



临沂天气

今天



阴有小到中雨，局部大雨，偏南风转偏北风 3 ～ 4 级，阵风 6 ～ 7 级，气温 26 ～ 30℃。

明天



阴有中到大雨，偏南风 3 级，气温 26 ～ 31℃。

其他地方

济南:阵雨转阴 22-30℃
德州:雷雨转多云 24-32℃
聊城:小雨转多云 22-31℃
泰安:小雨转阵雨 23-29℃
莱芜:阵雨 23-30℃
菏泽:阵雨转多云 24-31℃
枣庄:中雨转小雨 25-28℃
济宁:阵雨转多云 23-30℃
日照:小到中雨 24-28℃
青岛:中雨转小雨 22-28℃
烟台:大到暴雨转小雨 21-25℃
威海:大到暴雨转小雨 22-26℃
潍坊:中雨转多云 24-28℃
淄博:小雨转多云 23-30℃
滨州:雷雨 23-30℃
东营:中雨转雷雨 24-28℃

每年过完暑假都添不少“小近视”

暑假开心玩 莫忘护眼睛

本报 7 月 1 日讯 (记者 胡志英)7 月中旬,临沂市中小学生就要放暑假了。由于暑假期间,学生生活比较自由,看电视、上网比较多,每年暑假过后,都有不少学生到医院配眼镜。专家提醒,暑假期间学生更应该注意用眼卫生。

记者从临沂市人民医院眼科了

解到,每年暑假过后,都有不少家长带孩子前来验光配镜或治疗眼疾。这多是因为中小生长时间上网或看电视,不注意用眼卫生而导致的。

为保护学生的眼睛健康,专家建议,学生上网玩游戏时间不宜过长,每天不宜超过 2 小时,同时要保

持正确的姿势。看电视、上网、学习 1 小时后应起立眺望远处,使眼睛得到充分的休息,并注意用眼卫生。

若发现孩子感到视物模糊、费力,喜欢近距离看东西,家长应带孩子到医院眼科作全面检查,防止孩子因长时间近视得不到及时矫正而导致弱视。

临沂暑运期间有优惠

学生票可打 8.5 折

本报 7 月 1 日讯 (记者 王健)即日起,临沂汽车客运总站及所属分站推出暑运学生票打折活动,凡到总站乘车的学生,持本人学生证购票可以享受 8.5 折优惠。

临沂汽车客运总站工作人员介绍,今年暑运以学生流和旅游流为主,如何让广大学子顺利返乡是他们的工作重点,所以车站对学生旅

客推出打折活动,给广大学子更多的优惠。

据介绍,即日起,凡到总站乘车的学生,持本人学生证购票可以享受 8.5 折优惠,总站同时推出学生团体包车优惠和团体免费接送站活动,只要拨打电话 0539 — 8222085,总站的“学子直通车”和“学子免费接送车”将把学生免费接到车站

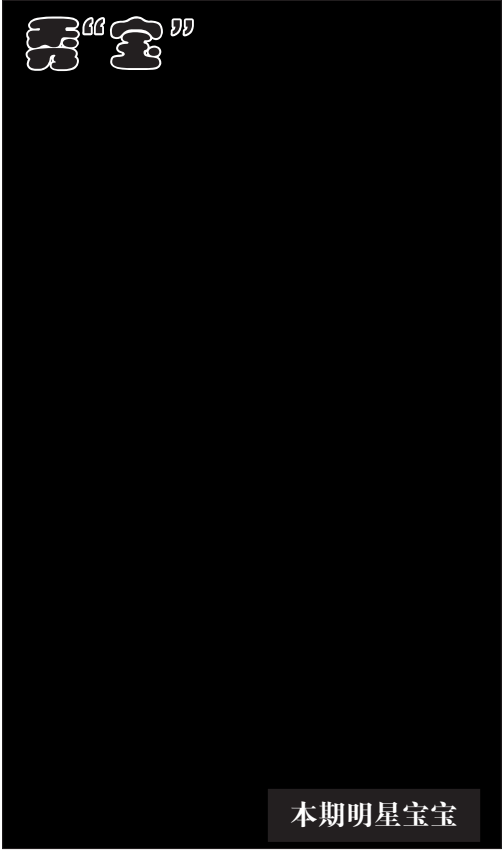
13 种职业考试明起报名

本报 7 月 1 日讯 (记者 马峰)临沂市 2010 年度全国执业药师、造价工程师、企业法律顾问、出版等 13 种考试,将于 7 月 3 日开始报名。

这 13 种考试分别为:执业药师、造价工程师、企业法律顾问、出版、注册城市规划师、注册结构工程师、注册土木工程

师(港口与航道工程)、注册土木工程师(水利水电工程)、公用设备工程师、电气工程师、化工工程师、环保工程师考试。

报考人员请于 7 月 3 日至 18 日登陆临沂人事考试网信息网报名。报名条件 and 报名程序等有关考试具体内容,请登陆临沂人事考试网信息网查看。



姓名:宝儿;生日: 2006.5.3 ;爱好:睡觉、吃饭、跳舞、画画。

宝宝趣事:有一次妈妈问宝宝:“你想要个弟弟还是要个妹妹?”宝宝回答说:“我想要妈妈给我生个哥哥”,妈妈直接无语。



投稿邮箱:
qlwbjrym@126.com
短信请发至:
13953972912

周周:

相聚的时光总是短暂。过去的日子里,你给大家留下了许多美好的记忆。生日到来,真诚地祝你生日快乐;即将踏上新的工作岗位了,提前祝你事业有成,工作顺利。

——永远的沂蒙小饭庄静静:

让我们相依为命好吗?我会兑现对你的承诺的!我好想你,好爱你!

——爱你的良子芸:

我们在生活上都不能互相照应,你工作起来总是忘了自己,要注意防暑,我很感谢你。

——苍山

王菲:

祝你和我们的女儿子怡永远快乐幸福、身体健康!

——想你的瑞

青虫:

生日快乐。我双手合十虔诚的祈祷,希望你早日破茧成蝶。不论最后怎样都希望你可以过得更好。即使我不能陪你到最后,即使那些好不是给了我。

—— ydl6568807



冰箱除霜妙招

在放入冷冻食物之前,先将冷冻室壁敷上一层塑料薄膜,凭借冷冻室的冷气极易贴敷上,然后放入食品冷冻。当需要除霜时,把已冷冻的食物迅速移入冷藏室暂存,只要撕下冷冻室的塑料薄膜,也就很快除了霜,再把抖干净的薄膜敷上,便又可继续冷冻食物了。前后所需时间不过一二分钟,非常省时、省事、省电。