건강 식품 (귀국 선물) 전문점
아마존이야
R. Tres Rios 267<오뚜기 슈퍼 옆 지하>
Tel: 3326-8148 <구입 및 문의>

좋은아침뉴스
BOMDIA NEWS
bomdianews.com.br @bomdianewsbr @jornalbomdianews
2023년 09월 13일 수요일 (제3278호)
본지는 월,수 주 2회 발행 합니다.

Herkulizado
Entretelas
Colarinhos
Punhos
안감원단 전문
(11)3393-3600 Email: herkulizado@herkulizado.com.br
Rua Ribeiro de Lima, 453 Bl. D S/808 Bom Retiro
광고문의 및 기사제보: 3337-1408 <발행인 고 대 웅>

세운주름
Leque 90 graus Leque180graus
Plissados a maquina
SEUN PLISSADO (JUNG LEONARDO)
3326-4264, 99649-5086 / 99931-8049
R.Mamore 213 Sala6 - Bom Retiro

임윤정 Whatsapp:99720-2423
공 증 번 역
R.Prates, 536, Cj 22 Tel: 3228-2505
yunim5000@gmail.com

DK Veículos (11)95222-2848 이동건
중고 자동차 당일 현찰 지불
명의이전 및 자동차 관련 서류 대행 해드립니다.

JB에어컨
에어컨전문.가전제품 판매수리
냉동/냉장고,세탁기,TV, 밭솥
99825-3072/95222-2848
R.Talmud Thora 263- Bom Retiro

헤드라인

가수 윤형주 콘서트, 브라질 한인 교민에게 추억과 위로 선물..홍보 영상 공개



미래
환전. 송금
개인계좌로 달러송금 가능
99926-5119

DANIEL PARK & ADVOGADOS
Avenida Paulista 726, cj 405 bela vista
박종황 변호사
세법. 형사. 민사. 노동법
99996-3661

미래여행사
MIRE Agência de Viagen
2023년 항공권 세일
(PG 9 참조)
R.Ribeiro de lima, 453 BL-C LOJA34
3337-2213 / 3354-1854
97484-0446 / 95301-3578

헤딸료 전문
(JAE) 현찰 고가 매입
99944-5155

한국봉제기계
전기및 가스보일러 바쿰보드
R.Godoi Preto, 157 - Pari
2692-0822 / 99521-2666

K.S.T. [동남여행사]
국내.외 여행전문 여행사
T. 3362-2222 / 2157-3419
R. General Flores, 290 sala,95 Bom Retiro

주택 매매
Condominio Fechado
(11)95222-2848 이동건
새로지은 2층집
총면적 1000 m²
판매금액: R$1.000.000
방3/스위치1/화장실4/수영장
Churrascaria
Dona Catarina, Mairinque/São Paulo
Km 68 Rodovia Presente Castelo Branco

만나회계사
Maná CONTABILIDADE
Advocacia e Certificado digital
Rua Ribeiro de lima 332 - 1 andar sala 2
Tel 3326-8819 Cel 98043-7222 / 99168-2842

스테파니 헤어샵
예약받습니다
영업시간: 9시~18시까지
R. Guarani 458
3223-0272 / 3223-0507 / 99305-1205

좋은아침뉴스
BOMDIA NEWS
광고문의
T.3337-1408
bomdia-news@hotmail.com

대도주름
Plissado Leque90도 180도
칼주름(2단).컴퓨터 주름. 기계 특수주름
CEL: 99884-6756 TEL: 3331-2554
R. MAMORE, 217 - Conj. 07 - Bom Retiro

AIRO
자 체 생 산 Saquinho pp / Sacolas, fardo / Saco preto
브라스: 2697-2555 / 3386-4000
봉헤찌로: 3224-8696 / 3335-4000
(11) 96439-4000 - Bras
(11) 99336-2497 - Bom retiro

옷 원단 제고처리
원단 paetês, Lese, planos
외의 모든 원단 종류
스펭클, 오래된 원단 제고 , 옷, 부속
최고 사장 가격 KG현찰 구매
Rua João Boemer 360 Brás
96406-2802(Carlos e Philipe)

BOM PLISSAGENS
각종 주름
레이저 Corte a Lazer
부채/기계주름 Plissado Leque
아마싸도 Amassado
R.Silva Teles 1341 - Bras
99510-8159 / 4105-4551(IRAN)

SAMOA PLAST
싸낑요, 싸꼴라, Saco Preto
문방구류, 청소용품, Duplex Etiqueta
새주소 Rua Bresser 177
Tel: 3227-7036/3228-2360 Cel: 96905-1656

좋은아침뉴스
BOMDIA NEWS
bomdianews.com.br / facebook.com/bomdianewsbr
광고문의
T.3337-1408
bomdia-news@hotmail.com


삼양 짱구
ORIGINAL 최초의 짱구
LOTTE 꼬깔콘 고소한맛
농심 알새우칩
HAITAI HONEY BUTTER CHIP
오뚜기 진라면 순한맛
오뚜기 보들보들 치즈라면 Cheese Ramen
우리쌀국수 북어맛
우리쌀국수 멸치맛
잣, 호두, 율무차
생강차 GINGER TEA
마차 YAM TEA
천마차 MIXED CEREAL TEA
双和茶 쌍화차
동서 메밀차
시리얼 귀리 참마차
꿀대추차 HONEY JUJUBE TEA
홍삼
박카스 D
피로회복 · 자양강장
www.bacchusd.com
햇반 컵반
강된장보리 비빔밥
미역국밥
순두부찌개국밥
황태국밥
홍삼원
한뿌리 홍삼대보
SUPERMERCADO OTUGUI DESDE 1989
오뚜기슈퍼
Tel: 3326-1636 / 3326-1419
Rua Tres Rios 251 - Bom Retiro 영업시간: 평일 8:30~19:00
일요일 영업 합니다.〈9:00 ~ 15:00〉 셋째주 일요일 휴업

형제약국
DRUG STORE
R.Prates 359
Tel. 3326-8383/99907-3996


USP 36년 경험
김진옥치과.병원
치과전반치료/미용/보철, 신경치료
틀니, 미용, 표백, 치아이식 - 임플란트 전문의
☎ 3208-9834 / 99215-5393
Rua Apeninos 429 conj 810 Aclimação

김재수 병원
위장외과, 일반 내과 외과
대상포진, 황열병, 신종플루, 뎅기 예방 접종
Tel: 3311-8544 / 99705-5279
R. Correia de Melo 84 Conj 1012

LEE Clínica Lee
이은경 물리치료
무릎 관절/ 어깨 "오십견" 허리통증, 척주, 디스크 부상 인대, 힘줄 부상/ 골절
DRA SABRINA LEE
USP 대학졸업, Santa Casa 일본재활치료 (정형외과) 전문의 UNIFESP 운동생리학 석사(학위)
이은정 내분비내과
일반내과, 당뇨, 비만, 갑상선, 골다공증, 호르몬
DRA LUANA LEE
Endocrinologista
Rua Correia de Melo 192 CJ 64
사전예약 : (11) 99745-5500
카카오톡 아이디: SABLEE87

Dr. Suk Jae Lee 이석재 전문내과
▸진료과 ▸일반내과
▸전문과 ▸심장내과
▶ R.Correia de Melo,192 4층(41호) 예약전화: 97185-1219

권오균 치과
일반진료.임플란트.신경치료. 틀니(부분,전체)
Rua Prates 493 sala 24
예약 3326-0216/93030-9417

서울 한약방
인삼 녹용 보제 탕약 흑염소 (중탕)
양파즙 / 호박즙 / 양배추 즙
비트즙 / 배즙 / 포도즙
양배추+브로콜리 즙
Tel: 3229-6465 Cel: 95778-6465


소망건강원
양파즙, 호박즙, 배즙, 비트즙, 양배추즙, 흑염소주
고관절에 좋은 닭발소주 있습니다.
2291-8450 / 97250-4145 / 97250-9918

무릎/손마디 관절/심장/콩팥/요통/용변불능
BIO MAX 브라질 특산 귀국선물 - 자연 건강기능 식품
건강백화점
도매 소매
각종 프로폴리스 / 아마존 약초/자연비아그라
• 프로폴리스(원액 및 스프레이, 캡슐, 비누, 치약, 샴푸, 크림, 사탕 등)
• 과라나/마라꾸자. •아마씨(기름, 캡슐, 가루) •아가리쿠스
•모발 촉진 크림 •아마존 과라나 파워 •담석/당뇨/오메가3/관절/비만치료
육신의 보약 아싸이 베리/블루베리/고지베리/글람베리
구입문의: 3227-2539 / 95429-6651
R.Guarani 148- Bom Retiro

수강한의원
한방 침. 한약 처방 전문
최신 체외충격파 치료
면역 높이는 치료
난치병·중풍·청소년성장크리닉
흑염소 중탕 (24개 약재포함)
Rua Ribeiro de Lima 453 bloco D loja 12 97355-5595

SML Counseling & Coaching
상담&코칭
Counseling & Coaching
개인심리상담(우울증, 불안장애, 스트레스, 불면증 등)
청소년 상담, 부부상담, 자녀교육 상담, 진로상담
MBTI 성격유형검사, 온라인 상담가능
이상미 (상담심리사) *한어. 포어 이중언어 가능*
● Universidade Mackenzie 교육학과 졸업
● 연세대학교 대학원 교육학과 상담심리학 석사졸업
● 연세대학교 학생상담소 인턴 수료
● 한국 심리학회 상담심리사 자격 ● MBTI 및 각종 심리검사 실시 자격
● 아동,청소년 강점 코칭 전문가 과정 수료
Rua José Paulino 226, Bloco D 905
문의전화: 99542-8882

최미화 성형외과
Dra Esther Choi - Cirurgia Plástica
(11) 2776-5651
(11) 93029-2382
@dra.estherchoi
USP 대학교 전문의
USP 대학교 교수


Rua Vergueiro, 2253 - sala 1002 - Vl Mariana

B
좋은아침뉴스
BOMDIA NEWS
광고문의
T.3337-1408
bomdia-news@hotmail.com


손성준 치과
DR SOUNG JOON SON
최첨단 시설과 꼼꼼한 치료로 환자 한분을 가족같이 정성스럽게 치료해 드립니다
■ 치아이식 전문의 . 보철 . 틀니. 신경
■ 보철전문 . 미용표백: Dra. Camila 손
■ 아동충치 예방과 검진 Dra. Camila 손
■ 교정전문: Dra. Cristina Honda
invisalign DOCTOR

Rua Correia de Melo 192 3층 31/32호 Bom Retiro Tel.3326-6519 / 3313-0054 93806-3653

헤드라인

가수 윤형주 콘서트, 브라질 한인 교민에게 추억과 위로 선물...홍보 영상 공개



브라질한인기독교장로회(회장 김교인)는 11일 동양선교교회 에피파니홀에서 개최되는 추석 특별공연 '윤형주 콘서트' 홍보 영상을 공개하였다.

영상에는 윤형주씨가 직접 출연하여 콘서트 개최를 알리고, 브라질 한인 교민들에게 위로와 격려의 메시지를 전했다.

브라질한인기독교장로회 주최로 개최되는 가수 윤형주 콘서트는 오는 9월29일~30일 저녁7시, 동양선교교회 에피파니홀에서 열린다. 윤형주씨는 1960년대부터 지금까지 꾸준히 사랑받아 온 국민가수로, '조개껍질 묶어', '어제 내린 비', '웨딩케익' 등 누구나 공감할 수 있는 히트곡을 다수 보유하고 있다.

이번 공연은 이민 생활 중에 맞는 한가위 명절을 맞아 교민들이 다 같이 모여 따스한 정과 추억을 나누는 시간을 마련하고자 마련되었다.

윤형주 씨는 홍보 영상을 통해 "특별히 이번에 추석을 맞이하여 상파울루에서 초청을 해주셔서 추석 명절맞이 '윤형주 콘서트'를 개최하게 되었다. 그동안 코로나 팬데믹 때문에 모두가 고통스럽고 힘든 시기를 보내셨고 요즘 국제적인 경기침체로 인해 아주 힘들다는 소식도 전해 받았는데 이번 콘서트를 통해 많은 분이 위로받고 힐링을 받기를 바란다"라며 "저의 지난날 노래들을 들으면서 향수를 젖어보고 고국의 추억여행을 떠나보길 바란다. 이번에 사인한 선물도 가지고 가는데 가정의 좋은 선물이 되리라 믿는다. 9월 29일과 30일 양일간 개최되는 콘서트에 많이 오셔서 행복한 시간을 되길 바란다"라고 전했다.

공개된 홍보 영상은 KTown TV 유튜브 채널(@KTownTV)에서 만날 수 있다.

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS

11세 이상 학생 대상 온라인 수업실시!
지금 당장 온라인강의를 무료로 체험해 보세요!(예약필수)



☑ 유치원 과정 100% 영어 수업
☑ 초등 과정 외국어 수업
☑ 하루 3시간 의무 영어수업
☑ 국제학교 진학 준비 과정

방문하셔서 직접 체험해보세요
차별화된 교육시스템
3~16세
특징 : 한 교실 최소 규모 편성/등교서비스보유
(11)96768-1465 / | www.totsandteens.com.br @totsandteens

TOTS & TEENS
ACADEMIC EXCELLENCE
SINCE 87

안골숯불갈비 무한리필!
▲ 소갈비 ▲ 돼지갈비 ▲ 차돌박이 ▲ 삼겹살 ▲ 곱창 ▲ 등심 ▲ 갈빗살 ▲ 목살
공기밥+된장찌개 모두 무료!
포장 판매
양념 돼지갈비
양념 소갈비
양념 곱창
안내문
매주 수요일 쉽니다.
단 단체예약은 받습니다
신용카드 결제 받습니다
시원하고~ 매콤달콤한~

물냉면 비빔냉면도 있습니다
영업시간 안내:
월요일부터 금요일까지는 저녁시간에만 영업합니다(오후 5시부터 영업시작)
토요일/일요일/공휴일 (낮 12시부터 저녁 9시30분까지)
R. Amazonas 199 - Bom Retiro Tel: 96601-1266

교민동정

K-Fest, 브라질 시민들에게 한국 문화의 매력 전파

한인타운발전위원회(회장 고우석)에서 운영 중인 봉헤찌로 장터가 브라질 사회에 점차적으로 널리 알려지면서, 상파울루 서부 지역에 위치한 부딴따 쇼핑 센터에서 K-Fest를 개최했다.

K-Fest는 9월 한 달간 진행되며, 9월 8일 공식적인 개막식이 열렸다.

개막식에는 황인상 주상파울루 대한민국 총영사, 고우석 한인타운 발전위원회장, 조복자 노인회장, 쇼핑센터 관계자 등이 참석했다. 지하철 출구와 쇼핑센터 입구부터 행사장까지 한국 문화의 디자인으로 장식된 가운데, 고전 무용, 사물놀이, K-POP 공연, 한식 먹거리, 한복 입어보기, 한국화, 서예 작품 전시회, 한글이름 써주기, 오뚜기식품에서 협찬한 막걸리와 과자류 등이 선보였다.

한인타운발전위원회 고우석 회장은 "이번 K-Fest는 한류가 브라질 본류 사회에 깊숙이 스며드는 과정이라고 생각한다"며 "이런 효과가 한국 문화의 중심지인 한인타운 봉헤찌로의 발전과 활성화에도 기여할 것"이라고 말했다.



황인상 주상파울루 대한민국 총영사는 "부딴따 쇼핑 센터에서 개최된 K-Fest에서 한류를 사랑하는 브라질 시민들에게 감사를 표한다"며 "상파울루시의 문화적 다양성을 촉진하기 위해 한류 행사를 더욱 확대해나가겠다"고 밝혔다.

K-Fest는 한류의 인기를 실감할 수 있는 행사였다. 다양한 한국 문화를 체험할 수 있는 기회를 제공함으로써, 브라질 시민들에게 한국 문화에 대한 이해와 관심을 높이는 데 기여했다. 특히, 한복 입어보기, 한글이름 써주기와 같은 체험 프로그램은 브라질 시민들에게 한국 문화를 보다 친숙하게 느끼게 하는 데 도움이 되었다.

앞으로도 한류는 브라질 사회에 더욱 깊숙이 스며들 것으로 기대된다. 브라질은 중남미 한류 거점이며, OTT(온라인동영상서비스) 등 여러 K- 컨텐츠로 통해 한국 문화에 대한 관심이 더욱 더 높아지고 있다. K-Fest와 같은 한류 행사는 브라질 시민들에게 한국 문화를 보다 친숙하게 알리는 기회가 될 것으로 보인다.

건강보험 비싸게 내시나요? 20년 경험
AMISEG Seguros 97254-8776 /94115-5286/ 3221-6652
적절한보험과 알맞는가격을 친절히 상담해드리겠습니다. (한포 상담)
Grupo NotreDame Intermédica · SulAmérica Saúde · PORTO SEGURO SAÚDE · Amil · PREVENT SENIOR · Bradesco Saúde
안심하고 믿을수 있는 국가 보험사 자격증
SUSEP 211110364

Kitchen Alice
키친엘리스
Tonkatsu & Curry
영업시간
월-토 8시~18시30분
배달앱 ifood 로 주문가능
봉헤찌로 배달해드립니다
KATSU
- 돈까스/치킨까스
- 카레돈까스
- 카레 치킨까스
- 생선까스
- 떡볶이 돈까스
Massa
- 냉모밀 소바
- 비빔모밀소바
- 탕수라면
- 소고기 쌀국수
- 짜파구리 까스
아침메뉴
- 길거리 토스트
- 햄치즈 토스트
- 감자마요 토스트
- 아보카도 토스트
- 와플빵지께쥬&커피
Salada
- 리코타 치즈 샐러드
- 치킨 샐러드
- 연어 샐러드
분식
- 로제떡볶이 - 김치볶음밥
- 불고기덥밥 - 제육덥밥
- 비빔밥
R.Correia de melo129 Tel:3224-0382
커피, 각종음료, 빙수&마카롱

여행사 투어굿
- 국제.국내 항공권
- 히오.이과수 맞춤 패키지
- 공항픽업
수시로 변동되는 항공사 일정확인 및 모든 서비스까지 투어굿 여행사 만의 경험과 친절한 상담으로 한번에 해결해 드립니다.
Tel: 99941-4779
tourgoodkakao tourgoodturismo2@hotmail.com

최고의 서비스를 지향하는 뷰티 전문
MONALISABEAUTY
점.쥐젖.사마귀.비립종.검버섯 흉터 없이 제거 합니다.
잘못된 문신 제거 합니다
무통증에 가까운 시술! 안전인증 색소 사용!
남자눈썹. 아이라인.입술.
속눈썹 연장.속눈썹펌
속눈썹펌 전.후 사진 · 반영구 눈썹 여자 · 입술 문신 · 점막 아이라인
주소 | Rua.Prates 493.Sala32 Bom Retiro 모든 신용카드 취급 / 예약 필수 뷰티 플래너 97549.1050 (Anny Jung)

크리스탈(CRYSTAL)치과
UNI+CARE



DR 신규섭
(안과 전문의)

백내장, 녹내장
망막질환, 쌍커풀수술
라식, 라색

R Correia de Melo 84 Cj 209 봉헤찌로
(11) 4106-6315 / 94368-9383

USP출신 전문의 들로 구성된 한인 종합 치과!
첨단 시설과 명품 진료로 만족한 미소 보장합니다.
건강한 치아가 곧 행복한 생활입니다

●Dr 김수왕 ●Dra 유희정



첨단 디지털 파노라믹 시설 완비로
구강 전체 사진을 즉석에서
확인 가능한 **편리한 치과입니다.**

상담 및 치료를 **한인 전문의**에게
믿고 받을 수 있는 치과입니다

브라스
R. Silva Teles 42, Sala 4
(11) 2283-4367

봉헤찌로
R Correia de Melo 84 Cj 209 봉헤찌로
(11) 4106-6315 / 94368-9383

KID 소아청소년과
DR Paulo홍
PEDIATRA/NEONATOLOGISTA
(소아과/신생아과)

진료시간
(월,~금) 오전10시~오후6시
R.Newton Prado, 226 Terreo - Bom Retiro
Cel: 97600-9234 Fone: 3361-7209

건강은 건강할 때 체크 하십시오.

CLiNiCA SiLOAM
Siloam significa Esperança e Alegria
- 기쁨과 소망의 병원 -

실로암 병원 종합검진센터



종합검진은 실로암으로 실로암(COMUM) - R$ 1.250,00

콜레스테롤, 당뇨, 간기능검사, 말초혈액검사, 지방간, 갑상선기능, 통풍, 콩팥기능, 전해질, 심전도, 위내시경, 상.하복부 초음파, 자궁암 검진(여), 전립선암 검진(남), 대.소변검사, 〈진료비는 포함되어있지 않습니다〉

종합검진은 매주 수, 토요일 7시 부터

Medicina Diagnóstica LAVOISIER
Medicina Diagnóstica Delboni Auriemo

* Holter 24 hr(심전도 검사 24hr)
* Mapa 24hr (혈압측정 24hr)
* eletroencefalograma (뇌파검사)
* Espirometria (폐기능검사)

노동청에서 필요로 하는 종업원 신체검사: P.C.M.S.O(NRO7) P.P.R.A(NR09) Ergonomico(NR17), Brigada Incendio(NR23) Cipa (NR 05) p.p.p

그외 부분적으로 할 수 있는 검사

◆ 각종 혈액 검사	◆ 조직검사	◆ X-Ray 촬영
◆ 심전도	◆ 위내시경	◆ MAMOGRAFIA
◆ 대장암 내시경	◆ 각종 초음파	◆ 폐기능 검사
◆ 코, 식도 내시경	◆ 골다공증 검사	◆ 심장 초음파

◆ 실로암병원에서 할 수 없는 검진은 검사소 Delboni, Lavoisier 어디서나 검진 받으실 수 있습니다.
◆ 실로암 보험카드를 이용하시면 D.C를 받을 수 있습니다.

진료시간: (월~금) 오전 8시 30분 - 오후 7시 30분/ (토) 오전 8시-오후2시
Praca Padre Bento, 72 Pari (빠리성당 Maria Marcolina 끝) 전화: 3637-1662 3637-1671

교민동정

주브라질한국문화원, '제5회 한식주간' 개최..현지인 취향 맞춘 메뉴 개발

주브라질한국문화원(원장 김철홍)은 9월 11일부터 18일까지 8일간 상파울루 힐튼 호텔에서 '제5회 한식주간' 행사를 개최한다.

이번 행사는 한국의 대표적인 맛과 문화를 알리고, 브라질 내 한식 수요를 확대하기 위해 마련됐다.

행사 기간 동안 상파울루 힐튼 호텔 레스토랑에서는 한국에서 파견된 한식전문 셰프 강대한, 김재겸 셰프가 참여해 현지인들이 선호할 만한 한식 메뉴를 개발해 선보인다.

메뉴는 전복죽, 갈비찜, 불고기, 김치찌개, 비빔밥, 냉면 등



한국의 다양한 전통 한식을 비롯해, 브라질 현지에서 쉽게 구할 수 있는 재료로 만든 메뉴도 포함된다.

행사에 앞서 지난 5일에는 파견 셰프를 소개하고 한식주간에 선보일 메뉴를 소개하는 시식회가 개최됐다. 시식회에는 국악과 케이팝 축하공연, 소주를 활용한 칵테일 시음, 한국의 전통문화 소개 전시가 함께 운영되어 더욱 풍요로운 문화 행사를 만들었다.

문화원은 금년도 9~10월(2개월간)을 대대적인 한식 홍보 기간으로 기획해 다채로운 한식 프로그램을 운영하고 있다.

지난 1일부터 시작된 한식 페스티벌에서는 〈한식: 전통 장과 김치〉 전시, 〈한식의 역사와 문화〉 강연, 〈전통 한식과 트렌드 한식〉 요리클래스 등이 현지인들의 뜨거운 참여와 관심 속에 운영되고 있으며, 오는 8일에는 한식경연대회가 개최될 예정이다.

문화원 관계자는 "이번 행사를 통해 브라질 시민들이 한국의 맛과 멋을 경험하고, 한식에 대한 관심과 사랑이 더욱 높아지기를 기대한다"고 말했다.

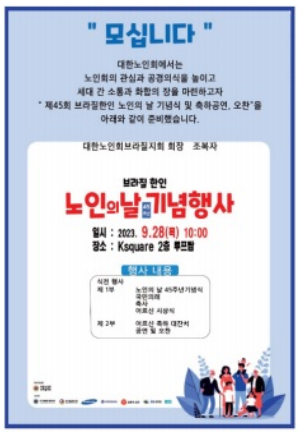
교민동정

대한노인회 브라질지회, 제45회 노인의날 기념식 개최..

대한노인회 브라질지회(회장 조복자)는 9월 28일(목) 오전 10시, 상파울루 Ksquare 2층 루프탑에서 "제45회 노인의날 기념식 및 축하공연, 오찬"을 개최한다.

이날 행사는 노인에 대한 관심과 공경의식을 높이고, 세대 간 소통과 화합을 다지기 위해 마련됐다. 식전행사로는 제1부 노인의 날 45주년 기념식이 열린다. 국민의례, 축사, 장수건강상, 부부해로상, 효자 및 효부상 시상식이 진행된다. 2부 어르신 축하 대잔치에서는 공연과 오찬이 있다.

조복자 회장은 "이번 행사가



노인에 대한 관심과 존경을 높이고, 세대 간 소통과 화합을 다지는 뜻깊은 자리가 되기를 기대한다"고 말했다.

AMAZONia 건강 보조식품 전문점
● 각종메이커 취급〈도.소매〉 ● 귀국 선물 전문점(기능상담)
● 100% 그린 프로폴리스 (원액/연질캡슐/스프레이/프로폴리스 투브꿀, 로얄제리 투브꿀)
전 상품 고품질 제품에 그린 프로폴리스 취급(모든 메이커)
● 아싸이 100%냉동건조(200g, 500g) ● 차: 아가리쿠스(원형, 캡슐), 타이보
● 마카캡슐, 장미기름, 야생화분 가루, 생로얄제리, 유칼립투스꿀 ● 프로폴리스 치약
● 프로폴리스 비누
아마존이야 건강 보조식품 전문점은
100%정품 모든 상품제조 회사로
직접주문(관리)으로 유사 제품(복제품)이나
출처 확인 불가 제품은 취급하지 않습니다
R. Tres Rios 267〈오뚜기 슈퍼 옆〉 Tel: 3326-8148 평일: 오전 10시~오후4시, 토요일: 오전 10시~오후2시30분

아파트 매매
R.Ribeiro de lima 236 APT 32 (130㎡)
방3/화장실2/부엌/붙박이장/수리완벽
아파트 열쇠는 관리인에게 맡겨 놨습니다
문의전화: 94848-7251(Monica)

Juliana Sohn
상담&코칭
우울증과 만성 스트레스 또는 공황장애나
불면증, 자녀 문제, 부부 문제, 등등..고생하십니까?
상담치료와 코칭을 통해 당신의 새로운 길을 만들어
행복과 평안함의 일상을 가는 일에 함께 하겠습니다.
상담사 프로필: △변호사(OAB131080)△소사이어티 코칭
△마스터풀코칭△긍정심리사 △정신분석가
휴대폰 011 99982-8087
R. Haddock Lobo, 578 (Metro Consolação)
https://julianasohn.com.br

CONGONHAS 묘지 판매 합니다
2만 헤알 에 판매합니다.
Congonhas에서 직접 사시면 28950,00 헤알 입니다.
문의전화: (11) 98881-2458 - Kim
***Taxa de transferência는 저희가 부담하니 문의 주세요

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.3337-1408
bomdia-news@hotmail.com

[브라질한인회 : 2023년 한인회비 납부 안내]

〈한인회비 납부방법〉

1. **기본금액 회비 :** 월 R$50,00 (연간 R$600,00) 후원금 : 후원자 자율결정 **2. 납부방법 :** 은행입금 및 직접전달 **은행계좌 :** Banco Santander ag. 0762 c/c 00013004173-0 Associacao Brasileira dos Coreanos CNPJ: 52.795.739/0001-30 PIX : 52795739000130 (CNPJ)
한인회 사무실 : Rua Guarani, 266 Terreo L15 - Bom Retiro **3. 연락처 :** 99955-9846(왓츠앱), 카톡ID : kkkiu79 (부회장 박주성)
* 입금 후에는 한인회로 꼭 알려주시기 바랍니다. * 납부해 주신 분께는 한인회 공식 영수증이 발행됩니다.

교민동정

제16회 한국문화의 날 평가회 개최, 성공과 개선점 논의

"제16회 한국문화의 날" 행사에 대한 평가회가 지난 9월 6일(수) 정오, KSquare(대표 제갈영철) 1층 세미나실에서 황인상 주상파울루대한민국총영사의 주재로 개최되었다.

평가회에는 황인상 총영사를 비롯하여 권명호 한인회장, 고우석 한인타운발전회장, 김철홍 주브라질한국문화원장, 서기용 경찰영사를 비롯한 행사 관련 실무자들이 참석했다.

황인상 총영사는 먼저 이번 행사의 성공을 치하한 후, "앞으로 후원사의 협조를 비롯하여 공관과 한인사회가 함께 한국문화의 날 행사를 더욱더 대표적인 행사로 진행시킬 수 있도록 하기 위해 평가회를 개최하게 되었다"고 설명했다.

평가회에서는 행사 진행 상황에 대한 보고와 함께 먹거리장터, 부스 관련, 행사 홍보 등 다양한 측면에서 의견을 교환했다. 김철홍 문화원장은 행사에 대한 느낀 점을 네 가지로 요약하여 전하였으며, 이에 대해 고우석 회장과 이문희 한인회 부회장 등이 향후 개선 방안 등을 논의했다.

또한, 참석자들은 행사 진행 중 나타난 문제점과 개선 방안에 대한 의견을 나누었으며, 특히 한인회의 회장단이 바뀔 때마다 행사의 노하우가 전달되지 않는 점을 지적하고, 메뉴얼 등을 작성하여 다음 행사 준비에 도움이 될 수 있도록 제안되었다.

한편, 제16회 한국문화의 날은 역대 최대인 85,000명 이상이 방문한 가운데 지난 8월 19일(토), 20일(일) 양일간 성황리에 개최되었다. 이를 통해 한국문화의 날이 계속해서 성장하고 발전하고 있음을 확인할 수 있었다.



교민동정

브라질한인회, 우리 동포 돕기 운동 13차 물품 전달

브라질한인회(회장 권명호)는 9월 12일(화) 우리 동포 돕기 운동의 일환으로 총 18명의 선정자들에게 물품을 전달했다고 밝혔다.

이번 달에는 한인회에서 준비한 R$200,00 상당의 물품이 들어있는 상자와 사랑나눔회에서 준비해 준 김치를 비롯하여 무명의 한인(윤OO)과 봉헤찌로주님의교회(담임 한봉헌 목사)에서 후원한 쌀이 함께 선정자들의 집에 배달되었다.

한인회는 이번 행사에 후원해 주신 모든 후원자 분들께 감사의 인사를 전하고, 우리동포돕기운동에 후원해 주실 분들의 연락을 기다린다고 밝혔다.

후원 방법은 박주성 부회장(99955-9846)으로 연락하여 후원의사를 밝히고, 후원금을 송금하면 된다.



나사렛은 교포에 의한, 교포를 위한 종합병원입니다!

나사렛 종합 병원

CLINICA NAZARE

R. Newton Prado, 88 B. Retiro

** 진료 예약은 꼭 병원으로 예약 하시기 바랍니다.**

3338-0342
3791-9437/3331-2774

진료 과목 안내

내과/심장과 Dra	김인명 98191-6345	언어장애과 Dra	KELLY박 97377-5680	이비인후과 Dra	정Sonia 99671-7319
안과 Dra	명정란 97283-1146	외과/비뇨기과 Dr	서주일 99598-4292	정형외과 Dr	홍민화 99703-1067
산부인과 피부과	김현경 99708-6565			소화기관 외과 Dr	김수봉 99622-6077

진료시간: 월-금: 10시~17시 토요일: 10시~13시

봉헤찌로지역 아파트 매매

Rua Ribeiro de Lima 232㎡
방3/식모방/차고
금액:790.000,00

Rua Talmud Thora de 80㎡
방2
금액: 400.000,00

문의전화: 3228-4455/ 95831-6851 Nilce da Paris empreendimento

미래여행사
MIRE Agência de Viagens

국제.국내 항공권 예약.발권/호텔예약
3337-2213 / 3354-1854 TALK 97484-0446 / 95301-3578
R.Ribeiro de lima, 453 BL-C LOJA34 - Bom Retiro

상파울로 출발-한국왕복

TURKISH AIRLINES

이코노믹 USD 912 + TAX
비즈니스 USD 2799 + TAX

QATAR AIRWAYS القطرية

이코노믹 USD 1053 + TAX
비즈니스 USD 2740 + TAX

Emirates

이코노믹 USD 990 + TAX
비즈니스 USD 3926 + TAX

Ethiopian

이코노믹 USD 1240 + TAX
비즈니스 USD 3684 + TAX

AA AmericanAirlines

이코노미/비즈니스(공항세 불포함)
LA 740/3100
뉴욕 662 /3772
마이애미 540/2630

CopaAirlines

이코노미/비즈니스(공항세 불포함)
LA 600/3000
뉴욕 412/2040
마이애미 484/2400

AIRFRANCE

이코노미/비즈니스(공항세 불포함)
파리 865/2929
인천 1234/5339

AIR CANADA

이코노미(공항세 불포함)
토론토 1158
벤쿠버 1208
인천 1203

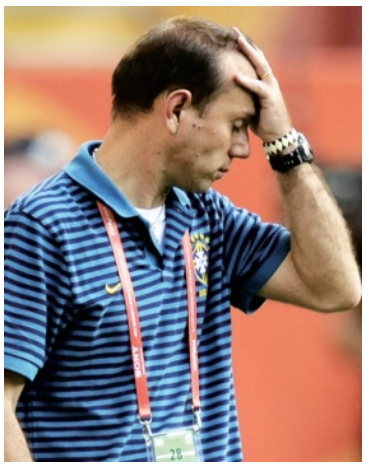
LATAM

아순션 260
런던 591/2250 파리865/2929

"자리 여부에 따라 금액 변동될 수 있습니다 문의 부탁드립니다"

브라질

잇따른 '성희롱 신고'에 브라질 산투스 여자팀 감독 퇴진



브라질 프로축구 명문 산투스가 성희롱·직장 내 괴롭힘 신고가 잇따르자 여자축구팀 감독의 퇴진을 발표했다.

지난 9일 AFP통신에 따르면 산투스 여자팀은 전날 성명을 내고 클레이통 리마 감독이 물러난다고 공식 발표했다.

일부 선수가 훈련 중 리마 감독에게 추행과 괴롭힘을 당했다는 신고를 구단이 접수한 데 따른 조치다.

브라질 매체 글로부가 입수한 투서를 보면 선수들은 리마 감독의 부적절한 신체 접촉과 성적 수치심을 불러일으키는 복장 등을 지적했다.

그가 속옷을 입지 않는 채 반바지 차림으로 훈련장에 나타났고, 때때로 성기가 외부로 노출된 탓에 선수들이 불편함을 호소한 것으로 전해진다.

아울러 선수들의 몸을 품평하는 듯한 발언과 모욕적인 농담을 일삼아 한 선수가 극단적 선택을 고려했다고 글로부는 전했다.

브라질 뉴스 포털 UOL에 따르면 리마 감독은 퇴진은 받아들였지만, 자신을 둘러싼 혐의를 부인하고 있다.

49세의 리마 감독은 최고 권위의 남미 여자축구 클럽 대항전인 남미축구연맹(CONMEBOL) 코파 리베르타도레스 페메니나에서 2009, 2010년 우승을 거머쥐는 등 팀 역사상 대표 명장으로 평가된다.

2008~2011년에는 브라질 여자 대표팀 감독을 겸직했다.

브라질

성폭행 혐의에 검은 봉지로 '꼼꼼'...브라질 레전드 축구선수 동상 훼손

브라질 축구 선수 다니엘 알베스(40·Daniel Alves) 동상이 훼손됐다.

11일 영국 매체 '비사커'(besoccer)는 "다니엘 알베스 고향에 있는 그의 동상이 훼손됐다"며 "그는 23세 여성을 성폭행한 혐의로 2023년 1월부터 감독에 있다. 여전히 재판을 기다리는 중이다"라고 보도했다.

보도에 따르면, 브라질 바이아주(州) 주아제이루에 알베스를 기리는 동상이 훼손됐다.

검은 봉지가 동상의 머리와 어깨에 씌워져 테이프로 둘둘 감겨 있다.

알베스는 지난해 12월30일 스페인 한 나이트클럽에서 처음 만난 여성을 성폭행한 혐의로 지난 1월 스페인 바르셀로나 구치소에 구금됐다.

총 두 번의 보석금 요청을 했지만 여성의 신체에서 여러 증거가 나오면서 법원은 도주를 우려해 이를 받아주지 않았다.

그간 "성적인 접촉이 없었다"고 극구 부인하던 알베스는 지난 4월 담당 판사 앞에서 "합의 하에 맺은 관계"라고 진술을 반복했고 지금도 구금 상태에 있다. 이에 실망한 브라질 팬들이 동상을 훼손한 것으로 보인다.





보다 나은 노인복지 및 활동증진등
노인 지원 활동에 노력하겠습니다.

(사) 대한노인회 브라질 지회

노인회 후원계좌 안내

Banco Itau Ag: 0064 C/c 99679-6 Pix 07.909.581/0001-28
Associacao Idosos dos coreanos do brasil

셀렉투어 여행사

ID:selectour
E-MAIL: selectour@naver.com
facebook.com/selectourbrasil
RJosé Paulino 756 Loja 12 - Bom Retiro 11-3228-8423 11-97334-8076 11-94199-2872

안내 상파울루 1일 가이드&통역사 서비스 실시!

국제선출발 International Arrivals

	항공사	클래스	목적지	여행기간	발권기간	유효기간	항공료	비고
QATAR	카타르	일반석	인천	문의	예정없음	12개월	1216	2일전 사전구매
Emirates	에미레이트	일반석	인천	문의	6월8일까지	4개월	990	3일전 사전구매
TURKISH AIRLINES	터키	일반석	인천	문의	예정없음	6개월	949	최소5일체류
AIR CANADA	에어캐나다	일반석	인천	문의	예정없음	12개월	923	
UNITED	유나이티드	일반석	엘에이	문의	예정없음	4개월	600	3일전 사전구매
LATAM AIRLINES	라탐	일반석	엘에이	문의	예정없음	4개월	670	3일전 사전구매
LATAM AIRLINES	라탐	일반석	뉴욕	문의	5월24일까지	12개월	502	21일전 사전구매
American Airlines	아메리칸	일반석	뉴욕	문의	5월24일까지	12개월	482	21일전 사전구매
UNITED	유나이트	일반석	뉴저지	문의	5월24일까지	12개월	482	21일전 사전구매

비지니스

	항공사	클래스	목적지	여행기간	발권기간	유효기간	항공료	비고
QATAR	카타르	비지니스	인천	문의	7월31일까지	6개월	2990	
Emirates	에미레이트	비지니스	인천	문의	예정없음	1개월	3501	
Lufthansa	루프트한자	비지니스	인천	문의	예정없음	12개월	3829	21일전 사전구매/최소 6일 체류
TURKISH AIRLINES	터키	비지니스	인천	문의	6월7일까지	6개월	2799	최소5일체류
UNITED	유나이티드	비지니스	엘에이	문의	예정없음	12개월	3000	3일전 사전구매
LATAM AIRLINES	라탐	비지니스	엘에이	문의	예정없음	12개월	3340	50일전 사전구매
LATAM AIRLINES	라탐	비지니스	뉴욕	문의	예정없음	12개월	3792	50일전 사전구매
UNITED	유나이티드	비지니스	뉴저지	문의	예정없음	12개월	3772	50일전 사전구매

Together

국내 추천 패키지

수시출발

선착순 판매

2인출발 1인기준, 8월과 9월 출발 기준 금액입니다. 자리 여부에 따라 금액 변동 가능하며, 그 외 날짜는 여행사 문의 바랍니다



포함내역 ALL INCLUSIVE

5성급 리조트

포함: 항공, VILA GALE ALAGOAS RESORT
5* 7박 픽업/샌딩
불포함: 개인기타경비, 옵션투어

R$5607



포함내역 1일2식

5성급 리조트

포함: 항공, ARRAIAL D'AJUDA ECO RESORT
5* 7박/ 픽업/샌딩
불포함: 개인기타경비, 옵션투어

R$4534



포함내역

포함: 항공, 호텔 4박, 조식, 공항 픽업/샌딩
불포함: 조식 제외 식비, 개인기타경비, 옵션투어

R$1674



3박4일

PERU

리마/쿠스쿠/마추피추

USD **1280** +항공

4인출발/1인요금/수시출발가능

포함: 전일정 한인가이드/5성급호텔/식사/투어
현지공항픽업/샌딩
불포함: 항공/기타 개인경비/팁

투게더가 준비한

이과수&파라과이 풀패키지 특가

R$ 3199 4인출발/1인기준



포함 : 항공/호텔2박/조식/공항픽업/샌딩/안내가이드/그린피 : 이과수 WISH골프장 및 파라과이 COUNTRY CLUB
파라과이 CELL SHOP/SHOPPING PARIS /TOKUTOKUYA/CASA CHINA
불포함 : 개인 기타 경비

Together PARIS SHOPPING PARAGUAY SHOPPING CHINA IMPORTADOS cellshop IMPORTADOS PARAGUAY TOKUTOKUYA



이과수폭포 & '악마의목구멍'

1박 2일



R$632 +항공료 /1인당

1박 2일 리우데자네이루 예수상+빵산



R$606 +항공료 /1인당

*포함: 호텔1박,조식,현지공항픽업/샌딩,한인전문가이드,차량
*불포함: 항공료,공항세,중식,석식,입장료,옵션투어,개인추가비용
*비수기요금 4인출발기준입니다 *상품특장: 조기예약필수

3박 4일 마나우스&아마존

4인출발기준



R$4315 +항공료 /1인당

포함: 현지 픽업/샌딩, 호텔1박,조식,중식,석식,현지가이드,(레귤러투어 투어 : 숲속산책,카누를 이용한 원숭이숲,카보클로의 집,낚시,야간탐험, 보트를 이용한 두강물이 만나는 곳) **불포함: 항공,옵션투어,개인경비**



국제항공 요금 안내

-선착순판매, 비수기요금, 공항세 불포함-

Emirates



인천
990/3501
이코노믹/비지니스

광저우
1380/3720
상해
1129/3740
북경
1365/4500
발권:20/09(광저우/상해)

QATAR AIRWAYS



인천
1236/2795
이코노믹/비지니스
발권:30/09

광저우
2066 /5824
상해
1645/6808
북경
1603/7424
항저우
1645/5692

TURKISH AIRLINES



인천
912/2799
이코노믹/비지니스
발권:12/09

광저우*
1921/4885
상해*
1122/5285
북경*
1521/5585
발권:*12/09

Ethiopian



인천
566/2913
이코노믹/비지니스

광저우
1877/5428
상해
1064/5542
북경
1229/5869
발권:예정없음

CopaAirlines

코파 에어라인
이코노믹/비지니스

마이애미 472/2125
엘에이 440/2038
뉴욕 478/2080
칸쿤 350/1820

발권: 20/09(마이애미), 12/09(뉴욕,엘에이), 15/09(칸쿤)

에어프랑스

이코노믹/비지니스

인천 1234/5339
파리 895/2929

발권: 예정없음

에어캐나다

이코노믹/비지니스
발권:14/09(토론토,밴쿠버)

인천 1753
토론토 966
밴쿠버 1016

AA

아메리칸에어라인
이코노믹/비지니스

마이애미
472/2370
뉴욕
562/3812
엘에이
440/3640
발권:12/09(엘에이), 20/09(마이애미)

라탐

이코노믹/비지니스

런던 619/3172
파리 895/2929
바르셀로나 762/2246
프랑크프루트 685/2630
마드리드 700/2730
리스본 839/2130

발권:19/09(런던)

라탐

이코노믹/비지니스

마이애미 472/2370
올랜도 520/2610
뉴욕 562/3812
엘에이 440/3270
아순션 280

발권: 12/09(엘에이, 올랜도), 20/09(마이애미)

Together

고객만족을 최우선으로 하는

투게더여행사

R. Prates, 577 - Bom Retiro

11)3312-6612/3228-6612
11)99911-2343/99623-1091

togetheragenciadeviagem
together_ttabrasil
ttabrasil577@naver.com



카카오톡 추가하고
다양한 정보를 빠르게 만나보세요

검색: promocao577

CVC 국내외 최대 패키지여행사
CVC 공식 대리점

HNT 대한민국1등 여행 대표기업
하나투어 공식인증 여행사

IATA 국제항공 수송협회 IATA로
인정받은 한인여행사 공식지정점

루스플라자 호텔 특별요금 있습니다! 문의주세요!

브라질

'푸틴발언' 논란되자 룰라, 돌연 브라질의 ICC 잔류 재검토 시사

루이스 이나시우 룰라 다시우바 브라질 대통령이 불쑥 브라질의 국제형사재판소(ICC) 회원국 유지를 재검토할 수 있다는 취지의 언급을 해 논란을 일으키고 있다. 내년 11월 브라질 리우데자네이루에서 열리는 주요 20개국(G20) 정상회의에 블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 참석해도 자신이 대통령으로 있는 한 체포될 이유가 없다고 발언한 것이 설화로 비화하자 이를 번복하는 과정에 또다시 화근이 되는 말을 한 것이다.

푸틴 대통령은 러시아군이 우크라이나에서 벌인 각종 전쟁범죄와 관련해 ICC로부터 체포영장이 발부된 상태이며, 회원국들은 체포영장 집행에 협조할 의무가 있다.

11일 G1과 폴랴지상파울루 등 브라질 언론에 따르면 차기 G20 의장국인 브라질의 룰라 대통령은 인도 뉴델리 기자회견에서 푸틴 대통령이 내년 리우데자네이루 G20 회의에 참석할 경우 체포 가능성에 대한 질문을 받았다.

이 자리에서 룰라 대통령은 "(체포) 결정은 저나 정부가 하는 게 아니라 법원에서 해야할 일"이라며 종전의 입장을 번복하는 답변을 했다.

앞서 그는 인도 언론과의 인터뷰에서는 푸틴 대통령의 내년 G20 회의 참석 문제와 관련해 "내가 브라질 대통령이고 그(푸틴)가 브라질에 온다면, 그가 체포될 이유가 없다"고 말해 국내외에서 비난을 산 바 있다.

당시 그의 발언은 브라질이 ICC 회원국이어서 원칙상 푸틴 대통령에 대한 영장 집행에 협조해야 하는 데도, 이에 협조하지 않겠다는 뜻으로 해석됐기 때문이다.

룰라 대통령은 기자회견에서 이를 의식한 듯 종전의 입장을 번복한 뒤 불쑥 "미국과 인도 등은 왜 ICC에 참여하지 않는지 알고 싶다"면서 "더불어 브라질은 왜 ICC 규정에 서명했는지, 그 협정 과정을 살펴볼 것"이라고 말했다.

푸틴 대통령 체포영장 협조 여부를 둘러싼 발언이 논란이 되자 브라질의 ICC 회원국 유지 여부를 검토하겠다는 말로 논란을 뒤덮으며 일종의 국면전환을 시도한 셈이다.

세계 유일의 상설 재판기구로 설립된 ICC는 집단학살·반인륜 범죄·전쟁 범죄 등에 대한 수사·기소·처벌 권한을 갖는다.

그러나, 미국·러시아·중국 등 주요국은 비회원국이어서, 국제사회 내 ICC 영향력과 존재 가치에 대한 의문도 끊이지 않고 있다.

룰라 대통령은 뉴델리 회견에서 내년 11월 리우데자네이루 G20 정상회담에 푸틴 러시아 대통령과 시진핑 중국 국가주석을 초청할 예정이라며 "(내년 11월) 전에 우크라이나 분쟁이 끝나기를 바란다"고 덧붙였다.







세계

'72시간 골든타임' 지나도 필사의 구조작업..희망의 근거는

모로코를 덮친 강진이 12일 발생 닷새째를 맞은 가운데 현지에서는 필사의 수색·구조 작업이 계속되고 있다.

통상적으로 지진 발생 이후 인명 구조를 위한 '골든타임'으로 여겨지는 72시간이 전날 밤 11시께 지났지만, 과거 지진에서도 열흘이 넘긴 후까지 구조된 사례가 적지 않았기 때문에 희망의 끈을 놓기에는 이르다.

21세기 최악의 지진 중 하나로 기록된 지난 2월 튀르키예 대지진에서도 기적과 같은 구조 사례가 적지 않았다.

하타이주 안타키아의 건물 붕괴 현장에서 40대 부부가 구조된 것은 2월 19일로, 2월 6일 새벽 지진 발생 후 14일째이자 296시간 만의 구조 사례로 기록됐다.

전날에는 안타키아에서 14세 소년을 포함해 3명이 잔해 속에서 극적으로 구조됐다.

이들을 비롯해 지진 발생 후 열흘이 지난 시점에도 더는 생존자가 없을 것이라는 비관적 전망을 뒤집고 극적인 생환 소식은 꾸준히 이어졌다.

당시 지진에서 총 8명의 생존자를 구조한 한국 해외긴급구호대(KDRT)의 가장 마지막 구조 사례도 지진 발생 6일째이자 136시간 만인 2월 11일이었다.

생존자들은 무너진 건물 아래에서 열흘 넘게 버티면서 소변까지 마셨다고 증언했다.

지진 외에도 건물이나 광산 붕괴 등 사고 현장에서도 유사한 생존 사례는 얼마든지 찾아볼 수 있다.

2010년 8월 칠레 북부 코피아포의 구리 광산 붕괴 사고 당시 33명의 광부가 매몰 후 69일 만에 전원 구조되기도 했다. 이들은 지하 700m의 갱도에서 소량의 비상식량을 나눠 먹으면서 생존할 수 있었다.

우리나라에서도 지난해 11월 경북 봉화군 아연 광산에서 광부 2명이 지하수를 마시면서 연명한 끝에 매몰 후 221시간 만에 극적으로 생환했다.

1995년 삼풍백화점 붕괴 참사 때는 박승현(당시 19세·여)씨가 377시간을 버틴 끝에 구조돼 국내 최장 시간 매몰 후 생존 사례로 기록되기도 했다.

전문가들은 구조된 이들이 무너진 잔해 틈에서 소량이나마 수분과 식량을 섭취할 수 있다면 상당히 오랜 기간 생존할 수 있다고 보고 있다. 심각한 상처를 입지 않고 평소 건강 상태가 양호한 편이었다면 극한의 조건에서도 열흘 넘게 생존이 가능하다는 이야기다.

아울러 72시간을 통상적으로 골든타임으로 보는 것은 생존의 절대적 기준이 아닌 통계적으로 유의미한 기준이라는 것이 전문가들의 설명이다.

과거 지진 사례들을 종합했을 때 이 시간이 지나면서 매몰자들의 생존율이 급감했다는 의미로, 이후로는 생존자가 없다는 뜻이 아니라는 것이다.

따라서 이번 모로코 강진에서도 향후 생존자가 많지는 않겠지만 희망의 끈을 놓아서는 안 된다는 것이 공통된 분석이다. 이번 지진이 겨울철과 같은 생존에 불리한 시기에 발생하지 않은 것도 불행 중 다행으로 봐야 할 부분이다.





북한

김정은 위원장, 북러 정상회담 13일 개최 유력..장소는 하바롭스크 또는 보스토치니 우주기지

김정은 북한 국무위원장의 전용 열차가 러시아 연해주 하산역에 도착한 이후 북쪽으로 이동하고 있다. 이로 인해 북러 정상회담 장소가 블라디보스토크가 아닌 하바롭스크 또는 아무르주 보스토치니 우주기지가 될 가능성이 높아졌다.

러시아 언론과 외신들에 따르면 김 위원장의 전용 열차는 12일 오전 하산역에 도착한 이후 연해주 라즈돌나야 강 철교를 건너 우수리스크로 향했다. 우수리스크는 블라디보스토크에서 북쪽으로 약 100㎞ 떨어져 있으며, 김 위원장의 아버지인 김정일 전 국방위원장의 고향으로도 알려진 곳이다.

다만 김 위원장의 전용 열차가 최종적으로 어디까지 이동할지는 아직 확실하지 않다. 외신들은 더 북쪽으로 올라가면 나오는 하바롭스크 또는 보스토치니 우주기지가 있는 아무르주일 가능성이 높다고 보고 있다. 이 곳들은 블라디보스토크 외에 또 다른 회담 장소로 거론되었던 곳이기도 하다.

한편, 러시아 크렘린궁은 푸틴 대통령이 12일 저녁까지 블라디보스토크에서 열리고 있는 제8차 동방경제포럼(EEF) 일정을 소화할 예정이라고 밝혀, 북러 정상회담이 13일로 예상되고 있다.

북한과 러시아는 북러 정상회담만 확인했을 뿐 아직 구체적인 시간과 장소를 알리지 않고 있다. 크렘린궁은 장소와 관련 "극동 지역"이라고까지만 밝힌 상태다.

김정은 위원장은 푸틴 대통령의 초청으로 러시아를 공식 방문했다. 2019년 4월 첫 정상회담을 위해 블라디보스토크를 방문한 이후 4년 5개월 만이다. 만남은 양국 정상회담이 이끄는 확대회담과 정상 간 일대일 회담, 그리고 공식 만찬으로 진행될 예정이다. 기자회견은 예정돼 있지 않다.





MOTOBOY
상파울루 지역 배달대행 및 물품수거
98686-6535
cleison Santos
카드 및 PIX결제

M|J HAIR STUDIO
헤어디자이너: Marcelo Jung
매직. 볼륨매직. 자연 매직. 헤어 메니큐어
헤어 트리트먼트. 염색.브릿지. 볼륨 펌
Progressiva sem Fornol
(Alizamento Natural)
Botox(Hidrata e Abaixo Volume)
영업시간: 월-토 오전 9시~저녁 6시
R. Prates 490 T. 3326-4417 Cel. 99627-4025

Royal beauty salão
로얄헤어
▷ 반영구 화장
▷ 신부화장
▷ 손톱
▷ 특수 파마 및 일반 파마
▷ 일반 화장
주소: R. Silva Pinto 456 전화: 2769-0636

B
좋은아침뉴스
BOMDIA NEWS
광고문의
T.3337-1408
bomdia-news@hotmail.com



제일 미용실
8월28일부터 10월3일까지 한국 방문합니다!
R. Ribeiro de lima 453 Bloco-E Sala 154
TEL. 2373-3371/96389-2999

맛있는 공간...편안한 공간...음악의 공간...
순미밥상
주소이전
RUA BANDEIRANTES 332 - BOM RETIRO (구 7080)
점심 저녁 정상 영업
순미 감자탕 / 곱창 양념 볶음
부대찌개 / 차돌박이
꽁치찌개 / 불고기
족발 / 생삼겹살
보쌈 / 해물파전
콩나물 오삼볶음 / 해물순두부
소면 오징어 볶음 / 계란찜
7080BAR&순미밥상에서
저녁 8시부터 이인규 밴드와 함께!
예약문의: 97462-7077



스테파니 헤어모드
Stephany hair mod"s
* 매직, 볼륨매직
* 셋팅 펌, 뿌리 볼륨펌
* 헤어 왁싱, 헤나,스타일 염색
* 반영구 화장(눈썹 문신)
* 파티 헤어, 메이크 업
* 손발 메니큐어
예약받습니다
영업시간: 9시~18시까지
★전신 맛사지 ★헤어 escova 패키지 회원 모집합니다.
R. Guarani 458 Tel: 3223-0272 / 3223-0507
Cel: 99305-1205

쌍파울 최상 동네 ITAIM BIBI 최고급 한식당 양도!
성공적인 비즈니스를 이어받고 싶으신 분들을 위한 완벽한 기회입니다!
저희 식당은 이미 지역 사회에서 큰 인기를 얻고 있으며, 한인 식당으로서 높은 평판을 유지하고 있습니다. 퀄리티 높은 메뉴와 우수한 서비스, 쾌적한 실내 인테리어와 편안한 분위기를 자랑하고 있습니다.
저희의 탁월한 직원들을 이어받아 성공의 길을 걸어보세요!
자세한 정보와 문의는 언제든지 환영합니다.
문의 연락처: 11-96403-9025

스포츠

이강인, 아시안게임 합류 시점 13일 결정..

이강인의 2022 항저우 아시안게임 합류 시점이 13일로 결정됐다.

파리 생제르맹은 12일 공식 홈페이지를 통해 "이강인의 아시안게임 합류 시점에 대한 결정을 13일에 발표할 예정"이라고 밝혔다.

파리 생제르맹은 이강인이 주말 프랑스 리그앙 니스와 홈경기를 치른 후 합류하기를 원하고 있다. 반면 한국은 이강인이 아시안게임 1차전인 19일 쿠웨이트전 임박해서 합류하기를 희망하고 있다.

이강인은 지난달 허벅지 부상으로 2주가량 재활에 매진했다. 덕분에 9월 A매치를 건너뛰며 아시안게임에 올인할 수 있는 여건은 만들었지만 언제 황선홍호에 합류할 수 있을지 알려지지 않았다.

황선홍 감독은 지난주까지 "이강인과 개인적으로 연락을 하고 교감하고 있다. 이번주부터 볼과 같이 훈련하고 있는 거로 파악됐다. 9월 A매치가 끝난 뒤에 주말 경기에 포커스를 맞춰서 준비하고 있는 것으로 안다"라고 했다.

이강인은 부상을 이겨내고 훈련에 복귀했다. 파리 생제르맹은 12일 공식 채널을 통해 이강인의 훈련 복귀 영상을 공개했다. 이강인은 가볍게 사이클을 타고 트레이너의 지도 아래 훈련을 재개했다.

파리 생제르맹은 이강인을 측면보다는 2선에서 활용할 것으로 예상된다. 이강인은 중앙에서 창의적인 움직임과 패스를 전방으로 찔러줄 수 있는 능력이 있기 때문이다.



이강인의 아시안게임 합류 여부는 13일 파리 생제르맹의 결정에 따라 결정될 것이다.

흥부네 정육점
최고기.돼지고기 신선한 최고급 육류 취급
점심시간 : 12시30분~14시까지
R.Prates 339 Tel:3326-4250 / 3227-0365 / 99615-4244

VISA MasterCard Maestro Hipercard 신용카드취급
시온식품
월-토(공휴일) 오전 6시30분~저녁7시30분 / 일요일 오전 7시~ 오후 3시
☎3361-5612 / 3223-2872 / 97576-3342
R. Silva Pinto 435 - Bom Retiro

신속, 정확, 친절
제일식품
월-토까지 영업/ 일요일은 쉽니다. 공휴일은 오후 2시까지 영업
Rua Júlio Conceição 327 Tel:3331-3901/3224-9956

이모야
신메뉴 산공취냉면.콩국수
양푼나물밥/모밀국수/회냉면/비빔냉면
막국수비빔/청국장/불고기,제육,오징어덮밥 등
R.Silva Pinto, 441 T. 3331-0207/94374-4998

山 설렁탕전문 R$30.00
저녁에도 영업합니다
특선메뉴 김치찌개/감자탕
R. Silva Pinto 469 Tel: 2694-4400/ 96862-2117

우리 엄마김치
Faça seu pedido pelo link
링크를 통해 주문 해주세요
uokmercearia.goomer.app
주소: Rua Tres Rios, 244 - Bom Retiro 전화: 3338-0904/99991-0893

종로떡집
돌 백일 답례 떡/ 펜턴 케익(돌, 백일, 생일) 선물용 떡
한국의 새로운 패턴 케익 떡을 즐기십시요
R. Correia de Melo, 340
Tel: 3227-2963/ 3227-3419/99928-3326



세계복음선교연합회
상파울루 동양선교교회
Igreja Missionária Oriental de São Paulo

동양선교교회 주방 조리사 구인
풍부한 경험과 열정을 가진 분들의 지원을 기다립니다.
이력서 제출처: imospadm@gmail.com
문의: 11-99670-3791 (사무장)

정성이 깃든 한정식
고향의 맛
일미정

VISA MasterCard Maestro Hipercard
모든 신용카드취급
바닷가재 들어왔습니다!
사시미.한치회 주문환영
정식, 생선구이, 육개장, 회덮밥,
된장찌개, 김치찌개, 알탕,순두부백반
점심.저녁 배달합니다
R. Silva Pinto, 442 - Bom Retiro
Tel: 3221-0389 / 2507-9368 / 99937-9989


*숯불갈비 *한식전문
경미정
부드러운 육즙의 고기만을 선보입니다
R.Correia de Melo 276 ☎3229-7378

石井 SEOK JOUNG RESTAURANTE
석 정
한정식 전문
점심배달합니다
T. 3338-0737/3223-7163 R. Correia de melo 135

돌구이
연중무휴/예약 환영
일요일/공휴일은 오후 5시부터 영업
전문 숯불구이 삐깡냐, 오징어 돼지갈비, 생선 돌구이 삐깡냐, 삼겹살 차돌박이
R.Guarani 374 ☎3337-5066/99942-8980


GUIOZA
만두나라
붕어빵 판매 실시!
고기만두, 김치만두, 만두피, 맛두부, 녹두 빈대떡
칼국수, 청국장 ,왕만두,찐빵,찹쌀 호떡
단체 주문 환영
(11)99796-9130/ 99286-4284

중화요리 득의관 得意館
Rua Prates 478 봉헤찌로
Tel:3326-6444, 97262-2278

본향 맛집 〈구 연변 냉면〉
육개장 두부조림 북어국
염소전골, 차돌박이, 칼국수, 청국장
R.Antonio Coruja 61 -A T3223-6468/94308-1963

CHOYEE
Coffee & Restaurant
choyee.sp(인스타그램)
넓고 편안한 공간
다양한 메뉴와 맛있는 음식
세련된 공간에서 함께 즐기는 커피
단체 손님 예약가능(100석 완비)
예약문의: 11) 2539-9927

영업시간(월-토) 점심: 11:30~5:00 / 저녁 15:30~22:00(마지막 주문:21시)
카페테리아:10:30~20:00
Rua Três Rios, 245(오뚜기마트옆)

먹거리 만두전문
배추김치, 알타리, 김치만두,
고기만두, 꼬마만두 및 음식 주문 받습니다.
점심배달
• 떡 만두국 • 해물/김치 수제비
• 만두소 볶음밥 • 유부국수
• 오징어 볶음 • 보리밥

TEL: 3331-4597
CEL: 95050-5080

싱싱 요리 집
냉면 전문
▲ 모든 종류의 냉면 ▲ 싱싱한 안쇼바구이
▲ 콩비지 찌개
▲ 손으로 빚어 만든 만두종류
▲ 그때 그 맛 짬뽕
맛있는 불고기
토요일 휴무 일요일 영업합니다.
Tel. 3311-9453 / 94567-8129
R. Correia de Melo, 162

漢江食堂
한강
Restaurante Han Kang
염소전골, 낚지전골 전문식당
봉헤찌로 점심배달 합니다.
월-토 오전 11:30~14:30 / 오후 17:30~22:30
일요일은 예약만 받습니다.
3313-2826 / 97210-0931
단체예약환영 R.Prates 379 A Bom Retiro Sao Paulo

아직도 일본어묵을 고집하시나요?
한번 맛보신분들은
다시 찾게된다는 그 맛~!
좋은 품질과 저렴한 가격 거기다 맛은 기본~

가까운 슈퍼나 식품점에서 구입하세요
조이어묵 joy fishcake Massa de peixe tradicional
조이어묵은
100% 순 조기살로 제대로 만들어
비린내 없이
어떤 요리에도 잘 어울립니다.
주문전화 : 11) 94155-3034

다래 Restaurante DARE
점심 저녁 정상영업
점심 11:30-14:30/ 저녁 17:30-20:30
점심 및 저녁 배달 합니다
R.Correia de melo,54/ Fone: 2361-1033/3337-2533

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.3337-1408
bomdia-news@hotmail.com

스포츠

클린스만호, 6경기 만에 첫승..조규성 결승골

위르겐 클린스만 감독이 이끄는 한국 축구 국가대표팀이 13일(수) 오전 1시 30분(한국시간) 영국 뉴캐슬의 세인트 제임스 파크에서 열린 사우디아라비아와의 A매치 평가전에서 1-0으로 승리했다.

이로써 한국은 6경기 만에 첫 승을 신고하며 벼랑 끝에 몰렸던 클린스만 감독의 입지를 다지게 됐다.

한국은 전반 32분 조규성의 헤더 결승골로 승기를 잡았다. 황인범의 패스가 상대 수비수에 맞고 굴절되자 조규성이 헤더로 연결해 사우디의 골망을 갈랐다.

후반 시작과 함께 한국은 사우디를 몰아쳤지만, 추가골을 만들지 못했다. 후반 24분 조규성과 황희찬이 황의조와 문선민으로 교체됐고, 후반 33분 이재성이 강상우로 교체됐다.

후반 막판 손흥민과 황인범이 오현규와 이순민으로 교체됐고, 한국은 끝까지 실점하지 않고 승리를 지켰다.

이번 승리로 한국은 오는 10월 국내에서 열리는 튀니지와 베트남과의 A매치를 앞두고 분위기를 반전시키는 데 성공했다.

한국의 결승골을 터뜨린 조규



성은 2022 카타르 월드컵 가나전 이후 10개월 만에 A매치 골을 기록했다.

조규성은 이날 경기에서 최전방 공격수로 선발 출전해 풀타임을 소화하며 팀의 승리에 기여했다.

클린스만 감독, 벼랑 끝에서 위기를 넘겨클린스만 감독은 이번 승리로 벼랑 끝에서 위기를 넘겼다.

클린스만 감독은 부임 후 5경기에서 3무 2패로 승리를 신고하지 못하며 잦은 외유성 행보와 재택근무 논란 등으로 비판을 받았다. 그러나 이날 경기에서 한국이 승리하면서 클린스만 감독은 사령탑으로서의 입지를 다지게 됐다.



대한노인회 브라질 지회, 노인의 날 및 창립 45주년 기념

장수건강상, 부부해로상
효자 및 효부상 추천 안내

추천대상자

▲장수건강상(5명): 95세 이상, 건강한 어르신 중 고령자 우선
▲부부해로상(5쌍): 90세 이상, 부부해로한 부부 중 50년 이상 해로
▲효자 및 효부상(2명): 한 부모 또는 양부모를 봉양하는 등 효행 실천

추천마감: 2023.09.15 / 문의사항: (11)94315-3354

대한노인회 브라질 지회

봉헤찌로 원룸
에어컨, 냉장고, 책상, 옷장, 인터넷 등 모든 것이 갖추어져 있습니다.
주소: Antonio Coruja 74
WhatsApp 99323-7772 TALK marcoswon52
Email: wonhmarcos@gmail.com

임 수영 과외 학원
"Oficina de redação (논술)"
초,중,고등
Rua Três Rios, 62 2°andar.
(11)97428-1936

개인 과외지도
대면 및 온라인 수업
12년경력/ UNIFESP 박사학위
수학, 화학, 물리학 및 생물학
문의전화: 99595-1017

쌍마 기계 전기스팀
경동 가스보일러 입하
〈가정용, 공업용〉
철저한 애프터 서비스 보증 수리
• 파티복 자동 포장기 • 카터기
• 소매 자동 미싱기 • 자동 세탁기
Tel. 3361-9168 Cel. 99500-3576



전과목과외지도
20년경험/중학생대상
97332-3619 Prof.Cristina

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.3337-1408
bomdia-news@hotmail.com

ALFA 알파학원
전과목 그룹/개인반 / 성인 기초 포어반
Reforço Escolar / Aula Particular
Redação / Portuguêspara estrangeiros
R. Tres Rios, 145 Bom Retiro
Tel. 3229-0400 Cel. 11)99520-3402

단추, 다림질, 사낀요, 일료스
정확하고 빠른 서비스
문의 전화 2081-5083 / 97151-6779

연예

한강경찰대 활약 다룬 '한강' 내일 디즈니+ 공개



한강경찰대의 활약을 다룬 권상우 주연의 코믹 액션 드라마 '한강'이 오는 13일 디즈니+에 공개된다.

디즈니+는 12일 서울 종로구 JW 메리어트 동대문에서 '한강' 제작발표회를 열어 이같이 밝혔다. '한강'은 한두진(권상우)을 필두로 한강경찰대 소속 경찰관들이 한강에서 벌어진 범죄를 파헤치는 과정을 다룬다. 배우 김희원과 배다빈, 신현승, 성동일이 두진의 동료 경찰을 연기한다.

배우 이상이는 범죄의 흑막이자 한강경찰대에 맞서는 '경인리버크루즈'라는 회사의 이사인 고기석 역할을 맡았다.

제작진은 "경찰이라는 직업과 범죄 수사는 영화와 드라마에서 끊임없이 다뤄진 주요 소재이자 아이템이었지만, 한강경찰대를 다룬 작품은 없었다"며 "'한강'은 한강경찰대의 세계를 본격적으로 보여주는 작품"이라고 밝혔다.

연출을 맡은 김상철 감독은 "준비한 작품이 무산돼 답답하던 시기에 한강을 걷다가 투신 사건을 목격했다. 처음 보는 파란 유니폼을 입은 한강경찰대가 사람을 구조하는 모습을 봤다"고 연출을 맡은 계기를 설명했다.

연예

'마약 투약' 유아인 검찰 소환..구속영장 재청구 검토



서울중앙지검 강력범죄수사부(신준호 부장검사)는 상습적으로 마약류를 투약한 혐의(마약류관리법 위반)로 배우 유아인(37·본명 엄홍식)씨를 12일 오전 소환해 조사중이다.

지난 6월 경찰에서 불구속 송치된 지 석달 만에 이뤄진 첫 조사다.

경찰은 지난해 식품의약안전처로부터 유씨가 2021년 한 해 동안 73회에 걸쳐 모두 4천mL가 넘는 프로포폴을 투약했다는 기록을 넘겨받고 수사에 착수했다.

경찰 수사와 국립과학수사연구원 감정 결과 유씨는 대마·프로포폴·코카인·케타민·졸피뎀·미다졸람·알프라졸람 등 8종 이상의 마약을 투약한 것으로 드러났다.

검찰은 유씨를 조사한 뒤 구속영장을 재청구하는 방안도 검토하는 것으로 알려졌다.

앞서 경찰은 유씨에 대한 두 차례 피의자 조사 후 증거인멸과 도주 우려가 있다며 5월24일 구속영장을 신청했지만 법원에서 기각됐다.

CITY WALL
Mirante Quality

지금 바로 문의하시고, 투자의 기회를 잡으세요!
이 아파트는 Afoson pena 길에 위치한 신축 아파트입니다.
투자용으로 좋은 기회를 제공합니다.
지하철역에서 2분 거리에 있으며, 좋은 위치에 있어 편리한 생활을 누릴 수 있습니다.
또한, 주차장도 제공되어 차량을 소유한 분들도 안심하고 거주할 수 있습니다.
39㎡ / 40만헤알 78㎡ 80만헤알
문의전화: (11) 98354-0324(Chang)

CRECI J.30576
SK 부동산
95437-1235 김형수(사도김)
95437-1238 SANDRO(사도)
95303-1238 SALOMAO

BERRY BERRY DOCES
포장 판매만 가능합니다
베리베리 디저트/케익샵
@berryberrydoces 11 97338-1929
R.Silva Pinto, 389 - Bom Retiro

JAB 부동산
Rua Amazonas 148 - Bom Retiro
56년의 역사와 경험을 가진
JAB복덕방에서 3명의 한인 중계사가
여러분을 친절히 모시겠습니다.
93736-2443(Marcos신)
99513-8109(Milena유)
99631-6201(Maria진)
3313-5555

VENDE-SE 아파트	VENDE-SE 건물	VENDE-SE 아파트	VENDE-SE 아파트	VENDE-SE 아파트
RUA AMAZONAS, 84 284㎡ 차고2	R. JOAQUIM MURTINHO 450㎡ 10X25	RUA AFONSO PENA 105㎡	R.Bandeirantes 방2.살라.부엌	R.BANDEIRANTES 3층 방3, 살라, 화장실2, 식모방
VENDE-SE 아파트	ALUGA-SE 건물	ALUGA-SE 주택	ALUGA-SE 아파트	VENDE-SE 아파트
R.BANDEIRANTES 280㎡ 차고1	R.Lubavitch 총 3층 170㎡/보증보험	RUA AFONSO PENA 방2. 살라. 부엌	R.Afonso Pena 방3,살라1,부엌,주차장,테라스	R.BANDEIRANTES 6층 방4, 차고2, 부엌, 식모방, 큰 살라2
ALUGA-SE 가게	ALUGA-SE 살라	ALUGA-SE 가게	ALUGA-SE 아파트	VENDE-SE 주택
GALERIA ANTARTICA	R.DOS ITALIANOS 110㎡	Galeria Antartica	R.Afonso Pena 200㎡ Aluguel R$ 2.500,00 +Cond 2.000,00+IPTU 156,00	R. ANTONIO HAJJAR 방3, 화장실3,부엌, 차고1
ALUGA-SE 가게	ALUGA-SE 아파트	ALUGA-SE 아파트	ALUGA-SE 아파트	VENDE-SE 가게
GALERIA ANTARTICA	R.AFONSO PENA 방2.살라.부엌	R.BANDEIRANTES 200㎡	R.AFONSO PENA 방2.차고1	Galeria Antartica 좋은조건 및 가격

건강

갱년기 여성에게 좋은 '이 음식'...골다공증 예방까지

갱년기는 중년 여성들이 겪는 큰 고민 중에 하나다. 갱년기로 접어들면 작은 일에도 얼굴이 쉽게 붉어지고, 식은땀을 흘리고, 불안과 우울감을 동반한 감정 기복이 나타난다. 갱년기 증상을 단순 노화 현상으로 인식하고 방치하면 갈수록 악화될 수 있다. 갱년기 증상 개선을 위해 먹는 음식에도 신경 쓸 필요가 있다. 특히 검은콩은 갱년기 여성에게 좋은 식품으로 알려졌다. 검은콩은 일명 쥐눈이콩으로 알려진 서목태, 콩자반과 콩밥에 들어가는 서리태 등 검은빛을 띠는 콩을 통칭한다. 검은콩의 효능을 알아본다.

검은콩, 체내 흡수되면 4배 이상 강한 효과

검은콩의 이소플라본은 일명 '식물성 여성호르몬'으로 우리 몸의 여성호르몬인 에스트로겐과 유사한 작용을 낸다. 간식처럼 섭취하면 갱년기에 쉽게 앓는 요실금 증상 개선에 도움을 주고, 몸을 따뜻하게 해주는 성질도 있어 냉증 개선에도 효과적이다. 이 외에도 골다공증을 예방한다. 한편, 검은콩의 경우 일반 노란 콩과 비교했을 때 이소플라본의 양이 많진 않다. 하지만 검은콩은 체내에 흡수되면 4배 이상 강한 효과를 발휘한다고 알려졌다. 천연 식품이기 때문에 인공적인 에스트로겐에 비해 부작용 위험도 적다는 장점도 있다. 검은콩이 항암 효과에 도움을 주는 이유도 이소플라본 성분 덕분이다. 이소플라본의 일종인 글리시테인은 항암 물질 중 하나인데, 노랑 콩의 껍질에선 발견되지 않는다. 검은콩의 껍질에서만 1g당 500ug가 검출된다.

검은콩으로 부족해진 단백질을 섭취할 수도 있다. 갱년기 여성에게는 근육량을 늘리는 단백질을 섭취해야 한다. 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품자원부 연구에 따르면 국산 콩 백태·서리태·흑태(검정콩)·서목태의 단백질 함량을 분석한 결과, 네 가지 콩 중 단백질이 가장 많이 든 것은 서리태(100g당 43.1g)였다. 다음은 서목태(42.7g), 흑태(40.9g), 백태(40.8g) 순이었다.

볶아 먹을 때 이소플라본 함량 극대화

검은콩은 볶아 먹는 게 좋다. 이소플라본의 효과를 극대화할 수 있는 조리법이다. 숙명여대 연구팀에 따르면 검정콩의 한 종류인 쥐눈이콩을 볶고, 삶고, 찌고, 압력 가열하는 네 가지 방법으로 조리했을 때, 볶은 콩의 경우 이소플라본 함량이 759.49㎍/g로 가장 높았다. 두 번째로 많은 조리법은 찌는 방법이었다. 볶을 때가 찔 때보다 이소플라본 함량이 48% 더 많았다.



단백질 함량 역시 조리법에 따라 크게 달라진다. 삶은 콩, 볶은 콩, 조리하지 않은 생콩 순서로 단백질이 많이 들어 있었는데, 콩을 삶으면 6~7%, 콩을 볶으면 생콩보다 단백질 함량이 2~3% 증가했다. 게다가 콩을 가열하면 세포벽이 깨져 흡수율까지 높아진다.

PALESTRA 21

com o storyteller Leopoldo Pimentel
para os empreendedores

21 SETEMBRO
10:00 – 12:00

"A VIDA E SEUS CICLOS, HISTÓRIAS DE RESILIÊNCIA"

Auditório KSquare
(Rua Guarani 266, Bom Retiro-SP)

português

Taxa de inscrição:R$60.00
inscrição através do link https://forms.gle/d8PipKb8gqbR3fWX7

Sobre a palestra:
Será uma palestra inspiracional sobre valores e propósitos e que tem, como linha condutora, as conexões entre os ciclos das nossas vidas. Através de exemplos reais, factíveis e replicáveis, extraídos da sua própria história, o palestrante oferece parâmetros e ferramentas que habilitam as pessoas a viver uma vida com mais propósitos e significado.



Su Jung Ko
sócia fundadora da Golden Hawk Consulting



Leopoldo Pimentel
palestrante e storyteller

Realização
좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS

Patrocinadora
OBC ORIGINAL BRAZILIAN COFFEE


상파울루 교민을 위한
추석 특별 공연
윤형주
콘서트
2023년 9월 29일, 30일 저녁 7시
동양선교교회 에피파니홀
R. Mamoré, 71 - Bom Retiro
가수 윤형주
KBS 가요대상(1984)
그룹 '세시봉 친구들',
'트윈 폴리오' 멤버
공연에 오신 분들에게 추석을 맞아 특별
선물을 나누어 드립니다
Realização:
APCB
ASSOCIAÇÃO DOS PRESBITEROS COREANOS NO BRASIL
Apoio:
브라질한인회
Associação Brasileira dos Coreanos

BRASILCANADÁ
BILINGUAL EDUCATION
Since 2000



자녀에게 이상적인 학교를 선택할 때 고려해야 할 교육적 제안의 측면은 무엇인지 아시나요?

Educação Infantil

1 ano e 3 meses a 6 anos

Ensino Fundamental

1°ano ao 9° ano



가족 전체를 사랑하고 환영하는 분위기

브라질 캐나다 국제학교는 가족 전체를 사랑하고 환영하는 분위기를 조성합니다.
학생들은 학교에서 가족과 같은 느낌을 받으며, 교사와 직원들은 학생들과 그들의 가족을 지지하고 도와줍니다.

건강하고 안전한 환경

저희는 건강하고 안전한 환경을 제공합니다. 학교는 깨끗하고 안전하며, 학생들은 건강하고 행복하게 지낼 수 있는 환경에서 교육을 받을 수 있습니다.

학생들의 경험을 고려한 개별화된 교육

브라질 캐나다는 학생들의 경험을 고려한 개별화된 교육을 제공합니다.
학생들은 자신의 강점과 약점을 고려하여 학습할 수 있으며, 교사들은 학생들의 개별적인 요구를 충족시키기 위해 노력합니다.

효율적이고 혁신적인 이중 언어 프로그램

저희의 이중 언어 프로그램은 효율적이고 혁신적입니다.
학생들은 영어와 포르투갈어를 동시에 배우며, 두 가지 언어를 유창하게 구사할 수 있습니다

BNCC의 지침을 따르는 교육

저희 브라질 캐나다 국제 학교의 교육은 BNCC의 지침을 따릅니다.
BNCC는 브라질의 교육 기준을 제시하고 있으며, 저희는 이 기준을 충족시키는 교육을 제공합니다.

사회에서 활발히 활동하는 졸업생

저희 학교의 졸업생은 사회 진출 후 국내외 다방면으로에서 활발히 활동하고 있습니다.
학생들은 이중 언어 능력과 사회 정서적 기술을 바탕으로 다양한 분야에서 성공하고 있습니다.

브라질 캐나다 국제학교는 자녀에게 최상의 교육을 제공합니다!

지금 바로 브라질 캐나다에 문의하세요!

방문 예약: (11) 94244-6840

좋은아침뉴스
BOMDIA NEWS
광고문의
T.3337-1408
bomdia-news@hotmail.com

BOM DIA
NEWS
R. Ribeiro de Lima, 453 Bl. D s/808 Bom Retiro
Tel.3337-1408
13 de Setembro de 2023 N 3278

좋은아침뉴스
BOMDIA NEWS
광고문의
T.3337-1408
bomdia-news@hotmail.com

공증환율

날짜	매입	매도
09월12일	R$ 4,9499	R$ 4,9505
09월11일	R$ 4,9307	R$ 4,9312
09월08일	R$ 4,9829	R$ 4,9835

bomdianewsbr.com.br / facebook.com/bomdianewsbr
e-mail:bomdia-news@hotmail.com / bomdianews@yahoo.co.kr
한인회: 3209-9042 / 주상파울루 총영사관: 3141-1278/범죄신고:197(민경), 190(군경)

보험료 절약할 수 있는 기회!!

건강보험료 인상으로 많이 힘드시죠?

GUEDES
Consultoria em Seguros

30년간 건강보험 분야에서 폭넓은 경험을 쌓으며,
교민사회로 매우 친숙한 GUEDES가 여러분의
건강보험료를 재 검토 후 개선해드리겠습니다

amil

Faixa Etária	Amil S750 QP R1 De 02 a 29 vidas
0 a 18	R$ 590,22
19 a 23	R$ 690,57
24 a 28	R$ 842,50
29 a 33	R$ 1.010,99
34 a 38	R$ 1.061,53
39 a 43	R$ 1.167,68
44 a 48	R$ 1.459,61
49 a 53	R$ 1.605,58
54 a 58	R$ 2.006,96
59 ou mais	R$ 3.512,17

PORTO SEGURO

Faixa Etária	Ouro Mais QP De 03 a 29 vidas
0 a 18	R$ 550,91
19 a 23	R$ 773,94
24 a 28	R$ 916,94
29 a 33	R$ 1.089,88
34 a 38	R$ 1.141,65
39 a 43	R$ 1.189,92
44 a 48	R$ 1.357,43
49 a 53	R$ 1.652,90
54 a 58	R$ 1.969,02
59 ou mais	R$ 3.253,59

4316-6300 / 99897-6629