала, что точно пройду.

- Если бы вы могли вернуться назад и дать себе один совет в начале подготовки к GKS, что бы вы сказали?

ЕГОР: На самом деле, я бы, наверное, ничего не менял и не говорил. По мне, все и так нормально прошло. Я знал свою идею и потихоньку к ней двигался – был уверен в себе и своих силах.

СОФИЯ: Я бы посоветовала самой себе начать усиленно изучать корейский намного раньше, а не за год до поступления, как это сделала я. Ну и меньше волноваться, ведь всё получилось!

Спрашивала Соня КИМ



КОНКУРСЫ

РОССИЯ – СТРАНА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

В Москве состоялась торжественная церемония награждения победителей Национальной премии президентской платформы «Россия – страна возможностей».

За 1,5 месяца было собрано 33 795 заявок от участников из 27 стран мира. Победителем в номинации «Здравоохранение и медицина» стал кардиохирург, сосудистый хирург, кандидат медицинских наук клиники высоких медицинских технологий имени Н.И. Пирогова г. Санкт-Петербурга Глеб Ким.

Национальная премия «Россия – страна возможностей» проводится в России впервые. Она призвана выявить и поддержать самых амбициозных и инициативных граждан страны, чьи действия укрепляют позитивный имидж России в мире.

Лана ТЯН



«КОРЁ САРАМ» ОСТАЛИСЬ БЕЗ СВОЕГО СОЗИДАТЕЛЯ

Уроженец колхоза имени Свердлова Ташкентской области, филолог по образованию, внук участника гражданской войны и борца за установление советской власти на Дальнем Востоке Хан Шен Гера, Владислав Хан пробовал себя в разных сферах.

Настоящая слава и всеобщее признание пришли к нему в возрасте 57 лет. «Это был момент, когда я искал себя, у меня бизнес рушился — и я не знал, что делать. Мы, советские и постсоветские корейцы, называем себя корё сарам, такое название получил и сайт», — вспоминал Владислав в одном из своих интервью. За короткое время ему удалось создать интернет-ресурс, ставший не только популярным средством массовой информации, на страницах которого публиковались новости, репортажи с общественных мероприятий, воспоминания о корё сарам, но и уникальным культурным явлением, оставившим яркий след в памяти и сердцах читателей.

Став редактором сайта «Корё сарам», он принимал активное участие в общественной деятельности. Был одним из авторов-составителей книги «Корё сарам» (Москва, 2014), участником многих международных научно-практических конференций по корееведению, входил в Консультативный совет по мирному и демократическому объединению Кореи при президенте Республики Корея 18-го созыва, являлся председателем Общества потомков борцов за независимость Кореи в Узбекистане. В 2019 году он возглавил газету Ассоциации корейских культурных центров Республики Узбекистан «Корейцы Узбекистана» и занимал должность главного редактора издания до 2022 года.

Имя Владислава Хана стало символом глубокой порядочности, совести, безграничной любви и преданности своему народу, к его памяти и истории. Именно он, дав своему сайту такое название, превратил словосочетание «корё сарам» в широко популярный и узнаваемый бренд не только на территории бывшего Советского Союза, но и далеко за его пределами.

Выражаем искренние и глубокие соболезнования родным, близким Владислава Викторовича, а также всем тем, кто ощущает свою принадлежность к сообществу, истории и культуре корё сарам.

<https://t.me/saramkor>

13 января 2025 года в Ташкенте после продолжительной болезни в возрасте 72 лет ушел из жизни основатель и редактор сайта «Корё сарам: записки о корейцах» Владислав Хан (1952-2025). В 2009 году он создал и до последнего дня возглавлял интернет-портал, который на протяжении 15 лет был главным информационным ресурсом, рассказывающим о жизни корейцев, проживающих на постсоветском пространстве.



Владимир ЛИ-БУКИНСКИЙ, писатель, журналист, г. Алмалык, Узбекистан:

— Я был в шоке, когда 13 января рано утром получил эту страшную весть от своей дочки из Москвы. В последний раз встречался с Владиславом 27 ноября прошлого года во Дворце культуры и искусства ассоциации корейских культурных центров Республики Узбекистан на праздновании 23-й годовщины образования Ташкентского областного отделения АККЦ РУ. До этой встречи мы не виделись полгода. Удивила его внешность: трудно было узнать в нём прежнего Владислава: он сильно похудел, говорил односложно, не было на лице обычной лёгкой улыбки на лице, не чувствовалось радости жизни. Жаловался на слабость и усталость, сказал, что часто болеет, работать стало трудно. Вскоре попрощался и уехал, не дожидаясь конца праздничного мероприятия.

В 2013 году с ним меня познакомили наши общие друзья — писатель Владимир Ким и фотожурналист Виктор Ан. Позже, узнав, что у него есть сайт, спросил можно ли присылать ему свои материалы. Владислав сказал, что будет только рад. С 2014 года в течение десяти лет отправлял ему всё, что писал в Москве. За этот период у меня

несколько корейских журналистов на 20-летие газеты «Российские корейцы», мы встретили их в аэропорту, поскольку они не знали, как добраться до Дома национальностей. Эту мелочь он запомнил и много раз вспоминал и благодарил нас. А три года назад я попросил знакомого художника Константина Пака из города Кимры Тверской области написать портрет Владислава Хана по его фотографии в Интернете. Тот создал прекрасный портрет. Мало того, не взял за работу ни копейки, говоря, что заочно знает редактора сайта «Корё сарам», часто заходит туда и читает интересные для него вещи. И портрет — это подарок. Когда я передал портрет Владиславу, радости не было предела. И потом каждый раз при встрече он неизменно благодарил меня.

В моей дальнейшей жизни не будет хватать надёжного, скромного, талантливого друга, товарища и коллеги. Вечная ему память! Пусть тёплая, мягкая и благосклонная узбекская земля примет его и будет поухом! Покойся с миром, добрый человек!

Георгий КИМ, Санкт-Петербург:

— С Владиславом Николаевичем Ханом я познакомился в Корее в ноябре 1919 года, когда был там в командировке по журналистской линии. Мы с ним тогда неделю прожили в отеле в одном номере. И за эти семь дней мы с Владиславом Николаевичем успели рассказать друг другу многое о своей жизни, подружиться. У него были очень теплые отношения с сыном, жившим за границей — они подолгу разговаривали по телефону каждый день. Что особенно тро-

нуло меня во Владиславе Николаевиче — он помогал малоимущим семьям.

Моисей КИМ, общественный деятель, г. Москва:

— Глубокая печаль и скорбь охватили меня после известия о кончине Владислава Хана, основателя и руководителя уникального сайта «Корё сарам». Лично знал его более 10 лет как человека очень целеустремлённого, трудолюбивого и увлечённого в стремлении донести до читателей всё значимое и интересное в русскоязычном корейском мире. Корейцы не только Узбекистана, а всего СНГ, да и многих других стран планеты были читателями громадного информационного сайта. Владислав охватывал широко тему корейской истории, менталитета, культуры, искусства, образования с энтузиазмом, творческим подходом, с привлечением компетентного авторского актива. Он организовал привлекательную для корё сарам социальную среду вне зависимости от сферы деятельности, должности, возраста, происхождения, страны проживания. Владислав придерживался правила сайта — ежедневного информационного обновления, потому и не прекращался поток интересных материалов, мнений, новых идей и даже иногда помощи.

Многие авторы, выразители чувств и сокровенных мечтаний корейцев, формировали позитивные нравственные ориентиры для подрастающего поколения, сохранения исконных национальных традиций и обычаев. Они-то и получили горячее одобрение Владислава.

В личном общении он был весьма доброжелателен, добродушен, чуток, совестлив, высокопрофессионален, глубоко порядочен, скромен, жизнерадостен...

Память и добрые дела Владислава Хана, моего друга и соратника, навсегда останутся в моём сердце.



Владислав Хан на 20-летию газеты «Российские корейцы»



Владислав ХАН: «ПЕРВЫМ ДЛЯ МЕНЯ ЯВЛЯЕТСЯ СЛОВО»

Интервью с Владиславом Викторовичем ХАНОМ я снимал 8 января 2022 года в Ташкенте. По некоторым причинам мой собеседник попросил не публиковать видео, поэтому к исходникам я обратился только теперь, когда он ушел. Хотелось бы поделиться небольшим отрывком того откровенного разговора, неторопливыми его мыслями.

– У меня есть глубокое убеждение, что именно через тексты, через литературу вы можете легче осознать собственную идентичность. Потому что в жизни не так много событий, пройдя через которые человек мог бы об этом задуматься. А вот литература, вот эти книги рассказывают истории, и через них человек помимо информации может ещё что-то почувствовать.

– Когда я начал вести сайт, стал интересоваться всем корейским, мне попался сборник рассказов корейских писателей «Страницы Лунного календаря». Я её прочитал просто залпом в тот же вечер, и я тогда открыл для себя, что у нас есть корейские писатели. А до этого знал только Анатолия Кима. А тут – плеяда корейских писателей, причём очень хорошо пишущих, очень хорошо. И я понял, что мы не такая, ну, скажем так, забитая нация. Не всякий народ, численность которого 500 тысяч, имеет свою литературу. А у нас есть. Вот Александр Кан, Владимир Наумович Ким – это для меня самое важное открытие в ведении сайта. Я уже не волновался, скажем так, за весь корейский народ, потому что осознал, что у нас есть своя литература. Свою историю имеют все, а вот литературу – мало кто. И, конечно, через литературные произведения мы познаем самих себя и идентифицируем. И вообще, всё, что ни делается в СМИ, печатных органах, всё равно первым для меня является слово. А вот всё остальное – фотография, театр, кино – это уже после литературы. Тот же Лаврентий Сон – он из кино. Я считаю, что он хороший писатель. Я его узнал вначале как писателя, а потом уже как кинорежиссёра, он ВГИКовец. Да, это очень важно. Это может быть самое главное.

– Ваш сайт заполнен историческим контентом, будет ли ещё пополняться такими материалами?



Сеул, 2019. С коллегами Эльзой Бажора, («Российские корейцы», умерла в 2021 г.) и главредом «Сэ коре синмун» Викторией Бя

– Историческая наука как бы всегда под давлением текущей ситуации. Но если это правдивая и хорошая история написана людьми разных поколений и в разное время – она всегда, на мой взгляд, вызывает интерес.

И можно делать разные выводы из истории, написанной, допустим, в XIX веке, в XX веке, в нынешнем XXI веке. Так что это будет продолжаться.

Другое дело, что большие историки, как и большие писатели, рождаются не всегда. Но, тем не менее, это будет продолжаться. Я думаю, что мы всегда будем исследовать себя.

– Чего бы вам хотелось для вашего сайта?

– Понимаете, сайт... прошло уже 12 лет, я считаю, что самый большой недостаток сайта – это мало уникальных материалов. Уникальных не в смысле информации или злободневности, уникальных – что это пишу не я и не мои корреспонденты. Я просто нахожу информацию. Я думаю так, что у сайта «Корё сарам: Записки о корейцах»

должны быть корреспонденты в разных частях мира, где живут корейцы и которые бы писали свои уникальные тексты о том месте, где они живут, о тех людях, которые там живут. Вот так я хотел бы – медийный ресурс со своим

может быть коммерчески успешным?

– Нет. Потому что слишком узкая тема. Мы рекламодателям вообще неинтересны с таким количеством подписчиков. На сайт ежедневно заходят полторы ты-

сяч участников (сейчас 25,2 тысячи – авт.). А нужны сотни, миллионы для того, чтобы пришёл рекламодатель. И если бы я преследовал цель зарабатывания денег на сайте, я бы давно это всё бросил. Потому что это нереально. Мною движет совсем другое. Помню, когда не было никакой информации, я всё время сокрушался. Думал о подрастающем поколении, в частности, о моих детях, племянниках, которые ничего не знают. Кстати, они благодаря мне узнали историю семьи и историю корейцев. Вот это мною движет.

– Какой из ваших постов получил самый многочисленный отклик?

– Давайте я лучше скажу не о том, какие посты набирали самое большое количество просмотров, а о том, какие являются вехами для меня. Вы, наверное, знаете писателя и журналиста Владимира Ли. Он сейчас живет в Астане. При встрече я ему всегда говорил: «Владимир Николаевич, давайте ваш материал опубликуем, у вас и фотографии есть, вы же журналист по корейской теме». И вот когда он опубликовал свою повесть «Берег надежды», первую часть – «Сны далекого детства» – сама история житейская, пережитая им самим, написанная прекрасным русским словом, она, конечно, на-

шла сразу отклик у читателей. Я это просто почувствовал. Это было первое ощущение, что сайт нужен.

Писатель Александр Кан раньше меня это почувствовал, потому что он тоже, видимо, получал какие-то отклики. Он понимал это, а я ещё нет. Сложно самому оценивать какое-то своё состояние, если не происходит какой-то встряски. А тут произошла вот такая вещь, как обратная связь с читателями. Ещё назвал бы «Корейские пословицы и поговорки» в переводе Владимира Наумовича Кима. Причём, не только перевод, но и значение этих поговорок. По-моему, пост о корейских пословицах самый читаемый на сайте. Года два назад мы смотрели – там было более 60 000 просмотров, а о том, какие являются вехами для меня. Это очень значимый пост для нас. Потому что мы, люди, которые потеряли свой язык, но в ментальности своей... мы сохранили нечто такое корейское, которое выражается в пословицах и поговорках. Они нам близки. Мы их не знаем, но когда читаем – они точно отражают нашу душу, наши мысли.

Владимир ХАН, журналист, Алматы



штатом и корреспондентами. По-другому развития я не вижу.

– А как вы считаете, в настоящее время ваш сайт

считаете. Это вообще никому неинтересно. У меня в фейсбуке группа «Корё-сарам или корейцы СНГ», там 20 с лишним ты-



С журналистами Бруттом Кимом, Владимиром Ли, Владимиром Кимом, Виктором Аном

«АРМИЯ НЕЗАВИСИМОСТИ»: ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ КОРЁ-САРАМ

В этом году Республика Корея отмечает 80-летие со Дня освобождения от японского протектората, знаменательного события, которое навсегда изменило ход ее истории. Этот день стал символом триумфа свободы, негибимой воли и национального единства. В честь этой исторической даты создается документальный фильм «Армия независимости» (독립군), который расскажет о героическом пути генерала Хон Бомдо и его выдающемся вкладе в борьбу за независимость. Фильм станет не только напоминанием о великом прошлом, но и вдохновением для новых поколений корейцев, включая коре-сарам, вернувшихся на свою историческую родину.



СПРАВКА «РК»

ЛЕГЕНДАРНЫЙ ГЕНЕРАЛ ХОН БОМДО



1921 год, Москва



Участники пресс-конференции, посвященной созданию фильма. 15 января 2025 года

СВЯЗЬ С СОВРЕМЕННОСТЬЮ

Фильм «Армия независимости» – это не просто хроника событий, но и мост между прошлым и настоящим. Его цель – показать, как храбрость, стойкость и единство помогли народу преодолеть трудности и обрести свободу. Для корё-сарам, которые, покинув страны СНГ, нашли новый дом на своей исторической родине, генерал Хон Бомдо стал символом связи поколений. Его пример вдохновляет сохранять свои корни, традиции и память о подвигах предков.

ОБЪЕДИНЕННЫЕ УСИЛИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ

Проект фильма стал возможен благодаря совместной работе ассоциации «Кванг-бокхэ» (광복회), Мемориального общества генерала Хон Бомдо (홍범도장군기념사) и Ассоциации коре-сарам в Республике Корея (대한고려인협회).

Эти организации играют ключевую роль в продвижении исторической памяти и популяризации вклада корё-сарам в борьбу за независимость Кореи. АКРК, представляющая интересы корейцев из стран СНГ, не только активно участвует в проекте, но и выступает его спонсором. Их усилия подчеркивают важность единства и взаимодействия в сохранении общей памяти.

НАРОДНАЯ ПОДДЕРЖКА ЧЕРЕЗ КРАУДФАНДИНГ

Создание фильма стало народной инициативой, к которой может присоединиться каждый. Организаторы объявили краудфандинговую кампанию, предлагая уникальные подарки для участников: памятные открытки,

футболки с изображением Хон Бомдо, приглашения на закрытую премьеру и возможность увековечить свое имя в титрах.

Пример вдохновляющего участия подал председатель

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ДЛЯ КОРЁ-САРАМ?

Для корё-сарам, которые жили в России, Казахстане, Узбекистане и других странах СНГ, генерал Хон Бомдо – это не только историческая фигура,

больше, чем воспоминание о прошлом. Это послание будущим поколениям о важности единства, стойкости и сохранения исторической памяти. Совместные усилия «Кванг-бокхэ», Мемориального об-

КСТАТИ

СИМВОЛИЧЕСКАЯ ПЕРЕДАЧА ФОТОГРАФИИ



Одним из самых трогательных моментов, связанных с проектом, стала передача уникальной фотографии Хон Бомдо. Во время визита главы АКРК Жанны Тен в Москву главный редактор журнала «Российские корейцы» Валентин Чен передал ей снимок, который хранил-

ся в его семье. Эта фотография, врученная его отцу Сергею Арсентьевичу лично генералом Хон Бомдо, будет передана в Мемориальное общество. Этот жест символизирует преемственность поколений и значимость личных историй в создании общей картины прошлого.

Московского регионального отделения Общероссийского объединения корейцев Александр Пак, одним из первых сделавший личное пожертвование на проект. Этот жест показывает, как важна общая история для корё-сарам, независимо от того, где они живут. Если вы хотите принять участие в этой инициативе, вы можете обратиться к нему через (rentarak@gmail.com) или напрямую в АКРК по имейлу koresaraminkorea@gmail.com.

но и символ стойкости, свободы и верности своим корням. Его жизнь напоминает о том, что вклад корё-сарам в борьбу за независимость был огромным, а их история – это часть истории всей Кореи. Фильм «Армия независимости» станет способом увековечить этот вклад, вдохновляя новые поколения на сохранение своей идентичности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Документальный фильм «Армия независимости» – это

шесть генерала Хон Бомдо и АКРК показывают, как общая история может объединять людей, вдохновлять на перемены и создавать крепкие связи между поколениями. Присоединяйтесь к этому проекту, чтобы сохранить наследие, которое вдохновляет и объединяет!

Жанна ТЕН, президент Ассоциации корё-сарам в Республике Корея

Хон Бомдо (1868-1943) – это имя вызывает гордость у каждого, кто знает историю Кореи. Он был кавалером Ордена Республики Корея, непреклонным воином и борцом за независимость. После подписания Договора о протекторате 1905 года, лишившего Корею суверенитета, Хон Бомдо вступил на путь партизанского движения Ыйбён. Вместе с Лю Инсоком и другими единомышленниками он создал Армию справедливости 13 провинций, которая стала ключевой силой в освободительном движении.

Его стратегическое мастерство привело к победам в битвах при Фэнудуне и Чхонсанри, вдохновивших всю Корею. Даже будучи депортированным в год сталинских репрессий в далекую казахстанскую Кызылорду, он продолжал быть символом мужества и патриотизма. По праву его называют «Летающим полководцем» – за его решительность и гениальность. Хон Бомдо стал не только героем Кореи, но и важной частью идентичности корё-сарам, напоминая о тесной связи между их историей и историей независимости Кореи.



Памятник Хон Бомдо в казахстанском городе Кызылорда

В ПОГОНЕ ЗА МАЛЕНЬКИМ СЧАСТЬЕМ



Наталья ДМИТРИЕВСКАЯ, кореевед, переводчик, выпускница СПбГУ

Южнокорейское общество, как известно, крайне восприимчиво к внешним изменениям, поэтому неудивительно, что экономическая и политическая нестабильность последних лет оказали значительное влияние на формирование социальных трендов и паттернов.

Мы наблюдаем увеличивающийся разрыв между богатыми и бедными, снижение уровня рождаемости, рост количества суицидов и другие тревожные тенденции. Глобальная неопределенность вкупе с особенностями менталитета заставляет жителей Республики Корея, главным образом молодых людей в возрасте от 20 до 35 лет, отказываться от долгосрочного планирования в повседневной жизни и искать новые пути взаимодействия с трансформирующейся действительностью.

ОДИНОКИЕ В СЕУЛЕ

Одним из наиболее очевидных маркеров общего социального фона можно считать уровень одиночества в Республике Корея, который в 2024 году достиг своего максимального значения. Значительное количество домохозяйств, состоящих из одного человека (около 40% от общего числа), и так называемых «одиноких смертей» отчетливо иллюстрирует нерешенную проблему социальной изоляции. По статистике ежедневно в Южной Корее около 10 человек умирают в одиночестве: в подавляющем большинстве это овдовевшие или разведенные мужчины среднего и старшего возраста. Но не стоит забывать, что от недостатка общения страдает и молодое поколение, кото-

рое в погоне за получением образования и карьерным ростом испытывает значительные сложности в построении межличностных отношений. Результатом формирования в начале 2010-х годов среди представителей «поколения сампхо» системы осознанного отказа от свиданий, брака и рождения детей стала неспособность молодых южнокорейцев выстраивать прочные социальные связи.

Однако в ближайшее время столичные власти намерены улучшить сложившуюся ситуацию. В октябре 2024 года мэр Сеула О Сехун представил план пятилетней программы, в рамках которой будет создан «город, свободный от одиночества». На реализацию этого проекта выделено 451,3 млрд вон (почти 327 млн долларов). В качестве первой меры администрация рассматривает запуск круглосуточную горячую линию «Smart24» для оказания психологической



«очень обыкновенное счастье». Как таковая идея наслаждения обыденностью нова и уже была известна в Южной Корее в 2018-2020 гг. в контексте #소확행 (кор. сохваххэнь, 소소하지만 확실한 행,

временной социальной парадигмы в Южной Корее. Так, например, ажиотаж вокруг возвращения любимой гигантской панды Фу Бао в Китай в апреле 2024 года является ярким примером «на-

ционального Университета: «Когда экономика пребывает в состоянии стагнации, концентрация на мелочах и ориентация на настоящее становится еще более важной».

В 2024 году в научных кругах все чаще стал звучать термин «омнивор» (с англ. omnivore, «всеядный»), но не в контексте обсуждения пищевой цепочки, а в разрезе появления нового типа потребления. Современные покупатели товаров и услуг больше не следуют моделям потребления, продиктованным демографическими характеристиками – такими как возраст, пол или доход. Вместо этого они делают выбор, основываясь на личных предпочтениях, индивидуальности и стиле жизни, стараясь получить как можно больше опыта и «попробовать всего понемногу», а следовательно, разнообразить свою повседневную действительность и испытать момент «очень

омниворов», которые проявляют интерес к различным культурным активностям, не всегда углубляясь при этом в предметное изучение той или иной области, а лишь накапливая опыт и впечатления в целях эмоционального наслаждения. Разнообразие возможностей и широкий спектр предлагаемых услуг больше не вызывает у современного южнокорейского потребителя муки выбора. Согласно статистике, процент участия в различных культурных активностях вырос за последние два года почти на 35%. И если раньше эти активности обычно относились к одной или нескольким смежным сферам деятельности и интересов, то в настоящее время многие предпочитают экспериментировать.

Важно отметить, что, зародившись как локальный тренд, «всеядное потребление» повлияло на глобальное переосмысление ценностей:



поддержки одиноким гражданам, а также организовать офлайн-пространства для встреч, где люди могли бы делиться с другими своим опытом проживания одиночества и создавать различные сообщества. Дополнительно будет разработана система бонусов, мотивирующая жителей Сеула участвовать в культурной жизни города и посещать общественные мероприятия. Как отметил О Сехун: «Одиночество и изоляция – это не просто индивидуальные проблемы, а задачи, которые общество должно решать сообща».

ОЧЕНЬ ОБЫКНОВЕННОЕ СЧАСТЬЕ

Еще одним интересным трендом в современном южнокорейском обществе является стремление к получению удовольствия от рутинных дел и событий, которое нашло отражение в концепции #아보하 (кор. абоха, 아주 보통의 행복 кор. ачжу потхоне хэньбок) –

кор. сосохажиман хвахсирхан хэньбок) – «маленького, но очевидного счастья». В 2020 году даже вышла песня в исполнении Лим Чханчжона с одноименным названием, что лишь еще раз подчеркивает широкое распространение и востребованность концепции. Однако стоит отметить существенное различие между двумя подходами: основой #아보하 является более скромное и интроспективное ощущение благополучия, в то время, как #소확행 предполагало демонстрацию своего «маленького счастья» в социальных сетях, что также зачастую являлось причиной фрустрации.

Тренд #아보하 базируется на дистанцировании от социального давления и одновременном получении «обыкновенных», «безобидных» удовольствий. Интересно отметить, что именно «безобидность», подразумевающая любовь к маленьким, милым и невинным вещам – не всегда, кстати, материальным, – стала ключевым аспектом со-

Одним из наиболее очевидных маркеров общего социального фона можно считать уровень одиночества в Республике Корея, который в 2024 году достиг своего максимального значения. Значительное количество домохозяйств, состоящих из одного человека (около 40% от общего числа), и так называемых «одиноких смертей» отчетливо иллюстрирует нерешенную проблему социальной изоляции.

слаждения безобидностью. Концентрация внимания на индивидуальных эмоциональных переживаниях демонстрирует потребность южнокорейского общества в стабильной поддержке и поиске опоры в динамично меняющемся мире.

«ВСЕЯДНЫЕ» В КУЛЬТУРЕ И ЭКОНОМИКЕ

Тенденция на сужение фокуса и уменьшение масштабов или значимости объекта внимания находит отражение также в экономической и культурной сфере. Как объясняет профессор Сеульского

обыкновенного счастья». Таким образом, потребители превращаются в тех самых «омниворов», размывающих границы социальных групп и следующих сугубо индивидуальным приоритетам. При этом разрыв между демографическими группами сокращается, в то время как различия между отдельными людьми увеличиваются. И хотя этот сдвиг может показаться очевидным, он в корне меняет давно устоявшиеся представления о поведении потребителей.

Уникальным явлением можно назвать возникновение в Южной Корее «культурных

искусство перестает быть сугубо элитарным явлением, акцент смещается в сторону междисциплинарного подхода, наблюдается все более тесное сращивание традиционного и современного. Однако одновременно с этим прослеживается и размытие границ того, что изначально понималось под «корейской культурой»: так в К-поп группах появляются иностранные участники, а корейские фильмы снимают японские режиссеры. Благодаря «всеядному потреблению» мы наблюдаем обогащение культурного ландшафта и расширение привычных рамок.

Владимир ЛИ: «СПОРТОМ БОГА ПРОСЛАВЛЯЮ!»

В гостях у редакции – Владимир Самбонович ЛИ, пастор московской пресвитерианской церкви, президент Генеральной Ассамблеи христианских пресвитерианских церквей (2012-2022 гг.). А еще наш собеседник – чемпион мира по пауэрлифтингу.

ПЕРВАЯ В ЖИЗНИ ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ

- Владимир Самбонович, когда и с чего началось увлечение пауэрлифтингом?

- Заниматься пауэрлифтингом и участвовать в соревнованиях по жиму штанги лёжа начал в конце 2011 года, когда мне уже исполнилось 60 лет и я официально стал пенсионером. В таком возрасте кому-то кажется, что это конец активной жизни, и всё, что теперь останется только стареть и дряхлеть, доживая свой век. Выступив в апреле 2012 года на чемпионате Москвы «Кремлевский жим» и заняв первое место в своей весовой и возрастной категории, получил первую в жизни золотую медаль. Появился интерес к продолжению занятий, желание достигать большего, участвуя в дальнейших соревнованиях.

- А до этого приходилось заниматься спортом?

- В молодости занимался карате, тогда оно ещё было под запретом. Позже увлёкся бегом и ежегодно участвовал в международных марафонах в Москве и в США. А ещё со старших классов школы приобщился к регулярным занятиям атлетической гимнастикой, как это тогда было принято называть, и, собственно, всю свою жизнь старался не изменять этой привычке. Поначалу занимался дома с гантелями и гириями. Позже, когда учился в Америке, стал регулярно посещать тренажёрные залы, фитнес-центры и продолжил делать это, вернувшись в конце 90-х в Москву.

- Почему именно пауэрлифтинг?

- После многих лет занятий в тренажёрных залах у меня наряду с привыканием к довольно однообразным физическим упражнениям ослабла мотивация к регулярным упражнениям в зале, мне банально скучно стало быть просто посетителем фитнес-центра и тренироваться, не имея определённой цели. Хотелось также иметь возможность адекватно оценивать и улучшать свои реальные силовые показатели.

Пауэрлифтинг как раз давал такую возможность. Как известно, он включает в себя подъём максимальных весов в трёх классических упражнениях: приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа и становая тяга. Но я для себя выбрал только одно упражне-



ние – жим штанги лёжа, потому что последствия травм, полученных мною после многолетних занятий марафоном, не давали возможности успешно тянуть и приседать с большими весами.

Также на моё решение принять участие в соревнованиях по пауэрлифтингу повлияло то, что была возможность выступать в любительских дивизионах, в которых проводится допинг-контроль. Таким образом, я, который сам никогда не употреблял анаболические стероиды и другие запрещённые препараты, имел возможность конкурировать с такими же, что называется, чистыми или drug free спортсменами.

- И это в 73 года!

- За прошедшие 12 лет мне удалось выполнить нормативы кандидата в мастера спорта, мастера спорта, а потом и мастера спорта международного класса по версиям разных альтернативных федераций пауэрлифтинга. Я выступал не только в России, но выходил на помост в разных странах Европы, в США. Многократно становился чемпионом России, Европы и мира, победителем Кубков Европы и мира. Причём в последнее время мне всё чаще удаётся побеждать не только в своей весовой и возрастной категории, но и в абсолютной категории среди ветеранов, то есть среди всех участников соревнований старше 40 лет. Я также являюсь многократным рекордсменом России, Европы и мира по версиям разных альтернативных международных федераций пауэрлифтинга. Я не собираюсь останавливаться и буду дальше продолжать тренироваться и выступать на соревнованиях.

ЗАЧЕМ ДЕДУ ПОДНИМАТЬ ШТАНГУ?

- Как в семье относятся к вашему увлечению?

- Моя любимая внучка Яна, когда ей ещё было 4 года, говорила мне: «Деда, зачем тебе ещё поднимать штангу?

СПРАВКА «РК»

Ли Владимир Самбонович родился в 1951 году в Узбекистане. После окончания мединститута занимался научно-исследовательской и преподавательской работой. С 1995 по 1997 гг. получил богословское образование в США. В 2012-2022 годах был Президентом Генеральной Ассамблеи христианских пресвитерианских церквей.

У тебя ведь и так много кубков!» Иногда родные и близкие, беспокоясь о моём здоровье, говорят мне: «Ну, хватит уже! Не пора ли тебе остановиться?» На всё это у меня такой ответ: «Я буду выступать на соревнованиях до тех пор, пока смогу побеждать». С возрастом соперников становится меньше, и сейчас моя задача – обновить мировые рекорды и победа в абсолютном зачёте.

- Все свои рекорды помните?

- Начинал с того, что на своих первых соревнованиях – «Кремлёвском жиме» в 2012 году – в возрасте 61 года выжал 125 кг. Спустя 12 лет, выступая на различных соревнованиях, мне неоднократно удавалось обновлять рекорды России, Европы и мира. Из последних можно упомянуть выступление в 2023 году на Кубке мира WPC в Геленджике, где я победил в безэкипировочном жиме лёжа с результатом 142,5 кг и новым мировым рекордом. А на своих последних соревнованиях, Кубке мира по силовым видам спорта «Звёздные войны» в Москве в конце прошлого, 2024 года, выступая в жиме лёжа в стандартной софт-экипировке, я установил новый мировой рекорд с ре-

зультатом 177,5 кг. Это позволило мне по итогам 2024 года занять 1 место в рейтинге Национальной Ассоциации пауэрлифтинга среди ветеранов, то есть спортсменов старше 40 лет.



ШЕСТЬДЕСЯТ+ – ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ

- Песня Beatles про «sixty four» вдохновляет?

- Когда-то, в конце 1960-х, в годы своей студенческой юности, я впервые услышал песню Beatles «When I'm sixty four» – «Когда мне будет 64». Тогда у меня ещё вся жизнь была впереди. Мне было всего 17 лет, и я тогда думал: «64 года – это же так много! Если я и доживу до

такого преклонного возраста, то, наверное, буду немощным, ни на что не способным стариком, который лишь доживает свой век». Я так дожил до своего 64-го дня рождения, и так совпало, что как раз в тот, 2015 год выиграл свой очередной чемпионат мира, который проходил в английском городе Телфорде. После соревнований заехал в Ливерпуль, на родину Beatles, где посетил легендарный клуб «Пещера» – The Cavern Club, откуда началась карьера ливерпульской четвёрки. Там у входа в паб, прислонившись к стене, стоит скульптурная фигура Джона Леннона. Сфотографировался рядом с Джоном, и когда я смотрю на эту фотографию, мне кажется, в свои 64 я выгляжу ненамного старше его, разве что седина на висках и волос на голове поменьше!

- Выходит, после 60-ти все только начинается?

- В молодости моё отношение к возрасту после 60 лет не очень отличалось от общепринятого. Как и все, воспринимал этот возраст как период неизбежной деградации. И как у большинства людей во мне жил страх перед этим возрастом. Но теперь понял, как сильно я ошибался и как заблуждается на этот счёт современное общество. Возраст

кому-то дано больше, кому-то меньше. Но как мы проживём отпущенные нам годы жизни – это во многом зависит от нас самих и от того, как мы распорядимся теми ресурсами, которые Бог в нас заложил, чтобы не доживать безрадостно то, что осталось, а жить полной жизнью, радуясь и благодаря Богу за каждый новый прожитый день.

- Наука тоже не обошла вас стороной...

- По образованию я биолог и врач. И хочу поделиться с вами одной плохой новостью: она состоит в том, что, даже занимаясь спортом, даже ведя здоровый и активный образ жизни и стремясь жить долго и счастливо, всё равно умрём. Давно не занимаюсь наукой. Но когда-то тема моей кандидатской диссертации по биохимии была связана с исследованиями клеточных и молекулярных механизмов старения. А моя жена Светлана, в отличие от меня, продолжает свою научную деятельность, занимаясь исследованием роли свободных радикалов в биологии и медицине, в том числе в процессах старения.

Многие учёные по всему миру продолжают вести исследования, направленные на то, чтобы внести ясность в этот вопрос о возможности жить долго и счастливо. А кое-кто из них идёт ещё дальше, ставя перед собой задачу победить не просто старость, но победить саму смерть, обрести бессмертие!

Но человек ведь не просто неминуемо смертен, но, что хуже того, «человек внезапно смертен», как писал Михаил Булгаков в «Мастере и Маргарите», и это избавляет от иллюзии, что ты, смертный, можешь чем-то управлять и что-то знать. Это напоминает, что смертный – не Бог.

СЛУЖЕНИЕ НА БЛАГО ВСЕХ ЛЮДЕЙ

- Вы возглавляли Генеральную Ассамблею пресвитерианских церквей в 2012-2022 гг.

- Да, и это было служение на благо всех людей, не оставляющих надежды на то, что победа над смертью всё же возможна. Весь мир недавно праздновал Рождество Христово. В Евангелии от Иоанна можно найти слова, которые передают нам главный смысл прихода Иисуса Христа на землю: «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, чтобы всякий верующий в Него не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16). Лично я свой выбор сделал тридцать лет назад, когда принял верою Иисуса Христа как своего Спасителя и Господа. Это Он, Господь, во всём, что бы я ни делал, подкрепляет, ободряет меня, именно Он придаёт мне силу и даёт уверенность в том, что я «всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе».

Подготовила Жанна КИМ



КАМЧАТСКИЕ КОРЕЙЦЫ: РЕГИОН ГОРДИТСЯ ИМИ!



Гость «РК» – заместитель главы общественной организации корейцев Камчатского края Бек Сон За (Любовь Андреевна).

- Среда, как правило, накладывает отпечаток на долго живущих на той или иной территории. А есть такая особенность у камчатских корейцев?

ленности, сферы обслуживания, сельского хозяйства, культуры, здравоохранения и сферы образования Камчатского края, канули в Лету, так как в разные периоды существовал негласный запрет на обнародование в СМИ трудовых достижений корейцев. К тому же многие засекреченные архивные данные были уничтожены уже более 20 лет назад.

- Лицо диаспоры – это всегда заметные в обществе люди по своим делам и поступкам, у вас кто они?

- Как и везде у корейцев: учителя, воспитатели, врачи, медработники, рыбаки-штурманы, технологи, механики, юристы, финансисты, военнослужащие.

К примеру, семья Ли известна по всей Камчатке. Глава семьи Ли Николай (корейское имя не знаю) был первым агрономом совхоза «Дальний», благодаря его кропотливому

Юн Юрий Николаевич, учитель физики, до сих пор преподаёт в средней образовательной школе. В двухлетнем возрасте родители привезли его с собой на Камчатку в 1947 году. После учебы в Сеульском университете корейского языка преподавал корейский в Камчатском госуниверситете на факультете иностранных языков. К сожалению, после двух выпусков специалистов корейского языка отделение было закрыто.

Тё Александр стоял у истоков становления на Камчатке самбо, является тренером-преподавателем в детско-юношеской спортивной школе. Выпустил несколько поколений самбистов. Лауреат многих премий, мастер спорта, судья международной категории. Вся жизнь посвящена спорту, и даже день его рождения совпал с Днем самбо – 16 ноября.

Появление Федерации корейского вида спорта тхэквон-

работала в детском саду воспитателем. Сейчас на пенсии. Всю жизнь занимаюсь общественной деятельностью. Являюсь общественным помощником депутата Законодательного Собрания Камчатского края. В трех корейских объединениях являлась заместителем руководителей. И сейчас заместитель президента Камчатской региональной общественной организации «Корейский этнический культурный центр «Чогу» Михаила Алексеевича Шина. «Чогу» является членом Камчатской региональной межнациональной общественной организации «Содружество», которая отметила свое 30-летие, состою в ней с момента создания.

Мой отец Бек Сун Тек и брат Бек Сон Те проработали в рыбной отрасли в сумме 80 лет, сестра Сафронова Хен За проработала фельдшером скорой помощи 30 лет.

На Камчатке появятся новые почетные звания и награды

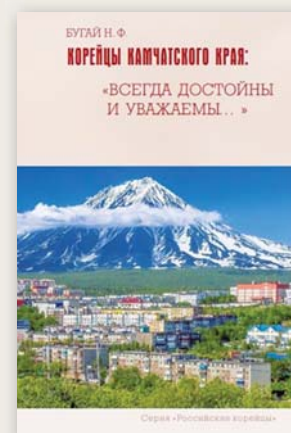


КНИГА ПОСВЯЩЕНА РОССИЙСКИМ КОРЕЙЦАМ

«Служба погоды Камчатского края: трасса длиной в 90 лет...» – так называется новая книга советского и российского ученого, доктора исторических наук, главного научного сотрудника Института российской истории РАН, советника Департамента межнациональных отношений Министерства регионального развития РФ Николая Бугая.

Так уж повелось, что чаше Родины всегда стоят начеку... К ним зачастую причисляют и метеорологов. Им приходится круглосуточно вести наблюдения за атмосферными явлениями погоды. В период развития метеорологии как науки, ее практической стороны, благодаря поиску и упорству ученых и практиков разработаны новые технологии получения метеоданных в любых точках необъятной России и составления прогнозов. Россию неслучайно называют «империей погоды», это соответствует реальности. Тысячи специалистов-метеорологов, многие их поколения вносят заметный вклад в создание условий для обеспечения безопасности государства и народов его населяющих, приумножают материальные и духовные ценности страны.

Автор посвятил книгу российским корейцам, проживавшим с начала XX века на Камчатском полуострове, а также корейцам КНДР, принимавшим участие в возрождении



экономики и культуры самого удаленного региона России. На богатой документальной основе, документах, выявленных в центральных и государственных краевом архивохранилищах, показана эволюция корейской общины на территории полуострова, имевшая две самостоятельных составляющих – российских корейцев и граждан КНДР, работавших в основных отраслях народного хозяйства края – рыбная промышленность, строительство, коммунальная сфера.

наша сила» – посылки для бойцов, находящихся в зоне СВО, а также для раненых, проходящих лечение и реабили-

литацию в военных госпиталях Петропавловска-Камчатского и Вилочинска. Силами своей организации ежегодно отмечаем День освобождения Кореи от японских захватчиков 15 августа, Чусок и Соллаль. В планах продолжать привлекать к участию в культурных и спортивных мероприятиях молодежь, продолжать популяризировать корейские семейные традиции, воспитывать чувство гордости за свою национальность. Острая проблема с изучением корейского языка – некому учить. А отсюда некому петь песни на корейском языке. У нас ушли из жизни талантливые исполнители, болезни и возраст никого не щадят. Но все равно на будущее смотрим с оптимизмом!

Сергей КИМ



- В основной массе корейцы на Камчатке проживают компактно в Елизово и в Петропавловске, чьи родители выходцы из Северной Кореи. Численность их небольшая, составляет всего лишь 0,3% от всего населения Камчатского края. Корейским языком владеют только старшее поколение 75+. Но корейские традиции и обычаи многие знают от своих родителей, стараясь соблюдать их, сохраняя и передавать в свою очередь детям. Так как Камчатка является рыбным краем, то в пище преобладают рыбные блюда. Здесь живут люди разных национальностей в дружбе, согласии и взаимовыручке. Наверное, этому способствует суровый климат. Корейцев всегда отличают трудолюбие, порядочность и чистоплотность. Мы скромны, открыты, дружелюбны и гостеприимны, как все дальневосточники.

- Какие корейские имена навечно вписаны в летопись Камчатки, являются гордостью нашего народа?

- К сожалению, многие имена корейцев, которые внесли существенный вклад в развитие рыбной промы-

новаторскому труду полеводцы добивались рекордных урожаев овощей, которых до этого не выращивались в регионе, а завозились с материка. Трое его детей стали известными врачами: нейрохирург Геннадий, терапевт Татьяна, стоматолог Любовь. А еще есть учитель Виктор, экономист Светлана, рыбак Валерий.

Пак Виктор Николаевич, хирург, чьи золотые руки спасли не одну жизнь, является почетным гражданином Петропавловска-Камчатского.

до связано с именем Николая Юна, который возглавляет федерацию на протяжении трех десятилетий. Несколько тысяч воспитанников приобщились к этому виду восточного единоборства, участвуют в чемпионатах как в России, так и за рубежом. Сам Николай – обладатель чёрного пояса.

После окончания факультета английского и немецкого языков Камчатского государственного педагогического института я преподавала в училище, техникуме и средней школе. Также

- Какие приоритеты у общественной корейской организации сейчас и на обозримый период?

- У нас очень маленькая организация, поэтому мы стараемся участвовать во всех межнациональных мероприятиях КРМО «Содружество» городского и краевого масштаба таких как «Фестиваль национальных культур», конкурсах «Кухни мира», «Многоликая Камчатка», «Дружба без границ», «Уроки добрососедства» в школах, «В единстве

ПОЧЕТНЫЙ ГРАЖДАНИН ПЕТРОПАВЛОВСКА

Известный камчатский хирург Виктор ПАК стал Почетным гражданином Петропавловска-Камчатского, сообщили в мэрии города.

Торжественная церемония посвящения в Почётные граждане состоялась 17 октября, в день рождения краевой столицы. По традиции на церемонию собрались Почётные граждане, представители орга-

нов власти, общественных организаций, школьники, студенты и неравнодушные горожане. В этом году высоко звание удостоены сразу два жителя Петропавловска, один из них хирург Виктор Николаевич Пак.



«ПЛАНЕТА ЗАЦЕПИНА» ПОРАДОВАЛА НОВОЙ ПРЕМЬЕРОЙ

Премьерами новых мюзиклов Александра Зацепина в Москве открылся сезон театра Фонда «Планета Зацепина». Автору удалось побывать на спектаклях «Путешествие Маленького принца» и «Снегурочка».

Творцы представлений очень бережно отнеслись к трогательному тексту сказки, и он органично лег на замечательно подобранные и знакомые всем мелодии песен, великолепно исполненные героями спектакля. Мелодия известной песни А. Зацепина «Куда уходит детство?» проходит знаковым рефреном спектакля. Дети получают новые впечатления от яркого музыкального представления, а взрослые вспоминают свое детство, прошедшее под эти популярные мелодии.

Среди зрителей были замечены солистки популярной вокально-танцевальной группы «Пом Парам». Они признались, что получили неоходимый им заряд творческого вдохновения. Тем более, что с недавнего времени артистки знакомы и поддерживают дружеские отношения с Музой Ли, которая осуществила постановку этих чудесных сказок, окрашенных мелодиями кумира многих поколений.

Рева ЦОЙ: «Мне очень понравилась музыкальность и красота голосов исполнителей, их молодость позволяет выразительно и трогательно передавать детское отношение



Режиссер спектакля Муза Ли и композитор Александр Зацепин

ко взрослым, их недостаткам. Исполнители главных партий – Маленького Принца и Розы (Антон Зацепин и Софья Павлова) – очень соответствуют образам: они молоды, красивы, пластичны, певучи.

Самого автора сказки, летчика Экзюпери, исполняет Михаил Пехин, в образе которого видишь мужественного взрослого человека, сердцем понимающего проблемы маленького Принца. Сцены их общения очень трогательны»

Элеонора КИМ: «Меня удивили костюмы – невероятно красивые и сложные! Актеры очень уверенно двигаются, танцуют в них! Поэтому, несмотря на отсутствие привычных декораций, действие захватывает. Спасибо художнику!»

Жанна КИМ: «Обратила внимание на то, в зале были и совсем маленькие детки (от двух лет), и их родители или бабушки-дедушки, то

есть разновозрастные зрители, но всем было интересно. Как говорится, зашло. Для

себя вынесла тему верности в любви, которую надо хранить несмотря ни на что. Верности

к своей маленькой планете, на которой три вулкана, из них один потухший и единственная Роза, которую надо поливать и всячески оберегать. Спектакль учит бережному отношению ко всему окружающему, к природе, к животным (у меня они тоже есть).

Введение в спектакль Змея-искусителя с яблоком раздора создает конфликтную ситуацию, становится поводом разрыва и дальнейших путешествий Маленького принца. Встречи Принца с людьми других планет, их истории и характеры поучительны для нас, взрослых, и заставляют задуматься над нашими решениями и поступками, напомнить об ответственности за тех, кого приручили»

Режиссер спектакля Муза Ли рассказала, что театр Фонда «Планета Зацепина» планирует к постановке новые спектакли: мюзикл «Тай-

на трех планет», «Капитан Немо» и даже балеты, например, «Принцесса Турандот». А удивительный композитор Александр Зацепин в представлении не нуждается: вот уже 70 лет он радует зрителей потрясающей музыкой.

На вопрос о причине обращения композитора к жанру мюзикла, он ответил: «В свое время, были случаи, когда песня мигрировала, например, в кинофильм. Это «Есть только миг...» в фильме «Земля Санникова». Поэтому, идея Музы Ли создать целное произведение, используя мелодии известных песен, мне очень понравилась. Сейчас работаю над несколькими театральными проектами и очень рад тому, что некоторые незаслуженно забытые песни будут реанимированы через театральные постановки. Надеюсь, что они заживут новой жизнью»

Галина ВЛАДИ



«АРИРАН» В МОЕМ СЕРДЦЕ

В свет вышла новая книга «Ариран» в моем сердце», посвященная 90-летию выдающегося певца Георгия Николаевича Сона и 55-летию корейского эстрадного ансамбля «Ариран».

Георгий Сон – наш, корёсарамский Маэстро, посвятивший жизнь песенному творчеству и отдавший свой талант и дар певца служению искусству во имя Зрителя. У певца огромный репертуар музыкальных произведений на нескольких языках, с ним он готов выступить по зову зрителей, которые всегда отблагодарят его бурными аплодисментами и возгласами «бис!».



Творческий вечер Георгия Сона в Москве, 2018 год

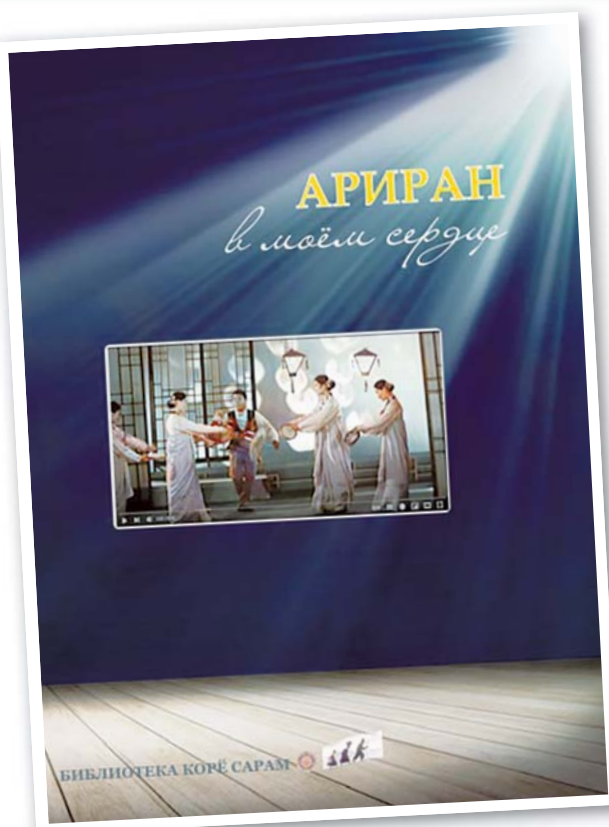
Вторая часть книги – об ансамбле «Ариран» Корейского театра, откуда начинался профессиональный путь Георгия Николаевича. Ансамбль пользовался небывалой популярностью и был известен по всей советской стране, представляя высокий

образец корейской культуры. Многие музыканты, певцы, танцовщики и артисты – выходцы из Арирана – обрели славу, достигли больших успехов и известности, стали мастерами. По QR-кодам с помощью смартфона можно просматривать видео-аудио-

записи выступлений артистов.

Книга адресована широкому кругу читателей, интересующихся историей корёсарам и историей советской эстрады.

Георгий КАН, автор-составитель



ТАТЬЯНА КИМ:

ВПЕРВЫЕ В ЖИЗНИ ХОЧУ СЧАСТЬЯ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ВСЕХ, НО И ДЛЯ СЕБЯ

Как преодолеть семейный кризис и выглядеть на миллион – советы от самой успешной женщины России, основательницы Wildberries Татьяны КИМ.

«КРИЗИС – ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ»

Валерий
РУКОБРАТСКИЙ:

- Татьяна Владимировна, а вы как думаете – этот високосный год для вас был скорее плохим или скорее хорошим?

Татьяна КИМ:

- Знаете, на заре своего становления как предпринимателя, да и в принципе по жизни, я, как любой нормальный человек, всегда старалась кризисы избегать. Раньше, когда в компьютерные игры играла, например, всегда выбирала самый лайтовый, самый легкий уровень сложности. Это не значит, что я не люблю работать. Просто я больше люблю развивать и преумножать, а не сражаться. И люблю, когда то, что ты делаешь, целиком и полностью зависит от тебя, а не от неизвестного количества неизвестных вводных. Я играла в стратегию военно-экономического типа. Мне нравилось в ней сложные экономические задачи решать: управлять ресурсами, создавать промышленность, города с красивыми домами строить. А вот сражаться в игре – это всегда стресс и кризис. И чем выше сложность – тем выше и военная часть, которая мне совсем не нравилась.

Нашей компании в 2024 году исполнилось 20 лет. Конечно, за это время было много кризисов. И раньше каждый раз я думала: господи, хоть бы пронесло! Как любой нормальный человек, не хотела выходить из зоны комфорта. Но в 2020 году, когда был кризис из-за пандемии, я вдруг осознала: кризисы – неизбежны. Кризис, если философски смотреть, – это время, когда можешь переосмыслить, переосмыслить, пересмотреть что-то важное. Сейчас уже понимаю, что любой кризис – это источник новой энергии, новых возможностей, новых сил. Я верю в это на сто процентов.

ГЛАВНОЕ – НАЙТИ ТОЧКУ ОПОРЫ, СОБРАТЬСЯ И ВЗЯТЬ КОНТРОЛЬ НАД СИТУАЦИЕЙ

Когда в начале 2024 года случился крупный пожар на нашем огромном складе в



Шушарах – у меня не было ни истерик, ни «Боже мой, что делать?». Была четкая ясность ума, я помню по минутам, что делала первые 2 часа. У меня эмоций было ноль, чисто как машина все делала. И только когда я четко поняла, что все – пожар потушен, жертв нет, все нормально, и по всем направлениям у нас все закрыто, я расслабилась. Меня накрыла волна эмоций, я рыдала.

То есть нельзя сказать, что я кризисы обожаю, но точно знаю: это источник гораздо большего роста, чем у тебя был до этого. Плюс, как говорится, Бог не посылает тебе такие испытания, которые ты не можешь преодолеть.

Поэтому, возвращаясь к вопросу про високосный год, скажу: да, год был сложный, но очень интересный. Я нашла бизнес-партнеров, мы смогли объединиться, и уже по истечении полугода видим результаты. У нас реально улучшились все экономические показатели.

Да, какие-то внутрисемейные проблемы еще останутся, но тем не менее считаю, что год завершился хорошо.

А ЛЮБИТЬ СЕБЯ НАДО – ТОГДА ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО

- А как вам, несмотря на эти кризисы, удается так потрясающе выглядеть? Простите уж за такой прямой вопрос. Ну правда, всем интересно...

- Спортом я занимаюсь давно, и для меня это своего рода лайфхак. Если с утра потренировался, то чувствуешь себя молодцом. Свою систему прокачал, продул, как говорят, и это дает тебе заряд уверен-

ности и оптимизма. У меня четыре тренировки в неделю, несмотря даже на тяжелый год. Правда, я стала меньше бегать. Но надеюсь, что исправлю это. Кстати, когда снег выпал, я с удовольствием на лыжах покаталась. Но в целом – помогает другое. Раньше, когда у меня спрашивали, что главное в жизни, я всегда говорила: семья, дети, работа. А меня самой словно не существовало в этой моей системе ценностей. И я была счастлива так, как жила. А в конце 2023-го года я вдруг поняла: сколько так вообще можно? Знаете, вот говорят, что многие люди воспринимают доброту за слабость. Я посмотрела на себя со стороны, задумалась: а почему я разрешаю с собой вот так обращаться? Я же не тряпка, чтобы об меня ноги вытирать. И вдруг поняла: я всегда живу для других и, продолжая находиться в таких отношениях, наношу вред своим детям. Дети подрастают, они видят эту модель семейных отношений. А я не хочу, чтобы у моих дочерей, а старшей уже 20 лет, повторилась такая же ситуация, как у меня. И я начала пытаться себя отстаивать. С этого, наверное, и началось все то, что привело к разводу.

Меня недавно спрашивали, что сейчас в моем периметре ценностей. Говорю: хочу, чтобы все люди были счастливы, хочу сделать так, чтобы все могли жить бесконечно, чтобы не было ни старости, ни болезней (это все моя детская мечта). Хочу, чтобы дело мое развивалось, чтобы в стране развивались предприниматели. А потом добавила: и хочу, чтобы я была счастлива. Вот никогда в жизни, клянусь, у меня до этого года такой фра-

зы не было. Никогда. У меня реально начало 2024 года было очень тяжелым. Но я, как говорится, на своей шкуре поняла эту фразу, которую говорят бортпроводники в самолете, что кислородную маску надеть надо сперва на себя. Иначе ты никому не сможешь помочь. Обращаясь к женской аудитории, хочу сказать: вы должны прежде всего ценить

Они, слава богу, подросли, и первый раз в этом году я попробовала брать всех с собой в командировки. Это классно. Конечно, ты выматываешься там. Но эти три-четыре дня, проведенные вместе, очень важны. Дети видят, что мама работает, они понимают, чем она занимается, что она делает. И, кстати, не поверите, но в 2024-м я ходила в кино

ходится чем-то жертвовать. В моем случае – это качество сна, здоровье. И питание в том числе. Не сказать, что я питаюсь неправильно: майонез, жареное – всего этого нет. Но я стала питаться нерегулярно, и это, конечно, отразилось на организме. В том числе и на ЖКТ.

Ну, а если мы говорим про правильность питания, то я уже лет семь постоянно занимаюсь спортом, и, конечно, мое отношение к еде, можно сказать, эволюционировало. То есть меня не нужно убеждать, что есть куриную грудку и овощи – это правильно, а хлеб – вредно. Хотя хлеб я, кстати, люблю. Это моя такая слабость. Как-то приехала в командировку, а там на столе такой классный хлеб был! И вот сижу, ем его и понимаю, что поступаю абсолютно неправильно, а остановиться не могу. Но, кстати, в тех же командировках меня часто выручает то, что я не ем красное мясо, поэтому от большинства блюд могу, никого не обижая, отказаться.

- А сладкое любите?

- Я люблю сладкое, но не сказать, что сильный его фанат. Могу есть, но могу и не есть.

- Какое любимое блюдо?

- Наверное, самое любимое – это то, что мама го-

Раньше, когда у меня спрашивали, что главное в жизни, я всегда говорила: семья, дети, работа. А меня самой словно не существовало в этой моей системе ценностей... И вдруг поняла: я всегда живу для других и, продолжая находиться в таких отношениях, наношу вред своим детям. Они подрастают, видят эту модель семейных отношений. А я не хочу, чтобы у моих дочерей, а старшей уже 20 лет, повторилась такая же ситуация, как у меня. И я начала пытаться себя отстаивать. С этого, наверное, и началось все то, что привело к разводу.

и любить себя! Сами должны быть счастливыми. Не в ущерб остальному, разумеется.

- И это изменило вашу жизнь?

- Когда ты так меняешь свою систему ценностей, у тебя вдруг находится время на то, чтобы ходить на массаж, к косметологу, встретиться с подругами. Ты вдруг понимаешь, что тоже имеешь право на себя, на счастье. А не все отдавать-отдавать-отдавать. Вот, наверное, это мне и помогло полюбить себя. А любить себя надо – тогда все будет хорошо.

- А на что-то еще у вас теперь стало находить больше времени? Общение с детьми, походы в театр?

- Нет, на театры время не появилось. А свободное время у меня, которое остается, я стараюсь проводить с детьми.

с детьми столько раз, сколько за предыдущие пять лет не сходила. То есть когда ты в ресурсе, у тебя становится больше времени на все. Ну и со своими подругами стараюсь тоже встречаться чаще. Мы много смеемся, меня такое времяпрепровождение расслабляет, но в тоже время наполняет энергией.

О ДИЕТЕ И ЛЮБИМОМ БЛЮДЕ

- Мы в разговоре женскую аудиторию упомянули. Вот такое было бы им, думаю, тоже интересно – полезное меню на день от Татьяны Ким, поделитесь?

- Слушайте, в 2024 году я абсолютно не пример по части полезного меню. Потому что это был бешеный год. Чудес не бывает, всё равно при-

товит. И это, естественно, национальная корейская и абсолютно простая еда.

- Как вы готовитесь к Новому году? Какие подарки покупаете? И где?

- Подарки я, конечно же, покупаю на «Вайлдберриз» (улыбается). Я не могу остановиться, когда открываю приложение в телефоне и начинаю выбирать. Надо вот это, и вот это, и вот это, и вот это... В итоге, у нас обычно под елкой гора подарков размером с пол-елки. А в этом году, поскольку год действительно был тяжелый, мы соберемся своей маленькой семьей. Тихо и совсем-совсем по-семейному встретим Новый год.

Источник:
«Аргументы и факты»,
30 декабря 2024 г.

НАРЯДЫ ГЕРОЕВ КОРЕЙСКИХ ДОРАМ

В конференц-зале Центра восточной литературы Российской государственной библиотеки прошла лекция о роли одежды в сюжетах корейских дорам, организованная Азиатским клубом. Красивая, стильная и необычная одежда прочно ассоциируется с корейскими дорамами. Вместе с тем, она может стать одним из ключей к более глубокому пониманию сюжета. Одежда героев корейской драмы демонстрирует характер, статус и амбиции персонажей.



BLOOD FREE

Одной из самых очевидных функций одежды киногероев является раскрытие их внутреннего мира. Возьмём, к примеру, главную героиню драмы «Доминирующей вид» Blood free (2024) в исполнении Хан Хёчжу. Она глава биотехнологической корпорации BF (Blood Free), создающей искусственное мясо, и в 90 % случаев мы видим её в оверсайзах тёмных тонов. Героиня носит массивные пиджаки, свободные брюки, часто на её одежде присутствуют ассиметричные детали (такое ощущение, что художник по костюмам вдохновился «Служебным романом»). Но для официальных мероприятий она одевается в женственные платья, показывая смесь хрупкости и силы, ранимости и непробиваемости.

THE K2

Та же хрупкость и сила может быть подана совершенно иначе. Стиль woman of power Чхве Ючжин (Сон Юна) из K2 (2016) – идеальный образ будущей первой леди: собранные волосы (с распущенными мы видим её только в минуты слабости), естественный макияж с акцентом на губы, 50 оттенков и фактур чёрного –



Автор Лана Тянь и спикер Азиатского клуба, эксперт по коммуникациям, автор блога о корейском кино и культуре Светлана Артемьева

в одной сцене она говорит своему секретарю, что весь её гардероб, как для похорон, нежные шелковые блузки с бантами, гипюр, твидовые жакеты, лодочки на шпильках, жемчужные серьги, статусные сумки a la Birkin.

ХВАЮГИ

Что делать, если главный герой – мифический дерзкий и яркий царь

обезьян, как в драме «Хваюги. Корейская одиссея» (2018)? Значит, надо стать царём разноцветных шуб, и Ли Сынги делает это блистательно.

БОЙФРЕНД

Ещё одна функция костюмов – демонстрация сближения героев. Те из вас, кто смотрел хотя бы одну драму, точно обращали на это внимание.

Наглядно это видно в драме «Бойфренд» (2018-2019), которая рассказывает о романе молодого человека (Пак Погом) и богатой взрослой разведённой женщины (Сон Хегё).

НОЧНАЯ ФОТОСТУДИЯ

А вот в «Ночной фотостудии» (2024) наряды главных героев изначально смотрятся гармонично и дополняют друг друга, хотя сами герои начинают общение с конфликта.

Теперь мы приглашаем вас погрузиться в мир увлечений лектора Светланы Артемьевой и узнать больше о том, как корейские дорама изменили ее жизнь и что именно вдохновляет ее на создание контента.

- Светлана, как вы увлеклись корейской культурой?

- Два года назад я случайно посмотрела драму «Гоблин. История романтического заклатья». А дальше, чем больше был стресс на работе, тем больше мне хотелось смотреть дорама – фэнтези, где призраки, детективы, триллеры. Внутреннее напряжение мы компенсируем какими-то несуществующими угрозами в виде призраков, и успокаиваемся. Вот так я втянулась в дорама, а канал я начала вести чуть больше года назад, потому что я поняла, что мне хочется делиться этим, а не держать в себе.

- Почему вы обратились именно к теме костюма в своей лекции?

- Азиатский клуб предложил мне выступить в рамках цикла лекций в Центре восточной литературы. Я подумала, о чем интересном можно рассказать? И решила, что именно о костюмах будет рассказывать интереснее всего, поскольку это очень красиво, это то, что задевает всех и об этом можно порассуждать.

- В чем особенность дорам на ваш взгляд?

- Думаю, это объясняется тем, что когда корейцы в какой-то момент вышли из жесткого кризиса, они поняли, что нужно продавать корейскую культуру, экспортировать. И они стали делать тот продукт, который хорошо продается, они стали стараться, чтобы это было симпатично – не просто снять кино, а снять такую ленту, которая будет завлекать, завораживать и так далее. В общем, там далеко неглупые люди продумывают, как это сделать.

Лана ТЯН

КОММЕНТАРИИ СЛУШАТЕЛЕЙ

Екатерина МАЛЫШЕВА, преподаватель английского языка:

- Очень понравилось, как Светлана проследила путь героев, как их костюмы говорят друг с другом – это очень важно. И когда девушка из аудитории заметила, что она не смотрит на костюмы, не могу с ней согласиться – она просто не замечает, как они действуют на наше подсознание.

Алена АНИКИНА, реставратор по металлу, мастер кожевник, керамист:

- Мне как человеку, работающему в сфере искусства, сегодняшний разговор был очень полезен. Я для себя отметила отдельно именно костюмы как некую взаимосвязь между протяженностью во времени, то есть они действительно показывают, как персонаж развивается и то, что идет эта временная шкала. Моя любимая драма «Алые сердца Корё». Мне очень близка историчность, потому что в последнее время этого не очень хватает в западных фильмах. Понравилось то, насколько они даже в современном искусстве доносят свою традиционность, начиная от костюмов и заканчивая манерами. Со стороны своей специальности смотрела на ювелирные украшения, искала соотношение во времени, какие использовались минералы, металлы, то есть мне очень нравится их внимательность к деталям. Мне в целом это очень близко к азиатской культуре.

Екатерина РЫБАКОВА, консультант по мужскому классическому стилю, изучает корейскую традиционную живопись Минхва:

- Лектор погрузила нас не просто в дорама, а указала важность костюма для передачи атмосферы кино. «Младший сын семьи Чеболя» – потрясающая драма, она интересна не только своим сюжетом, я бы ее рекомендовала абсолютно всем людям, которые стремятся к руководящим должностям, всем менеджерам среднего и крупного звена. Сериал «Слава» я бы рекомендовала посмотреть с точки зрения истории культуры Кореи глазами культуролога, которые отображаются в дорамах.



НЕРВНАЯ СИСТЕМА – САМАЯ ВАЖНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА



Наталья КАШКАРОВА,
консультант,
эксперт по продукции Peptides

Продолжаем тему пептидов и правильной работы организма.

Наша центральная нервная система включает головной и спинной мозг, а периферическая нервная система – это отдел нервной системы, находящийся за пределами спинного и головного мозга (ПНС), делится на соматическую и вегетативную. Она контролирует все жизненно важные процессы в организме.

Основные причины возникновения нарушений – стресс, вредные привычки, травмы, инфекции, наследственность, возраст. Симптомы нарушения функции нервной системы, в том числе и с возрастом:

- снижаются память, внимание, мышление. Отсутствие творческих решений, невозможность решения новых задач;
- сложность в принятии решений, головные боли, головокружение, тремор;
- мышечная слабость, нарушения координации движений, нарушения чувствительности и расстройств сна;
- трудность концентрации внимания;

- резкие перепады настроения.

При появлении первых симптомов нас могут поддерживать пептидные биорегуляторы. Ведь это уже следствие дисфункции мозговой ткани, которая развивается по нескольким причинам. Первая – это усталость ткани, в которой снижен синтез определенных белков.

Вторая – это дефицит ацетилхолина (при помощи которого одна нервная клетка посылает сигнал другой). От этого могут страдать связи между нервными клетками (нейронами). От дефицита пептидов эти связи тоже могут рушиться. Дефицит ацетилхолина может иметь место и при дисфункции печени.

Ухудшение работы мозга – у каждого в своем возрасте (35-40-45-50). Все индивидуально: генетика, запас прочности сосудов, гликация, системные воспаления, несоблюдение диеты.

И главное, когда начинается умеренное сваливание половых гормонов (это про возраст), тогда мозговая ткань становится уязвимой + стрессы + вредные привычки + еда, травмы, инфекции, наследственность. Все это приводит к гибели нейронов. Чтобы этого не было, мы возвращаемся к пептидам. Если говорить о нервной системе в целом, то стоит отметить еще дофамин, гормон радости и счастья, который вырабатывается в определенных отделах мозга. Вот в результате его нехватки снижается концентрация внимания и нарушается координация движений.

Теперь несколько слов про серотонин, который участвует в формировании поведенческих реакций, настроения; он регулирует сосудистый тонус, является предтечей мелатонина, нормализующего процес-

сы в организме и циркадные ритмы.

Еще хочу сказать, что зрительный анализатор является частью нервной системы. Мы не можем отдельно говорить о глазном яблоке, сетчатка – это внешняя граница нас. Мы пытаемся действовать на спазм мышц, которые подвешивают и растягивают хрусталик. С проблемами сетчатки тоже работают пептидные биорегуляторы.

Теперь поговорим о том, что волнует всех! Болезнь Альцгеймера и старческое слабоумие. Мы можем законсервировать то состояние, с которым обратились к доктору. Откага не будет. Предвестники Альцгеймера можно рулить пептид-



ной биорегуляцией. Болезнь можно законсервировать на достаточно продолжительное время. Используем мозговые и сосудистые пептиды, если проблемы с шейным отделом, то используем еще пептиды для опорно-двигательной системы.

Эффект применения после пептидов: хорошим результатом будет, если мы приостановим деградацию нервной ткани! Одним словом, чем раньше начнем биорегуляцию, тем лучше.

Нормализуется сон, приостанавливается деградация нервной ткани, восстанавливаются когнитивные

функции (познавательная деятельность), происходит восстановление эмоциональной сферы (нейроэндокринная). А также профилактика раннего старения организма и дегенеративных заболеваний нервной системы.

Пептиды защищают клетки мозга, улучшают память, помогают справиться с возрастными изменениями и стрессами.

В условиях постоянно растущих нагрузок – будь то работа, учеба или личные проекты – наш мозг нуждается в поддержке. Пептиды помогают поддерживать его работоспособность, восстанавливают клетки, защищают от возрастных изменений и стресса.

Пептиды мозга – это короткие цепочки аминокислот, которые восстанавливают нейроны, улучшают когнитивные функции, помогают сохранить ясность ума и концентрацию.

Забота о здоровье мозга сегодня – ваше вложение в активное и насыщенное завтра. Радость от жизни – она ведь и в возможности наслаждаться ясностью мышления и умением справиться с новыми вызовами, даже когда мир подкидывает всё более продвинутые задачи.

Биорегуляцию пептидную начинаем с 30-40 лет. Не дожидаясь необратимых процессов!

ВНИМАНИЕ!

Пептиды – самая крутейшая вещь по физиологичности и естественности, есть вещи шустрее, но... очень много и последствий. С точки зрения цены, качества, эффекта и безопасности – ничего лучше не было придумано. Цените это, пользуйтесь – и получайте результат!

Подробно можно узнать у ведущей рубрики Зинаиды Ли: +7 9096242614



Посольство Республики Корея в РФ и Фонд поддержки зарубежных корейцев РК оказывает юридическую помощь на безвозмездной основе этническим корейцам, находящимся в РФ по вопросам приобретения российского гражданства.

АДРЕСА КОНСУЛЬТАЦИОННЫХ ПУНКТОВ:

- г. Волгоград, адвокат Аксенова Юлия Владимировна, тел. +7 904 770 6728, 89047706728@mail.ru
- г. Ростов-на-Дону, юрист Дубинина Светлана Георгиевна, тел. +7 938 294 8854, svedubinina@yandex.ru
- г. Оренбург, адвокат Гладких Алексей Григорьевич, тел. +7 922 836 3273, pokrow2004@mail.ru
- г. Самара, адвокат Сабина Татьяна Павловна, тел. +7 905 302 5750, sabinina10@mail.ru

ПОЧЕМУ РОССИЯНЕ ПОЛЮБИЛИ КОРЕЙСКУЮ КУХню

Владелец тюменской сети боулинг-центров Brooklyn Bowl и боулинг-ресторанов при них Артем Рахмеев часто путешествует за рубежом, чтобы пополнить свое заведение новыми фишками.

После очередной такой поездки «ФедералПресс» спросил у ресторатора, в чем феномен популярности корейской кухни. «На самом деле, тенденция действительно по всей России – не только в Тюмени наблюдается бум популярности корейской кухни и известных сетей типа «Чико». Но я бы сказал, что это в первую очередь связано не столько с едой, сколько с поп-культурой k-pop. Я был недавно в Сеуле: мне было интересно посмотреть этот феномен», – предположил со-



беседник издания. Первое, на что обратил внимание бизнесмен, – огромное количество боулинг-центров. «Мне кажется, самое большое количество боулингов на душу населения находится в Сеуле, вообще в Южной Корее. За 15 минут в пешей доступности я смог обойти восемь боулингов – такого нигде нет в мире», – удивился Артем Рахмеев.

Что касается культуры, по наблюдениям тюменца, k-pop в стране активно пропагандируется на уровне государства, о ней рассказывают в музеях. «Это большая индустрия, лишь отголоски которой докатились до нас», – высказался ресторатор.

РИА «ФедералПресс»

БЕЛЫЙ ЖУРАВЛЬ
корейский ресторан

백학
한식 레스토랑

1995년부터 영업합니다
한국의 맛을 즐기세요

배달: +7 499 245 96 21; +7 495 775 06 56
Адрес: Москва, Фрунзенская наб., 14/1

[http:// www.beliy-juravl.ru](http://www.beliy-juravl.ru)

ФАБРИКА СВЕЖЕСТИ
Factory of Freshness
Фабрика Свежести
чмпени.рф
фабрика-свежести.рф

Издлия из риса
Более 8 наименований

Мучные изделия
Кимчи-манду (пельмени по-корейски)
Пельмени, манты, самса, плов, лагман, кус-кус
Пирожки домашние, яблоко в тесте

Салаты
Чапе, фунчоза, спаржа, палоротник, огури, чиргуми, дайкон, грибы, морская капуста, хе (рыбное, мясное)

Холодные закуски
Соби, дэи, конхудэй, соевый соус Ким-чаб (ролла)

Готовые продукты
Тубу, муги, коннамул
Рис австралийский, китайский, чилский

Южнокорейские продукты
"Шин рамен", норская капуста, рыбные консервы, кусис, чай, супы, приправа и др.

Чимпени Чак-чак Кимчи
Сундэ Сирутог Кадюри
Чартоги (в т. ч. розовый)
Пигодя (дрожж., крахм., рис.)
Панчан

ДОСТАВКА ВСЕГДА БЕСПЛАТНАЯ!

Тел.: +79637125244; +79852012811