

生活小点子

饭后适宜吃的零食：

1、葵瓜子，可以养颜。它含有的亚油酸有助于保持皮肤细嫩，防止皮肤干燥和生成色斑。

2、花生，能防皮肤病。花生中富含的维生素B2，有助于防治唇裂、眼睛发红发痒、脂溢性皮炎等多种疾病。

3、核桃，可秀甲。核桃中含有丰富的生长素，能使指甲坚固，同时核桃中富含植物蛋白，能促进指甲生长。

记者 王帅 整理

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:irwh002@163.com

发行热线:5203337

广告热线:5203331

总编辑邮箱:irwh001@163.com

投诉监督电话:5282226

体彩

排列3第13218期中
中奖号码为:1、4、7。

排列5第13218期中
中奖号码为:1、4、7、8、2。

七星彩第13094期中
中奖号码为:2、2、0、9、8、6、1。

低保家庭子女可享免费培训

本报8月13日讯(记者 许君丽) 记者从威海市妇女儿童活动中心了解到,为了让孩子们度过一个快乐而充实的暑假,截止本月29日,市妇女儿童活动中心将举办暑假第二期培训班,目前培训班已经开营。凡具有威海所辖三市四区户口的“低保家庭子女、二级以上重度残疾人家庭子女、孤儿、残疾儿童”,均可持相关证明参

加两个项目的免费培训。

市妇儿中心开设的第二期暑期培训班包括小主持人、舞蹈、声乐、美术、乒乓球、中国武术、中国象棋、中国结编织、钢琴、电子琴、萨克斯、古筝、琵琶、葫芦丝、巴乌、二胡、竹笛、书法等二十余项特色培训,培训时间将截止本月29日。各培训班将以明显低于社会商业培训机构的价格开展活动,此外凡

具有威海所辖三市四区户口的“低保家庭子女、二级以上重度残疾人家庭子女、孤儿、残疾儿童”,均可持相关证明参加两个项目的免费培训。

培训活动位于市文化艺术中心一楼市妇女儿童活动中心大厅,小朋友可乘坐1、12、21、26、31、33、37、41、43、53、101、116路公交车到威家庄(市文化艺术中心)下车。

巧妇之炊

红烧鱼块

1、洗净的鱼切块,放盆里加适量盐,白胡椒粉,料酒和姜丝腌制半小时;

2、腌好的鱼放入淀粉拌均匀;

3、锅内放油,要比平时炒菜时适当多些,油热时放入鱼块,小火煎到两面金黄捞出备用;

4、葱、姜、蒜切末,另起锅放油炒香姜、蒜、葱末;

5、把煎好的鱼块入锅炒匀;

6、把酱油、蚝油、白糖、少许淀粉、醋和适量水调成汁;

7、倒入炒锅内的鱼块中,中小火烧至收汁;

8、放入味精和喜欢的菜翻炒均匀即可。

记者 李孟霏 整理

拍客评奖

新一期拍客评奖活动揭晓,经过专家评审,5幅作品在趣味性、及时性、新鲜性、拍摄角度方面脱颖而出。获奖读者分别获得联通电影城2张电影票(60元/张)奖励。

获奖作品及名单:

1、作品名称:凳帘子(刊登在2013年06月19日齐鲁晚报今日威海)
作者:古月

2、作品名称:小大人(刊登在2013年7月15日齐鲁晚

报今日威海)

作者:张华忠

3、作品名称:相亲相爱(刊登在2013年07月17日齐鲁晚报今日威海)

作者:邢进

4、作品名称:一条绳上的“蚂蚱”(刊登在2013年08月08日齐鲁晚报今日威海)

作者:李彦毅

5、作品名称:躲猫猫(刊登在2013年08月13日齐鲁晚报今日威海)

作者:郑浩

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。

我们将每月底左右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。

威海创新作品首获全国一等奖

本报8月13日讯(记者 王天宇) 12日,记者从威海市教育局了解到,荣成市第35中学初四学生王超逸研制的《浮拉双球防臭地漏》成为威海市首个获得全国一等奖的创新成果类作品。

据悉,第28届全国青少年科技创新大赛于8月1日至7日在江苏省南京市举行。

荣成市第35中学初四学生王超逸同学研制的创新成果项目《浮拉双球防臭

地漏》脱颖而出,荣获大赛初中组科技创新成果类一等奖,这是荣成市连续第四年度获得科技创新大赛国家级一等奖,荣成35中王华安老师获得优秀指导教师奖。

新天地传媒

平面传媒经营机构

地址：新威路32—13（504）三阳火锅五楼

电话：5280591 5231591

基本格2.5平，每格7.5元

刊登热线：5232611 5216138

本栏目特惠：基本格1.2平，刊登三个月80元，限一格。（手工活，贷款除外）

便民利民信息

家政服务

家庭养老 招需要护理的老人，一中西41路终点。15863103802

祥云家政 5222311 保姆、钟点工、月嫂、看小孩

清洗地暖5752244 水电暖安装水钻打眼

真诚家政 3630062 包厨代办、货物装卸、修空调24小时服务、清洁消毒、搬家疏通、清洗维修油烟机饮水机电脑空调等家电、保姆陪护月嫂、婚介、房产

砸墙、水电、水泥、沙、刮腻子，本地人，价格超低。13563107075

农民工服务队 砸墙、打眼、防水、砌墙抹平、贴砖、清改水电暖、刮腻子、油漆、木子装修全活。钢构隔层、板房、送沙、砖、水泥。疏通吸污等大小活。现场谈价合理。13561887997老孙

红红火火家政 室内外清洁、擦玻璃、清洗油烟机，价格超低。13869018272

爱心养老院 位于孙家疃的别墅，依山傍海，清新安静，现招需要护理的老人，给予亲人般的护理。电话：13361168686

防水维修

厂家防水：5899191 房屋维修水电暖安装

旧物回收

专收空调冰柜 15662328591

高价收锡灰、锡渣、锡膏、锡、金盐、磁石、镀银、合金、铝等13287800378

本地人上门收旧货 13906304464

特高价收旧货 13386315789

法律咨询

代理民事刑事劳动及工伤案件，律师咨询电话：18963146057

债权债务代理民事、刑事案件、司法鉴定免费咨询5335007 18669345007

二手车行

超高价收车 15866307888

快速钻井

快速钻井18063122999 百米一天完工，保证出水量。

博山水泵大全5297090 经区鑫通汽车城西150米路南

投资贷款咨询

银行贷款咨询 1.8% 无抵押利率 无任何贷前费用，最快当天放款。15666090600任

贷款1-500万，利息低至1.12% 正规诚信 15550678016 薛

信用卡服务，即刷即兑咨询。 崔经理：13561837992

信用卡/免费POS机 1、各银行信用卡提高额度，现大量收招商银行2、快速办理信用卡，各种费率pos机，资料全者可免费办理！ 电话：13506301613

信用贷款咨询（1-50万） 无需抵押无需贷前费用，费率低至1.1%。兼办车房二次抵押，信用卡咨询服务。13475142263 戚

正规无抵押贷款咨询 威海正规无抵押信用贷款咨询，手续简单，利息低，放款快。 免费咨询：13220908855 韩

移动封顶POS机 人民银行批准，安全、快捷 办理移动对私0.5，35元封顶等各种超低费率POS机。 代刷信用卡·点低 招三市一区代理 电话：5814958 15263168167

民间借贷，车房抵押贷款信用卡咨询，即刷即兑 13306304118

急用钱咨询 凭本市身份 1万-50万真实无抵押 证当天办 当天得款 低息快捷 15069414118 天虹大厦

正规信用贷款咨询 无抵押、无担保、无手续费，户口不限，手续简单，费率威海最低！张经理：13963109427

信用无抵押贷款咨询 无需任何前期费用，利息低至1.8%，放款方便快捷。 15606312916王主任

24小时代还信用卡 提现，即刷即兑，小额贷款咨询。0631-5801921

虚位以待

回收礼品购物卡

高价回收烟酒礼品 15065111880

高价回收购物卡 13792766606

回收购物卡、冬虫夏草 15562129992

装修装饰

送水泥沙砖 15063193780 批河沙、水泥、砖、砸墙、拆除 13863176690

泉木装修装饰 南方施工队，杜绝装饰公司高额利润，承接家庭、工厂、KTV、写字楼，旧房子等一切装修。 13666302031

婚姻交友

个人征婚 女，46岁，离异，未育，有房独居，个体经商多年，觅老实厚道，真心想成家男士为伴，有缘可落户。13863094997

个人征婚 女，50岁，丧偶，一女在国外，独住三居，自营加工厂多年，觅踏实能干有责任心男士共度夕阳。18389187507

物流信息

威海快通物流 承接威海至全国各地整车零担货物运输及航空空运业务。 0631-5922338 13863070542

周易预测

缘份起名苑（本地人） 3685553注册户 2981356

神奇之门 特以奇门遁甲术预测命运及阴阳宅吉凶。弘扬国学文化，取其精准度，预测全免费。电话：15194318537徐

综合类

LED显示屏制作维修 吴明光电18963128000

威海今艺广告有限公司营业执照正、副本丢失，声明作废。

环翠区凤来仪珠宝手工坊营业执照正、副本丢失，声明作废。

环翠区仪来凤手工饰艺坊营业执照正、副本丢失，声明作废。

美洁洗车行诚聘 招聘洗车工数名，待遇面议。 张村13256316395