



临沂天气

今天



-1 ~ 15℃, 多云转晴, 北风3-4级。

明天



-1 ~ 10℃, 晴转多云, 南风。

其他地市

济南:晴 5 ~ 10℃
 德州:多云 3 ~ 11℃
 聊城:晴转多云 3 ~ 10℃
 泰安:多云转晴 1 ~ 11℃
 莱芜:多云转晴 4 ~ 11℃
 菏泽:晴 4 ~ 13℃
 枣庄:多云转晴 3 ~ 14℃
 济宁:晴 2 ~ 11℃
 日照:晴转多云 5 ~ 12℃
 青岛:多云转晴 7 ~ 12℃
 烟台:晴转多云 4 ~ 10℃
 威海:多云 4 ~ 10℃
 潍坊:晴 1 ~ 11℃
 淄博:晴转多云 2 ~ 11℃
 滨州:多云转晴 2 ~ 10℃
 东营:多云转晴 4 ~ 10℃

天冷上班族青睐“速食早餐”

专家:长期食用存在健康隐患

本报11月23日讯(记者 杜国文)许多市民都有早起外出吃早餐的习惯,然而由于冬天天气寒冷,许多上班族懒得出门,“猫”在家里快速解决吃饭问题成了他们的当务之急,“快速饮食”因其便捷颇受上班族喜爱。

23日,记者在市区多家超市看到,速食产品琳琅满目,不但有燕麦片、藕粉和芝麻糊等传统的主食,还新添了各式汤类和菜品,这些食品

均无一例外的打着“快速”牌。

在沂蒙路一家超市内,记者看到有几位年轻顾客正在挑选一种塑封米饭条,有海南鸡饭、鸡肉香菇等四五种不同的口味,均是加工后的拌饭,打开包装后用微波炉加热一分钟就可以食用了。一位正在挑选“速食”的杨女士表示,自己是个上班族,每天早出晚归,没有精力花大段时间准备早餐。天暖时,可以在上班的路上顺便吃点早餐,可入冬后,

都吃一些汉堡、三明治、燕麦粥等“速食”。

对此医院营养专家表示,所有的速食食品基本上都是加工性食品,缺乏维生素C、铁、膳食纤维等重要营养素,而油脂又偏多,长期食用会带来很多健康隐患。如果工作实在太忙,又懒得做饭经常选择速食,专家建议要适量补充水果蔬菜,如选择非油炸的方便面,泡面时,加个鸡蛋,或加入新鲜黄瓜、西红柿等。



本期明星宝宝

姓名:吕泽睿;性别:男;生日:2010.5.11;体重:8KG。

宝宝趣事:Hello,各位!我妈妈喜欢叫我“糖球”,是不是很可爱?可作为帅哥来说,我不是很愿意!爸爸今天喝酒了,所以我得给他当司机,妈妈说我必须管好爸爸!

户口空挂补办身份证犯难

兰山区李先生反映:他老家在潍坊,1993年为了工作需要将户口空挂到河东区九曲派出所,后来一直在兰山区某物流市场工作,没有固定的住房。一年前他的身份证丢失,挂失后到河东九曲派出所补办,但工作人员说不能办理,老家又没有户口,所以身份证一直未能办出来。

记者帮办:23日下午,记者联系了河东区九曲派出所户籍科,工作人员说只要是空挂户,一切业务都不再办理。记者随

后又咨询了临沂市公安局户政科,工作人员说最近几年正在清理空挂户,在空挂户上再补办身份证的话肯定是不行的,可以先将户口迁入现住地或单位,单位破产的可以迁入劳动部门的集体户上,另外还可以选择在人事部门挂靠,或者签到父母居住地。户口迁完了,就可以办理身份证了。

帮办记者 崔洪英



吴先生:想用全新澳柯玛冰柜一台,换全新品牌电视机一台;黄先生:想用型号CIAO18C.S.I.N的意大利贝雷塔燃气壁挂炉一台,换价值五千元以上的全新笔记本电脑一台;

冷女士:想用全新朗文5988电子词典一台,换同等价值物品。



投稿邮箱:
qlwbirym@126.com
咨询电话:
8137701

亲爱的王丽欣:

今天是我的生日。感谢上天让我遇见了你。我会好好地爱你,疼你,愿我生日快乐!愿我们一生幸福快乐!

——爱你的呆子

宝贝女儿瑾瑾:

还记得你想读北大上清华的“豪言壮志”吗?不管能否实现,希望在我们所倡导的“自我管理”的学习环境中,你能健康快乐地成长!我们永远为你而深感骄傲!祝你生日快乐!

——老妈老爸