

本报联合滕州市妇幼保健院母亲节献爱心

“贫困母亲免费查体”再启动

感恩母亲节·行动

本报枣庄5月5日讯(记者 张冬梅) 一年一度的母亲节就要到了,母亲健康也是做儿女的最关心的。去年,齐鲁晚报·今日枣庄编辑部就联合滕州市妇幼保健院开展了为

贫困家庭的母亲免费体检的活动,为了表达对母亲们的敬意,今年这一活动将继续进行。本报将继续在报名者中选出100名贫困家庭的母亲进行免费健康检查。

目前,由于广大的农村妇女、城镇下岗职工以及贫困妇女受经济条件限制,日常生活中意识不到体检的重要性,健康状况令人担忧。专家提醒,女性在经历了结婚、生育等重大生理期后,更应该特别注重身体健康。30岁开始,至少要每年做一次全

面的身体检查。今年母亲节,本报将继续联合滕州市妇幼保健院举办“感恩母亲免费查体”爱心义诊活动,免费为滕州部分困难家庭的中老年母亲进行免费体检。

本次活动主要针对滕州市范围内家庭贫困的中老年母亲,报名方式包括街

道、乡镇推荐和自荐,自荐市民需持本人身份证和低保证前来报名,无低保证家庭需要出具村或者居委会开具的贫困证明,本报将在报名的市民中,选出家庭贫困的人发放免费体检卡。此次,免费体检人数为100人,滕州市妇幼保健院将提供

每人价值386元的体检套餐为母亲们检查。

报名时间:5月6日至16日下午1点至6点;体检时间:5月10日至17日;报名地点:滕州市安乐街西头海特网吧东临小院二楼齐鲁晚报滕州工作站;报名电话:15163225720。

标识变戏法 腐品成爆品

仨罐车超许可运危险品被逮

本报枣庄5月5日讯(记者 孔红星) 4日下午,营运许可证被批准运载危险品3类的三辆罐车在滕州装运危险化学品时,将车体“爆”字掩盖成“腐”,然后装载了危险品8类。这三辆车准备驶离滕州时,被滕州交通部门和公安部门联合查处。

4日下午6点左右,滕州市交通局木石交管所工作人员在辖区巡查道路时,注意到有三辆罐车停靠在兖矿国泰化工有限公司大门出口处,几名男子正在从罐体上撕下即时贴,罐体上显示出了“爆”字。“从该公司出来的罐装车一般都是运输危险品的车辆,我们靠近细看才发现,即时贴上是‘腐’字。”工作人员说,运输腐蚀性化学品和运输易燃易爆化学品的车辆是不一样的,这引起交通部门工作人员的关注。

交管所工作人员蹲守发现,罐车司机等人员还涂改了车体后方标示的货物名称,这让他们更加感觉里面存在一定的内幕。交管所工作人员立即联系滕州市交通局监察大队和滕州市交通局安监中队执法人员、滕州市公安局木石派出所民警,决定对该三辆可疑车辆进行查处。

三辆罐车上的人员撕下即时贴及更改完车体相关内容后,准备驶离现场。“在罐车行驶到木石转盘附近时,执法人员赶到现场,让第一辆罐车停靠接受检查。”滕州市交通局工作人员介绍,第二辆车司机想闯关继续前行,第三辆车司机



罐体上写着“爆”,但他们遮挡成“腐”,装货后再揭掉。

想调动车头驶离,均被执法人员和民警拦截。

执法人员调查发现,三辆罐车的道路运输经营许可证规定,经营范围危险货物运输(类别:3类),属于易燃易爆类别,而实际运输的货物为醋酸,危险类别为8类,超越了许可事项,三辆罐车随后被执法人员查扣。工作人员根据发货单等资料调查了解到,三辆货车均为河南牌照,他们从兖矿国泰化工有限公司装载醋酸后,准备运送至上海晴川实业有限公司。

5日上午,在滕州市木石镇危险品运输车辆停车场,记者看到了三辆被查扣的河南牌照的运输车,在罐体上,均标有“爆”字。“你看,罐体上标示的运输种类为三类,两辆车的货物名称为‘甲醇’,另外一辆车装的货物名称为‘庚烷’,显然与实际运输的货物‘醋酸’不是一个品种。”滕州市交通局交管所工作人员介绍,醋酸属于腐蚀性的化学品,应该有专门的车辆运输,使用不相符合的运输车辆,是非常危险的。“罐车

批准运输的是三类,司机等人员都是按照运输3类危险品所培训的,如果运输8类危险品时出现紧急情况,他们很难应对。”

据介绍,易燃易爆化学品和腐蚀性化学品在运输方式上有明显的区别,如果出现火情时,他们的处理方式也不一样。“目前,三辆车停放在运输化学品专用停车场内,正准备把化学品转运到专门的车辆上。”工作人员介绍,同时,已经将这种情况汇报至上级部门,对危险品运载过程中存在的漏洞进行严查。

三百小学生 比赛做家务



本报枣庄5月5日讯(记者 张旋 通讯员 金殿居 张玲) 2日,市中区光明路小学举行了劳动实践比赛活动。小学生们在活动中进行了煮饭、叠衣服等比赛,将家政活搬进了校园。

据介绍,比赛场地按照年级分布在教师、操场、劳技室等地,学校的三百余名学生参加了比赛。比赛中,学生们像模像样地擦皮鞋、叠衣服、做饭,不少学生在活动中都有了优秀的表现。有的学生对于家政活手到擒来,干净利落地就完成了自己的比赛项目。有的学生略显生疏,手忙脚乱,忙中有错。“这样的课程我一直都很喜欢,课程上下下来感觉自己的自理能力强了很多。”光明路小学的学生张延安说。

据光明路小学的专家介绍,家政课堂是学校的校本课程,并且自行编写了教材。根据不同年级学生的能力和特点,设置了不同的学习课程。低年级的学生主要学习洗澡、使用电器等基本生活技能,而高年级学生则可以学习整理房间、理财等知识。同时,学校还经常聘请有特长的家长义务当家政教师,把家政理财课、家政礼仪课等引入课堂。

“现在学生绝大多数属独生子女,洗衣做饭、收拾房间、整理东西等生活技能较差,而且大多不是会很与人相处。我们希望通过这样的课程和比赛活动,让学生真正具有独立生活的能力。”光明路小学的老师说。

两家单位被 取消测绘资格

本报枣庄5月5日讯(记者 李泳君) 近日,枣庄市测绘单位资质年度注册工作圆满结束,枣庄对全市31家测绘资质单位的年度注册申请进行了逐项审核,其中两家单位因为各种原因被取消测绘资格。

据了解,通过对全市测绘资质单位的资质自查和监督检查工作,核实测绘单位申报材料的真实性:测绘技术人员和测绘仪器设备情况是否属实。

全市29家测绘资质单位通过了2013年度注册审核,鲁南化肥厂和枣庄市力源电力设计有限公司两家丁级资质单位的仪器不鉴定,测绘项目不质检、注册资料不提交,被取消其测绘资质。

久坐不运动 便秘常困扰

膳食纤维打响肠道“保卫战”

中国健康教育中心主办:

安利纽崔莱 营养中国行

现代快节奏的生活、繁重的工作压力,使得越来越多的人出现肠道问题。33岁的王媛是某企业白领,上班一直对着电脑,除了倒杯水喝外,几乎不活动。上班久坐不说,加班更是家常便饭。偶尔按时下班,还要约上几个好友吃饭、K歌。久之,王媛经常出现便秘,身材愈发臃肿。

粗粮果蔬里藏着健康秘密

针对王媛的问题,安利营养顾问孟建伟说,便秘在很多人看来是小问题,实际不然,出现便秘就需要及时进行调节饮食,长期便秘容易导致痔疮,甚至增加直

肠癌发病率。

便秘和膳食不科学有直接的关系。在经过一阵对精细粮食的追逐后,人们又倡导饮食的“返璞归真”——多吃粗粮、杂

粮和果蔬。这是有科学依据的,因为粗粮、杂粮以及蔬菜、水果等植物性食物中含有丰富的膳食纤维,它被称作“人体清道夫”。在维持肠道健康方面,膳食纤维扮演着重要角色,它的真实身份是一种不能被人体肠道吸收,但对人体有健康意义的碳水化合物。

膳食纤维素除维持肠道健康,还能起到降低血脂、降低血糖、预防癌症等作用。《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至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。

膳食纤维摄入有学问

在膳食纤维的作用中,最显著、最直观的是通便。膳食纤维也分为不同种类,不同的膳食纤维在通便上起到的作用不同。

按照水溶解型,膳食纤维又分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。可溶性膳食纤维对通便的作用机制是刺激肠粘膜、促进肠道蠕动、加快粪便的排出速度,可溶性膳食纤维在燕麦、大麦、水果和豆类等含量比较丰富。而不溶性膳食纤维起到的作用在于增加粪便的重量和体积,使粪便柔软、易于排出、加速排便,不溶性膳食纤维在麦麸、全谷粒、蔬菜和坚果类含量丰富。

所以,在日常饮食中,这两种膳食纤维都要摄入,才能更有效的保持肠道健康。

●小测试

- 1.平常有便秘的困扰吗?
- 2.出差两三天,由于环境的变化及饮食的变化,在外几天都不能顺利排便吗?
- 3.工作忙碌,一日三餐时间不规律,为了让自己体力充沛,多选择肉类食物,对于青菜水果不屑一顾吗?
- 4.想控制体重,可又不想挨饿?
- 5.工作压力大,造成肤色不匀吗?
- 6.你对于食物总是精挑细选,很少吃粗粮吗?

如果你选了3个以上YES,那么您就需要补充膳食纤维,增加运动,如果您日常的饮食达不到足够的膳食纤维或者缺乏运动,可以选择补充富含膳食纤维的营养片剂,如安利纽崔莱果蔬高纤维咀嚼片等。