◎三日天气◎

4月10日

晴转多云有小雨，北风4–5级，7℃~19℃。

4月11日

多云转晴，南转北风3–4级，4℃~16℃。

4月12日

晴到少云，南风3–4级，9℃~20℃。

◎生活指数◎

紫外线指数:弱
紫外线强度较弱,建议出门前涂擦SPF在12-15之间、PA+的防晒护肤品。

洗车指数:不宜
未来24小时内有雨,此期间洗车,雨水和路上的泥水可能会再次弄脏您的爱车。

旅游指数:较适宜
小雨作伴的一天,虽然风稍大,但温度适宜,适宜旅游,可不要错过机会哟!

潍坊第二届创业大赛启动

报名时间截止4月30日

本报4月9日讯(记者 秦昕)9日,记者从潍坊市人力资源与社会保障局了解到,市人力资源和社会保障局、市财政局、人民银行潍坊中心支行、市总工会、共青团市委、市妇联决定联合举办潍坊市第二届“创业在潍坊”创业大赛活动。大赛最高奖励基金50000元,报名时间为2012年4月10日–4月30日。

本次大赛分为创意类和创业类两类比赛。没有进行实体运营且具有潜在商业价值的,有实际用途和市场发展空间的文化创意产业或“点子”项目分到创意类奖。创业类又分初创型和创富型,处于创业起步阶段,年限不超过3年,规模相对较小以及处于创业发展阶段,经营期限3年以上,发展相对稳定,具有较强市场竞争能力,企业发展规模相对较大,这两类会分到创业类。

大赛先由各县市区及各高校组委会组织进行,并按确定名额推荐各自的参赛选手,产生80强进入初赛。再由大赛组委会通过书面评审及实地考察方式评选产生40强(创意类10名、初创型、创富型各15名)进入复赛。40强选手经团队对抗、沙盘推演、模拟商业实战三大环节,由组委会专家评审和大众投票,最终产生10强进入决赛(按照创意类、初创型、创富型2:4:4的比例)。10强选手通过风采展示、现场答辩、专家点评的方式,充分展示参赛选手的综合创业素质,经组委会评委现场点评打分,产生一二三等奖。

据了解,由决赛产生最高奖一等奖1人奖励50000元;二等奖2人分别奖励30000元;三等奖3人分别奖励10000元;优秀奖4人分别奖励5000元。其他的参与者将给予信贷资金扶持。相关创业大赛的具体事宜可联系人社局,电话:8875265。

图说 又是一年樱花时

9日,广通路两旁盛开的樱花惹来不少市民前来观赏。每年四月初,樱花总会如期开放,盛放的樱花簇成一片花海,蔚为壮观。 本报记者 吴凡 孙国祥 摄影报道

气象新闻

今有小雨,明日最高16℃

本报4月9日讯(记者 秦国玲)10日,弱冷空气正式登陆潍坊,本市将有阵雨,气温明显降低,降温幅度达5℃至7℃。潍坊市气象局预报,11日冷空气离境,天气逐渐回升,预计周末本市日最高气温将达25℃。

9日,潍坊最高气温为26℃,并未创出新高,但由于风力弱,加之阳光明媚,人体感温度一度接近22℃。气象监测显示,10日白天,潍坊市晴转多云,有小雨,北风4-5级,最高气温19℃,最低气温7℃。气温明显降低,降温幅度达5℃至7℃。11日,降雨过后,潍坊最高气温徘徊在16℃左右,当日天空云量较多,偏北风将达4至5级。12日,天气晴到少云,南风3-4级,最高气温20℃。

据气象专家介绍,从周四至周末,潍坊气温开始一路攀升,预计周末本市日最高气温将达25℃。

养老金人均月添255.90元

本报4月9日讯(记者 秦昕 通讯员 谭瑞耕)9日,记者从市社保中心获悉,市直企业退休人员上调后的养老金于今日全部足额打入个人账户,月人均增加255.90元,各县市区也将陆续发放。

近日潍坊养老金上调,潍坊养老金上调按照两部分相加,第一部分潍坊市企业退休人员月均养老金普遍增长160元,第二部分按2011年12月份本人月基本养老金的4%计算增加。两部分相加便是本次新增养老金。

据了解,本次调整养老金待遇,市直符合条件的退休人员有4.9万人,月人均增加255.90元,每月增发养老金1200万元。据了解,仅此一项,4月份需多发4800万元资金,加上退职人员及建国前老工人等政策倾斜人员,本次共需发放养老金调整待遇款5100万元。

据了解,从文件颁布开始,社保中心就开始着手养老金发放。9日,潍坊领取养老金的市民,可以从个人账户内领取新增加的养老金。由于工作的幅度较大,目前新增养老金只能满足市区内市民,各级县市区的养老金陆续发放,具体时间另行通知。

春季养生:

药补不如食补,食补不如水补

俗话说:一年之计在于春,在这万物复苏的季节,“养生”自然也成了当下很多人的必修课,不过养生专家指出:春季养生,药补不如食补,食补不如水补。这其中,究竟有何奥秘?

一杯好水胜过一剂良药

水是生命之源,春天一到,人体的各个器官都开始活跃起来,需要更多的水分来配合,再加上气候干燥,水分更易流失。而身体一旦缺水,微循环和新陈代谢就会下降,导致免疫力降低,很容易患上感冒、咳嗽等疾病。所以吃再多好药,再多补品,也无济于事。

专家认为,水质决定体质,体质决定健康。不同的水,由于水的活性不同,健康性能也有很大不同。只有弱碱性、负电位、小分子团的活性水,才是最利于人体健康的真正好水。

因为,这样的水活性和溶解力比一般的水要强很多,是最接近人体细胞的水,最容易被人体吸收,能有效补充水分和营养物质,同时还能快速中和体内酸性废物,有效清除自由基,促进新陈代谢,增强免疫力。

这三类人,春季更需喝好水

既然喝健康好水这么重要,那么不同的人群,该如何喝水养生呢?专家提醒,以下3类人士,尤其要注意喝水养生的重要性。

■ 政商精英:一杯好水缓解烟酒伤害

烟戒不掉,酒推不了,成了很多政商精英的“难言之苦”,人前风光无限,人后只能暗暗感慨力不从心。其实,只要掌握了健康的“水密码”,每天喝上几杯健康活性水,就可以中和包括烟酒在内的各种酸性物质,烟酒后遗症得到大大缓解,嗓子不再干痒,还能养肝护肺,你看,这好水对烟酒人士作用多大!

■ 中老年人:每天喝好水,三高不担心

年龄不断增长,新陈代谢也渐渐变慢,排毒能力跟着走下坡路,儿女孝敬再多的补品也没用。其实,很多医生都会建议老年人多喝水,喝好水,就是因为好水的活性强,能促进新陈代谢,改善三高等心脑血管疾病,保持健康状态的同时,还能延缓衰老呢!

■ 时尚女性:多喝好水胜吃减肥药

忙于工作,没时间锻炼的美眉们,看见隆起的小肚腩就皱眉,减肥药吃了不少,没效果还受罪。告诉大家一个“喝水减肥”的密招,就是坚持每天8杯小分子团的活性水,快速乳化脂肪,并帮助肠道蠕动,将代谢废物及时排出体外,不再堆积,瘦身效果特别好!

水宜生上市五周年 百万用户一致信赖!

政商精英
每天八杯宜生水,清烟解酒,远离亚健康。
常饮宜生活性水能帮助减轻烟、酒酸毒对身体带来的伤害,中和体内酸性废物,远离亚健康状态。

中老年人
每天八杯宜生水,对抗三高、延缓衰老。
宜生活性水具有良好的还原性,能有效清除过剩自由基(衰老因子),改善微循环,改善三高、延缓衰老!

时尚女士
每天八杯宜生水,排毒减脂,美容养颜。
宜生活性水是弱碱性还原水,具有良好的溶解力、乳化力和渗透力,经常饮用能够排毒养颜、溶脂瘦身。

新水宜生、新产品、新服务
新老用户均可享受三重增值服务
即日起,水宜生新老用户均可携水宜生前往当地水宜生专卖店免费享受三重增值服务:
1. 免费享受专业的“水之素”清洗服务。
2. 免费帮您检测产品的功能功效。
3. 免费进行饮水健康咨询。

宜生科技 ENSEN TECH

咨询热线:0536-8275678 8866399 官方网址:www.chinays.com

东风东街297号新广礼品 水宜生专卖店(海王府东50米建行东邻)开发区桐荫街与金马路口西100米路北 水宜生专卖店

销售网点:高密 世优百货批发超市(长丰街东段) 昌乐 佳乐家二楼橡果国际专柜收银台出口左侧美联(一楼电视购物专柜) 寿光 宏信大药房(凯德华一楼东门) 安丘 专卖店(二马路银杏小区对面) 临朐 专卖店(文化路一小北200米路东) 青州 专卖店文化街水利局南50米路东 昌邑 仁和药店(利民街老百货大楼西100米路北) 诸城 卖店(大观园北首路西)