



오늘의 유머

■신분팔이 소년

거리에서 신분팔이 소년이 큰 소리로 외쳤다. "특보입니다. 특보! 두 사람이 사기를 당했습니다."

■게으른 사람

라디오에서 가장 게으른 사람을 뽑는 대회가 열린다는 광고가 흘러나왔다. "자기가 왜 가장 게으른 사람인지 설명하는 글을 써 보내시기만 하면 됩니다."

■늑대와 노처녀

결혼 이야기만 나오면 흥분하는 노처녀가 있었다. "남자들은 모두 늑대야! 내가 늑대 밥이 될 것 같아?"

■남자의 실수

한 남자가 미모의 아가씨와 바람이 나고 말았다. 어느 날 아가씨가 다정히 팔짱을 끼고 걸던 남자가 길거리에서 아내와 맞닥뜨리고 말았다.

당황해 어쩔 줄 모르는 남자가 엉겁결에 이렇게 말했다. "어... 여보... 저기 인사해 우리 처제야."

■신기한 음악회

유치원에 다니는 아들이 아빠와 함께 음악회에 갔다. 아들은 소프라노가 노래하는 모습을 신기하듯이 찬찬히 쳐다보다가 아빠에게 물어보았다. "아빠, 회초리를 든 저 사람은 누구예요?"

■외박의 기술

대학생이 밤새 친구들과 노느라고 새벽에야 집에 들어갔다. 살금살금 집으로 들어가던 학생이 물을 마시러 나온 어머니와 마주쳤다. "너 이렇게 일찍 일어나서 뭐 하는 거니?"

■영희네 가족

친구1: 영희네 가족은 엄마, 아빠와 7자매야. 자매의 이름은 빨숙이, 주숙이, 노숙이, 초숙이, 파숙이, 남숙이가 있거든. 그렇다면 막내의 이름은 뭐냐?

시끌벅적 e-스타



‘군대에서 하는 거짓말’ 동영상이 인기

사람들은 하루평균 세 번의 거짓말을 한다고 한다. 군대라고 거짓말이 없는 것은 아니다. 군대 다녀온 남성들에게는 전폭적인 공감,

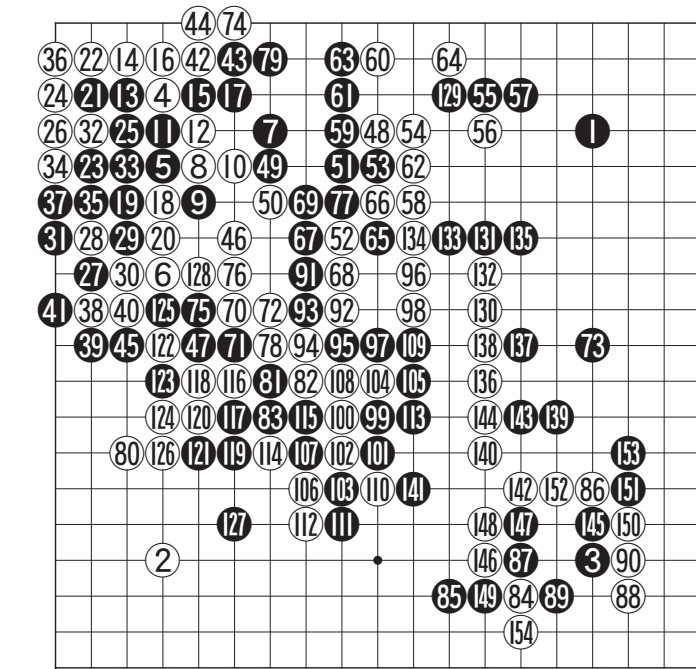
투가 일년 같다. '말년 병장이면 군대 생활도 끝이다'라는 말도 다 옛말이다. 5대 장성으로 꼽히던 병장도 이제 열외는 없다.

제2회 광주바둑협회장배

권재구군 우승

중고등부 결승전 총보(1~154)

白 권재구 4단 黑 김영환 4단 (문성중 3) (금구중 1)



이번 대회 중·고등부는 예상외로 중학생 인 두대목자가 고등부 선배들을 물리치고 결승에 진출하는 돌풍을 일으켰다.

리수를 두는 등 안급조절에 실패하고 있다. 흑 107로는 121 부근에 지킨다든지 해서 그곳에 공격했으면 흑도 나쁘지 않은 바둑이었는데 김영환군은 브레이크가 고장난 것처럼 타협을 모르고 있다.

대한주변경사광주전남지역본부

EL DORADO 엘도라도리조트

리빙 센스

올바른 걷기 운동

◇올바른 자세 자세가 바르지 않으면 쉬어 피로해지고 몸에 무리가 온다. 좌우, 상하 균형을 잃은 채 걷다 보면 일부 근육, 관절에만 부하가 걸려 허리, 등에 통증이 오는 근육격려 질환을 유발할 수도 있다.

◇자신의 몸 상태에 맞춰 걷기 자신의 몸 상태를 고려하지 않고 무리하게 운동을 하는 것은 건강에 해가 된다. 걷기 운동을 하고 1시간 후에 풀리고, 피곤하고, 공복감을 느끼면 몸에 무리가 된 것이므로 평소 운동량을 생각해 운동 강도를 조절한다.

◇일주일에 5일 하루 30분씩 하루 1만보를 걷겠다는 욕심으로 무리를 하면 운동을 지속할 수 없다. 걷기는 단기간 운동으로 효과를 얻을 수 없는 만큼 일주일에 5일, 하루 30분씩 꾸준히 운동을 한다.

知天命이 되는 오늘의 운세 10월 23일(음 9월 25일 丙申)

A table of daily horoscopes for October 23rd, listing zodiac signs and their corresponding fortunes.

Advertisement for '더마플라스트 밴드' (DermaPlast Band) showing a woman's face and the product packaging.

A large table with four columns for language lessons: English, Japanese, Chinese, and Korean. Each column contains a question, a dialogue, and a short lesson.