

9월 16일 ~22일

재미로 보는 운세



36년생 그동안 손해를 봤다면 이제는 이익을 본다. 48년생 옳은 일을 한다면 망설이지 말라. 60년생 경제적인 손실은 있지만 명예는 얻는다. 72년생 누군가를 도와야 한다면 보상을 바라지 마라. 84년생 참고 있다고 알아주는 사람이 생기는 것이 아니다. 96년생 자세히 살펴야 나중에 후회를 하지 않는다.



37년생 도와주는 사람이 많으니 공을 세운다. 49년생 마음이 쉽게 흔들리니 믿음이 없다. 61년생 조심성이 늘어나니 위험을 피하게 된다. 73년생 용기를 내서 일을 추진해야 한다. 85년생 자신의 생각을 글로 적어보아야 진짜가 된다. 97년생 계획을 잘 세워야 한다. 시간은 중요하지 않다.



38년생 노력한 만큼 인정을 받게 될 수 있다. 50년생 계획은 거창해도 실천은 하지 않는다. 62년생 정직한 사람의 도움으로 어려움을 벗어난다. 74년생 그동안의 손해를 만회할 수 있는 기회이다. 86년생 표현을 하는 것은 나쁜 것이 아니다. 98년생 자신의 결정에 따라 달라지는 것이 많다.



39년생 감당하기 어려운 일은 욕심 내지 마라. 51년생 가진 것이 많다고 자랑하면 손해를 본다. 63년생 고생을 한 뒤에 이익이 생기게 된다. 75년생 모든 일이 순조롭게 되니 재물이 쌓인다. 87년생 일단을 맡겨진 일을 끝내는 것이 우선이다.



40년생 주변 사람들과 화합할 일이 생긴다. 52년생 능력을 초과하는 일을 하게 될 수 있다. 64년생 두세 번 노력해야 원하는 것을 이룬다. 76년생 친한 사람과 다투는 일이 없도록 하라. 88년생 변화를 주는 것이 가장 좋다. 시간을 끌지 마라.



41년생 계획대로 풀리지 않을 수 도 있다. 53년생 일이 늦어져도 서두르지 말고 기다려라. 65년생 자신의 실력을 파악해야 위기를 극복한다. 77년생 매사에 조심하니 손해 보는 일은 없다. 89년생 자신이 생각하는 것과 주변이 생각하는 것이 다르다.



42년생 실력 발휘를 못하니 답답하다. 54년생 일에 중심을 잡아야 성공한다. 66년생 어려운 일은 우회하는 것이 좋다. 78년생 자신을 낮추고 묵묵히 실력을 키워라. 90년생 긴장하고 사는 것이 오히려 도움이 된다.



43년생 원칙을 지키면 이익이 생긴다. 55년생 원하는 것을 이루기 위해 자신을 낮춰라. 67년생 인지도가 상승하는 시기이니 최선을 다하라. 79년생 다른 사람을 돕게 되니 인기가 높아진다. 91년생 자신을 돕는 사람이 있다는 것을 의심하지 마라.



44년생 아랫사람의 말을 들어야 할 때이다. 56년생 자신의 노력만큼 위기를 극복할 수 있다. 68년생 다른 사람의 말에 쉽게 속을 수 있다. 80년생 실수를 해도 문제 될 것은 없으니 걱정마라. 92년생 시간을 들여야 원하는 것에 답이 나온다.



45년생 신용을 잃지 않도록 주의해야 한다. 57년생 욕심이 앞서면 이루어지는 것은 없다. 69년생 친구의 도움으로 어려움을 해결한다. 81년생 친구 문제로 고생하게 되니 주의하라. 93년생 자신이 앞서서 나가는 것은 좋지 못하다.



46년생 어려울 때 귀인이 나타나니 걱정마라. 58년생 때가 되면 자연히 해결되니 서두르지 마라. 70년생 유혹을 이겨내면 이익이 생겨난다. 82년생 자신을 대신해서 일할 사람을 찾아라. 94년생 가장 기본적인 부분부터 마음을 써야 한다.



47년생 결과 속이 다른 사람을 만날 수 있다. 59년생 앞으로가 더 중요하니 지난 일은 잊어라. 71년생 아무리 급해도 세 번은 고비를 해야 한다. 83년생 모든 것이 순서가 있으니 서두르지 마라. 95년생 현재 인정되어 있다고 안주하지 말아야 한다.

제공 : 당신의 멘토, 운조아

주간 일기예보

출처:네이버 날씨

9월 12일 목요일



9월 13일 금요일



9월 14일 토요일



9월 15일 일요일



9월 16일 월요일



9월 17일 화요일



시시상식 포화지방

모든 탄소(C)가 연결할 수 있는 최대한의 수소(H)와 결합한 상태인 지방

탄소(C), 수소(H), 산소(O) 등 세 원소가 연결된 구조를 나타내는 지방 분자는 이중결합 여부에 따라 포화지방과 불포화지방으로 구분된다.

포화지방의 경우 더 이상 탄소가 수소를 받아 들일 수 없이 모든 탄소가 수소와 결합한 구조인 반면, 불포화지방의 경우 수소가 비어 있는 자리에 탄소가 붙어 이중결합(또는 삼중결합) 구조가 있는 지방을 말한다.

포화지방은 실내 온도에서 딱딱히 굳어 있는 굳기름으로, 용해점이 높아 불포화지방에 비해 상온에서 쉽게 상하지 않는다. 동물성 식품에 많으나, 일부 식물성 유지에도 있는데 쇠기름, 돼지기름 버터(동물성 기름), 팜유, 코코넛 오일(식물성 유지) 등이 이에 해당한다.

포화지방은 체온 유지, 외부의 충격으로부터 우리 몸을 보호하는 등의 역할을 한다. 하지만 포화지방을 과다 섭취할 경우 지방간 위험을 높이고, 혈중 콜레스테롤과 중성지방을 증가시켜 심혈관계 질환과 비만을 유발한다. 예컨대 포화지방이 혈관에 쌓여 뇌의 혈관이 막히면 뇌졸중으로 발전하고, 심장에 있는 관상동맥이 막히면 심근경색이 된다.

한편, 불포화지방은 체내에서 합성이 불가능하여 반드시 외부로부터 섭취해야 한다는 점에서 필수지방산이라고도 한다. 주로 등푸른 생선, 견과류 등에 많이 함유되어 있다. 그리고 불포화지방은 뇌, 신경세포, 망막 등을 이루며, 뇌 세포의 생화학반응에도 관여하는 물질이다.

[네이버 지식백과] 시시상식사전, PMG 지식엔진연구소

지역민을 위한 푸른방송 ch1

2021 이용지만족도 푸른방송 전국 1위



한번에 받으니까 더 놀라운 혜택

현명한 선택
결합 상품



지금바로! (053) 551-2000 www.gcs.co.kr