

导读

发榜

C11 小产品做出大生意

第108届广交会烟企完美收官



《交警排查近千车 抓住肇事者》追踪
死者家人 天天以泪洗面

C05



《打了六遍电话, 家人死活不信》追踪
以为搞传销 父亲还不来见儿子

C08

五大方法 活到寿命极限



1 **喝奶**
可以使你增加寿命7.2岁。如果没有三聚氰胺之类的东西,牛奶是非常好的东西,是一种纯天然的最有营养的抗衰老和补给身体的食品。



2 **到海边去晒太阳**
可以使你增加寿命3.3岁。科学研究显示,缺少光亮可能导致抑郁症,而如果连续5天,每天30分钟的海边日光,可以治好一半以上的抑郁症患者。



3 **唱赞歌**
可以使你增加寿命2岁。早晨睁开眼,对你身边的人大声说,“你真美。”如果你是一个人睡觉,那就睁开眼时想一想外面的云、草地和正等着你欢乐的一群朋友。



4 **笑**
可以使你增加寿命10岁。幽默可以使你更健康,更长寿,更快乐,笑可以使人产生更多的保护性荷尔蒙,调节血压,减小压力,增强免疫系统。



5 **经常在家测血压**
可以使你增加寿命25.2岁。买那种最常见的腕式测压仪,每月测一次。一个拥有相对较低血压(115/75)的人通常比血压相对较高(140/90)的人多活25年。

整理 本报记者 马绍栋

天气

烟台

今天	晴	11℃-19℃
明天	晴	12℃-20℃
低潮潮时	02:32	14:43
高潮潮时	08:41	21:00

市县	天气	气温
蓬莱	晴	11-19℃
栖霞	晴	7-20℃
龙口	晴	9-18℃
招远	晴	6-20℃
莱州	晴	9-19℃
莱阳	晴	5-21℃
海阳	晴	10-19℃
长岛	晴	11-16℃

城市	天气	气温
北京	晴	5-20℃
上海	多云	13-20℃
济南	晴	11-22℃
青岛	多云/晴	12-19℃
大连	晴	11-17℃
东京	多云	11-19℃
大阪	小雨	13-18℃
首尔	多云/晴	6-18℃
釜山	晴	11-16℃

据中国气象局中国气象网4日18时数据。
整理 本报记者 张琪

登陆烟台团购网
(www.yantaituan.com)
团购齐费竞拍
每日惊喜不断
咨询电话: 8250667

招聘

人才服务中心将免费培训招聘专员

本报11月4日讯(记者 侯文强 通讯员 刘建光 郭方明) 烟台市人才服务中心日前在市人才市场举办了首期招聘专员免费培训班,旨在培养一批理论基础扎实,实践能力过硬的人力资源招聘和面试行家。
市人才服务中心工作人员介绍,本次公益培训班为期两个月,前后咨询的企业多达300家以上。本期培训主要讲解人才招聘寻访和筛选的流程,面试识人的技术和推荐促成的技巧。

停电

塔山小区、北皂村等区域今日停电

本报11月4日讯(记者 孔雨童) 记者4日从市供电公司获悉,5日我市芝罘、莱山、开发区部分区域将停电检修。具体停电时间、线路、影响区域如下:
8:15-17:00,10kV宝石线#2分支箱F2-2以前停电,主要影响范围:塔山小区附近。
8:30-11:30,10kV海口线40FF以后线路停电,主要影响范围:开发区区现达连加油站以西。
8:30-11:30,10KV冷机线全线停电,主要影响范围:芝罘区北皂村西。
7:30-14:00,10kV锅炉线一支2FK以后停电,主要影响范围:芝罘区北皂村以西。
8:15-16:30,10kV绿叶线停电,主要影响范围:莱山区绿叶制药用户。
如有用电疑问,市民可拨打供电服务热线95598

物价

10月花生油价格同比上涨11.33%

本报11月4日讯(记者 秦雪丽 通讯员 于本科) 4日,据国家统计局烟台调查队工业品出厂价格调查数据显示:10月份烟台花生油出厂价格同比上涨11.33%,1-10月份累计上涨8.71%。
据了解,市区原材料价格上涨是此次涨价的主要原因。根据工业品原材料购进价格调查资料显示:10月份花生油同比上涨11.33%,1-10月份同比累计上涨17.74%。面对原材料价高且货源紧张的局面,众多生产厂家正在或已经着手调价。
又讯 据国家统计局烟台调查队调查资料显示,自5月份开始,烟台市的黄金出厂价格大幅上涨,10月份黄金平均出厂价格上涨至269.03元,为连续6个月以来的新高。纵观前10个月,黄金出厂价格同比累计上涨22.35%。

“三让”让计生户优先享受关爱

今年以来,招远市泉山街道办事处在计生工作中,为了让实行计划生育的家庭的到实惠,凡事都从计生户受益最直接的地方做起,使广大计生户实现了生活富裕。

一是“阳光培训”,让计生户充满阳光,在实施“阳光工程”培训过程中,按照“政府推动、部门监督、信贷扶持、计生户受益”的原则,对农村贫困计生户劳动力进行免费培训,优先就业,确保每人掌握一门熟练的实用技术,在选拔推荐参加“阳光工程”培训人员时,对计生家庭的子女优先录用,优先扶持他们创业发展。

二是“利益导向”,让计生户生活宽裕,今年以来,在全面落实计划生育导向机制

上分别对103多名符合奖励扶助条件人员集中发放奖励扶助金;享受奖扶的李大妈妈说:“俺一年的水、电费加起来,还花不了国家给俺的每年720元的奖励扶助费呢,真是党和国家的政策好啊!”

三是“信贷援手”,让计生户发家致富,街道计生协会和信用社联合开展“信贷援手,助推新农村”的活动,主要选择勤劳、有致富能力和带带能力、有贷款意愿和还款能力、资信良好,符合贷款条件的农村育龄妇女作为信贷扶持对象,支持她们大力发展种植业、养殖业和服务业,对计划生育户贫困妇女,特别是独女户妇女,根据实际情况给以优先帮扶。

(胡光辉 秦美胜)

“四个到位”确保育龄群众“用药”安全

招远市泉山街道为加强计划生育避孕药具管理和服务,保障育龄群众获得安全、有效、适宜的计划生育药具,切实做到“四个到位”力保群众“用药”安全。

一是宣传培训到位,首先村级药管员进行业务培训,使药管员掌握药具专业知识;其次由村药管员对育龄群众进行分类培训和宣传,让育龄群众充分知晓避孕药具的种类、优缺点、使用方法、注意事项等。

二是咨询指导到位,街道计生办设立了育龄妇女咨询室及咨询电话,开设了计生服务热线,搭建与育龄妇女沟通的平台;各村计生服务室开设了生殖健康咨询室,与育龄妇女面对面交流沟通,为育龄群众解答计生

法规、生殖健康、优生优育等方面的问题,街道计生办每年组织两次为育龄妇女免费健康查体活动,保障育龄妇女的生殖健康。

三是质量管理到位,街道计生办设立了药具库房,配备了温度计保证药具存储质量;各村服务室配备了专用药具厨,专门用于存放药具,同时坚持避孕药具先进先出的发放原则,确保每个育龄群众都能领到安全有效的避孕药具。

四是随访服务到位,对使用避孕药具对象,要求村药管员做到每月随访一次,街道计生办工作人员不定期深入育龄群众家中,调查了解随访情况,提高避孕药具的随访到位率。

(陈安波 梁绍丽)

育龄妇女健康查体活动进展顺利

为全面做好人口与计划生育工作,进一步夯实计生基层基础,招远市泉山街道积极开展2010年度秋季集中妇查活动,办事处根据要求,结合自身实际,利用7天左右的时间,紧紧围绕“稳定低生育水平,维护育龄群众生殖健康”的目标,以全面提高避孕节育措施落实率为基础,采取多种措施确保育龄妇女的查体率。

高度重视,精心组织,为将秋季妇查工作做实做好,街道计生办对此项工作进行了统筹安排,全面发动,合理分工,充分调动社区、村居的积极性,严格标准,逐村开展,做到不留死角,力争查体见面率达到100%。

严格妇查,确保质量,查

体过程中,通过指纹验证仪、杜绝假查、替查等现象的发生,工作人员运用B超机对育龄妇女的孕情、环情、病情进行全面检查,现场进行免费发放避孕药具、计生知识宣传品,进行生殖健康咨询服务等。

落实措施,维护健康,利用集中服务活动的时机,对全街道有节育措施落实现象的人员,逐一进行复查核实,对未落实节育措施人员,做好思想工作,及时指导落实适宜的节育措施,突出长效避孕节育措施这一工作重点,对于顺产后一个月及剖宫产后6个月,适宜落实长效措施的,采取奖励措施,促其主动落实长效节育措施。

(姜学良 侯晓冬)