

20日至21日自考开考

记者 高洪超 报道
通讯员 王晨曦

本报4月17日讯 记者从市招生考试办公室了解到,自学考试统考将于4月20日至21日进行。威海共有2019人报考4522科次,考点设在威海二中(南校区),考试160场。

目前,考试通知单、新生准考证已开始发放,请考生及时到报名点领取,考试通知单也可登陆山东省教育招生考试院网站(www.sdzk.gov.cn)网上打印,本次考试全部网上评卷,考试时须使用2B铅笔和0.5mm黑色墨水签字笔,请考生注意威海教育网公布的事项,做好准备。

齐鲁晚报·今日威海
新浪微博:@今日威海
新闻热线:96706
新闻中心:5201113
15906310630
投稿邮箱:jrw002@163.com
发行热线:5203337
广告热线:5203331
总编辑邮箱:jrw001@163.com
投诉监督电话:5282226

体彩

排列3第13100期中奖号码为:7、6、4。
排列5第13100期中奖号码为:7、6、4、0、1。
大乐透第13043期中奖号码为前区:07、13、25、34、35,后区:07、09。
12选2第13043期中奖号码为:07、09。
联网22选5第13100期中奖号码为:04、07、09、16、19。

说天气

北风至 天儿又冷

“谷雨”到 小雨降

18日到20日,受一股较强冷空气影响,威海各地北风风力较大,气温有所下降,内陆甚至会出现霜冻。20日是二十四节气中的“谷雨”,将有小雨。预计21日风向转为南风,气温会快速回升。

18日,多云,温度沿海4℃到10℃,内陆3℃到12℃,市区4℃到8℃。19日,晴间多云,温度沿海

2℃到12℃,内陆1℃到13℃,市区3℃到10℃。20日,阴有小雨转多云,温度沿海4℃到10℃,内陆3℃到13℃,市区4℃到9℃。21日,多云转阴,温度沿海7℃到15℃,内陆6℃到16℃。

本次强冷空气带来的大风、降温,会让不少已脱去冬装的市民感觉不适,请大家注意添衣保

暖,谨防感冒。

20日,是二十四节气中的“谷雨”。“谷雨”的到来意味着寒冷天气基本结束。“谷雨”前后,时冷时热,人们极易感冒。另外,百花渐次开放,市民须预防花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。有过敏史的人要避免与过敏源接触,减少户外活动。

二合一

作品描述:抱着比推着还舒服?
拍摄时间:4月
拍摄地点:深圳
作者:朱军民
“联通电影城杯”草根拍客
征稿启事

读者来稿时,请提供以下信息:1、作品名称及描述 2、拍摄时间 3、拍摄地点 4、作者姓名 5、联系电话、通信地址。投稿邮箱:wangshuai399@126.com,QQ:846465852。

我们将每月底对投稿的摄影作品进行评比,择优评出5张作品,5名获奖读者分别获联通电影城电影票2张(60元/张)奖励。



你吃够膳食纤维了吗?

膳食纤维能有效保持肠道健康

本报记者 王帅

快节奏的生活,繁重的工作,越来越多人出现肠道问题。平常在家有便秘的困扰吗?出差两三天,由于环境及饮食的变化,在外几天都不能顺利排便吗?工作忙碌,一日三餐时间不规律,为了让体力充沛,多选肉类食物,对青菜水果不屑一顾吗?想控制体重,又不想挨饿?工作压力大,肤色不匀吗?你对于食物总精挑细选,很少吃粗粮吗?

上面选项中,如果你对3个以上说了YES,那么您就需要补充膳食纤维,增加运动。安利营养顾问孟建伟说,在膳食纤维的诸多作用中,最直观的是通便。按照水溶解型,膳食纤维分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。

可溶性膳食纤维在燕麦、大麦、水果和豆类等含量比较丰富;不溶性膳食纤维在麦麸、全谷粒、蔬菜和坚果类含量丰富。

这两种膳食纤维除维持肠道健康外,膳食纤维还能起到降低

血脂、降低血糖、预防癌症、控制体重等作用。《中国居民膳食指南》建议正常成年人每天应摄入膳食纤维25g~30g。如果日常饮食无法满足,可补充富含膳食纤维的营养补充剂,如安利纽崔莱果蔬高纤维咀嚼片。

中国健康教育中心主办:

安利纽崔莱 营养中国行

四六级考试
威海设六考点

记者 刘洁 报道
通讯员 杜海泉

本报4月17日讯 记者从威海市招生办了解到,上半年大学英语四六级考试报名已结束,本次考试将于6月15日进行,上午开考四级,下午开考六级。考点分别设在山东大学(威海)、哈尔滨工业大学(威海)、威海职业学院、山东外事翻译职业学院(乳山)、哈尔滨理工大学荣成学院和山东交通学院海运学院共6所院校。

本次考试全市共有21407人报考五种语言类别,其中英语四级报考8526人、英语六级报考12440人、日语四级报考12人、日语六级报考1人、德语四级报考144人、德语六级报考41人、俄语四级报考31人、俄语六级报考46人、法语四级报考166人。英语四级和六级考试采用的是满分为710分的计分体制,225分(含225分)以上发放成绩通知单,小语种满分为100分,60分以上发放合格证书。

有问有答

Tel:96706 QQ:846465852

我可以索赔吗?

问题:家里漏水致楼下遭殃,开发商来我家修理,修了20多天才弄好,耽误我上班时间,请问我是否可以找开发商索赔?

山东方向明律师事务所答复,需要请专业人士评估误工工时、损失程度、金额等,如果超出正常维修时间,则可以索赔。

记者 王帅 整理

JOVEAR 景逸
快乐随心演绎

专业的手 关爱的心
风行汽车延长保修回馈客户

5年/100000公里

景逸 尊享惠

4月27日

景逸特价车型优惠6000元

风行汽车威海万达专营店

地址:威海市环翠区温泉镇冶口村金蚂蚁汽车城 销售热线:0631-5377567

乳山地址:乳山市青山路北首仇家洼大集南邻 销售热线:0631-6263377

荣成地址:荣成市成山大道中段39号(大润发东500米路南) 销售热线:0631-7558899

超级SUV
陆风X5
携190匹马力极速上市

陆风汽车万元钜惠

陆风X5现车到店欢迎品鉴 活出本色

8AT 2.0T
6MT 2.0T

关于超级,也许不同的人有不同的理解,超级SUV陆风X5给出了自己的定义:2.0T赛车级发动机搭配傲视同级的8AT及6MT变速箱,提供190匹的最大功率及250N.m的峰值扭矩,更有扎实底盘及动感时尚外观,以强悍实力,为你呈现超级本色!

优惠资讯

• 购X8全系车型送价值5000元车险+X8合金车模
• 探索版2.0T仅售122800元
• 都市先锋版超值价99999元

陆风汽车-江铃集团旗下专业SUV品牌

烟台陆风汽车销售服务有限公司

威海分公司:金蚂蚁汽车广场综合展厅
销售热线:0631-5921078
荣成分销:0631-7586189

价格咨询热线:400-8833-666 | 江铃控股有限公司 www.landwind.com

陆风X8 陆风X5 陆风X7 陆风X9