

28日,让我们相约蒲湖赛道

“黑骏马”健康杯全民冬季越野赛报名火爆,欲报从速

本报11月24日讯(记者 代敏)“黑骏马”健康杯全民冬季越野赛招募令发出后,不少市民纷纷致电报名。冬季越野赛不但能锻炼人体韧带,还能提高肺活量,是冬季比较好的运动项目。本次全民越野赛设置奖项颇多,除了现金大奖外,还有参与奖等您拿!

本次越野赛纯公益活动,不收取任何费用。11月21日—27日,黑骏马健身俱乐部将免费为参赛人员开放,为参赛市民提供一个好的热身环境,并安排教练进行专业指导。

1.活动时间:2015年11月28日

2.参与人群:全市人民(心脏病、高血压等忌剧烈运动者以及长期不运动者严禁参加)

3.活动地点:蒲湖水库

4.赛程距离:5公里

5.报名地点:黑骏马国际健身俱乐部

温泉店:黄河五路渤海六路东50米路南 3290077

滨百店:滨州市百货大楼六楼 8181880

沾化店:富国路888号

8181881

冬季越野赛全攻略

一、准备期

1.从现在开始充分休息,养精蓄锐。2.从现在起要储存能量,多吃一些高蛋白、高糖的食物,如牛肉、鲜奶、食用葡萄糖水、巧克力等。

二、跑前(准备活动)

1.先慢跑微出汗就可以。2.做压腿、压腰、转体、伸肩等活动,将相关的关节、韧带、肌肉都活动开。3.做几个30米的加速跑。(以上内容在比赛前20分钟做完。)4.上跑道后做几次原地的纵跳,提高一下兴奋。5.这段时间要注意保持体温,不要使身体凉下来。

三、跑中

1.开始阶段不要急于领先,要按自己的节奏、速度跑,不要考虑自己所处的位置,比你快的也许一会儿就退出了比赛。2.途中跑阶段会出现“极点”现象,“极点”现象是一种正常的生理现象,征兆是无力、气短、难受,会产生放弃比赛的念头,这个时候可以适当放慢速度、调整呼吸、咬牙坚持过去,后面就轻松了。3.“极点”现象过去后,适当放开速度机会合适就超越前面的对手,不要急,要一步一步的追,一个一个的超,你累他也累,你只要超越他半步,他就会泄气。4.最后阶段



用你的毅力和信心坚持到终点。

四、跑后

1.比赛结束后不要立即坐在地上休息,要慢跑(走)放松,让肌肉、神经、心脏得以慢慢恢复。2.比赛结束后禁止马上大量饮水(会增加心脏负担),可以用一点水润润喉,20分钟后在补充水分。3.赛后要及时脱掉湿衣服,换上干燥的,要注意保暖,以免着凉。

五、赛前饮食

1.长跑比赛一般在上午9点左右开始,你一定要在8点之前吃完易于消化的早点,面包、鲜奶等。也可以根据比赛时间

自定,但必须在赛前1小时吃完。2.赛前30分钟喝一些高浓度的葡萄糖水,葡萄糖是单糖可迅速消化吸收直接作用于肌肉形成肌糖原,肌糖原是能量的源泉。不要喝其他饮料,口渴可喝白水,赛前30分钟之内不要吃任何食物。切记!!3.比赛当天绝对不能吃巧克力等甜食,吃了比赛时嗓子会发粘。4.胃排空时间:固体食物1小时,液体30分钟。

六、呼吸

用嘴和鼻子同时呼吸,舌头顶上颚,让空气从舌头两侧通过,可以湿润空气,也避免凉空气直吹嗓子。

邹平一小学建 禁毒教育展览室



为加大禁毒教育的广度和深度,让学生深入了解毒品的危害,树立防毒意识,提高自我保护的能力,邹平县黛溪小学投资4万余元,新建禁毒宣传教育展览室。展览室利用大量图片漫画、案例剖析等,让同学们充分认识毒品的危害,预防和拒绝毒品。

本报记者 谭正正

本报通讯员 布汝奎 徐京才 摄影报道

水落坡“三学三比” 提升计生干部能力

本报讯 近年来,阳信县水落坡镇计生办以“实现伟大中国梦”重要思想为动力,紧密联系实际,在全镇计生干部广泛开展“三学三比”活动,提高了计生工作人员的思想素质、业务素质和工作能力,促进了计划生育工作的深入发展,受到了广大干部群众的称赞。

一学先进,比奉献。他们结合季度和年终考评,层层总结评比先进个人,并进行表彰和宣传,近年来,受到表彰奖励的先进个人有10人,从而使广大干部学有榜样,赶有标兵,爱岗敬业的学比热潮不断高涨。

二学知识,比能力。为了提高计生工作人员的整体素质,增强工作能力,计生办每月对全镇计生人员培训一次,系统地学习人口理论、政策法规、统计、药具等基础知识,并对他们进行公开、公正、公平的考试和考核,为建立一支想干、会干、能干的计生工作队伍奠定了坚实基础。

三学服务,比形象。通过全心全意为人民服务进一步树立公仆、务实形象,克服“懒、假、飘”的作风,使计生干部坚持做到了“说实话、报实数、办实事、求实效”。(杨雪松)

滨城供电多措并举 提升电压合格率

本报讯 为进一步提升低压客户电压合格率,滨城供电公司结合自身实际,多措并举,提升电压合格率,进一步降低了线路损耗。

一是调整三相负载。每天对配变三相负载不平衡的情况进行监测,根据台区电压、电流曲线,全面掌握客户电压波动情况,对三相不平衡的台区进行逐一分析,及时调整三相负载,使之趋于平衡。二是调整配变分节头。根据配变变压器负荷状况,按照配变分接头调整管理办法,合理调整变压器分接头,降低配变电压超上限率,提高台区低压客户的电压质量。三是加大治理力度。针对电压合格率较低,达不到要求的台区,各供电所排出计划,根据各台区电压合格率情况采取措施进行调试。

(韩志伟)

挂失

惠民县清河镇国庆鲜羊快餐店丢失营业执照副本,注册号:371621600012210,声明作废。

新兵授衔

24日上午,武警滨州支队举行2015年度新兵授衔仪式。来自山东、山西、安徽等地的百余名新兵戴上了崭新的列兵警衔,正式成为合格的武警战士,融入“绿色方阵”。

本报通讯员 王华伟 魏康 本报记者 杜雅楠 摄影报道



滨州对评选出的19项优秀技术创新成果和优秀职工予以表彰奖励 10人荣获“十大金牌工人”称号

本报11月24日讯(通讯员 蔡洪霞 魏书旗 记者 郝运红)近日,滨州市总工会、滨州市人力资源和社会保障局、滨州市科学技术局、滨州市经济和信息化委员会发表关于表彰滨州市职工优秀技术创新成果和“十大金牌工人”的决定,对评选出的19项优秀技术创新成果和优秀职工予以表彰奖励。

表彰决定对评选出的优秀技术创新成果和优秀职工予以

表彰奖励,授予山东滨州渤海活塞股份有限公司宋文平研发的《桁架式全自动活塞加工装备的研制》成果一等奖,山东西王特钢有限公司李强等5人研发的《一种棒材裙板控制工艺》、山东力丰重型机床有限公司潘伟等7人研发的《Q11K系列数控液闸式剪板机》等3项成果二等奖,滨州供电公司郭峰等6人研发的《GIS气体测试固定器》、山东西王集团有限公司孙学谦等5人研

发的《淀粉糖高效分离与绿色制造关键技术及产业化》等15项成果三等奖。

授予山东滨州渤海活塞股份有限公司熔炼段段长王建强、滨州盟威戴卡轮毂有限公司热处理主管兼维保班长李光辉、滨化集团股份有限公司主任工程师穆秀泉、滨州供电公司电气试验班班长郭峰、滨州盟威斯林格缸套有限公司铸造技术员孟祥奎、无棣鑫岳化工有限公司生产

厂长毕宏博、山东益生生化环保股份有限公司三级副总工程师王明军、山东万事达建筑钢品股份有限公司绘图员杨宝明、齐星集团有限公司技术员王铁军、滨州市中心医院主治医师王永胜10人滨州市“十大金牌工人”荣誉称号。同时,授予获得职工优秀技术创新成果一等奖《桁架式全自动活塞加工装备的研制》的第一完成人宋文平及“十大金牌工人”滨州市“五一”劳动奖章。

《滨州市职工技术创新竞赛示范企业、创新型班组和创新能手选树管理工作暂行办法》出台

获荣誉间隔满3年后可再次推荐申报

本报11月24日讯(通讯员 魏书旗 蔡洪霞 记者 郝运红)近日,滨州市总工会、市经济和信息化委员会、市科学技术局、市财政局、市人力资源和社会保障局、市人民政府国有资产监督管理委员会、市知识产权局、市工商业联合会8部门联合出台《滨州市职工技术创新竞赛示范企业、创新型班组和创新能手选树管理工作暂行办法》。

办法规定,获得荣誉的集体和职工间隔满3年后可再次进行推荐申报。滨州市职工技术创新竞赛示范企业、滨州市创新型班组、滨州市职工创新能手每年选树一次。“滨州市职工技术创新竞赛示范企业”授予在全市职工技术创新竞赛活动中做出突出贡献的企业。“滨州市创新型班组”

授予在全市职工技术创新竞赛活动中做出突出贡献的班组、科室。“滨州市职工创新能手”授予在全市职工技术创新竞赛活动中做出突出贡献的车间、科室副职(含)以下的一线创新型职工。

办法规定,滨州市职工技术创新竞赛示范企业每次选树不超过10家,创新型班组每次选树不超过20个,创新能手每次选

树不超过20名。获得滨州市职工技术创新竞赛示范企业、创新型班组、创新能手称号的集体和职工,间隔满3年后可再次进行推荐申报。同时,授予滨州市职工技术创新竞赛示范企业滨州市“五一”劳动奖状,授予滨州市创新型班组滨州市工人先锋号,授予滨州市职工创新能手滨州市“五一”劳动奖章。

树不超过20名。获得滨州市职工技术创新竞赛示范企业、创新型班组、创新能手称号的集体和职工,间隔满3年后可再次进行推荐申报。同时,授予滨州市职工技术创新竞赛示范企业滨州市“五一”劳动奖状,授予滨州市创新型班组滨州市工人先锋号,授予滨州市职工创新能手滨州市“五一”劳动奖章。