

●小贴士

健忘可多吃核桃

健忘、乏力、疲劳,快节奏生活下,都市人常会出现以上症状,也被称为衰老症状。出现这些症状时,一方面要充分休息,另一方面要及时补充营养。

健忘要补欧米伽—3脂肪酸。欧米伽—3脂肪酸对大脑极为重要,摄入量不足会导致脑力下降,记忆力减退。要补欧米伽—3脂肪酸,首先应尽量减少精加工和加工食物的摄入量,烹饪使用橄榄油或菜籽油;其次,每周保证吃100克以上的三文鱼、青鱼、沙丁鱼等鱼类;第三,每天吃两三粒核桃仁,每周吃5天;最后,每周4次,每次吃9至12粒杏仁。

此外,如果出现浑身没劲、疲劳、乏力等症状,则需补维生素B。可以每天吃两次脱脂奶制品,摄入85—110克瘦肉。富含维生素B的食物包括鱼、牡蛎等海鲜,瘦牛肉、瘦猪肉、鸡肉及强化谷物等。

如果出现关节疼痛等症状,则需补充锰和铜。锰、铜有助于保持骨骼灵活性。坚果、牛肉和菠菜含有大量锰和铜,可适当增加食用量。

（宗和）

聊天宝贝刘奕辰云朵朵飘

大家好,我是今天的聊天宝贝刘奕辰。我今年5岁了,是菏泽市妇联实验幼儿园的一名乖学生。我喜欢画画、唱歌、跳舞,老师同学们都夸我多才多艺呢!我经常跳舞给爸爸妈妈看,希望能帮助他们减轻工作的劳累,看到他们脸上露出笑容,我也觉得好高兴呢!

说一说这两天的天气情况吧。今明这两天,天空中会有朵朵白云,太阳公公会在云彩中间和大家捉迷藏哦!不过11月3日就是多云转阵雨了,所以要出门的叔叔阿姨爷爷奶奶千万别忘记带伞!这几天的最低气温只有11℃,小朋友们要注意保暖哦!

“宝贝”征集令

您想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。

明年高考报名须持二代身份证

一代身份证、户籍证明等均无效

本报菏泽10月31日讯(记者 张欽然) 10月31日,记者从菏泽市招生办公室获悉,2012年高考报名必须持二代身份证,一代身份证、临时身份证及户籍证明等均无效。招办工作人员提醒广大考生,还未办理二代身份证的应及时办理,以免耽误高考报名。

另外,2012年夏季高考和春季高考网上填报基本信息时间均为2011

年11月8日至15日,菏泽春、夏季高考现场资格审查及信息确认时间或有所调整,具体时间尚未确定,招办工作人员正紧张筹备春、夏季高考报名工作。

菏泽500余万元补助新能源建筑

本报菏泽10月31日讯(记者 姚楠) 日前,按照《菏泽市新能源建筑应用示范工程资金补助办法》等相关规定,菏泽市拨付550.96万元专项资金,用于太阳能光热系统和地源热泵系统等新能源建筑应用工程专项补助。

按照相关标准,经专家实地考察、评审论证,菏泽市公安局人民警察训练基地等6项工程符合太阳能光热系统应用示范项目标准,按4元/平方米的补助

标准,菏泽市对6项目(共计38.09万平方米)给予152.36万元的补助;菏泽医学专科新校区等3项工程符合地源热泵系统应用示范项目标准,按20元/平方米的标准,共补助398.6万元。

本月菏泽农田水利大会战

引黄渠道清淤、中小河道治理等项目将集中实施

本报菏泽10月31日讯(记者 李贺) 记者从菏泽市水利局了解到,11月为菏泽农田水利基本建设会战月,将对重点水利工程进行集中施工,包括引黄渠道清淤、中小河道治理与小农水重点县等项目

的实施。

当前“三秋”生产已经结束,天气又以晴暖少雨为主,正是工程施工黄金时段。据了解,今年农田水利基本建设会战月的主要任务是:县级工程完成投资1.25亿元,治理县

级重点河道29条,总长度439.69公里,动土石方1309.87万方。乡村级工程完成投资1.36亿元,治理乡村沟渠1319条,总长度3034.54公里,埋设涵管34.77公里,动土石方2398.82万方。

菏泽新世纪电影城

影讯

猩势逼人 强风来袭

《猩球崛起》热映

在旧金山,基因科学家威尔·罗德曼(詹姆斯·弗兰克 饰)为了治疗人类神经萎缩类疾病研发了一种药品,可以治疗老年痴呆一类的病症。

在黑猩猩身上做实验时,威尔发现这种药可以使黑猩猩的智力达到人类的水平。后来,这只试验成功的黑猩猩为了保护其子,袭击了工作人员而被射杀。其后研究所被迫对其余黑猩猩进行了安乐死。为了救新生的小猩猩,威尔收养了他并起名凯撒(安迪·瑟金斯 饰)。在喂养凯撒过程中,因治疗猩猩的伤,威尔·罗德曼遇上了动物学家凯洛琳(芙蕾达·托 饰)并相恋。

凯撒因为遗传其母的基因,从小就有很高的智慧,同威尔一家人一直幸福的生活着,直到在一次误伤人类之后,凯撒被迫与威尔分离,并被送进了看护所。在那里他受到了无情的对待,继而开始对人类产生敌意……

NEW THINKING, NEW POSSIBILITIES.

买现代 到通源

北京现代菏泽通源4S店

第八代索纳塔限时限量抢购,名额仅限15名,抢购时间即日起每天早9:00-10:00,同时,11月5日-6日在巨野银座广场有大型巡展,惊喜多多,优惠多多,详情请咨询0530-2046888

地址: 菏泽市黄河东路车管所向东一公里路南 (东源汽贸)

销售热线: 0530-2046888 服务热线: 0530-2046999

TOYOTA 广汽丰田

畅享无尽梦想

逸致7座、5座车型现已同步上市,快行动吧!

“广汽丰田逸致杯·明星模仿秀”活动,全城热力启动!丰厚奖品等您拿!详情咨询:0530-5709555

现VVT-i 双气门直列四缸	CVT 无级变速系统	HAC 上坡辅助制动系统	VSC 车辆稳定控制系统	GOA 丰田安全车身	7个安全气囊	ECO 节能巡航系统	7.4L/100km 1.8L排量百公里油耗	32种车门解锁方式	23处储物空间
----------------	------------	--------------	--------------	------------	--------	------------	------------------------	-----------	---------

菏泽朗巍明博汽车销售服务有限公司

销售热线: 0530-5709555 5079555

服务热线: 0530-5702777 5702678

地址: 菏泽市黄河东路1198号(车管所向东100米路南)

3年或10万公里保修

24小时救援服务

5大心悦承诺

TOYOTA

Camry 凯美瑞 | Camry Hybrid 凯美瑞混合动力 | HIGHLANDER 汉兰达 | EZ 逸致 | YARIS 致炫