数十位营养、养生专家齐聚曲阜为市民健康饮食支招

这趟没白来,饮食误区都改了

本报济宁4月27日讯(记者 李倩 康宇 通讯员 孟庆楠) 27日,健康中国行“合理膳食宣传教育活动在曲阜沂河公园举行。现场数十位营养专家,中医养生、预防保健、消化内等专家为市民的健康饮食支招。不少市民表示这趟来值了,很多饮食误区都改了

“我听说吃西红柿、苦瓜可以降血糖,我每天都吃5斤,血糖咋不降还升啦……”面对市民吴大妈的疑惑,济宁市第一人民医院营养科医生耿雪给出了不同的意见,“没有哪种食物是可以直接降血糖的,只是食物中的糖分含量少。”她建议,这类食物可以适当吃,但如果一天食用总量太多,也会适得其反,降血糖还是要靠药物科学治疗。

早上10点,来沂河公园散步的市民越来越多,专家义诊台前也挤满了人,不少市民排队进行血糖免费检测,“大爷,你这餐后血糖指标达到8.5毫摩尔/升,得注意饮食了,超过11.1毫摩尔/升就是糖尿病了。”说着,工作人员将事先准备好的糖尿病饮食指导明白纸、居民膳食指南、高血压饮食指导彩页交给吴大爷,并叮嘱日常急需改善的饮食习惯。

“日常饮食要把握少吃多餐,正常人的主食有一半可以用粗粮来取代细粮,一方面是粗粮顶饿、消化吸收慢,也有更多的营养素。”结合市民咨询的实际,济医附院营养科专家孙鹏还给他开出来日常饮食菜单,按照你1.67的身高,体重在124斤属于正常,已经超重25斤,饮食方面要注意清淡。

健康中国行“合理膳食宣传教育”活动将与健康教育、健康科普、疾病防控、养生保健相结合,采取发放宣传资料、开展义诊咨询等丰富多样的形式,深入开展贴近实际、贴近生活,群众易于接受、便于参与的健康教育活动,切实改善群众健康指标。

心灵家园

27日,济宁市首家青少年心理体验中心在济宁高新区科技图书馆启动。中心具备团体音乐放松体验室、团体沙盘游戏室、团体情绪调节体验室、心理自助素质测评室。在学生体验辅导区还可开展团体心理辅导、个别心理辅导、心理健康检测等项目。

本报记者 孟杰 李岩松 摄

“运河之星”技能大赛 期待优秀的你来亮绝活

本报济宁4月27日讯(记者 贾凌煜 通讯员 张慧慧) 日前,济宁市人社局会同市总工会、市经信委、团市委决定共同举办济宁市第二届“运河之星”职业技能大赛。

本次大赛设60个专业工种,其中设市级一类工种5个,设市级二类工种55个。大赛市级一类工种包括,焊工、钳工、电工、数控车工、数控加工中心。由市公安局承办的警用手枪应用射击比赛,由市旅游发改委承办的餐厅服务员比赛,以及有国网济宁供电公司承办的装表接电比赛等,都属于市级二类工种。 根据比赛规则,凡从事相关专业或职业(工种)的企事业单位在岗职工、下岗失业人员、农民工和职业技工院校教师均可报名参加相应职业(工种)的竞赛。

经大赛组委会综合评审,对一类工种决赛第一名的选手,将授予济宁市第二届“运河之星”技能状元荣誉称号。对一类工种决赛前三名的选手和二类工种第一名的选手,由市总工会授予济宁市“五一”劳动奖章,符合条件的可向市人力资源社会保障局申报2017年度济宁市技术能手。对一类工种决赛前三名和二类工种第一名的选手,参赛工种在职业资格目录内的,可按晋升职业资格等级的有关规定和要求,申请晋升相应工种的职业资格等级。对一类工种决赛前六名和二类工种第一名的选手,年龄在35岁以下的由团市委授予济宁市“青年岗位能手”称号;其他比赛成绩合格的选手由市总工会颁发“济宁市职工职业技能大赛优秀奖”荣誉证书。

公 告

因实施G105京澳线金乡胡集至金乡单县界段改建工程,为确保施工质量与安全,经山东省交通运输厅批准,现将对G105京澳线金乡胡集至金乡单县界段改建工程部分路段实行半封闭施工,现公告如下:

半封闭施工范围:G105京澳线金乡段(K655+781—K666+730),全长11公里。

二、半封闭施工时间:2017年4月29日至2018年12月31日

请过往车辆注意绕行!

在此,对施工期间给沿线群众和车辆出行带来的不便深表歉意,敬请谅解与支持。

特此公告!

济宁市公路管理局
金乡县交通建设指挥部
金乡县公安局交通警察大队
二〇一七年四月二十八日

公 告

因实施G105京澳线金乡胡集至金乡单县界段改建工程,为确保施工质量与安全,经山东省交通运输厅批准,现将对G105京澳线金乡胡集至金乡单县界段改建工程部分路段实行全封闭施工,现公告如下:

一、封闭施工范围:G105京澳线金乡段改建工程(S252段),全长17公里。

二、封闭施工时间:2017年4月29日至2018年12月31日

请过往车辆注意绕行!

在此,对施工期间给沿线群众和车辆出行带来的不便深表歉意,敬请谅解与支持。

特此公告!

济宁市公路管理局
金乡县交通建设指挥部
金乡县公安局交通警察大队
二〇一七年四月二十八日

山东泓源拍卖有限公司房地产拍卖公告

受法院委托,我公司于2017年5月15日13时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(http://pm.caa123.org.cn)采用网上竞价方式,按现状公开对以下标的依法进行拍卖:

梁山县城越山南路路南1-2室,总建筑面积274.62㎡,其中幢号0001为1-2层混合结构住宅楼,建筑面积193.28㎡,配方建筑面54.48㎡,车库建筑面积26.86㎡,有产权证。参考价格:1012557.00元。

公告之日起标的所在地现场展示,自行查看。

有意竞买者请于2017年5月15日10时前(以到账时间为准)将竞买保证金8万元汇入以下指定账户(此账户亦为拍卖成交后成交价款缴付账户),

单位名称:山东省济宁市中级人民法院;
开户行:中信银行济宁分行;
账号:1024400000000104063;

并持有效身份证件及保证金交纳凭证到我公司办理竞买登记手续,方可取得竞买资格。未竞得者退还保证金(不计息)。

公司地址:济宁市东外环366号安海物流园内。
联系电话:18606478872

山东泓源拍卖有限公司
2017年4月28日

山东泓源房产拍卖公告

受法院委托,我公司于2017年5月31日16时在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(http://pm.caa123.org.cn)采用网上竞价方式,分别按现状公开对以下标的依法进行拍卖;

标的一、微山县滨湖春天10号楼东单元三楼东户房产,建筑面积131㎡,参考价格:429418.00元。

标的二、曲阜市春秋西路以北华沁苑以东(商业门头C2室、C2跃1室、C2跃2室)房产,钢混结构,总层数4层,所在层1-3层,建筑面积:1717.47㎡,参考价格10304800.00元。

公告之日起标的所在地现场展示,自行查看。

有意竞买者请于2017年5月31日12时前将竞买保证金汇入以下指定账户(此账户亦为拍卖成交后成交价款缴付账户),单位名称:山东省济宁市中级人民法院;开户行:中信银行济宁分行;标的一5万元,账号1024400000000140849;标的二55万元,账号1024400000000140859。并持有效身份证件及保证金交纳凭证到我公司办理竞买登记手续,方可取得竞买资格。未竞得者退还保证金(不计息)。

公司地址:济宁市东外环366号安海物流园内。
联系电话:18606478872

山东泓源拍卖有限公司
2017年4月28日

山东天恒星拍卖行有限公司拍卖公告

受任城区人民法院委托,定于2017年5月29日10时起在中国拍卖行业协会网络拍卖平台(http://pm.caa123.org.cn)拍卖以下标的:1、济宁市阜桥辖区明珠花园小区茂林商贸北数第九户一至二层营业房,建筑面积75.6㎡,参考价118万元;2、鲁HJ9561徐工牌重型自卸车1辆,参考价5.1万元,详情请来人来电咨询。

有意竞买者及优先购买权人请于拍卖前将竞买保证金汇入以下相应账户后(竞买保证金和成交价款交纳账户:山东省济宁市中级人民法院,开户行:中信银行济宁分行,第1号标的竞买保证金10万元,账号:1024400000000001698;第2号标的竞买保证金1万元,账号:1024400000000001697),持银行交款凭证及有效身份证件到我公司办理竞买登记手续,方可取得竞买资格,优先购买权人逾期未办理竞买手续的,视为放弃优先购买权。

展示时间:自公告之日起 展示地点:标的所在地
联系地址:济宁市高新区英萃路33号君安国际大厦6楼
联系电话:0537-2214998 13563736588
公司网址:www.sdthxpm.com

山东天恒星拍卖行有限公司
2017年4月28日

金牌专栏

★ 一次性交费五次者,赠送一次
一次性交费十次者,赠送三次
★ 规格:5.7X4.5cm 单价:300元/次
★ 每次刊登不得超过两个单位

齐鲁晚报·今日运河 广告中心 订版电话:0537-2366539 2366549

齐鲁晚报 挂失 公告
省级媒体 权威发布
热线:2212909 2217909

公 告

●烟台市福山区水产供销公司管理人定于2017年5月19日9时在烟台经济技术开发区人民法院第十审判庭召开第二次债权人会议,请各债权人按时参加。联系地址为山东省烟台市芝罘区胜利路69号(山东西政律师事务所),联系人孙学林、王可,电话13356989803。

烟台市福山区水产供销公司管理人
2017年4月28日

挂失声明

●邹城市华丽美家电百货销售部,售税济字号:97082519761211021 6H1发票领购簿不慎丢失,声明作废。

●丢失土地证两本,土地使用者仓巷居委(山东大成旅游集团公司)土地证号:03190626037土地座落:五福路南首路东;土地证号:03190626 0056土地座落:静轩西路路南,特此声明。

●济宁市承航物流有限公司营业执照正副本统一社会信用代码91370811310952060 3,开户许可证核准号J4610003807702丢失,声明作废。

●梁山程氏汽车销售有限公司车售HBQ110道路运输证丢失,证号370832313224,声明作废。

●张效强二手车评估师证丢失,证书编号151500100530690 7,声明作废。

●商阜市立信家电有限公司统一社会信用代码91370881328930193 7,公章丢失,备案号3709810023069,声明作废。

●梁山程氏汽车销售有限公司车售HXU117挂道路运输证丢失,证号370832321654,声明作废。

●济宁市任城区谷禾田小吃店营业执照正副本,注册号:370811600570877,食品经营许可证,编号:JY23708110009695,均丢失,声明作废

●梁山县昌顺贸易有限公司车售H107H挂道路运输证丢失,证号370832329918,声明作废

●梁山程氏汽车销售有限公司车售HBQ258道路运输证丢失,证号370832313230,声明作废

●梁山程氏汽车销售有限公司车售HBQ330道路运输证丢失,证号370832313306,声明作废

●梁山程氏汽车销售有限公司车售HBQ255道路运输证丢失,证号370832313225,声明作废

●梁山程氏汽车销售有限公司车售HBQ277道路运输证丢失,证号370832313229,声明作废

●梁山县广华物流有限公司车售HQE022道路运输证丢失,证号370832329601,声明作废。

●李凡涛,驾驶证号:370811198607141217,驾驶证丢失,声明作废。

●刘良友(驾驶证号370481198711032616)驾驶证丢失,特声明作废。

●杨宏伟(驾驶证号370825197612041214)驾驶证丢失,特声明作废。

●陈凡卉,驾驶证号:370825197407141232,驾驶证丢失,声明作废。

●梁山县广华物流有限公司车售HYD27挂道路运输证丢失,证号370832328832,声明作废。

●梁山县广华物流有限公司车售HGC76挂道路运输证丢失,证号370832327685,声明作废

●汶上县金兴新型建材厂遗失税务登记证正本,税号:370830674502859;组织机构代码证正本,代码:67450285-9,声明作废

●青岛明天建设监理有限公司济宁分公司营业执照正副本丢失,注册号370802061999794,声明作废。

●时圣华遗失护士专业技术资格证,证号:050870 95须声明作废

●北京赛赛团信息技术有限公司东营分公司不慎遗失国地税税务登记证正副本原件,税号:370502577773091,声明作废

●烟台链家房地产经纪有限公司东方巴黎分公司不慎遗失空白专用收据2份,编号:YT1569436,YT1528070,声明作废。

●王丽(身份证号:370306197903126721)遗失就业失业证,声明作废。

●遗失声明:王师贞小卖部遗失国、地税税务登记证副本,证号:370729194908044593 10,声明作废

《齐鲁晚报》分类广告

齐鲁晚报日发行量全国前3名,济宁地区日发行量15万份以上,是济宁市发行量最大的报纸,现诚招:

各县区业务渠道

有意者请联系:
18678751838