건강 식품 (귀국 선물) 전문점
아마존이야
R. Tres Rios 267<오뚜기 슈퍼 옆 지하>
94329-6262<구입 및 문의>

좋은아침뉴스
BOMDIA NEWS
bomdianews.com.br @bomdianewsbr @jornalbomdianews
2025년 03월 24일 월요일 (제3402호)
본지는 매주 월요일마다 발행됩니다.

BERRY BERRY DOCES 디저트 전문점
R.Silva Pinto, 389 - Bom Retiro
11 97338-1929

Rua Ribeiro de Lima, 453 Bl. D S/808 Bom Retiro
광고문의 및 기사제보: 97817-3736 〈발행인 고 대 웅〉

광고문의 T.97817-3736 bomdia-news@hotmail.com

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
Ar condicionado e Refrigeração
94768-6915/95222-2848
R.Talmud Thora 263- Bom Retiro

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

헤드라인

브라질에서 만나는 한국의 색다른 매력, '한국 미술 속으로: 도장과 디자인' 전시회



관련기사 : 19면

미래
환전. 송금
개인계좌로 달러송금 가능
99926-5119

미래여행사
MIRE Agência de Viagen
R.Ribeiro de lima, 453 BL-C LOJA34
3337-2213 / 3354-1854
97484-0446 / 95301-3578

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

헤딸료 전문
(JAE) 현찰 고가 매입
99944-5155

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

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

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

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

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

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

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

DK MECÂNICA AUTOMOTIVA
DK자동차 정비소
오래된 경력의 신뢰할 수 있는 곳에서 정확하게 수리하세요!
도색 및 자동차 외관 복원 해드립니다.
주소: R. Talmud Thorá 263 Bom Retiro
문의전화: 3223-6775 (11) 95222-2848(Lee)
96642-4447(Paulo)

금보석 삽니다
순금. 18K. 14K.
은수저.다이아
무료방문 감정 가능합니다.
연락처: (11) 96975-3501(시몽)

KG 현찰구매
옷&원단 재고처리 해드립니다
원단, 부자재, 의류제고 대량 매입!
파티 원단, 자수 원단, 금속 부자재까지!
키로로 판매하는 의류도 환영합니다!
현장에서 바로 현금으로 지급해 드립니다.
96406-2802(까를로스)







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

교민동정

"미래 이끌 글로벌 인재 양성" 재외동포협력센터, 2025 재외동포 초청장학생 모집

재외동포청 산하 기관인 재외동포협력센터(센터장 김영근)가 동포사회와 대한민국의 발전에 기여할 글로벌 우수 인재 양성을 위해 '2025 재외동포 초청장학생'을 모집한다고 밝혔다.

이번 장학생 모집은 모국 대학으로 유학하려는 재외동포 차세대 대학(원)생을 대상으로 하며, 선발 규모는 총 80명이다.

외국 국적 또는 거주국의 영주권을 보유한 재외동포, 입양동포 및 대한민국 국적을 보유한 자로써 초·중·고등학교 전 교육과정을 해외에서 이수했거나 이수 예정인 2025년 9월 학기 또는 2026년 3월 학기 대학 입학 예정자가 대상이다. 석사과정은 학사학위를, 박사과정은 석사과정 학위를 갖춰야 한다.

특히, 올해는 3월 학기 입학자도 신청이 가능하도록 문호를 넓혔다.

장학생으로 선발되면 지난해 대비 16% 인상된 연간 생활지원금 1천320만원을 비롯해 최초 입·귀국 항공료, 논문 인쇄비, 보험료 등을 지급하며, 한국어 능력이 부족한 학생에게는 진학 전 한국어 연수 과정도 지원한다.

또한, 역대 장학생 선후배들과의 교류와 대한민국 역사·문화 체험 기회도 제공받을 수 있다.

지원 희망자는 2024년 5월 7일까지 코리안넷(www.korean.net)에서 지원 신청 후 관련 서류를 거주지 관할 재외공관에 제출해야 한다. 최종 선발자는 6월 중 재외공관과 코리안넷을 통해 발표된다. 자세한 문의는 협력센터 장학사업 담당자 메일(scholarship@okocc.or.kr)로 하면 된다.



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

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

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

LEE Clínica Lee
영국 BTL 6000 ESWT 체외충격파 치료
몸에 상처를 내지 않고 관절, 힘줄, 인대 등을 회복시키는 비침습적인 치료법입니다.

● 허리통증
● 오십견
● 무릎 관절 주변의 근육 및 인대 통증
● 테니스엘보, 골프엘보로 인한 팔꿈치통증
● 골절 후 뼈가 붙지 않은 경우
● 발바닥 발목통증
● 스포츠로 인한 급성 및 만성 통증
이은경 물리치료
DRA SABRINA LEE
USP 대학졸업, Santa Casa 일반재활치료 (정형외과) 전문의
UNIFESP 운동생리학 석사학위
이은정 내분비내과
일반내과, 당뇨, 비만, 갑상선, 골다공증, 호르몬
DRA LUANA LEE Endocrinologista
Rua Correia de Melo 192 CJ 64
사전예약 : (11) 99745-5500
www.clinicalee.com.br

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

스마일치과
Dra CINTHIA PARK 박현배
* 신경 치료 * 임플란트 * 보톡스
* 잇몸치료 * 치아미백 * 물광주사
R.Ribeiro de Lima 282 Sala 401 (11)94063-8835

bio_maxi_brasil
BIO MAX 건강백화점
브라질 특산 귀국선물 - 자연 건강기능 식품
도매 소매
각종 프로폴리스/아싸이베리 100% / 타이보차
PROPOLIS: 원액 및 스프레이, 캡슐, 비누, 샴푸, 연고, 사탕, 아가리쿠스. 콜라겐. 굴. 오메가3. 마그네슘. 루테인. 멜라톤. 크레아찌나. 맥주효모. 파스연고
아싸이 가루 및 커피. 브라질 넛트(CAJU.PARA).호두
비타민 A-Z, C, D3등
구입문의: 3227-2539 / 95429-6651
R.Guarani 148- Bom Retiro

수강한의원
한방 침. 한약 처방 전문
추나요법.경락마사지
최신 체외충격파 치료
면역 높이는 치료
난치병·중풍·청소년성장크리닉
흑염소 중탕 (24개 약재포함)
Rua Ribeiro de Lima 453 Bloco A 138번지 97355-5595

B 좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.97817-3736
bomdia-news@hotmail.com

FITT Wellness 16년 경력 물리치료사의 노하우가 집약된 Fittwellness
필라테스 스튜디오 & 정형물리치료
3월 등록 시 10% 할인
한국인 고객 맞춤형 서비스 제공!
체험 수업 예약은 WhatsApp (11) 97255-7204
Rua Ribeiro de Lima 453, Bloco D Cj 613 - CCBR

손성준 치과
DR SOUNG JOON SON

최첨단 시설과 꼼꼼한 치료로 환자 한분을 가족같이 정성스럽게 치료해 드립니다
■ 치아이식(임플란트 전문) . 보철 . 틀니. 신경
■ 교정전문
■ 임플란트.보철전문 . 미용표백: Dra. Camila 손
■ 아동충치 예방과 검진 Dra. Camila 손
invisalign DOCTOR
Rua Correia de Melo 192 3층 31/32호 Bom Retiro Tel.3326-6519 / 3313-0054 93806-3653

나성주칼럼



글=나성주작가
▲현 주상파울로 한국교육원 예술강사
▲주상파울로 한국문화원 예술강사

[나성주칼럼] 한글, 팝아트를 입다

한글이 팝아트를 만났습니다.

자음과 모음이 분해되고, 강렬한 색상과 자유로운 형태 속에서 새로운 예술적 언어로 태어납니다.전통과 현대가 조우하는 이 특별한 만남은 한글의 조형적 아름다움을 더욱 빛나게 합니다.

한글의 자모음과 배경에 실루엣을 활용해 조화를 이루는 팝아트 작품을 고민하고 있습니다.

곧 열릴 지방 주의회 초대전에서 브라질인들에게 제 작품을 선보일 생각에 설렘과 고민이 교차합니다.

팝아트란 무엇일까요?

팝아트(Pop Art)는 '대중예술(Popular Art)'의 줄임말로, 1950년대 중반 영국과 미국에서 시작된 현대 미술 운동입니다.

광고, 만화, 영화, 상품 패키지 등 일상 속 친숙한 이미지를 예술로 승화시키며, 산업화와 소비사회의 풍경을 반영했습니다. 누구나 쉽게 공감하고 즐길 수 있는 예술이라는 점에서 팝아트는 기존의 전통 예술과는 다른 새로운 흐름을 만들었습니다.

영국의 독립 그룹(Independent Group)은 팝아트의 개념을 처음 논의하며 전통적 예술의 틀을 깨뜨렸습니다. 이후 미국의 앤디 워홀, 로이 리히텐슈타인 같은 작가들이 대중문화의 이미지를 활용해 팝아트를 전 세계에 알렸습니다.

강렬한 색채와 반복적 패턴을 통해 평범한 사물들조차 특별한 예술로 재탄생시켰죠.

한글과 팝아트의 만남

한글의 자음과 모음은 그 자체로 아름다운 조형미를 가진 예술적 요소입니다. 이를 분해하고 재조합하면, 한글은 단순한 문자를 넘어 자유로운 형태의 시각적 언어가 됩니다. 흩어진 자음과 모음은 리듬감 있는 선율을 만들고, 선명한 색상과 어우러져 새로운 감각의 작품으로 태어납니다.

이번 작업에서는 강렬한 색채와 대담한 팝아트의 표현 방식을 통해 한글의 아름다움을 극대화하고자 합니다. 자음과 모음이 유기적으로 얽혀 만들어내는 형상은 보는 이들에게 신선한 시각적 경험을 선사할 것입니다. 전통과 현대, 언어와 이미지가 조화를 이루며 새로운 예술의 가능성을 발견하는 기회가 되기를 바랍니다.

끝없이 진화하는 팝아트

팝아트는 그래피티, 스트리트 아트, 네오 팝아트, 타투 등 현대 사회의 감성과 이야기를 담아내는 다양한 형태로 변모하고 있습니다. 한글이 이러한 흐름 속에서 또 다른 예술적 목소리를 내는 것, 그 가능성은 무한합니다.

이번 전시에서는 인물, 사물, 건축물 등을 한글의 조형성을 활용해 변형하거나, 한글 자체의 미학을 강조한 작품을 선보일 예정입니다.

특히 올해는 광복 80주년을 맞아 안중근 의사를 비롯한 광복 관련 인물들과 세계적인 정치인을 소재로 한 작품들도 준비하고 있습니다.

또한 제 얼굴을 다양한 배경 위에 한글로 표현하는 시도도 할 계획입니다.

화려한 색상과 정교하게 결합된 한글, 그리고 팝 스타일의 밝고 생동감 있는 화면을 통해 한국적 정서를 담은 팝아트를 선보일 것입니다. 이 여정 속에서 한글이 얼마나 아름답고 강렬하게 빛날 수 있는지 직접 경험해 보시길 바랍니다.

작품을 통해 팝아트의 상상력과 창의성을 마음껏 펼치며, 예술적 노동에 몰두하는 시간을 보내겠습니다.



브라질

기아, 브라질 고객 접점 확대...쇼룸 '55곳→61곳'

기아가 브라질 고객 접점 확대에 드라이브를 걸고 있다. 연말까지 현지 주요 지역에 브랜드 쇼룸 5곳을 오픈한다. 쇼룸 확장과 더불어 현지 생산 기지 마련에도 속도를 높이고 있다.

21일 기아 브라질법인에 따르면 연말까지 현지 쇼룸을 61개까지 늘린다. 라인업 확대로 판매 네트워크와 애프터 서비스를 강화한다는 전략에 따른 것이다.

현재 브라질 쇼룸은 55개이다. 지난 20일 브라질 북부 파라주 주도 벨렘에 신규 쇼룸을 오픈했다. 차량 전시와 정비 공간, 예비 부품 보관 창고 등을 두루 갖췄다.



기아는 벨렘에 이어 추가 지역을 살피고 있다. 벨루오리존치와 카시아스두술, 포르탈레자 등 주요 지역을 놓고 검토하고 있다. 현지 고객의 접근성을 최우선으로 쇼룸 위치를 결정할 방침이다.

기아는 쇼룸 확대와 더불어 현지 생산 기지 마련도 검토하고 있다. 현대차 브라질 공장을 비롯한 현지 자동차 조립공장과 협력해 별도 생산 라인을 구축하거나 우루과이 자동차 위탁생산업체 노르덱스(Nordex) 공장 위탁 생산을 놓고 저울질하고 있다.

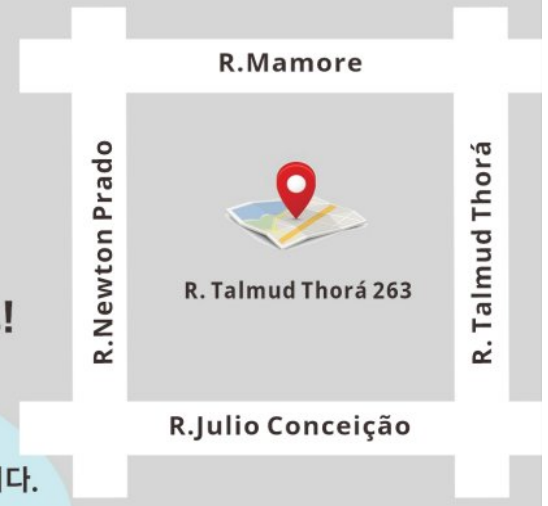
브라질 당국이 하이브리드 차량에 대한 '수입관세 폭탄'을 예고한 데 따른 대응 차원이다. 당국은 올해 수입관세 30% 적용하기로 했다. 지난해 5월 기준 하이브리드차 수입관세가 10%였다는 점을 고려하면 상승폭은 20%포인트에 달한다.

한편 브라질은 기아가 지난 2022년 진출 이후 수입차 시장 1위에 등극하는 등 남미 전략 국가다. 기아 경상용차 봉고는 수입 베스트셀링카로 선정된 바 있다.

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



DK MECÂNICA AUTOMOTIVA
DK정비소
오래된 경력의 신뢰할 수 있는 곳에서 정확하게 수리하세요!
오일 교환, 브레이크, 트랜스미션 등 모든 정비 및 수리를 제공합니다
차량 픽업 서비스, 양심적인 견적과 신속하고 정확하며 저렴한 가격으로 제공합니다.
도색 및 자동차 외관 복원 해드립니다. 직접 방문하시거나 차량 사진을 보내주시면 견적을 안내해 드리겠습니다.
차 키, 오토바이 키, 집 열쇠 복사. 빠르고 정확하게 복사해 드립니다. 출장 서비스 가능.



문의전화: 3223-6775 (11) 95222-2848(Lee) / 96642-4447(Paulo)주소: R. Talmud Thorá 263 Bom Retiro

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 전문의에게
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

브라질

브라질중앙은행, 기준금리 1%p 인상..기준 금리 14.25%로 상승



브라질 중앙은행(BC)의 통화정책위원회(Copom)는 19일 기준금리를 1%p 인상했다. 이번 결정으로 Selic 금리는 연 14.25%로 올라, 지우마 호우세프 정부 이후 최고 수준을 기록했다. 이번 금리 인상은 지난해 9월부터 이어져 온 다섯 번째 연속 인상이며, 중앙은행은 다음 회의(5월 6일~7일)에서 추가 금리 인상 가능성을 시사했다.

20일 G1에 따르면 브라질의 물가 상승률은 중앙은행의 목표를 상회하며, 시장은 Selic 금리가 2025년 연 15% 수준까지 오를 것으로 전망하고 있다고 보도했다.

2024년 브라질의 물가 상승률은 4.83%로 중앙은행 목표(3%)를 크게 넘어섰으며, 2025년에는 5.66%로 더 높아질 것으로 예상된다. 특히, 지난 12개월간 소비자물가지수(IPCA)는 5.06% 상승했다.

인플레이션 상승의 주요 원인으로는 관리 가격과 서비스 인플레이션이 꼽힌다. 관리 가격은 정부나 시장에 의해 통제되는 가격으로, 전기, 연료, 대중교통 요금 등이 이에 해당한다. 지난 12개월간 관리 가격의 인플레이션은 5.19% 상승했다. 반면, 서비스 인플레이션은 수요와 공급의 법칙에 더 큰 영향을 받으며, 지난 12개월간 5.32% 상승했다. 특히, 서비스 부문은 IPCA의 약 35%를 차지하며, 임대료, 학비, 건강 보험 등 일상적인 항목이 포함되어 소비자에게 큰 부담으로 작용한다.

경제학자들은 금리 인상이 수요 감소와 인플레이션 완화에 효과적이라고 분석한다. 기준금리가 상승하면 대출 및 할부 구매 비용이 증가하여 소비 심리가 위축되고, 이는 궁극적으로 물가 상승 압력을 줄이는 데 기여할 수 있다. 그러나 금리 인상의 효과가 실제 경제에 반영되기까지는 최소 6개월에서 최대 1년까지 소요될 수 있다는 점을 고려해야 한다. 이는 금리 변동이 소비 및 투자 결정에 영향을 미치고, 다시 생산 및 고용에 영향을 미치는 데 시간이 걸리기 때문이다.

한편, 인데르, 픽페이, 엑스피 등 주요 금융기관은 올해 추가 금리 인상을 예상하고 있다. 인데르 은행은 기준금리가 0.50%p 더 오를 것으로 전망하며, 디지털 결제 앱 픽 페이는 0.75%p 추가 인상을 예상했다. 엑스피 투자 관리회사는 두 차례의 추가 인상(0.75%p 및 0.50%p)이 있을 것으로 보고, 기준금 금리가 올해 중반 15.50%에 이를 것으로 내다봤다. 또한, 금리 인하 주기는 2025년 말 또는 2026년 초에야 시작될 것으로 예상된다.

경제학자들은 금리 인상이 경제 활동을 둔화시킬 수 있지만, 브라질이 올해 경기 침체를 겪지는 않을 것이라고 평가한다. 포커스 보고서는 올해 브라질의 GDP 성장률을 1.99%로 전망하며, 지난해 3.4% 성장에 비해 둔화될 것으로 예상했다.

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
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
골다공증 검사 실로암에서 할 수있습니다.
그외 부분적으로 할 수 있는 검사
◆ 각종 혈액 검사 ◆ 조직검사 ◆ C.T 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 6시 / (토) 오전 8시-오후2시
Rua Coronel Emídio piedade 138 전화: 3637-1662 3637-1671

브라질

IVE, 빌보드 브라질 인터뷰서 'Rebel Heart' 성공 비결 및 브라질 팬사랑 고백

걸그룹 IVE가 지난 2월 발매한 EP 'IVE EMPATHY'로 다시 한번 글로벌 음악 시장에서 압도적인 존재감을 드러냈다. 이번 앨범은 발매 직후 음악 스트리밍 플랫폼 스포티파이에서 6천만 스트리밍을 돌파하며 폭발적인 인기를 입증했으며, 특히 타이틀곡 'Rebel Heart'는 전 세계 팬들의 뜨거운 사랑을 받았다.

IVE는 이번 앨범을 통해 음악적 성장을 보여줌과 동시에 팬들과 더욱 깊이 있는 공감을 나누고자 했다. 지난 15일 빌보드 브라질과의 인터뷰를 통해 컴백 준비 과정과 앨범에 대한 다양한 이야기를 전하며 글로벌 활동에 대한 뜨거운 열정을 내비쳤다.

2021년 데뷔곡 'ELEVEN'으로 전 세계적인 주목을 받으며 화려하게 등장한 IVE는 이후 'LOVE DIVE'와 'After LIKE'를 연이어 히트시키며 음악 프로그램에서 총 37개의 트로피를 거머쥐는 기록을 세웠다. 세 번째 발매작 역시 수백만 장의 판매고를 올리며 명실상부한 '글로벌 아이콘'으로 자리매김했다.

지난해 데뷔 후 첫 월드 투어 '쇼 왓 아이 해브(SHOW WHAT I HAVE)'를 성공적으로 개최한 IVE는 아시아, 미주, 유럽 등 19개국 28개 도시에서 총 37회 공연을 통해 약 42만 명의 관객과 소통했다. 특히 미주 투어 시작과 함께 한국 'KSPO DOME'(구: 체조경기장), 일본 '도쿄돔'까지 전석 매진을 기록하며 독보적인 글로벌 인기를 다시 한번 증명했다.

지난해 6월, 브라질 상파울루에서 공연을 펼치며 현지 팬들과 뜨거운 만남을 가졌던 IVE는 빌보드 브라질과의 인터뷰에서 당시의 감동적인 순간을 회상했다. 멤버 가을은 "브라질은 정말 열정적인 나라라는 말을 실감했다"며 "공연장에서 팬들의 에너지와 열정을 직접 느끼며 함께 공연을 즐기는 모습이 정말 감동적이었다"고 말했다. 레이는 "상파울루에 도착하기 전부터 팬들의 강렬한 에너지를 느낄 수 있었다"며 "도시 전체가 공연을 기다리는 열기로 가득 차 있었다"고 전했다.

이번 앨범의 타이틀곡 'Rebel Heart'는 팬들의 폭발적인 반응을 얻었다. 멤버 이서는 "다이브(팬덤명)와 많은 분들이 'Rebel Heart'를 좋아해 주셔서 정말 감사하다"며 "이번 앨범은 공감과 연결을 주제로 했는데, 많은 분들이 공감해 주셔서 보람을 느꼈다"고 소감을 밝혔다.

앨범 준비 과정에서의 어려움에 대해 멤버 안유진은 "'Rebel Heart' 뮤직비디오 촬영이 가장 도전적이었다"며 "강렬한 감정을 표현해야 했기 때문"이라고 설명했다.



특히 그는 "화를 표현하는 게 어려웠지만, 동시에 재미있기도 했다"며 "감정을 마음껏 표현하며 해방감을 느꼈다"고 덧붙였다.

끊임없이 최고를 유지해야 한다는 압박감에 대해 멤버 장원영은 "압박감보다는 오히려 더 성장하고 DIVE(팬덤명)를 위해 더 좋은 음악을 만들고자 하는 동기부여로 받아들인다"며 "팬들에게 영감을 주는 아티스트가 되는 것이 목표"라고 강조했다.

AMAZON ia 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, 오르가닉 꿀&야생꿀 ● 프로폴리스 치약
●프로폴리스 비누 ●코코넛 비누 ● 아싸이헤어 에센스 ●과라나 가루 /마카 가루/자부찌까바 가루
●생로얄젤리 ● 오리지널 레드 프로폴리스 원액

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: 94329-6262 평일: 9시 40분~5시 20분 토요일: 9시 40분~3시 (화요일은 순번제로 인해 4시반까지 영업 합니다.)



나사렛은 교포에 의한, 교포를 위한 병원입니다!

나사렛 병원
CLINICA NAZARE
R. Newton Prado, 88 B. Retiro

** 진료 예약은 꼭 병원으로 예약 하시기 바랍니다.**

3338-0342
3791-9437/3331-2774
(11) 91601-9031

진료 과목 안내

내과/심장과 Dra	김인명 98191-6345	언어장애과 Dra	KELLY박 97377-5680	이비인후과 Dra	정Sonia 99671-7319	심리 상담 Dra	박지애 97958-4408
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	정신과 상담 Dr	조원극 99687-4234		

진료시간: 월-금: 10시~17시 토요일: 10시~13시


요즘 HOT 한 휴양지 어디지???
푼타카나
Punta Cana
도미니카 공화국에 위치한 휴양도시...
눈부신 백사장과 에메랄드빛 바다가 펼쳐진
매혹적인 카리브해 휴양지에서 잊지못할 추억을 만들어보세요!
(2인1실 및 1인요금)
USD949,00 부터
5성급 리조트 + 조/중/석 + 1일투어 + 공항픽업&샌딩
★★★★★
Grand Palladium Punta Cana Resort & Spa
✓ 날짜 : 10/06/2025~15/06/2025
✓ 1일투어 : 산토도밍고 시내관광
셀렉투어 여행사
쇼핑 K-Square(R.Guarani 266 Bom Retiro)LJ 17
Selectourbr ID:selectour E-MAIL: selectour@naver.com
11-3228-8423 11-97334-8076 11-94199-2872

브라질

글레이지 호프만 민정부 장관, 까사비 대표의 룰라 대통령 비판에 '부당' 반박



글레이지 호프만 민정부 장관이 질베르토 까사비 사회민주당 대표의 룰라 대통령 비판에 대해 "부당하다"고 강하게 반박하며 정치적 논쟁이 격화되고 있다.

호프만 장관은 21일 CNN 브라질과의 인터뷰에서 까사비 대표가 룰라 대통령을 "부당하게 대하고 있다"며, 룰라 대통령은 "다양한 의견을 경청하는 인물"이라고 강조했다. 또한, 정부 운영 역시 특정 정당에 치우치지 않았다고 덧붙였다.

이번 논쟁은 까사비 대표가 룰라 대통령의 국정 운영 방식을 전 대통령 자이르 보우소나루와 비교하며 비판한 데서 비롯되었다. 이에 대해 호프만 수석은 "전혀 근거 없는 주장"이라고 일축했다.

그녀는 "2022년 선거에서 누구나 보우소나루를 이길 수 있었다는 주장도 동의하지 않는다"며, "열 명의 후보가 있었지만, 룰라가 매우 어려운 선거에서 승리했다. 룰라가 아니면 어떤 후보도 보우소나루를 이길 수 없었을 것"이라고 말했다.

호프만 장관은 룰라 대통령이 2026년 선거에 대해 "매우 의욕적"이라고 덧붙였다. "대통령은 에너지가 넘치고 의지가 강하다. 여러 프로젝트를 시작하고 있다. 우리는 그가 우리의 후보가 되기를 기대한다. 상대방에 관해서는 우리가 선택할 문제가 아니며, 누구든지 맞서야 할 것"이라고 말했다.

브라질

중국 CRRC, 브라질 상파울루에 10억 달러 규모 열차 생산 기지 설립 추진

중국 최대 철도 차량 제작업체인 중처그룹(CRRC)이 브라질 상파울루 아라라콰라 지역에 10억 달러(약 1조4665억 원) 규모의 열차 생산 기지 설립을 추진 중이다. 상파울루 주정부와 협의를 진행 중인 이 프로젝트는 연내 합의가 이루어질 전망이다. CRRC는 현지 기업 IESA의 기존 시설 활용도 검토 중이다.

아라라콰라는 물류와 생산에 유리한 지정학적 위치를 갖춰 중남미 생산 거점으로 적합하다는 평가를 받고 있다. CRRC의 공장 설립이 성사될 경우, 현지 철도 시장 경쟁은 더욱 치열해질 전망이다. 현대로템은 이미 브라질에 공장을 설립했으며, 프랑스 알스톰과 스페인 CAF 등도 현지 시장 공략을 위해 생산 거점 마련을 모색 중이다.

업계는 "CRRC의 브라질 진출이 현지 시장 경쟁을 심화시킬 것"이라며 "중남미는 중국의 세계화 전략에서 핵심 지역이기 때문에 경쟁사들의 관심이 집중되고 있다"고 분석했다.





Together 가 준비한 놀라운 국내여행 특가!



4월달 휴일 특가
R$ 5101
1인요금(2인출발)
18/04 - 21/04

FERNANDO DE NORONHA

포함사항: 항공 + 숙박 + 공항 왕복 패키지
불포함: 옵션투어, 현지텍스, 식비
선착순 판매



REVEILLON 특가
R$ 2541 x8 + 예약금 30%
1인요금 (2인출발)
27/12/25 - 03/01/26

CLUB MED TRANCOSO

포함사항: all inclusive 리조트 7박,
왕복 항공권, 공항 왕복 차량, REVEILLON 만찬
선착순 판매

세계 4대 남미 여행



5박6일
USD 2220 + 항공
1인요금(2인출발)

파타고니아 칼라파테 & 우수아이아

우수아이아 펭귄섬과 땅끝기차,
칼라파테 모레노 트레킹과 VIP석 크루즈까지

*포함: 숙박, 조식, 투어, 공항 픽업/샌딩
*불포함: 항공, 식비



3박4일
USD 1350 + 항공
1인요금(2인출발)

달빛 아래 펼쳐지는 신비
칠레 아타카마 사막

달의계곡, 소금호수, 별자리투어,
타티오 간헐천, 무지개 계곡 등

*포함: 전일정 숙박, 투어, 공항 픽업/샌딩,
가이드*불포함: 식비, 옵션팁, 입장료, 항공



4박5일
USD 1190 + 항공
1인요금(4인출발)

시간은 짧게, 감동은 길게!
페루 여행

마추피추 + 리마/쿠스코 시내투어

*포함: 숙박, 식비, 투어, 공항 픽업/샌딩,
한인가이드 *불포함: 항공, 옵션팁



4박5일
USD 1120 + 항공
1인요금(4인출발)

볼리비아에서 찾는 나만의 인생 여행

우유니 소금사막, 라파스 시내투어

*포함: 소금호텔 숙박, 식비, 투어, 공항 픽업
샌딩, 가이드 *불포함: 항공, 옵션팁



2박3일
R$ 1200 + 항공
1인요금

리오 & 이과수

포함: 한인가이드, 차량, 숙박, 조식
불포함: 입장료, 식비, 항공



4박5일
R$ 5053.58
1인요금 *선착순 판매*

Rio Quente 온천 풀패키지

포함:항공, 숙박, 조식과 중식, 공항 왕복차량
불포함: 석식



5박6일
R$ 2063 + 항공
1인요금 *선착순 판매*

보니또 패키지

포함: 숙박, 조식, 4가지 투어, 차량, 공항 픽업/샌딩
불포함: 식비, 항공

위 국내여행 패키지는 2인 기준으로 출발합니다.

투게더 여행사에서는 크루즈 여행, 유럽 관광, 스키 패키지 등 다채로운 국내외 여행 상품을 제공합니다.
또한, 여행 필수품인 인터넷 칩, 렌터카, 여행자 보험은 물론, 상파울루 시티 투어와 버스 대절 서비스도 이용하실 수 있습니다.



국제항공 요금 안내

-선착순판매, 비수기요금, 공항세 불포함-

Emirates



인천
1020/3606
이코노믹/비지니스

광저우*
1307/4350
상해*
1168/4200
북경
867/4865
*발권:21/03

QATAR AIRWAYS



인천
1233/3726
이코노믹/비지니스
발권:28/02

광저우
1460/6200
상해
1629/6680
북경
1080/6015
항저우
1679/6730
발권:30/04

TURKISH AIRLINES



인천
869/3849
이코노믹/비지니스

광저우
1373/4935
상해
1291/5335
북경
993/5635

Ethiopian



인천
644/3659
이코노믹/비지니스

광저우
802/5034
상해
736/4592
북경
632/4934

CopaAirlines

코파 에어라인
이코노믹/비지니스

마이애미 **550/1810**
뉴욕 **568/2972**
엘에이 **592/2048**
칸쿤 **372/1980**

에어프랑스

이코노믹/비지니스

인천 **1112/5849**
파리 **881/3070**
발권: 19/03(파리)

라탐

이코노믹/비지니스

파리 **880/3069**
런던 **540/3546**
바르셀로나 **650/2090**
마드리드 **568/2910**
리스본 **665/2115**
프랑크 푸르트 **705/2540**
발권: 18/03

라탐

이코노믹/비지니스

엘에이 **400/3610**
뉴욕 **525/3670**
올랜도 **496/2500**
마이애미 **560/3120**
아순션 **280**
발권: 18/03(엘에이.올랜도.마이애미)

에어캐나다

이코노믹/비지니스

인천 **1473/6810**
토론토 **770/4340**
밴쿠버 **860/5840**
발권:17/03(토론토.벤쿠버)


경희의료원
건강검진 특가! USD 780 *위,대장 수면내시경 포함


한국 SKT 유심칩 출시 R$250
데이터, 문자 모두 무제한
30일 요금제 (연장 가능!)

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

'믿보배' 박성훈, 4월 19일 브라질 팬미팅... 'K-Wave Fest' 참여

'더 글로리' 전재준, '눈물의 여왕' 윤은성 등 강렬한 캐릭터를 완벽하게 소화하며 전 세계 팬들을 사로잡은 배우 박성훈이 오는 4월 19일, 브라질 상파울루에서 첫 팬미팅을 개최한다. 이번 팬미팅은 'K-Wave Fest'의 일환으로, 브라질 팬들에게 잊지 못할 추억을 선사할 예정이다.

박성훈은 출연하는 작품마다 독보적인 연기력과 존재감을 뽐내며 '믿고 보는 배우'로 자리매김했다.

'더 글로리'의 전재준을 통해 폭발적인 몰입감을 선사하며 강렬한 인상을 남겼고, '오징어 게임 2'에서는 조현주 역을 통해 또 다른 연기 변신을 선보였다. 또한, '하나뿐인 내 편'의 장고래, '눈물의 여왕'의 윤은성 등 다수의 작품에서 다채로운 캐릭터를 완벽하게 소화하며 본명 대신 다양한 이름으로 불리는 배우가 되었다.

이번 팬미팅에서는 팬들과의 사진 촬영, 사인회, 대화 시간 등



다채로운 프로그램이 마련되어 팬들에게 잊지 못할 추억을 선사할 예정이다. 특히, 이번 행사는 단순한 팬미팅을 넘어 한국 문화를 사랑하는 팬들이 한데 모여 교류하고 소통할 수 있는 특별한 자리가 될 것으로 기대된다.

이번 팬미팅의 주최사인 Ritmos Live 엔터테인먼트는 공식 SNS를 통해 박성훈의 영상을 공개하며 팬들의 기대감을 높였다. 영상에서 박성훈은 "4월 19일 상파울루 아우디오에서 여러분을 만날 수 있게 되어 매우 설렌다"며 "여러분이 드라마 속 캐릭터에게 보내준 사랑을 항상 느껴왔는데, 이제는 직접 만나서 그 사랑을 보답해야 할 시간이 된 것 같다"고 말했다. 이어 그는 "모두 오셔서 함께 잊지 못할 시간을 보내길 바란다. Amo vocês, Brasil! Até mais!"라고 팬들에게 따뜻한 메시지를 전했다.

'K-Wave Fest'는 음악, 드라마, 한국 전통 문화 등 다양한 한국 문화를 사랑하는 팬들을 위한 축제다. 박성훈의 팬미팅 외에도 다채로운 음악 공연, 워크숍, 테마 전시 등 풍성한 볼거리가 준비되어 있다. 이번 축제는 상파울루 서부지역 아구아 브랑카에 위치한 Audio SP(Av. Francisco Matarazzo, 694)에서 개최 된다.

행사 티켓은 Zig Tickets 웹사이트를 통해 구매할 수 있다. 기본 패키지부터 VIP 티켓까지 다양한 옵션이 준비되어 있으며, 팬들은 원하는 티켓을 선택하여 특별한 시간을 보낼 수 있다.

이번 팬미팅을 통해 팬들은 박성훈 배우와 직접 소통하며 작품에 대한 진솔한 이야기를 나눌 수 있다. 드라마를 통해 느꼈던 감동과 열정을 공유하며 잊지 못할 추억을 만들 수 있을 것이다.

브라질

릴리안 곤살베스 식당 물 공급 논란, 허위 고발인가 불법 행위인가?

상파울루의 유명 가수 넬슨 곤살베스의 딸이자 '파울리스타나 밤의 여왕'으로 알려진 사업가 릴리안 곤살베스의 두 식당이 불법 물 공급으로 적발되어 논란이 일고 있다. 이번 적발은 상파울루 상하수도공사의 강력한 단속 과정에서 이루어졌다.

상파울루 상하수도공사에 따르면, 지난 20일(목) 진행된 단속에서 릴리안 곤살베스 소유의 재팬 타워와 프랑고 꼼 뚜두 두 식당이 무려 38만 헤알 이상의 미납금으로 인해 이미 물 공급이 중단된 상태였다. 그러나 봉인된 수도관을 불법적으로 파손하고 물을 사용한 사실이 드러났다. 수도공사 측은 즉시 상파울루주 범죄수사국(Deic)에 해당 사건을 신고했으며, 현재 수사가 진행 중이다.



상파울루 주 공공안전부(SSP)는 "범죄수사국에서 두 식당의 불법 물 연결과 관련된 절도 혐의를 조사 중"이라며 "정확한 사실 관계를 밝히기 위해 철저한 수사를 진행할 것"이라고 밝혔다.

이에 대해 릴리안 곤살베스 측은 "허위로 가득 찬 고발"이라며 강력하게 반발했다. 대변인은 "이미 물 공급 재연결을 요청했으며, 수도공사의 절차에 따라 직원 방문을 기다리고 있다"고 해명했다. 또한, "악의적인 비방에 대해 법무 부서가 필요한 모든 법적 조치를 취할 것"이라고 강조했다.

브라질

위하준, 남미 팬심 사로잡는다! 상파울루 팬미팅 티켓 오픈

배우 위하준이 오는 4월 18일 브라질 상파울루에서 첫 번째 단독 팬미팅을 개최한다. 이번 팬미팅은 그가 넷플릭스 드라마 '오징어 게임'을 통해 국제적인 스타로 발돋움한 이후, 라틴 아메리카 팬들과의 특별한 만남을 위해 마련되었다.

팬들은 이번 행사에서 위하준의 다재다능한 매력을 직접 경험할 수 있는 기회를 갖게 된다. 위하준은 '오징어 게임' 외에도 '배드 앤 크레이지'(2021), '최악의 악'(2023), '미드나이트'(2021), '세 자매'(2022) 등 다양한 작품에서 뛰어난 연기력을 선보이며 국내외에서 큰 사랑을 받고 있다. 그의 연기는 많은 팬들에게 깊은 인상을 남겼으며, 이번 팬미팅은 그와의 특별한 만남을 통해 팬들이 그의 매력을 더욱 가까이에서 느낄 수 있는 기회가 될 것이다.



이번 팬미팅은 비브라 상파울루에서 열릴 예정이며, 티켓은 온라인 티켓 사이트인 Pixelticket.com.br를 통해 구매할 수 있다. 티켓 가격은 450헤알부터 1천790헤알까지 다양하게 구성되어 있다.

이번 행사는 샤이니 태민과 키노의 공연을 주최한 경험이 있는 Gig Music이 주관한다. 위하준의 브라질 팬미팅은 남미 팬들에게 잊지 못할 경험을 선사할 것으로 기대된다. 더 많은 정보는 Pixelticket 웹사이트를 통해 확인할 수 있다.

한편, 이번 상파울루에서의 팬미팅은 위하준의 글로벌 팬덤을 더욱 확장하는 계기가 될 것이며, 그의 연기와 매력을 사랑하는 많은 이들에게 잊지 못할 순간을 선사할 것이다. 팬들은 이 특별한 만남을 통해 위하준과의 유대감을 더욱 깊게 느낄 수 있을 것이다.

브라질

브라질 축구 대표팀, 아르헨티나전 앞두고 '부상 악재' 속 4명 추가 소집

라질 축구 국가대표팀이 2026년 북중미 월드컵 남미 지역 예선 아르헨티나전을 앞두고 선수 4명을 추가로 소집하며 전력 보강에 나섰다.

이번 경기는 오는 3월 25일 저녁 9시(한국시간), 아르헨티나 부에노스아이레스의 누녜스 몬우멘탈 경기장에서 펼쳐진다.

도리발 주니어 감독은 파리 생제르망(PSG)의 수비수 베랄도, 울버햄튼의 미드필더 조앙 고메스, 아탈란타의 미드필더 에데르송, 파우메이라스의 골키퍼 웨베르통을 추가로 발탁했다. 이들은 가브리엘 마갈량이스, 브루노 기마랑이스, 제르송, 알리송의 공백을 메우기 위해 팀에 합류한다.

이번 추가 소집은 브라질 대표팀의 연이은 부상 악재 속에 이루어졌다.

가브리엘 마갈량이스와 브루노 기마랑이스는 예선전에서 두 번째 경고를 받아 출전 정지 처분을 받았고, 플라멩구의 미드필더 제르송은 왼쪽 허벅지 뒷부분 통증으로 명단에서 제외됐다. 또한, 리버풀의 골키퍼 알리송은 머리 충격으로 FIFA 뇌진탕 프로토콜 적용을 받아 6일 동안 경기에 나설 수 없게 됐다.

브라질 축구 협회(CBF)는 제르송과 알리송이 재활을 위해 각자의 클럽으로 복귀할 것이라고 발표했다. 이번 추가 소집으로 브라질 대표팀의 부상자 명단은 더욱 길어졌다. 이미 골키퍼 에데르송, 수비수 다닐루, 공격수 네이마르 등이 부상으로 명단에서 제외된 상태이다.

이러한 악재 속에서도 브라질 대표팀은 지난 20일 콜롬비아와의 예선 경기에서 승리하며 승점 21점으로 2위를 유지하고 있다. 현재 1위 아르헨티나와의 승점 차이는 4점이다. 도리발 주니어 감독은 이번 아르헨티나와의 경기에서 승점 차이를 좁히고 선두 경쟁에 박차를 가하겠다는 의지를 보이고 있다.

브라질

상파울루 명소 빠울리스타 대로, 절도 사건 급증..시 당국 강력 대응



상파울루의 대표적 명소인 빠울리스타 대로에서 일요일을 중심으로 절도 사건이 급증하면서 시 당국이 초강력 대응책을 마련했다. 올란도 모란도 상파울루시 도시안전국장은 최근 CNN 라이브 인터뷰에서 "일요일 관광객 급증이 범죄 증가의 주요 원인"이라고 분석하며, 안전 확보에 총력을 기울이겠다고 밝혔다.

상파울루시의 심층 조사 결과, 2024년 8월부터 2025년 1월까지 빠울리스타 대로에서 월평균 31건의 절도와 5건의 강도가 발생했다. 특히 오전 9시~10시, 정오~오후 2시 사이에 범죄가 집중되는 것으로 나타났다. 모란도 국장은 "지하철역 밀집과 출퇴근 시간대 혼잡이 범죄자들의 표적이 되고 있으며, 자전거를 이용한 범죄 후 도주가 용이하다"고 설명했다.

이에 상파울루시는 빠울리스타 대로 및 인근 지역의 안전을 위해 대규모 안전 강화 조치를 발표했다. 시경찰(GCM) 요원 386명 증원, 순찰차 36대 및 특수 작전 차량(IOE) 9대 배치, 8개 오토바이 순찰팀 운영, 자전거 및 인라인 스케이트 순찰 강화, 휴대폰 절도 용의자 추적을 위한 특별 훈련견 8마리 투입 등이다.

모란도 국장은 CNN 브라질과의 인터뷰에서 "아베니다 파울리스타는 상파울루의 상징적인 장소이므로 반드시 안전하게 지켜야 한다"며, "지속적인 모니터링과 평가를 통해 더욱 효과적인 안전 조치를 시행할 것"이라고 말했다.

또한, 그는 "특히 휴대폰 절도범 추적에 특화된 훈련견들이 범죄자 검거에 큰 역할을 할 것"이라며, "이번 조치는 파울리스타 대로뿐만 아니라 인근 도로까지 확대해 '보호 사각지대'를 해소할 것"이라고 강조했다.

브라질

브라질 정치권, 잠벨리 의원 판결에 '술렁'... 향후 파장은?

브라질 연방대법원(STF)은 21일 본회의에서 카를라 잠벨리(자유당) 연방 하원의원에게 불법 총기 소지 및 불법 구금 혐의로 징역 5년 3개월을 선고하고 의원직을 박탈해야 한다는 판결을 내렸다. 이번 판결은 2022년 10월 대통령 선거 2차 투표 전날 발생한 사건과 관련이 있다.

21일 G1에 따르면 지우마르 멘데스 판사는 이날 본회의에서 잠벨리 의원의 총기 소지 허가를 영구적으로 취소하고, 압수된 총기를 육군 사령부로 이송할 것을 명령했다.

또한, 카르멘 루시아 판사와 알렉산드리 데 모라에스 판사도 멘데스 판사의 판결에 전적으로 동의하며, 현재까지 잠벨리 의원의 유죄 판결 및 의원직 박탈에 대한 찬성 표결은 3대 0으로 유죄 판결이 기울어져 있다.

이번 사건은 2022년 10월 대통령 선거 2차 투표 전날, 잠벨리 의원이 상파울루의 한 고급 동네 거리에서 당시 룰라 후보 지지자와 말다툼을 벌인 사건에서 비롯되었다.

당시 잠벨리 의원은 총기를 소지한 채 상대방을 위협한 혐의로 기소되었으며, 이와 관련된 추가 조사가 진행 중이다.

연방대법원의 이번 판결은 28일까지 진행되는 본회의에서 계속 심리될 예정이다. 아직 투표를 하지 않은 다른 대법관들은 추가 시간을 요청하거나 실제 본회의로 사건을 회부할 수도 있어, 최종 판결은 아직 확정되지 않았다.



현대 산타페 5인승 V6 3.3
검정색 업무용 차량 매각
(2015년 생산/2016년식)
bancodacoreia@gmail.com
으로 문의 부탁드립니다.

브라질

상파울루 법원, 트랜스젠더 전 시의원 후보 브루넬라 힐튼 석방 영장 발부



마약 밀매 혐의로 기소된 트랜스젠더이자 전 시의원 후보 브루넬라 힐튼(Brunella Hilton)이 상파울루 법원의 결정으로 석방되었다. 힐튼은 지난달 상파울루 카니발 기간 중 마리화나 성분이 함유된 '브리사데이로스'(마리화나 브라우니)를 판매한 혐의로 체포돼 논란의 중심에 섰다.

상파울루 제3형사법원은 20일, 힐튼에 대한 기소를 접수하는 동시에 그녀의 석방을 결정했다. 경찰은 힐튼이 약 100개의 브리사데이로스를 소지하고 있었던 것을 확인했다. 하지만 법원은 힐튼이 재판을 기다리는 동안 석방되어야 한다고 판단했다.

이번 사건은 힐튼의 석방 결정과 함께 트랜스젠더 인권 문제로도 번지고 있다. 힐튼의 변호인단은 그녀가 남성 구역에 수감된 것에 대해 강하게 항의하며, 트랜스젠더 전용 독방에 수감되었음에도 불구하고 사회적 이름이 존중되지 않았다고 주장했다.

그녀의 변호인인 호베르토 구아스텔리 변호사는 "힐튼은 판매를 암시하는 현금을 소지하지 않았으며, 형사과학연구소의 보고서 또한 마리화나의 양을 명확히 명시하지 않았다"고 밝혔다. 그는 "이번 사건은 마약 밀매로 규정될 수 없다"고 강조했다.

또한, 변호인은 힐튼이 불안 치료를 위해 카나비노이드 수입 허가를 받았다는 점을 주장하며, 그녀가 초범이고 안정적인 주거지와 직업을 가지고 있다는 점을 강조했다.

변호인단은 경찰과 사법 시스템이 힐튼의 '데드네임(출생 시 이름)'을 사용한 것에 대해 강력히 비판하며, 사건 관련 문서에 그녀의 사회적 이름인 '브루나 로차 페레이라'로 수정하고, 교도소 시스템에 공문을 발송해 그녀의 권리를 보호할 것을 요구했다.

지난해 4월부터 시행된 연방공보(Diario Oficial da Uniao) 결의안은 자유를 박탈당한 LGBTQIA+ 수감자에게 성별에 따른 수용 구역 선택권과 사회적 이름 사용 권리를 보장하고 있다. 힐튼은 트랜스젠더 수감자로서 트랜스젠더 전용 독방에 수감되었으며, 교정행정청(SAP)은 그의 등록이 사회적 이름과 성별 정체성에 따라 처리되었다고 밝혔다.

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS

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	Ouro QP	Platium Mais QP
0 a 18	R$407.64	R$ 553.59
19 a 23	R$476.94	R$ 647.70
24 a 28	R$581.87	R$ 790.19
29 a 33	R$698.24	R$ 948.23
34 a 38	R$733.15	R$ 995.64
39 a 43	R$806.47	R$1.095.20
44 a 48	R$1.008.09	R$1.369.00
49 a 53	R$1.108.90	R$1.505.90
54 a 58	R$1.386.13	R$1.882.38
59 ou mais	R$2.425.73	R$3.294.17

PORTO SEGURO

Faixa Etária	Prata RC QP	Conforto QP
0 a 18	R$408.49	R$590.03.
19 a 23	R$551.62	R$796.76
24 a 28	R$675.64	R$975.90
29 a 33	R$769.50	R$1.111.48
34 a 38	R$833.76	R$1.204.30
39 a 43	R$835.74	R$1.207.15
44 a 48	R$977.70	R$1.412.20
49 a 53	R$1.107.29	R$1.599.39
54 a 58	R$1.368.14	R$1.976.16
59 ou mais	R$2.288.29	R$3.305.24

MedSênior

Faixa Etária	Medsenior SP1 QC	Medsenior Black4 QP
44 a 48	R$1.045.53	R$1.205.92
49 a 53	R$1.045.53	R$1.205.92
54 a 58	R$1.254.64	R$1.447.11
59 ou mais	R$1.643.58	R$1.895.71

4316-6300 / 99897-6629

스포츠

요르단 축구대표팀 에이스 무사 알타마리, 한국전 앞두고 기세등등



요르단 축구대표팀의 에이스 무사 알타마리가 뛰어난 경기력을 자랑하며 한국 축구 팬들을 긴장시키고 있다. 지난해 2월 카타르 아시안컵 준결승에서 태극전사를 농락하며 한국 축구사에 희대의 참패를 안겼던 주인공이 이번엔 한국을 직접 찾는다.

프랑스 리그1(1부) 스타드 렌에서 뛰고 있는 '중동의 메시'로 불리는 무사 알타마리는 최근 A매치에서 골 맛을 본 터라 한국 대표팀의 경계가 더욱 필요해 보인다. 알타마리가 공격을 지휘하는 요르단 대표팀은 21일 암만국제경기장에서 열린 2026 북중미 월드컵 아시아 3차 예선 B조 7차전 경기에서 팔레스타인을 3-1로 꺾으며 기세를 올렸다.

이로써 요르단은 승점 12점(3승 3무 1패)을 기록하며 조 2위로 올라섰다. 같은 시간대 진행된 이라크와 쿠웨이트의 경기가 무승부로 끝나며 요르단은 이라크와 승점 동률을 기록했지만, 득실 차에서 우위를 점해 2위를 차지했다. 1위 한국(15 승점)과는 3점 차로 바짝 추격 중이다.

알타마리는 이날 골과 도움을 모두 기록하며 요르단의 승리를 이끌었다. 그는 지난 겨울 몽펠리에에서 스타드 렌으로 900만 유로(약 135억 원)의 이적료로 이적하며 프랑스 무대에서도 자신의 가치를 입증했다. 특히, 지난해 아시안컵 준결승에서 한국을 상대로 1골 1도움을 기록하며 요르단의 2-0 승리를 이끌었던 주인공이기도 하다. 당시 그는 60여 m를 드리블하며 한국 수비진 6명을 제치고 골을 넣는 등 압도적인 기량을 선보였다.

한국 대표팀은 지난해 10월 요르단과의 평가전에서 2-0으로 승리하며 아시안컵의 아픔을 달랬지만, 이번 경기에서는 핵심 수비수 김민재가 부상으로 결장할 예정이라 수비 불안이 우려된다. 김민재는 아킬레스 부상으로 이번 3월 대표팀 소집에 응하지 못했으며, 복귀까지 몇 주가 걸릴 전망이다.

요르단은 오는 25일 수원월드컵경기장에서 한국과 8차전 일정을 치른다. 알타마리와 야잔 알나이마트, 마흐무드 알마르디로 이어지는 요르단의 삼각편대를 어떻게 막아낼지가 관전 포인트로 떠오르고 있다. 한국 대표팀은 철저한 준비를 통해 요르단의 공격을 막아내고 승리를 쟁취해야 할 것으로 보인다.

스포츠

백승호·정승현도 부상 경미...월드컵 예선 잔여 경기 투입 가능성

이강인(파리 생제르맹), 백승호(버밍엄 시티), 정승현(안와슬) 등 한국 축구대표팀의 핵심 선수들이 큰 부상에서 벗어났다.

축구협회에 따르면, 이강인은 좌측 발목, 정승현은 좌측 종아리, 백승호는 좌측 햄스트링 부상을 입었으나, 정밀 검사 결과 심각한 부상은 아닌 것으로 판정됐다. 협회는 "내일 재소집 후 선수들의 상태를 다시 확인하고, 잔여 소집기간 운영 방안을 결정할 예정"이라고 전했다.

이강인은 지난 20일 고양종합운동장에서 열린 오만과의 2026 FIFA 북중미 월드컵 아시아 지역 3차 예선 7차전 경기에서 전반 38분 교체 투입되며 존재감을 발휘했다. 그는 교체 투입 3분 만에 황희찬(울버햄튼)의 선제골을 어시스트하며 팀의 1-0 승리에 기여했다. 그러나 후반 35분 볼 경합 중 발목 부상을 당해 대표팀 관계자에게 업혀 그라운드를 떠나며 팬들의 걱정을 자아냈다.



한국 대표팀은 24일 수원월드컵경기장에서 훈련을 진행한 뒤, 25일 같은 장소에서 요르단과의 예선 8차전을 치를 예정이다. 이강인을 비롯한 부상 선수들의 복귀 여부가 경기 결과에 중요한 변수로 작용할 전망이다.

팬들은 이강인, 백승호, 정승현의 빠른 회복을 바라며, 대표팀의 월드컵 예선 성공을 기대하고 있다.

연예

김수현-고 김새론 열애 논란에 '넉오프' 공개 무기한 연기...조보아 복귀도 차질



디즈니+의 기대작 '넉오프'가 배우 김수현과 고(故) 김새론의 열애 논란으로 인해 공개가 무기한 연기되면서, 동료 배우 조보아의 복귀에도 차질이 빚어지고 있다.

21일 오후 디즈니+ 관계자는 OSEN과의 통화에서 "신중한 검토 끝에 '넉오프' 공개 계획을 보류하기로 결정했다"며 공식 입장을 밝혔다. 이번 결정은 김수현과 고 김새론의 사생활 논란으로 인한 여파로 보인다. 김수현을 모델로 내세운 수많은 브랜드가 계약을 해지했으며, MBC 예능 '굿데이'도 김수현의 출연 분량을 통편집하고 재정비를 위해 결방을 선언하는 등 후폭풍이 거세게 일고 있다.

'넉오프'는 디즈니+의 2024년 상반기 최고 기대작 중 하나로 꼽혔던 작품이다. 제작비 600억 원이 투입된 대규모 프로젝트로, 한류스타 김수현과 조보아의 호흡이 기대를 모았다. 특히 이번 작품은 조보아의 결혼 후 첫 복귀작으로도 주목받았으나, 김수현의 논란으로 인해 공개 시기가 불투명해졌다.

조보아는 극 중 구청 공무원 송예정 역을 맡아 김수현이 연기한 김성준의 위조품 단속 역할을 수행한다. 지난해 10월 비연예인 남편과 결혼식을 올린 조보아는 '넉오프'를 통해 본격적인 활동 재개를 예고했으나, 이번 사태로 인해 복귀 계획에 차질이 생겼다.

조보아는 지난해 종영한 JTBC 드라마 '이 연애는 불가항력' 이후 결혼식을 올리고, 김수현과 함께 싱가포르에서 열린 '디즈니 콘텐츠 쇼케이스-APAC 2024'에 참석하며 화제를 모았다. 당시 조보아는 김수현과의 호흡에 대해 "연기 작업을 처음 해보지만, 몰입할 수밖에 없게 만드는 톤을 만들어주셔서 현장에서 편하게 촬영했다"며 기대감을 드러냈다.

하지만 '넉오프'의 공개가 무기한 연기되면서 조보아의 복귀도 지연될 전망이다. 다만, 조보아는 넷플릭스 시리즈 '탄금'에도 출연 예정이며, 이 작품이 결혼 후 첫 복귀작이 될 가능성이 높아졌다. '탄금'은 2025년 라인업에 올라 있으나, 정확한 공개일은 아직 결정되지 않았다.

한편 김수현은 고 김새론과의 열애 논란으로 국내 활동을 사실상 중단한 상태다. 그러나 해외 일정은 소화할 예정으로, 오는 30일 대만 가오슝에서 열리는 '가오슝 벚꽃축제' 팬미팅에 참석한다. 이번 행사에는 50명의 경찰이 투입될 예정이며, 현장에서 불법 및 무질서 행위가 발생할 경우 즉각 대응할 계획이다.

연예

가수 유승준, 세 번째 행정소송 본격화...팬들에게 감사 인사 전해

가수 유승준(미국명 스티브 승준 유)이 국내 입국 비자 발급과 입국 금지 처분 무효를 요구하며 제기한 세 번째 행정소송이 본격화된 가운데, 그는 팬들에게 감사의 마음을 전했다.

유승준은 21일 SNS에 "감사합니다. 그리고 사랑합니다. 오랜 시간이 지났는데도 법원까지 찾아가 응원해주는 팬들과 저를 기억해주는 분들이 있어 너무 행복합니다"라고 글을 올렸다. 이어 "아무것도 해줄 수 없어 늘 미안합니다. 언젠가 그 사랑을 보답할 날이 올 거라 믿습니다. 여러분을 사랑합니다. 앞으로도 변함없이 사랑할 것입니다"라고 덧붙였다.

유승준은 이번 소송과 관련해 "한 문이 닫히면 다른 문이 열린다. 나는 묵묵히 아버지가 가라는 길로 걸을 뿐이다. 사람들의 인정 여부는 이제 중요하지 않다"고 심경을 밝히기도 했다.

유승준은 2002년 공연을 위해 출국한 후 미국 시민권을 취득하며 한국 국적을 상실했고, 법무부는 그의 입국을 제한했다. 2015년 LA 총영사관에 F-4 비자 발급을 신청했으나 거부당하자 소송을 제기해 승소했지만, 총영사관은 비자 발급을 다시 거부했다.

유승준은 두 번째 소송에서도 2023년 11월 대법원에서 승소했다. 그러나 LA 총영사관은 지난해 6월 18일 유승준의 사증 발급을 다시 거부하며 "법무부가 입국금지를 유지하기로 결정했다"고 통보했다. 사유는 "유승준의 2020년 7월 이후 행위가 국가 안보 등에 해를 끼칠 우려가 있다"는 것이었다.

유승준 측 법률대리인은 "행정청이 법원 판결을 무시하고 위법한 처분을 계속하는 것은 인권침해이자 법치주의 훼손"이라며 세 번째 소송을 제기했다. 지난 20일 1차 심문이 열렸다.

건강

유산균 잘 먹는 법...식전일까 식후일까

장 건강을 위해 유산균(프로바이오틱스) 제품을 섭취할 때 효과와 섭취방법 등 정확한 정보를 알수록 도움이 된다. 전문가들은 프로바이오틱스가 몸에 유익한 영향을 준다고 알려져 있지만 개인마다 잘 맞지 않을 수도 있으며 과다 섭취하면 오히려 해가 될 수도 있다고 경고한다.

유산균과 프로바이오틱스라는 용어는 동의어라고 생각하기 쉽지만 의미를 따지면 프로바이오틱스가 더 맞는 표현이다. 유산균은 유산을 생성하는 세균을, 프로바이오틱스는 장에 유익해 건강에 긍정적인 효과를 주는 균을 뜻하기 때문이다. 따라서 모든 유산균이 건강에 이로운 것은 아니어서 프로바이오틱스로 주로 활용하는 균은 일부 유산균이며, 반대로 비피도박테리움처럼 유산균이 아니라도 건강에 긍정적인 영향을 주는 균 또한 존재한다.

소장과 대장은 음식물과 같은 외부 물질이 머무르는 곳이기 때문에 자연스럽게 유해균에 노출되기 쉽다.

이를 방어하기 위해 장내에는 체내 면역세포의 70~80%가 분포되어 있으며 장 건강은 면역력과 큰 관련이 있다. 프로바이오틱스는 장내 유익균은 증식시키고 유해균은 억제하는 역할을 해 양쪽이 건강하게 균형을 유지할 수 있게 돕는다. 이와 함께 변비·설사·복통 등 소화기 증상 완화와 알레르기 예방, 체중 조절이나 불안·우울과 같은 정신건강 문제의 개선에도 프로바이오틱스가 효과를 보일 수 있다는 연구들이 나와 있다.

다만 항생제를 복용할 때 겪을 수 있는 설사나 염증성 장질환과 같은 특정 상황에 유용한 프로바이오틱스가 일부 알려져 있긴 해도 건강 증진을 위해 어떤 균종의 프로바이오틱스를 먹는 것이 효과적인지는 아직 자세히 알려져 있지 않다.

게다가 개인에 따라 특정 프로바이오틱스는 아무 효과가 없거나 오히려 부작용을 일으키는 경우도 있는데, 안타깝게도 현재로선 섭취 전 이를 예측할 수 있는 방법이 없다. 신민수 고려대안산병원 소아청소년과 교수는 "프로바이오틱스는 질병의 예방이나 치료를 위한 약물이 아니라 건강기능식품으로 인식해야 한다"며 "지속적인 복통이나 설사 등의 소화기 문제가 있다면 유산균에 의존하기보다는 전문의를 찾아 정확한 원인을 파악하는 것이 중요하고, 건강한 장을 유지하려면 균형 잡힌 식습관과 생활 습관을 먼저 관리하는 것이 필수적"이라고 설명했다.

프로바이오틱스를 섭취할 때 식전 공복 상태가 좋은지 식후가 좋은지 고민하는 경우도 많은데, 일반적으로는 식후에 섭취하는 것이 좋다. 식후 섭취하면 위산의 영향을 덜 받아 유익균이 장까지 도달할 확률이 높아지기 때문이다. 또한 항생제와 동시에 복용하는 것은 피해야 한다. 균을 죽이는 항생제의 특성상 프로바이오틱스 유익균도 영향을 받을 수 있으므로 항생제와는 2~3시간 간격을 두고 섭취하는 것이 좋다. 프로바이오틱스는 보통 열과 습도에 민감하기 때문에 제품에 따라 냉장 보관이 필요한지 실온 보관이 가능한지가 다르므로 제품 설명에서 확인 후 권장하는 방식으로 보관해야 한다.

신생아나 생후 12개월인 영아기까지는 면역 시스템이 아직 미성숙하고 장내 미생물 구성이 안정되지 않은 상태여서 프로바이오틱스 섭취가 오히려 장내 균형을 깨뜨릴 수 있다. 이 연령층의 프로바이오틱스 섭취는 전문가와 상담 후 섭취 여부를 결정하는 것이 좋다. 연령별 권장량을 따라 적량을 섭취하고 과다 섭취는 피해야 한다.

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.97817-3736
bomdia-news@hotmail.com


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

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

맛있는 공간...편안한 공간...음악의 공간...
순미반상
족발.보쌈.감자탕 전문
점심 저녁 정상 영업
• 구이
생삼겹살, 차돌박이, 꾸삥, 불고기, 불고기 전골
• 식사류
순미 감자탕, 부대찌개, 꽁치찌개
해물순두부, 콩나물 오삼볶음
소면 오징어 볶음, 곱창 양념 볶음
족발, 보쌈, 해물파전, 계란찜
비빔밥
RUA BANDEIRANTES 332 - BOM RETIRO (구 7080) 예약문의: 97462-7077

CRECI J.30576
SK 부동산
정확한 정보와 정직함으로
고객님의 편에서 일하겠습니다
신속처리! 비빌보장! 책임중개!
95437-1235 김형수(사도김) 한국어상담
95437-1238 Sandro(사도)


건강

임산부도 안전하게! 유명 트레이너가 추천하는 운동법

임신 중 적절한 운동은 체력 유지와 건강한 출산 준비에 큰 도움이 된다. 하지만 어떤 운동이 안전한지 고민하는 예비 엄마들이 많다. 이들을 위해 미국 유명 피트니스 트레이너 알리사 모스카(33)가 임산부를 위한 운동법을 소개했다.

모스카는 최근 미국 매체 뉴욕포스트와의 인터뷰에서 "임신 6개월 차에도 꾸준히 운동을 이어가고 있다"며 "몸 상태에 맞춰 조절하면 충분히 가능하다"고 조언했다. 그는 임신 중에도 부담 없이 할 수 있는 운동을 추천하며, 운동 경험이 적은 임산부라도 쉽게 따라 할 수 있는 방법을 소개했다.

운동 경험이 적은 임산부들에게는 헬스장 기구를 활용한 가벼운 운동이 적합하다. 기구 운동은 가동 범위와 무게를 쉽게 조절할 수 있어 부상의 위험이 낮고, 정확한 자세를 유지하는 데 도움을 준다. 항상 일정한 자세를 유지할 수 있어 몸의 균형을 잡는 데도 효과적이다. 특히 다리 근력을 강화하는 레그 프레스, 상체를 단련하는 랫 풀다운, 코어를 안정시키는 케이블 로우 등의 기구가 유용하다. 다만, 헬스장 기구를 활용한 운동 시 임산부는 과도한 복부 압박을 피하고 안정적인 자세를 유지해야 한다. 또한, 무리한 무게는 피하고 운동 중 불편함이 느껴지면 즉시 중단해야 한다.

케틀벨 운동은 임신 중에도 둔근과 고관절을 효과적으로 강화할 수 있는 운동이다. 그중 케틀벨 스윙은 몸의 중심을 안정시키는 데 도움 되며, 특히 임산부에게 필요한 둔근과 코어 근육을 활성화하는 데 유리하다. 케틀벨 스윙은 양손으로 케틀벨을 잡고 엉덩이를 뒤로 빼 무릎을 약간 구부린 후, 케틀벨을 허리 높이까지 흔드는 운동이다. 이 운동은 골반 주변 근육을 단련해 허리 통증을 완화하고, 균형 감각을 유지하는 데도 도움을 준다. 다만, 임산부는 허리에 과도한 부담이 가해질 수 있어 반동을 이용해 케틀벨을 너무 높이 들어 올리지 않도록 주의해야 한다. 또한, 지나치게 높은 위치로 들어 올리면 균형을 잡기 어려워져 낙상의 위험이 있을 수 있다. 따라서 가슴 높이까지 들고 몸의 중심을 유지하면서 안전하게 운동하는 것이 중요하다.

저항 밴드를 활용한 운동은 근력 운동이 부담스러운 임산부들에게 좋은 대안이다. 저항 밴드는 신체의 근육을 강화하기 위해 사용하는 탄력 있는 밴드로, 부드러운 저항을 제공해 관절에 무리가 덜 가면서도 근육을 효과적으로 자극할 수 있다. 숄더 프레스, 덤벨 컬, 레그 컬 등 다양한 운동을 저항 밴드만으로도 수행할 수 있다. 특히 다리와 허리 근력을 강화하는 데 유용하며, 복부 압박이 적어 안정적으로 운동할 수 있다는 장점이 있다. 다만, 임산부는 운동 중 발이 미끄러지지 않도록 주의해야 한다. 또한, 밴드의 저항 강도를 과도하게 높이지 않도록 자신의 체력에 맞춰 조절해야 한다.

수영은 물의 부력을 이용해 관절에 부담을 주지 않으면서 전신 근력을 강화할 수 있는 운동이다. 임신 중 체중 증가로 인해 허리와 무릎에 통증을 느끼는 임산부들에게 특히 효과적이다. 수영은 심폐 기능을 향상시키고 혈액 순환을 원활하게 하여 부종 완화에도 도움을 준다. 다만, 임산부는 수영장 바닥이 미끄러울 수 있으므로 안전에 유의해야 한다.

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 / 일요일은 영업하지 않습니다
☎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

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.97817-3736
bomdia-news@hotmail.com

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.97817-3736
bomdia-news@hotmail.com

우리 엄마김치
uriommakimchi.saipos.com
Faça seu pedido pelo link
링크를 통해 주문 해주세요
도시락/컵밥/반찬/김치
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



어르신들의 활기찬 삶을 위해!
보다 나은 노인복지와 활동 증진을 위해
노인회가 항상 노력하겠습니다.
노인회 후원계좌 안내
Banco Itau Ag: 0064 C/c 99679-6 Pix 07.909.581/0001-28
Associacao Idosos dos coreanos do brasil

건강

변비 안 걸리려면... 일주일에 '이 정도' 는 대변 봐야

사람의 '적정 배변 횟수'는 몇 회일까? 미국의 한 내과 의사는 변비 예방을 위해 매일 또는 이틀에 한 번 배변 활동을 할 것을 권했다.

최근 뉴욕포스트 보도에 따르면 미국 노스웰헬스 내과 크리스탈 앙트완 페펠주고스키 박사는 "매일 또는 이틀에 한 번 배변 활동을 하는 것은 건강하지만, 일주일에 세 번 이하로 변을 보면 변비 징후일 수 있다"고 말했다. 이어 그는 "평소 배변 습관이 변비로 이어질 수 있다"며 변비를 예방하고 원활한 배변을 돕는 몇 가지 방법을 제시했다.

식이섬유 많은 식품 추천

페펠주고스키 박사는 하루에 최소 25~30g의 식이섬유를 섭취할 것을 권장했다. 식이섬유는 주로 통곡물, 채소, 과일 등에 들어있다. 식이섬유가 풍부한 대표 식품으로는 귀리, 양배추가 있다. 귀리는 100g당 11g의 식이섬유가 들어있다. 식이섬유 함량이 백미의 6배에 달한다. 귀리에는 수용성·불용성 식이섬유가 모두 들어있는데, 특히 불용성 식이섬유가 많이 함유됐다. 수용성 식이섬유는 콜레스테롤을 낮추고, 불용성 식이섬유는 소화기관의 수분을 흡수해 장운동을 촉진하는 역할을 한다. 양배추는 100g당 식이섬유 함량이 8.1g으로, 1인분만 먹어도 일일 식이섬유 섭취량(25g)의 최대 20%를 충족할 수 있다.

프로바이오틱스 섭취 중요

페펠주고스키 박사는 "프로바이오틱스는 장내 미생물을 알맞게 조절하고 대변을 부드럽게 하는 데 도움이 된다"고 말했다. 실제로 프로바이오틱스는 장에 이로운 유익균을 늘리고 유해균을 억제하는 효과가 있다. 이를 통해 장운동을 촉진할 뿐만 아니라 영양소를 흡수하도록 돕는다.

그는 자연 발효 식품이나 보조 식품을 통해 프로바이오틱스를 섭취할 것을 권했다.

요거트는 프로바이오틱스가 풍부한 음식으로, 식사 전이나 식후 몇 시간 뒤에 먹는 것이 좋다. 식사 중이나 식사 직후는 위산 분비가 많은 시기로, 이때 요거트를 먹으면 요거트 속 젖산균이 위산에 의해 빨리 죽어버린다.

물, 최소 8잔은 마셔야

페펠주고스키 박사는 하루에 최소 8잔의 물을 마셔야 배변 활동을 원활히 할 수 있다고 전했다.

실제로 수분 섭취는 변을 부드럽게 할 뿐 아니라 장운동을 촉진한다. 적어도 하루 1.5~2L의 물을 섭취하는 것이 좋다. 한 번에 물을 많이 마시는 것보다 조금씩 자주 마시는 것이 효과적이다.

적절한 신체활동은 필수… 산책도 좋아

변비의 대표적인 원인은 부족한 신체활동이다. 움직임이 적으면 그만큼 대장 운동도 저하되기 마련이다. 적당한 전신운동을 통해 장운동을 원활하게 하는 것이 중요하다. 근육을 강화하는 무산소 운동보다 걷기나 조깅 같은 유산소 운동이 변비 해소에 더욱 효과적이다. 페펠주고스키 박사는 "산책 등의 운동이 소화와 배변을 자극하는 데에 도움이 된다"고 말했다.

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


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

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

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

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

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

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

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

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) 93761-6124

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

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.97817-3736
bomdia-news@hotmail.com

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.97817-3736
bomdia-news@hotmail.com

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.97817-3736
bomdia-news@hotmail.com

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.97817-3736
bomdia-news@hotmail.com

헤드라인

브라질에서 만나는 한국의 색다른 매력, '한국 미술 속으로: 도장과 디자인' 전시회

브라질 상파울루에서 한국 전통 미술을 현대적으로 재해석한 특별한 전시가 열려 현지 관객들의 관심을 끌고 있다. 주브라질한국문화원이 기획한 '한국 미술 속으로: 도장과 디자인' 전시가 3월 16일부터 6월 29일까지 진행되며, 그래픽 디자이너 술두루미 작가의 시각으로 풀어낸 한국 전통 미술 작품들을 선보인다.

이번 전시는 보자기에서 영감을 받은 그래픽 인쇄물 20점, 정교한 민화 19점, 그리고 관람객들이 직접 체험할 수 있는 도장(스탬프) 30개가 전시된다.

특히, 김홍도의 '씨름'과 '서당 타작', 신윤복의 '월하정인', '단오풍경', '모견도', '일월오봉도' 등 한국 전통 미술에 등장하는 도장들이 소개되며, 관람객들은 전시된 도장을 활용해 자신만의 작품을 만들어볼 수 있는 체험 프로그램도 마련되어 있다.

전시의 특징 중 하나는 기념일마다 새로운 도장이 공개된다는 점이다. 이를 통해 여러 번 방문해도 새로운 경험을 할 수 있으며, 특히 브라질 관객들을 위해 특별히 제작된 도장도 공개된다. 브라질의 대표적인 탄산음료 '과라나 안타르티카 (Guaraná Antarctica)' 로고를 활용한 도장은 현지 관객들에게 색다른 재미를 선사할 것으로 기대된다.



이번 전시의 주인공인 술두루미 작가는 2021년부터 SULDURUMI라는 이름으로 활동하며, 광고 분야의 그래픽 디자이너 출신답게 도장과 잉크 기법을 활용한 독창적인 창작 방식을 제시하고 있다. 작가명 '술두루미'는 본명에서 착안된 한자로, '술을 담는 큰 병'이라는 뜻을 가지며, 작품을 통해 즐거움을 전달하고자 하는 의도를 담고 있다. 그의 주요 이력으로는 부산 일러스트레이션페어, 서울 일러스트레이션페어, 아트북 출간 기념전, 거리예술 그래피티 프로젝트, 마포 개인전 등이 있다.

술두루미 작가는 "이번 전시를 통해 전통 민화가 누구나 쉽게 참여할 수 있는 예술로 다가가기를 바란다"며, "한국 고유의 색감과 조상들의 정서를 담아 현대적인 감각으로 재해석한 작품들을 통해 한국적인 멋을 새롭게 발견하는 계기가 되기를 희망한다"고 전했다.

김철홍 주브라질한국문화원 원장은 "이번 전시는 한국 전통 미술의 가치와 아름다움을 브라질에 널리 알리는 좋은 기회가 될 것"이라며, "술두루미 작가의 독창적인 해석과 현대적인 감각이 더해져 한국 미술이 더욱 친근하고 매력적으로 다가갈 수 있을 것으로 기대한다"고 밝혔다.



좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.97817-3736
bomdia-news@hotmail.com

BOM DIA
NEWS
R. Ribeiro de Lima, 453 Bl. D s/808 Bom Retiro
Tel.97817-3736
24 de Março de 2025 N 3402

좋은아침뉴스 BOMDIA NEWS
광고문의
T.97817-3736
bomdia-news@hotmail.com

오늘의날씨 27/19 강수확률:92%

공증환율

날짜	매입	매도
03월21일	R$ 5,7235	R$ 5,7241
03월20일	R$ 5,6751	R$ 5,6757
03월19일	R$ 5,6468	R$ 5,6474

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

2025

재단법인 순복음 세계선교회

제9회 중남미총회 현지인 선교대회 및 브라질 하나님의 성회 벨렝성회

주제 | 이 세대를 본받지 말라 (롬12:2)







강사: 이영훈목사

● 선교대회및 목사안수식

일시: 2025년 3월 26일 (수) 오후1시30분
장소: 순복음 쌍빠울로교회 대성전
Rua Rodolfo Miranda, 54 -Bom Retiro

● 벨렝성회

일시: 2025년 3월 26일 (수) 오후6시30분
장소: 벨렝교회 대성전
Rua Dr. Fomm, 140 - Belenzinho

순복음쌍파울로교회
Igreja do Evangelho Pleno Coreana de São Paulo

ASSEMBLEIA DE DEUS EM SÃO PAULO
MINISTÉRIO DO BELÉM