

# “一起跑，与奥运同步”，快来报名参加健康跑啦

安利纽崔莱菏泽健康跑8月5日从大剧院开跑，全程约3公里

## 健康消夏

本报菏泽7月29日讯(记者 李德领) 想不想过一个不一样的夏天?想不想过一个有纪念意义的夏天?快来报名参加2012安利纽崔莱菏泽健康跑吧!8月5日,从菏泽大剧院开跑,全程约3公里,感兴趣的市民要抓紧报名了。

2012安利纽崔莱菏泽健康跑活动由本报联合菏泽市体育局、共青团菏泽市委、菏泽市电视台主办,安利(中国)

日用品有限公司冠名赞助,也是菏泽庆祝全国第四个健身日的活动之一。这是安利健康跑活动第一次走进菏泽,截至目前,已有4000余名市民报名参加。

2012年恰逢奥运年,本届安利纽崔莱健康跑将以“一起跑,与奥运同步”为主题,将从大剧院起跑,途经永昌路、华英路、康庄路、天香路,全程约3公里,终点站是大剧院广场。据悉,纽崔莱会将全国各举办城市的总里程累积起来,作为支持中国体育代表团征战伦敦奥运的献礼。

除了跑步运动,活动现

场还将特别设立“活力派对”,届时将有花式体操演出、跑酷表演、市民自演节目等活力动感活动。此外,现场还将设置深受市民喜爱的传统保留节目——健康咨询、健康测试等,帮助大家了解自己的健康状况。而令人期待的现场抽奖环节,也将为市民送上更多丰富礼品。

据菏泽市体育局调研员李振亚介绍,此次健康跑是慢跑,它不同于以往的竞赛跑,目的是让全民参与,让全民动起来。“通过此次比赛给市民一个启示,不一定花钱去健身房、游泳池等才能健

身,利用工作休闲、早晚休闲时间,参加慢跑、散步等,这可以达到健身的目的”。

感兴趣的市民可前往安利(中国)日用品有限公司菏泽店报名参与活动。地址:菏泽市中华西路239号(明珠大酒店一层),咨询电话:6209881—280/201。



## 10名牡丹区大学生退役士兵成专武干部

本报菏泽7月29日讯(记者 崔如坤 通讯员 赵绍增) “成了专武干部,很意外,很高兴!”27日,穿上专职武装干部制服的牡丹区大学毕业生,同时也是退役士兵的杨振华高兴地说。这一天杨振华等牡丹区10名大学毕业生退役士兵成为基层专职武装干部。

据悉,为鼓励更多高学历适龄青年报名应征,解决

大学生退役士兵安置政策问题,“八一”建军节前夕,菏泽市牡丹区委召开了常委议军会议,专题研究从大学毕业生退役士兵中招录专武干部,会议决议,从50名事业编制名额中拿出20%用于招录大学生退役士兵,安置到基层武装部工作。

据了解,牡丹区委、区政府还专门把这次面向大学毕

业生退役士兵招录基层专武干部工作提前到菏泽市公务员招考之前单独进行,此次未被录取的,可以继续参加7月底其他事业单位的招录考试,有教师、医生等资格证的也可报考本专业事业单位的招聘考试,这几项仍然未被录取,且符合安置条件的,由政府按照相关优待政策指令性安置。

这次面向大学毕业生退

役士兵招录基层专武干部,安排了以行政能力测试为主要内容的公共科目笔试和军事技能考核两部分,33名大学毕业生退役士兵参加了报名考试,最终录用10名,录用率占30.3%,占基层专武干部总数的25%。

7月27日,10名新招录的专武干部,按照考试成绩进行了选岗,目前已全部到各基层武装部报到。

## 菏泽首个“拥军联系点”挂牌

鱼水深情,“八一”前夕,菏泽开展各种拥军活动

本报菏泽7月29日讯(记者 董梦婕 张欽然) 28日上午,菏泽市工商管理局、菏泽市个体私营协会在武警菏泽支队直属大队一中队建立了首个“拥军联系点”,并在这里的武警官兵送来了空调、电脑等慰问品。

28日上午,菏泽市民营企业庆“八一”慰问子弟兵军民联欢文艺演出在武警菏泽支队直属大队一中队举行,菏泽市政府副市长李法洪、菏泽市政府副秘书长李兆成、武警菏泽支队政委史正军、菏泽市工商局局长范业赞,众多民营企业等与广大官兵欢聚一堂,向武警官兵们送去了慰问品和节日的

祝福。

活动上,李法洪和史正军共同为首个“拥军联系点”武警菏泽支队直属大队一中队揭牌。菏泽市工商管理局、菏泽市个体私营协会决定,将建立一个长效机制,变节日拥军为常年拥军,将陆续在驻荷各部队、武警菏泽支队各单位建立一批“拥军联系点”。

武警菏泽支队政委史正军告诉记者,2012年2月,菏泽市首次被评为“全国双拥模范城”,7月,武警菏泽支队也被菏泽市委、市政府和军分区表彰为“双拥共建先进单位”。“我们将继续大力加强执勤、处突维稳、反恐突

击、抢险救援、应急保障‘五种力量’建设,维护国家安全和社会稳定,保障人民安居乐业。”

又讯(记者 崔如坤 董梦婕 周千清 通讯员 赵鲁亚) “八一”建军节前夕,菏泽各界开展了各种各样的拥军活动。

7月27日上午9时许,菏泽市工商联主席樊庆斌,党组书记王宝军带队,组织8位民营企业组成拥军慰问团,来到菏泽

武警一中队市委执勤排,向武警官兵送去了洗衣机、消毒柜、食用

油等慰问品。

同日,曹县人武部会同当地民政部门,为曹县军属统一悬挂光荣牌,并落实相关优待政策,让军人军属感受到关爱和温暖。

29日,菏泽13名知名书画家冒着高温酷暑走进菏泽市牡丹区人民武装部,用精湛的书法艺术表达对子弟兵的真诚慰问。

聊天宝贝朱小桥

## 今天,由小桥来说说天气

大家好,我叫朱小桥,生日是阴历二月初三,今年3岁了。

我喜欢唱歌、跳舞,每天吃完晚饭都是我的表演时间,我们家随处都是我的舞台,我最喜欢听着《小红帽》跳舞了。我有一个小兔子,她是我的宝贝,也是妈妈的宝贝,我天天搂着她睡觉,有了她我就不用让妈妈陪我睡觉了,妈妈说我是一个“小大人儿”,我可开心了。

这几天菏泽太热了,害得我都不愿意出门了。哎,太阳公公什么时候能减小点“威力”呢?盼望着,盼望着……

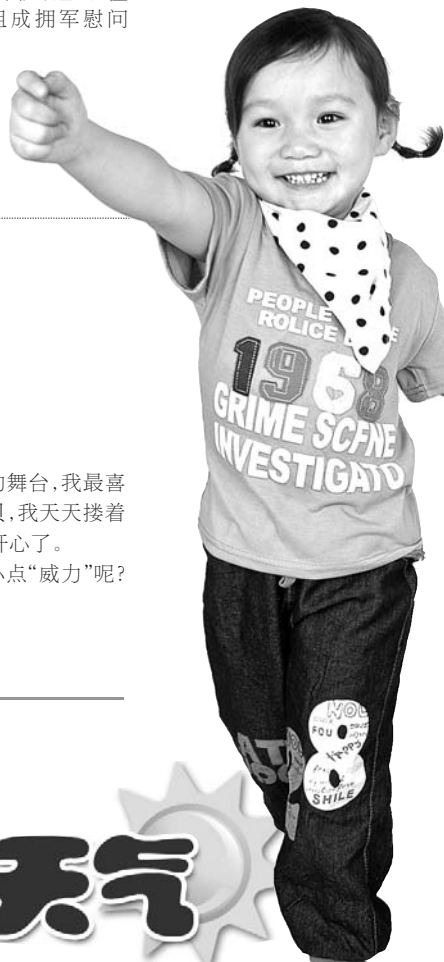
## “宝贝”征集令

本报征集“说天气”的宝贝啦!将宝贝照片及个人资料(姓名、出生日期、所在幼儿园或者学校、个人爱好、特长等)发送至jrhzbaobei@163.com即可。

此外,凡齐鲁晚报订户,凭订报单等证明,可助自己及亲友家的小朋友多次“亮相”!

咨询热线:0530-6330005。

宝宝说天气



## 养生馆

### 夏天太阳虽“毒”用的得当可补钙

天晴,补钙的好天

阳光中的UVA能帮助身体内的维生素D转化成活性成分,并促进身体对钙的吸收。但一提到夏日的阳光,很多人望而生畏,并尽快躲躲。其实,研究表明,夏季的紫外线处于温和状态。紫外线最强的是4月,而冬日则最弱,7月仍是晒太阳的最佳时节,所以太阳要防,但更要会晒。

晒太阳,时间很关键

晒太阳的时间很重要,正午阳光过于充足,容易晒伤肌肤,而上下班高峰时期污染又过于严重,对健康不利。最佳时间是上午10点前和下午4点后,此时阳光中的UVA增多,可加强机体有效吸收钙离子的能力,并可提高身体免疫力!记得每次晒太阳都要保证20-30分钟哦!

旋律是最佳的“佐料”

美国加利福尼亚州的一项调查结果显示,快乐而悠扬的音乐能够促进身体中快乐激素的增加,帮助身体内部循环活跃起来,吸收的UVA也会更多。所以,不妨让莎拉·布莱曼的机灵声音陪着你晒太阳,让夏季补钙有个好的开始!

(综合)



菏泽新世纪电影城推荐

## 科幻大片《太空一号》8月7日上映

由电影大师吕克·贝松监制,詹姆斯·马瑟、斯蒂芬·圣·莱杰执导,好莱坞硬派型男盖·皮尔斯主演的年度科幻大片《太空一号》将于8月7日在内地上映。

未来的世界里,人类制造出了一个绕着地球飞行的类似于空间站的监狱。

这一天,总统的女儿艾米丽·沃诺克造访监狱,在和一个人犯对话时出现失误——保镖的枪被夺走。一场由各种犯罪头子组成的暴动和越狱在监狱里发生了。

总统的女儿死里逃生,但是很明显,监狱已经被犯罪分子控制,并拿她来谈判。地球上,军队里的人正在想尽办法要把总统的女儿从监狱里救出来,然后彻底毁灭这个孤岛一样的监狱。

得到解救总统女儿任务的是一个有着“污点”的特工马里恩·斯诺,他在一次任务中,莫名其妙地被陷害成了卖国贼。如今,他只有把总统女儿平平安安地带回地球,才能重获自由。

于是,他走进监狱,展开了一场血腥的营救之旅……

