

乐活

快乐生活少不了

今日沂蒙



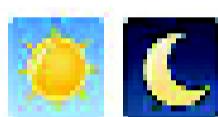
临沂天气

今天



11 ~ -1°C, 多云转晴, 北风。

明天



12 ~ 0°C, 晴, 南风。

其他地市

滨州:晴-3 ~ 9°C
东营:晴-1 ~ 8°C
济南:晴-1 ~ 10°C
德州:晴-2 ~ 9°C
聊城:晴-3 ~ 11°C
泰安:晴-3 ~ 11°C
莱芜:晴-2 ~ 9°C
菏泽:多云转晴-1 ~ 12°C
枣庄:晴-1 ~ 11°C
济宁:晴转多云 0 ~ 11°C
日照:晴转多云 2 ~ 9°C
青岛:晴 3 ~ 9°C
烟台:多云转晴 2 ~ 7°C
威海:多云 1 ~ 7°C
潍坊:晴-2 ~ 8°C
淄博:晴-2 ~ 10°C

初中生将接受人防知识测试

本报11月24日讯 (记者 胡志英)为了普及防空知识,12月3日,全市初中学校将进行人民防空知识测试。

据介绍,此次测试由临沂市教育局和临沂市人民防空办公室共同组织,试题由市人民防空办公室统一命题并印刷。

届时,每个学校将抽出一个班参加测试。

明年1月自考首次实行网报

本报11月24日讯 (记者 胡志英)2011年1月自考将试行网上报名和现场报名同时进行,现场报名时间是2010年11月27至28日,报名地点是各县区招考办和临沂市特教中心报名点,新考生、老考生均可现场报名。

2011年自考报名今年首次可通过网上报名。据介绍,网上报名的时间是2010年11月28日8:00至30日22:00,参加网上报名的必须是已持有自学考试准考证的老考生,需提前办理中国建设银行卡并开通网上支付功能。

报名时,考生可登陆山东省教育招生考试院网 <http://www.sdzk.gov.cn>,按照提示操作。网上报名成功的考生可于考前一周到山东省教育招生考试院网站查询打印考试通知单,考试时持准考证、身份证件和考试通知单参加考试。

秀“宝”



本期明星宝宝

姓名:马启航;性别:男;年龄:4个月;出生年月:2010年7月02日。

宝宝趣事:我4个多月的时候,有一天我已经准备好要吃奶了,可妈妈此时却接了一个阿姨的电话,记得妈妈和那位阿姨说了很长时间,就是不挂电话。我心里那个急呀,最后忍不住非常大声地叫了一声“妈!”结果这一叫,把妈妈给惊呆了。

工厂被限电

河东区九曲街道办事处的范女士反映:她在九曲开有两家工厂,最近工厂企业都被限了电。范女士发现周围的工厂里只是限制了车间的用电,而办公室里仍然有电,而自己却连办公室也被限了电,电脑不能用。

记者帮办:24日上午,记者联系了管理杨庄片区的电工马先生,他说他所管理的片区全部拉闸限电。记者随后又采访了河东区九曲街道办事处供电所,工作人员说先点政策是区政府定的,为了节能减排限制动力电,但是保留照明电。工作人员

表示让范女士去一趟供电所,她们了解具体情况后落实解决。

24日中午,范女士给记者打来电话称经过供电所协调处理,工厂里的办公室已经通了电,她已经可以用电脑了。

帮办记者 崔洪英

办公室电脑用不了



吸烟者最好饭后吃个梨

吸烟者对维生素C的消耗量增大,维生素C是人体内最好的抗氧化物质,对消除体内尼古丁、提高细胞抵抗力具有很大作用,因此不妨多吃柑橘、草莓、猕猴桃、柠檬等。维生素A则保护支气管与肺组织的正常生长与分化,可以吃些胡萝卜、柑橘、蛋黄。

另外,长期吸烟者肺部积聚大量毒素,吸烟者饭后吃个梨,可以使积存在人体内的致癌物质大量排出。从中医角度来说,梨具有润肺清热、养阴生津等作用。因此,川贝雪梨猪肺汤、杏仁雪梨山药糊等,都是预防烟源性疾病的良方。



投稿邮箱:qjwbjrym@126.com
咨询电话:8137701

李昱姐姐:

和您分开的时候还是夏天,最后一次和您在一起还是穿着短袖,现在已到冬天了,想您!天冷注意保暖!多加衣服。

——您永远的弟弟—王杰妈妈:

因为有了您和老爸的陪伴,我们的生活才更加稳定幸福,宝宝才更健康可爱!今天是您六十大寿的日子,祝您生日快乐,身体健康,永远开心!

——女儿莹

小璐:

你是一个非常好的女孩,你会在朋友有困难的时候给予帮助,不图任何回报,有一颗宽容的心。认识你是我的荣幸!希望我们的友谊长在!

——梦宸

传凯:

在相识相知的日子里,我们共同深爱着对方,无论在何地,千里或万里,无论在何时,十年或百年,我都深深地思念着你,疼爱着你!

——宝宝



陈女士:想用九成新的价值2800元古筝一台,换九成新小型笔记本电脑一台;

冯先生:想用价值六千元的三匹空调柜机一台,换同等价值物品;

刘先生:想用全新的价值一千八百元“舒华”牌跑步机一台,换全新山地车一辆;

张女士:想用价值四百元全新高档茶具一套,换全新品牌微波炉一台。