

2013년 공화국의 10대최우수체육선수 및 감독들

10대최우수체육선수

① **엄윤철**(암록강체육단 럭기선수)
세계럭기선수권대회에서 금메달 2개, 은메달 1개, 아시아럭기선수권대회에서 금메달 3개, 청년, 성인급 아시아컵 및 구락부럭기선수권대회에서 금메달 3개를 쟁취하고 세계신기록을 수립하였다.

② **김정 (4.25체육단 탁구선수)**
세계탁구선수권대회 혼성복식경기에서 금메달 1개, 국제공개탁구경기대회에서 은메달 1개, 동아시아경기대회 혼성복식경기에서 금메달 1개, 단식경기에서 동메달 1개를 쟁취하였다.

③ **려은희**(기관차체육단 럭기선수)
동아시아럭기선수권대회에서 금메달 3개, 청년, 성인급 아시아컵 및 구락부럭기선수권대회에서 금메달 3개, 세계럭기선수권대회에서 은메달 1개, 단식경기에서 동메달 1개를 쟁취하였다.

④ **랑춘화**(4.25체육단 럭기선수)
아시아럭기선수권대회에서 금메달 3개, 청년, 성인급 아시아컵 및 구락부럭기선수권대회에서 금메달 2개, 은메달 1개, 세계럭기선수권대회에서 은메달 3개를 쟁취하였다.

⑤ **김혁봉**(4.25체육단 탁구선수)
세계탁구선수권대회 혼성복식경기에서 금메달 1개, 국제공개탁구경기대회에서 은메달 1개, 동아시아경기대회 혼성복식경기에서 금메달 1개, 단식경기에서 동메달 1개를 쟁취하였다.

⑥ **허은별**(4.25체육단 축구선수)
동아시아럭기선수권대회에서 금메달 1개, 단식경기에서 동메달 1개를 쟁취하였다.

⑦ **김은국**(4.25체육단 럭기선수)
아시아럭기선수권대회에서 금메달 3개, 세계럭기선수권대회에서 은메달 2개, 동메달 1개를 쟁취하였다.

⑧ **조복향**(기관차체육단 럭기선수)
청년, 성인급 아시아컵 및



대회 최고득점자상을 수여 받았다.

⑦ **김은국**(4.25체육단 럭기선수)
아시아럭기선수권대회에서 금메달 3개, 세계럭기선수권대회에서 은메달 2개, 동메달 1개를 쟁취하였다.

⑧ **조복향**(기관차체육단 럭기선수)
청년, 성인급 아시아컵 및



음식으로 보는 민족의 슬기

우리 겨레는 오랜 역사적 기간 사람들의 건강과 장수에 유익한 음식을 만들어오면서 독특한 민족요리를 창조하고 발전시켜왔다.

첫째로, 밥과 장, 국을 기본주부식물로 정한것이다.
흰쌀밥과 잡곡밥에서 여러가지 영양분과 열량을 얻고여기서 얻을수 없는 아미노산은 된장이나 젓갈에서 섭취하였다.

조식사람은 뱀뱀, 어족, 돼지고기국, 송어국과 같이 물을 많이 넣어서 만든 음식을 특별히 즐겼다. 그리고 끼니마다 국을 먹는것을 관습으로 여겨왔다.

둘째로, 콩을 식생활에 유용하게 리용한것이다.
우리나라는 콩의 원산지이다. 하여 콩으로 가공품을 개발하여 필요한 영양분을 섭취하는데 성공하였다. 특히 콩으로 여러가지 장을 담

그어 우리 민족의 기호식품으로 발전시켰다. 그리고 두부, 콩나물, 비지와 같은 특유한 음식물도 만들었다.

셋째로, 회귀한 발효음식인 김치를 창조한것이다.
신선한 남새를 얻을수 없는 겨울 3, 4개월동안의 부식물을 김치로 해결하였으여기서 비타민A와 C, 철분등을 받아들였다. 지방과 가당, 사람들의 구미에 따라 원자재와 양념, 물고기, 젓갈, 과일 등을 서로 달리 배합하여 류별한 맛을 가진 김치를 만들어낸것이다. 이 김치가 지금은 세계적인 인기 를 끌고있다.

넷째로, 고기를 조금도 버리지 않고 효과있게 리용하였다.
집집중대가리, 내장, 발쪽까지도 가공하여 소내포국, 족탕, 돼지발쪽찜, 소발통무우찜, 돼지순대, 보쌈, 위

쌈, 족편 등 다른 나라에서는 볼수 없는 특이한 음식들을 만들었으며 빠도 5번이상고아 각기 다른 맛이 나도록 하였다.

다섯째로, 산나물로 만든 음식을 특색있게 발전시킨것이다.
우리 나라에는 맛있고 영양가높은 산나물이 잘 자라고 그 가지수도 많다.

우리 겨레는 산나물들이 사람들의 입맛을 돋우고여러가지 약리작용을 하여 건강에도 좋다는것을 알고 산나물로 국, 김치, 생채, 무침, 지지개, 볶음, 전, 튀기, 절임과 같은 음식을 일상적으로 만들어 섭취하였다.

이렇듯 선조들의 뛰어난 지혜와 슬기가 깃든 민족을 식을 가지고있는것은 우리 민족의 자랑이다.

10대최우수감독

① **로현철**(암록강체육단 럭기감독)
엄윤철선수의 담당감독

② **김춘희**(기관차체육단 럭기감독)
려은희선수의 담당감독

③ **김용철**(4.25체육단 럭기감독)
랑춘화선수의 담당감독

④ **최농균**(기관차체육단 럭기감독)
조복향선수의 담당감독

⑤ **김철웅**(4.25체육단 탁구감독)
김혁봉선수의 담당감독

⑥ **김광민**(4.25체육단 축구감독)

녀자국가축구종합팀 책임감독

⑦ **박기성**(4.25체육단 럭기감독)
김은국선수의 담당감독

⑧ **박범수**(4.25체육단 레스링감독)
윤원철선수의 담당감독

⑨ **박금성**(평양기계대학 체육단 유술감독)
설경선수의 담당감독

⑩ **김춘필**(평양체육단 체조감독)
세계체조선수권대회에서 3위를 한 홍은정(평양체육단)선수의 담당감독

본사기자

우리 민족은 수백년전부터 미꾸라지를 영양강화 및 간계통질병치료에 널리 써왔다. 미꾸라지가 다른 물고기들과 특별히 다른것은 몸결면에 라우린이라는 성분이 들어있는 미끈미끈한 점액이 있는것이다. 라우린은 열물분비가 잘되게 하고 독풀이작용이 세며 간세포보호재생능력이 높기 때문에 간보호와 질병치료에서 좋은 효과를 나타낸다.

최근에 미꾸라지에 로화방지효과가 높은 로이신이나 이소로이신과 같은 필수영양성분들이 풍부 들어있다는것이 알려지면서 많은 나라들에서 여기에 관심을 돌리고 사람들의 건강보호와 치료영양제로 쓰기 위한 연구를 널리 벌이고있다.

미꾸라지는 살고기 100g 당백질함량분석에서 고구마어죽이라고 불리우는 쏘가리에 못지 않으며 비타민, 필수아미노산과 일 반아미노산함량이 가물치, 메기, 방어보다 많다. 수백년전부터 특수하게 미끈미끈한 점액(라우린)이 많은 미꾸라지에 관심을 돌리고 간해독작용, 열물분비작용 촉진, 영양실조복화, 입맛돋구기 등에 널리 써온 우리 선조들의 슬기와 지혜는 참으로 감탄할만 하다.

미꾸라지의 식품 및 약재로서의 리용에서 문제점으로 된것은 인체에서의 흡수율이 40%미만인것이다. 그것은 미꾸라지가 고단백광물질비타민군 영양덩어리로서 사람의 소화효소로써는 다분해소화할수 없기때문이다.

최근 김일성종합대학 평양의학대학 의학과학 기술교류소에서 효소처리법을 리용하여 새롭게 만들어낸 《미꾸라지영양액》은 흡수율이 92~95%로서 치료효과가 매우 높아 사용자들속에서 호평을 받고있다.

본사기자

고구려벽화무덤 새로 발굴

최근년간에 평양시 대성구역 대성동에서 고구려시기의 벽화무덤 1기가 발굴되었다. 벽화무덤은 대성산 국사봉의 남동쪽 산기슭에 위치하고있다.

벽화무덤의 주변에는 고구려가 427년에 집안으로부터 수도를 평양으로 옮기면서 대성산일대에 건설하였던 안학궁터와 대성산성 그리고 1000여기의 고구려무덤들이 분포되어있다.

새로 발굴된 대성동 벽화무덤은 돌로 무덤칸을 축조하고 그우에 흙으로 봉분을 쌓은 전형적인 고구려돌칸흙무덤이다.

이 무덤은 안길과 안칸으로 이루어진 외칸무덤으로서 방향은 서쪽으로 약간 치우친 남향이다.

발굴당시 무덤의 봉분과 무덤돌들은 파괴되어 없어지고 무덤칸 벽의 일부가 지면우에 드러나있었다.

안길의 크기는 남북길이 2m, 동서너비 0.8m이며 현

벽의 모서리부분들에는 붉은 기둥들이 형성되어있다. 동쪽벽면에 그려진 청룡이 비교적 잘 남아있다.

무덤안칸의 바닥에서는 금귀걸이드림장식들과 고리자루손칼 그리고 옷부분에 얇은 은판을 씌운 판목 등과 같은 유물이 드러났다.

대성동벽화무덤은 그 구조형식과 벽화내용이 이미 알려진 고구려무덤들인 로산동1호무덤, 우산리3호무덤과 비슷한것으로 보아 3~4세기경에 만들어진 무덤이라고 인정된다.

새로 알려진 대성동벽화무덤은 무덤에 그려진 벽화와 드러난 유물자료들을 통하여 고구려의 우수한 회화술과 금속공예술, 무기제작술 등을 밝힐수 있는 자료들을 제공해주는것으로 하여 동방의 천년강국으로 자랑될 천 고구려의 력사와 문화연구에서 가치있는 귀중한 유산으로 된다.

본사기자



① 대성동에서 발굴된 고구려 시기의 벽화무덤
② 무덤에 그려져있는 벽화
③ 무덤에서 발견된 유물들

○ 둔한 물체에 맞았거나 높은 곳에서 떨어져 피부에는 상처가 없으나 속으로 퍼줄이 러져 퍼렇게 어혈이

○ 락박부위가 몹시 아프면 팔절을 의심하고 확인하여야 한다.

○ 머리를 심히 락박당하였을 때, 붓기가 있을 때, 누르거나 움직이면 아플 때에는 즉시 찬찜질을 하여야 한다.

○ 부은것이 내리고 아픔이 멎었을 때에는 더운찜질을 하여야 한다.

○ 락박상에 입었을 때

○ 배에 심한 락박상을 입었을 때에는 무릎을 세우고 반듯이 눕혀야 한다.

○ 배에 심한 락박상을 입었을 때에는 무릎을 세우고 반듯이 눕혀야 한다.

○ 배에 심한 락박상을 입었을 때에는 무릎을 세우고 반듯이 눕혀야 한다.

본사기자

운동이 건강에 주는 영향

운동은 사람들의 육체적능력을 전면적으로 높여줄뿐 아니라 건강을 증진시키는 중요한 조건인 하나이다.

운동을 하지 않으면 신경이나 뼈, 근육들이 제대로 발육되지 못할뿐 아니라 자기 기능을 완전히 수행할수 없게 된다.

또한 먹은것이 잘 소화, 흡수되지 않으며 이리저리한 병이 생기며 결국에는 몸이 약해지고 빨리 늙는다.

특히 40대이후시기에 운동을 하지 않으면 로화과정이다. 빠른 속도로 진행되며 건강이 급격히 나빠진다.

운동에는 뽕구, 탁구, 배구, 달리기, 걷기, 산보 지어는 팔다리를 움직이는데도

본사기자

유모아 교과서에 써있는대로 병치료

어느 농촌마을에 의사가 있었는데 환자를 한번도 제대로 치료해본적이 없었다. 친구들이 그를 나무람하였다.

《자네의 학공부를 그렇게 많이 했으면서 어떻게 치료해야 되는지도 모르나?》

《그건 잘 모르고 하는 소리요. 난 언제나 교과서에 써있는대로 병을 치료하거든요. 그런데 환자들 교에서 써있는대로 하지 않으면들 무슨 용혜는 수가 있나요.》

단편 소설

다 포함된다. 그러므로 운동은 넓은 운동장이나 일정한 장소에서 할수도 있고 사무실이나 자차리, 승용차안에서도 할수 있다.

운동의 효과를 높이려면 운동을 매일 정해진 시간마다 어김없이 하여야 한다.

매일 운동을 하지 않고 3일에 한번씩만 한다면 그 효과가 절반으로 떨어진다. 만일 5~7일에 한번씩 운동을 한다면 이것은 3일에 운동에 해롭다.

운동은 운동방법과 운동량, 운동세기를 과학적으로, 합리적으로 정하며 꾸준히 하여야 성과를 거둘수 있다.

본사기자

순결한 마음 (7)

글 주 광 혁, 그림 김 윤 일

다들 장을 번지려고 순애의 일기장에서 열댓 눈길을 들었던 나는 그만 숨이 막히는 것 같았다.

맥없이 모로 벌린 《평화》의 네다리가 바르르 떨고있었고 몸통은 무엇에 찢리우듯 흠칠 흠칠 놀라고있었다.

《순애, 순애야!》
그제서야 물을 덥히려갔던 순애가 아직 들어오지 않았음을 느낀 나는 서둘러 조리실로 가보았다.

가마솥의 물은 설설 끓고있었고 순애는 의자에 앉은 채 쪽잠에 들어있었다.

《순애야, 빨리 일어나. 《평화》가...》
순애와 함께 한달음에 우리안에 달려들어온 나는 《평화》의 턱을 들고 눈동자며 코의 물기상태, 입안을 들여다보았다.

호흡이 가빠지는 《평화》에게서 출산에 직면한 암컷들중 드물게 생겨나는 난산의 징조가 나타나고있었다.

사동복도에서 다급한 발소리가 나더니 뚝뚝에도 반장이 눈이 휘둥그레가지고 유리안에 들어섰다.

《《평화》가 어떻게 됐나? 응?》
집에 들어가지 않고 사동한쪽에있는 작업반실에 귀를 강구며 자음을 조이고있었던 모양이었다.

바닥에 무릎을 대고 《평화》를 살피보던 반장의 눈길은 허둥거리고 목소리가 갈렸다.

《명옥이, 저것봐, 《평화》의 눈에서 흰자위가 커지누만.》
물론 나는 보고있었고 내려누르는듯 한 그 징후의 중압을 겨우 버리고있었다.

동공이 불어나고 흰자위가 커진다는것은 불길한 징조였다.

그리고 그것은 성과적인 해산을 기대할수 없다는것을 의미하기도 했다.

너무 힘들게 새끼를 낳은 암컷들이 새끼 거두기를 포기하는 경우도 있기때문이었다.

나는 창황중 소리쳤다.

꼭 필요해서가 아니라 소리라도 쳐야 금시라도 부러져나갈것같은 마음속 버팀목에 조금이나마 힘을 줄것같아서였다.

《수건, 더운물!》
급하게 오르내리는 가슴우에 두손을 모두어 잡고있던 순애가 복도로 달려나갔다.

《반장동지, 브롬캄파를 준비하여주세요.》
《그래, 내...이제 끝...》
반장이 작업반실에 있는 비상약함을 찾아 나가자 순애가 달려왔다.

《언니, 물!》
더운물에 담그었던 수건으로 《평화》의 몸을 닦아주며 나는 침착을 되찾으려 노력했다.

지금 《평화》의 상태는 병조감염에 의한 기질적변화나 기능적장애는 아니었다. 며칠전에 진행된 병리학적

관찰과정에서도 모두 정상으로 나왔다.

그렇다면, 그렇다면...
순간 나는 안도의 숨을 내쉬었다.

이것이 출산을 앞둔, 다시 말하면 새 생명을 분만하게 되는 생명체들이 가지는 특이한 흥분상태라는것을 확신할수 있었다.

《평화》에게서는 산통현상이 나타나고있었다.



처음 겪어보는 이 산통이 《평화》로 하여금 모든 생명체들이 가지는 일종의 긴장상태를 통가하여 극도의 동물에 대한, 《평화》에 대 한 동정과 친밀감이 가슴을 찢던것이었다.

(아, 《평화》야. 어쩔 나

순간 내 심정을 누가 읽지 않았는가 하여 나는 소리없이 당황한 웃음을 지었다.