

# 403mm,7月份降雨量近50年一遇

## 市委书记、市人大常委会主任张光峰昨对城市防汛、农村灾情进行调研

本报7月29日讯(通讯员 于传宁 记者 王晓霜) 7月29日下午,滨州市再次出现明显降雨过程,截至17时,滨州市平均降雨量为16毫米。当天下午,市委书记、市人大常委会主任张光峰对城市防汛、农村灾情进行调研。张光峰先后到黄河五路、黄五渤九泵站改造情况进行调研,察看了徒骇河甘里堡闸汛情及三河湖镇吕桥村河水倒灌、农田受灾情况,并就防汛和救灾工作提出要求。

今年7月份以来,滨州全市平均降雨量403毫米,比历年同期偏多132%,较去年同期偏多262%。其中开发区最大603毫米,北海新区最小240毫米,两者相差363毫米。与历年同期相比,各县区均偏多,幅度为30~253%;与去年同期相比,各县区均偏多,偏多幅度137%~379%。本月降雨300毫米以下的为北海新区240毫米,滨城区、惠民、高新区均超过400毫米,开发区超过600毫米。其

他各县区在区域分布上比较均匀,一般在300毫米左右。最大点雨量在惠民县胡集621毫米,超过600毫米的乡镇有2个,暴雨中心在开发区、惠民东部一带。

“一般来说,滨州7月份平均降雨量在200毫米左右,今年降雨比较频繁,降雨量达到了400毫米以上。”市水文局工作人员介绍,除了1964年7月份滨州的降雨量达到400毫米以上,今年的降雨量刷新了近50年来的降雨量记录。受持续降雨影响,自7月份以来,滨州市各河均出现明显洪水过程,黄河以北各河洪水较大。

根据最新气象资料分析,30日之后的几天,滨州市以阴天或多云天气为主,气温逐步升高,周二最高温31℃,周四升至34℃,大家要注意做好防暑工作。另外,本周末滨州或将迎来新一轮降雨,温度变化不大,市民要随时关注天气预报,做好预防措施。



29日下午4点左右,滨州白昼如夜。本报记者 张爽 摄

## 滨城区公安分局召开银行业金融机构防电信诈骗座谈会

# 13家银行负责人诊断电信诈骗

本报7月29日讯(记者 王忠才 通讯员 刘书凯 王丽红) 29日,滨城区公安分局治安大队召集滨城区辖区内有网点的13家银行业金融机构负责人齐聚区公安局,就公安机关与银行联手防范电信诈骗案件进行了座谈,并对近期发案较高的银行单位进行了通报,限期整改。

“工作人员多说一句话,多一个步骤,很可能就会阻止一起电信诈骗案件,这不仅是一种责任,也是一件行善积德的事,因为你可能挽救的是一个家庭。”滨城区公安分局副局长张海滨在座谈会上说。

会上,滨城区公安分局治安大队大队长刘光清通报了从5月份以来在滨城区发生的20余起电信诈骗案件,对存在防范不到位、意识不高、责任不强的安全隐患限期整改。播放区公安局制作的防

范电信诈骗的宣传片,并要求银行负责人带回去在网点播放。

“金融机构营业网点柜员办理1万元以上汇(转)款业务时,要将《提示单》递给客户并告知仔细阅读,同时‘三问、二看、一核对’。”刘光清在会上还向银行负责人宣读了使用《防范电信诈骗安全提示单》工作规定。“三问”即一问客户汇(转)款资金用途,二问是否知晓收款人情况,三问是否了解接受账户信息。“二看”即一看前来办理业务的客户神色是否慌张、举止是否反常,二看客户是否持续接听电话。“一核”即核对办理业务的客户所留信息是否合理。凡金融机构营业网点柜员办理业务过程中未按规定流程使用《提示单》,未进行“三问、二看、一核对”导致发生1万元以上电信诈骗案件的,将一律倒查。

### 相关链接

#### 邹平农商行韩家支行堵截一起电话诈骗案

5月30日中午12点10分,一位中年男子急匆匆地来到邹平农商行韩家支行营业厅填单台前,只见客户慌慌张张地从包里取出十三张存单,大堂保安董娟见其神色异常便上前询问,一看均是未到期的存单,共计十几万元。

董娟见客户的手一直在打哆嗦,觉得事有蹊跷,便问客户有何事要如此着急给别人转这么多钱,客户欲言又止。董娟

根据自己的多年经验,怀疑这位客户很有可能是碰到电话诈骗之类的事件,于是向客户介绍了电话诈骗的危害性。这时,客户的心情稍稍平静了下来,称之前接到一个自称是上海市公安局的电话,对方说客户在银行办理的信用卡由于恶意透支已经被法院直接判为刑事诈骗。最后,该客户又打114问了上海公安局的电话,结果确定确实是电话诈骗。



## 运动与营养 一个都不能少

运动可以给身体带来诸多好处,但是需要一定的条件。要在适合的时间进行适量的运动;运动前后要给体力重复的恢复时间;最重要的是运动时一定要配合营养补充才能达到最佳效果!

究竟如何补充营养才能让运动为健康服务呢?

首先,运动营养的基础是要保证营养均衡,这个符合膳食的一般规律。此外,运动营养又有它特殊之处。

补水:运动时肌肉产生大量热量,为了维持体温保持肌肉的功能,需要靠出汗降低体温,流汗会损失大量的水分,故要及时补充充足的水分!

蛋白质:肌肉主要的物质成分就是蛋白质,运动时肌肉会有一定的受损,需要蛋白质来修复。蛋白质虽然不是主要的供能物质,但大量运动可能会动用蛋白质作为能量来源,故应补充蛋白质!普通人群每天补充0.8-1.2g/公斤体重的蛋白质,运动人群根据不同的运动类型应适当增加蛋白质的摄入。

葡萄糖:葡萄糖是体内最直接的供能物质,运动时人体需要大量的糖提供能量,因此要摄入更多的含糖食物!含糖食物主要是指淀粉类,当然运动时可以喝含糖的运动饮料。

钙:运动需要强健的骨骼去支持,同时运动也能促进钙的吸收,所以在运动营养中应加强钙的补充。另外,在肌肉的收缩过程中需要钙离子参与其中,如果缺钙则会导致运动中及运动后恢复期的腿抽筋现象。

铁:运动过程中铁会有一定的流失,运动员通过流汗及大小便流失的量有所增加,而且由于运动造成的红细胞死亡及溶血量也有所增加。而运动需要充足的红细胞运输氧气,铁元素是构成血红素的重要成分,故运动人士更应注意补充铁!补充铁的食物,如猪肝、牛肉、羊肉等。

抗氧化物:运动时摄入氧气大大增加会导致体内产生大量氧自由基,故需要摄入更多的抗氧化剂。运动期间应摄入更多的蔬菜水果等富含抗氧化剂的食物。当然也可以增加抗氧化的保健食品作为补充。如,Vc、Ve、类胡萝卜素等。

# 上半年廉租房补贴开始发放

## 共涉及申请户1015户,待发资金69.744万元

本报7月29日讯(记者 王丽丽 通讯员 王赞 齐海滨) 近日,全市上半年廉租房租赁补贴开始发放,共涉及申请户1015户,待发资金69.744万元。其中市直41户,补贴资金4.9万元,其住房困难问题将得到有效解决。

据了解,本次廉租房补贴资金的保障面积标准为:一人家庭30平方米,二人家庭40平方米,三人家庭50平方米,四人(含)以上家庭60平方米;补贴标准为5-6元/平方米/月。今年市房管局按政策,程序严格组织报名、审核、公示,最终有1015户

城市低收入住房困难家庭获得上半年补贴保障资格。

按照省保障性安居工程协调小组和滨州市政府签订的2013年住房保障目标责任书要求,今年滨州市保障性住房开工建设任务共计4500套,新建项目应于今年9月底前全

部开工;新增廉租房租赁补贴任务30户。截至目前,滨州市保障性住房新开工建设共计4049套,开工率89.98%,完成投资1.4亿元;新增廉租房租赁补贴42户,补贴任务完成率140%,保障性住房建设进展良好。

# 领域尚城加推户型再遭疯抢

专刊记者 陈兰

7月28日,距上次开盘仅仅一周的时间,应客户要求加推的16套沿湖观景住宅再遭疯抢,15分钟全部售罄,续写性价比品质楼盘的市场神话。领域尚城继6月2日4期首次开盘以来,加推房源不断抢空,两个月时间已经累计销售240多套房源,成为滨州房地产市场人气最旺,销售最为火爆的项目。

领域尚城,位于贯穿东、西城主干道黄河五路渤海十九路交叉西南侧,项目地理位置优越性非常明显,三面环路,一面环近湖海湾。用台地式景观设计与分栋式主题绿化组团美景,充分展现绿化景观节点完美曲线,坐拥1200米私家原生态水岸线,瞰临浩瀚中海水景,岭南风情臻品园林。中海周边空气湿润清新,是滨州首席原生态居住区。占据不可再生的自然资源,领域尚城

以人为本,打造首家公园主题社区。

领域尚城,买得起的奢华,湖景现房,即将实景呈现。双语幼儿园强势入驻,不出小区,让您的孩子从小接受最好的教育。财富金街,未来潜力不可估量。车站近在咫尺,远离喧嚣,而不失繁华。

领域尚城的再次热销绝非偶然,而是取决于其独具魅力的品质。目前,后继产品面积



7月28日,加推房源销售现场。

99170平方米继续推出,诚邀品鉴。

遗失声明  
山东省博兴县博鑫建筑安装工程公司税务登记证(正本)遗失,(证书编号:鲁地税字372328167150860号),特此声明。

遗失声明  
王金华丢失二级建造师注册证书及执业印章,证书编号:鲁216111202523,执业印章编号:鲁216111202523,声明挂失。