

本周末帮办教您做韩式泡菜

粥百味大厨现场示范,想学的市民可以来金沟寨小区

本报11月22日讯(记者 曲彦霖) 24日,本报帮办进社区将走进金沟寨小区,在嘉德物业提供的场地,帮办义工将帮您维修家电,法律顾问将帮您解决纠纷,厨艺指导、美容顾问等帮办团十几位义工助阵,本报还特意邀请到粥百味的大厨现场教居民做韩式泡菜,想学的话就来试试吧!

冬季来临,家家户户开始陆续囤大白菜过冬,除了

炒、炖,想不想学点新做法,来点新吃法?24日早上9点钟,齐鲁晚报将邀请烟台首创的休闲、养生餐饮企业——粥百味餐厅的大厨走进金沟寨小区,手把手教您做韩式泡菜。想跟大厨学做的居民可以自备白菜到小菜市场北侧蓝色小棚前现场学习,也可拿着纸笔来记录,其它路途较远的朋友也可选择到南山公园西100米的粥百

味餐厅去学习、观摩。

在此提醒想现场学习的朋友,您可以提前准备一下。将白菜一叶叶撕下来,比照着手掌大小,不要太薄也不要太厚,按照一棵普通大小的白菜放半袋盐的比例搅拌均匀,使劲抓直到白菜变软,腌制半个小时后将白菜用水冲洗,直到不带盐味,用漏筐空水三个小时后放入冰箱保鲜。现场粥百味大厨

将教您如何加调料制作。

若遇雨雪天气,活动将推迟。近期,本报社区帮办队伍还将陆续走进更多社区,为读者朋友提供更方便、更直接的服务。如果您在日常生活中遇到困难事、头疼事、烦心事或想加入本报的帮办队伍,可以与本报取得联系。本报帮办热线电话:0535-6879060、15666052089,或者发新浪微博@今日烟台。

周末气温低 局部有雨雪

本报11月22日讯(记者 王晏坤) 受暖湿气流和冷空气的共同影响,从23日夜间开始到25日,烟台市有一次大风、降温和降水天气过程,气温降幅达4℃~6℃,内陆地区气温降至0℃。

22日一早,细心的市民可能会发现,烟台局部地区的上空灰蒙蒙的,出现了轻度霾天。记者从市气象台获悉,自从上周冷空气移走后,最近几天烟台气象条件比较稳定,风力不大,不利于雾霾扩散,所以这几天烟台上空会处于轻度雾霾笼罩之下。

据22日傍晚的气象资料显示,预计23日夜间到25日,全市阴,有小雨,东部、南部地区局部有中雨,25日,北部地区阴有小雨雪;24日傍晚到25日白天,北到西北风,海面6~7级转7级,阵风8~9级,陆地5~6级;气温将下降4~6℃,预计25日的最低气温,沿海地区2℃左右,内陆地区0℃左右。

目前,市县两级人影部门已做好充分准备,将择机进行人工增雨作业。另外,26日到27日期间,有一次较强冷空气影响过程,预计出现在26日到28日,多降雪天气。

军乐声声

22日上午,武警烟台支队二中队的二十多名武警战士,伴随着乐队指挥的手势和铿锵有力的鼓点,灵巧的手指在长号、横笛、单簧管、萨克斯等乐器的键弦上轻轻地跳动着,奏出了一曲欢快的军乐。据了解,根据青年官兵的兴趣特点,二中队组建了一支训练有素的军乐队,在部队繁重的执勤任务中,因地制宜地开展丰富多彩的文化活动,有效提升了官兵士气。

本报记者 赵金阳 通讯员 迟晓刚 邵宇峰 刘义 摄影报道



小国光味道正宗 市民追加订购

周末配送不停工,订购的市民请保持电话畅通

本报11月22日讯(记者 李静) 首批小国光陆续发放,已经收到货的市民连连称赞,还没收到货的市民来电咨询。工作人员提醒,配送工作正在进行,由于订购人员较多,会按照预订的先后顺序依次送货,周末配送不停工,已经订购的市民请保持电话畅通。

首批小国光配送工作正在进行,工作人员一直忙个不停。负责奇山小区配送的刘师傅告诉记者,一天下来他已经送了40多箱了。有

的市民收到小国光后感觉不错又追加订购。“像这样的人还真不少,有的要了一箱后又加两箱,先订的先送,大家要耐心等等。”

小国光到货以后,不仅追加的市民多了,前来电订购的人也多了起来。22日,市民孙女士打来电话,想要预订一箱小国光,希望工作人员可以帮忙送到医院。原来,孙女士是为生病的母亲订购的。母亲生病住院,买了很多水果也不见她吃,早上从报纸上看到销售小国光的活动,

她想起以前母亲最爱吃小国光,就马上打电话订购。

为满足市民对老味道的追寻,本报特联系栖霞苹果产地,推出正宗小国光苹果,个头在65-70级别左右,统一采用印有“齐鲁晚报”和“栖霞市政府”logo的纸箱包装,每箱售价120元。只要是市区的读者,并且在投递范围之内,订购苹果后将由工作人员免费送货上门。具体投递范围可通过订购电话咨询。

本报“寻找老味道”小国光

销售活动启动以来,受到了众多市民的关注。由于数量有限,订购热线成了抢购热线。20日首批小国光到达烟台,为防止挤压,小国光全部用网套套好。21日起,小国光开始配送,前期订购的市民将很快品尝到酸甜可口的小国光。

如果您也想尝鲜,您也想寻找记忆中的老味道,请拨打本报订购电话15275567096。小国光数量有限,想要订购的市民可要抓紧了。

前三季度人均奶消费量26.63公斤

本报11月22日讯(记者 吴江涛 通讯员 王莹) 近日,国家统计局烟台调查队发布调查报告,2013年前三季度人均奶消费量达到26.63公斤,预计年均奶消费量能达到36公斤左右,较前几年有很大提高。奶制品的消费空间仍有很大提升空间,此外,由于竞争激烈,本地奶占市场份额也比较低。

“买爱心苹果,教孩子懂得献爱心”



本报11月22日讯(记者 李静) 爱心苹果入驻振华量贩超市后,受到不少市民欢迎,得知买苹果还可以献爱心,不少家长带着孩子选购。

22日,在芝罘区一家振

华量贩超市,工作人员小王告诉记者,有的家长先是教育孩子要懂得献爱心,告诉孩子买一箱苹果可以给贫困地区的孩子捐1元钱,然后再把苹果买下来。小王觉得这样的教育方式真不错,她也买了一箱,也回家教教自己的孩子。

爱心苹果入驻烟台振华量贩超市后,受到不少市民的欢迎,市民见苹果是正

宗栖霞苹果,纷纷买来邮寄给外地朋友。市民选购爱心苹果可以到烟台振华量贩超市7家分店,包括烟台振华量贩超市购物中心店、振华商厦店、开发区店、福山店、新天地店、台湾村店和南山世纪华府店。

市民可到以上振华量贩超市7家店内就近购买,也可以通过本报订购电话6879078、15668099162购买。

如何培养专注力,专家教你怎么做

齐鲁公益大讲堂第二讲明日登场

本报11月22日讯(记者 朱桂杰) 本报齐鲁早教公益大讲堂第二讲“关于幼儿专注力”24日上午9:30在中银大厦3楼正式开幕,届时,烟台国家级早教专家林子奥将会深入剖析幼儿专注力等相关问题。讲堂上的互动环节,也将对现场家长提出的实际问题给予分析与解决。

林子奥说,注意力是智力的基本因素,也是观察力、记忆力、思维力、想象力的基础。学龄前儿童提早进行专注力培养,对

于孩子来说,对其一生都有良好的影响,所以家长们应尽早入手。“比如,孩子平时喜欢听故事,家长可以利用他的这一兴趣,在故事讲之前,和孩子约定——听故事时,听到动物的名字就拍一下手;听到两遍这个动物的名字就跺一下脚之类的,这样,孩子在听故事的时候就会更加专注。”林子奥告诉记者,“家长在和孩子的互动时,可以利用孩子喜欢的小游戏训练他的注意力。”

不同年龄阶段孩子的专注力是不一样的,越小的孩子能够专注的时间越短。4到5岁的孩子能够集中12到14分钟;5到10岁的孩子能够集中20分钟;10到12岁的孩子能够集中25分钟;13岁以上的孩子能够集中半个小时以上。林子奥提醒家长,一定要根据孩子不同年龄段的不同特点,有针对性地加强孩子注意力的深度和广度。讲座时间:24日上午9:30-11:30,地点:解放路中银大厦3楼,早教QQ群号:145610283。

16天告别口臭 终身不犯

没有口臭,口气清新,爱情甜蜜



自从有了口臭,总感觉生活很压抑,就连谈了三年的女朋友也分了手,家里人安排我相亲,见面时一开口,来相亲的女孩都掩鼻而走,谁愿意找个有口臭的男朋友呢?大小医院也去了不少,各种偏方、土方也用了,还是治不好。有一次听朋友介绍,说口臭口苦一把抓不错,能从病根治口臭,而且是纯中药的,没啥副作用,我就买了几盒。

服用当天就感觉口臭轻了,用了半个月左右,说话也没异味了。前段时间又谈了个女

朋友,我再也不用担心熏走她了。没口臭的感觉,真爽!

中日韩三国科学家攻关发现“胃痞”是口臭的根源,是食物消化后陈腐导致口臭的物质囤积之处,一般药物对胃痞无能为力,致使口臭久治不愈。

全球祛臭日指定用药,口臭口苦一把抓的诞生终于宣告了口臭口苦无法根除的终结。

●服用仅3个小时口臭口苦即发生明显改善。一盒口臭口苦明显消失,口气清新。

●1-2疗程体内陈腐排清,吐气如兰,心情愉悦,告别口臭口苦的烦恼,终生不反弹。

温馨提示:5盒一疗程,请按疗程服用。

口香热线:0535-6154898

地址:同济堂大药房(振华购物中心西侧) 免费送货 可刷医保卡

大便一通浑身轻松

中老年便秘,长期服用果导、番泻叶、决明子等泻药,便秘只会越来越重。一陆通胶囊,由哈尔滨乐泰药业专家研制国通准字,纯中药益精气滋养肠道,补元气,提高肠道蠕动,恢复肠道传导能力,以补为通,同步结合。彻底根治老便秘,从此不会有大便干结,排便无力,便后头晕,乏力,心慌,

冒虚汗,腿发软的困扰,大便一通浑身轻松,是治疗老年便秘的专利药品。各市县免费送货。

经销地址:烟台金康大药房(北马路汽车站对面)

咨询电话:0535-6386172