

8日
生活指数



旅游:适宜

天气较好,丝毫不会影响您出行的心情。



穿衣:舒适

建议穿长袖衬衫单裤等服装。



感冒:少发

无明显降温,感冒机率较低。



交通:良好

气象条件良好,车辆可正常行驶。

来吧来吧来吧,一起快乐慢跑

纽崔莱健康跑19日菏泽大剧院广场开跑,想参与的市民快来报名啦



本报菏泽10月7日讯(记者李德领) 2013年纽崔莱健康跑将于10月19日在菏泽大剧院广场开跑,感受运动的快乐与激情,享受跑步的乐趣,你是不是也跃跃欲试?那还等什么?快来报名吧!

纽崔莱健康跑是一项不分年龄、性别的群众性体育活动,它融慢跑、游戏、表演、健康知识传播于一体,活动不计名次,重在参与。而今年已是这项活

动第二次在菏泽举行。去年8月11日,纽崔莱健康跑首次在菏泽牡丹广场举行,朝气蓬勃的年轻人、年过七旬的老人、尚在幼龄的儿童共4000余人在这儿迈出健康跑的第一步。

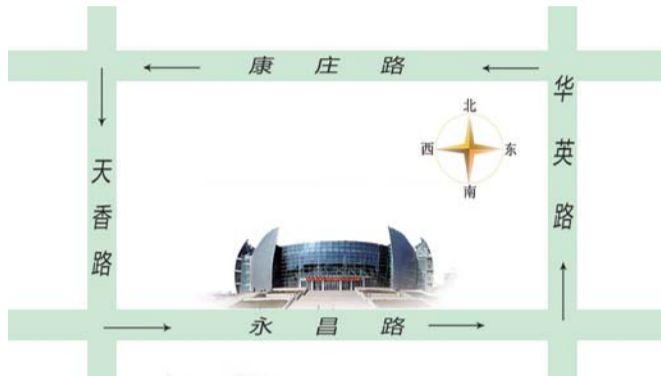
自2002年起,纽崔莱健康跑已跑过北京、上海、广州等70个城市,直接动员280余万人“为健康跑起来”,并向全社会倡导“营养+运动=健康”的品牌主张。2011年10月23日,因其十年累积的巨大影响力,纽崔莱健康跑获颁上海大世界吉尼斯“规模最大的全民健身跑步活动”证书。

此次纽崔莱健康跑仍是从

菏泽大剧院广场出发,途经永昌路、华英路、康庄路、天香路等地,全程2.8公里。与去年相比,路线差不多,但说不定能给你带来不一样的感受哦!据悉,今年安利公司在跑终点设了盛大的“活力派对”,健康咨询、体质检测、健身操舞蹈等活动同步进行,更丰富多彩的健身游戏,更有趣的活力派对,等你一起来!

一起来慢跑,一起感受运动的快乐,速来菏泽市中华西路239号(明珠大酒店一层)安利(中国)日用品有限公司菏泽店铺报名吧,咨询电话:6209881—280/210。

此次健康跑路线图



歌舞迎“十艺节”

近日,为迎接“十艺节”的到来,鄄城举办“安泰相约十艺节——鄄城金秋歌舞晚会”。晚会现场,唢呐、古筝等具有鄄城特色的节目,山东安泰时装有限公司员工带来的歌曲、舞蹈表演,让鄄城市民大呼过瘾。

本报记者 李德领 通讯员 丁秋松 摄影报道

郓城杜晓言 作词歌曲作品 入选全国大赛

本报郓城10月7日讯(记者崔如坤 通讯员 魏忠友) 近日,由郓城籍业余词作者杜晓言作词,著名蒙古族女作曲家哈斯作曲的草原少儿歌曲《七彩的梦幻》,入选2013年全国少儿歌曲小歌手电视大赛歌曲。

杜晓言是郓城县双桥乡杜庄村人,现为中铁十四局集团五公司铺架分公司工人。20多年来,只读过七年书的他利用业余时间创作各类题材的歌词1000多首,近100首作词歌曲由著名歌唱家和歌手演唱。他说,尽管读书不多,但1984年起随工程单位转战浙江、江西等地,长年流动在施工现场,这样的经历为他的创作提供了丰富的素材。

据悉,杜晓言先后在多本杂志发表歌词400余首,谱曲作词150余首,收入选集、获奖、演唱作品有60余首。其作词歌曲有的签约出版发行,有的成为歌手参赛或晚会演唱曲目,有的被收入大学音乐教材,还有的在社区、广场被激情传唱。

爱心苹果即将大量上市 想尝鲜赶紧订购

多数苹果已经摘袋,经过一段时间充足光照后,这些苹果色泽就会更加漂亮,更加诱人。再过几天左右,红富士就将大量上市。

为了提高果农收入,让更多的市民品尝到正宗的苹果,本报联合栖霞市人民政府发起了“栖霞苹果红齐鲁”爱心公益活动。“爱心苹果”全部选用80级别(直径80mm)以上的优质苹果,来自栖霞产地。从地头到餐桌的快捷销售渠道,减少了中间环节成本,从而让市民吃上真正实惠的烟台苹果。

此次活动推出的爱心苹果,共分为10斤装、20斤装以及4个苹果的礼盒装。其中共有3种级别:85级别(直径85mm)每箱5公斤,80元;90级别(直径90mm)每箱4个,40元;一二级混合(直径80mm及以上)每箱10公斤,120元。

不少市民给亲友送苹果的同时送上祝福,本报特推出了精心设计的“爱心苹果祝福卡”,市民在订购爱心苹果时,可同时填写祝福语,在新鲜红富士上市时,我们会在第一时间将爱心苹果和祝福语一起送达。

“汇聚1元爱心基金,给需要帮助

的人一份希望。”在活动中,市民每购买一箱苹果,我们会捐出一元爱心基金,用于公益事业,给需要帮助的人燃起一盏温暖的幸福灯。

为了让市民在给外地亲朋邮寄时减少成本,本报联合顺丰、韵达等快递公司,降低运送环节费用,待红富士上市时,将以最优惠的价格为市民进行投递。

如果你也想在吃上正宗、实惠的烟台苹果的同时,为贫困地区的孩子献上的一份爱心,赶紧加入到我们的行列中来吧!

市民或团体可通过以下方式订购:

1. 电话订购:0530/6330009 15253007919

2. 加入QQ群团购:QQ:238154840

3. 上门订购:菏泽府东街171号齐鲁晚报·今日菏泽

4. 到淘宝网 <http://shop106287839.taobao.com/>,直接订购。红富士苹果将在10月中上旬陆续上市,我们将在上市后的第一时间内将苹果发送到读者手中

