

Weather

21日生活指数

穿衣指数: 穿衣类 薄型套装、牛仔衫裤、西服套装、薄型夹克。

感冒指数: 低发期 天气舒适,不易发生感冒

运动指数: 非常适宜 非常适宜户外运动

体感度指数: 凉爽舒适 天气状况良好时,多到户外活动,并可适当增加户外活动的时间。

秋季多吃葡萄

中医认为葡萄可以益气补血,生津止渴,健脾利尿。秋季适当多吃一些葡萄,可以帮助人体排出毒素,消除内热。

红白绿紫黑,市场上的葡萄色彩各异,各色葡萄营养偏重性也不相同。

红色葡萄含逆转酶,可软化血管、活血化淤,防止血栓形成,心血管病人不妨多吃。逆转酶在红葡萄皮里含量最丰富,最好连皮一起吃。白葡萄具有补肺气、润肺功效,很适合咳嗽、患呼吸系统疾病的人食用。绿葡萄则偏重于清热解毒。紫葡萄富含花青素,可以美容抗衰老。黑葡萄则滋阴养肾,黑头发的功效更为突出。

但要提醒的是,葡萄性偏凉,胃寒的人一次不要吃太多。(宗和)

聊天宝贝尹思源 这个周末有雨,出门带好雨具哦!



宝宝说天气

大家好,我叫尹思源,今年4岁了,是菏泽市牡丹区杨庄小学学前班的一名学生。我喜欢写字,喜欢唱歌(偷偷地告诉你,我唱歌唱的很好听哦),我还喜欢看动画片,最喜欢的就是吃刚出炉的蛋糕了! 不要看我那么喜欢吃蛋糕,我可不算胖哦,只是长得水灵罢了!

您在报纸上看到您的宝贝吗?您想让更多人了解孩子的爱好、特长吗?本报免费征集“说天气”的宝贝啦!以宝贝的语气、从宝贝的角度,为您播报近日的天气。家长可将宝贝照片及个人资料(姓名、出生日期、所在幼儿园或者学校、个人爱好、特长等)发送邮件到jrhzbaobei@163.com,咨询热线:0530-6330005。也可将资料送至菏泽市府东街171号齐鲁晚报·今日菏泽编辑部。

牡丹区教育局出版《智慧与创新》 书中有100余个班级主题活动设计案例

本报菏泽10月20日讯(记者 张歆然 通讯员 邹爱武)“这本书内容丰富,形式灵活,实用性很强,是老师们开展班级主题活动的一本不错的参考书。”这是日前中国教育学会会长顾明远先生对牡丹区教育局出版的《智慧与创新》一书的评价。

《智慧与创新》一书是继去年《爱心与智慧》后,牡丹区教育局出版的又一本反映该区班主任培训成果的教育专著。《智慧与创新》是中小学班级主

题活动设计与实录集锦,涉及100余个案例,内容涉及理想信念教育、环境保护教育、个性品德教育、文明礼貌教育、心理健康教育、习惯养成教育、网络文明教育等众多现实性的重大主题。

菏泽市质检所:四招可鉴别真假肥料

如何鉴别化肥真假?菏泽市质检所工作人员有一套简易的识别方法,概括来说就是“看、摸、嗅、烧”。 首先,要看肥料包装是否规范、结实,看肥料的粒度(或结晶

状态)是否均匀,还要看肥料的颜色。 其次,要将肥料放在手心,用力握住或按压转动,根据手感对肥料是否是真货做简易判断。 第三,要通过肥料的特殊气味

来简单判断,假冒伪劣肥料气味不明显。 第四,将肥料样品加热或燃烧,从火焰颜色、熔融情况、烟味、残留物情况等识别肥料。(通讯员 连卫政)

影讯 菏泽新世纪电影城

今天,与“时尚”约会



某杂志副主编周小辉(周渝民饰),才华横溢却因太过张扬遭受上司(谭咏麟饰)忌妒,被耍手段解雇后,周小辉召集了一帮全被失败附体的衰人,组成了一个看似乌合之众的新团队,在屡遭失败之后,他们最终实现了各自的梦想……

10月21日,到菏泽新世纪电影城,看时尚职场励志喜剧电影《与时尚同居》吧。

影片中,周渝民化身一个“一谈钱就开始谈理想”的落魄精英男,他所领衔的乌龙团队包括:一个爱吃猪肉大葱包子、“在穿裙子和死之间,我选择死”的素颜“干物女”徐若瑄,一个以拍摄时尚大片为梦想的农村土鳖摄影师王太利,一个操着山西方言叫卖的煤矿富二代乔任梁,还有从举止到言行一娘到底的肖央,看似有点神经质的独断男魔头谭咏麟,众主演以幽默搞笑的言行一亮相,让影片的喜剧真容初现端倪。

导演尹丽川表示,《与时尚同居》不仅有让观众感动的故事,更重要的是起到职场减压作用,“影片中的时尚只是外表,最关键的是告诉每一个人,只要有一个快乐的心态都可以为自己的梦想而奋斗。”

泌尿生殖健康、病毒感染的权威、专业防治。包含专家提醒、治疗方案、专家忠告等。

MOI 茂业百货 Autumn, neon drunk remit 秋色汇·霓裳醉 惠和店盛大开业第2波 服饰类商品 茂业精彩送不停,六重大礼狂享取 现金100元换200元现金A券

百货一 卷纸礼 百货二 饭煲礼 百货三 脚盆礼 超市一 购物1元礼 超市二 购物3元礼 超市三 购物鲜蛋礼

JACK & JONES 5-7折 太平鸟 8.5折 维斯凯 全场100换160 法国卧龙 全场100换200 G.I GROUP 全场100换160/130 TISSOT 全场9折

1F 名品黄金 每克减10-20元 1F 化妆名品 满200减30元 1F 茂业百货超市 千款超值商品劲爆热卖 聘 茂业百货惠和店招聘

MOI 茂业百货 真诚服务每一天 地址:菏泽市中华东路901号 电话:0530-5829166/88 网址:www.maoye.cn

齐鲁晚报 今日菏泽 广告热线:6330010 发行热线:5380711