



生活小点子

怎样令新床单变柔软?

由于在生产过程中用了化学物质,无论是几多纤的新床单都会带点硬度。想令床单恢复最大柔软度,可先用热水和比平时少1/4杯份量的洗衣粉洗涤,在冲洗过程中加一杯白醋,以洗掉残留的化学物质,最后冲洗一遍,确保清洗干净,再以温和至中度的强度烘干,干透后立即取出便成。

记者 许君丽 整理

说学逗唱捧 跟大师学相声

2014海滨军令营火热“招兵”,报名电话:0631-5201113,18906310602

本报6月18日讯(记者 李孟霏) 传统相声、评书、快板、山东快书……这些丰富多彩的曲艺表演形式,你想尝试学习一下吗?你想在打拳、训练之余捧腹大笑吗?那么,来参加2014年海滨军令营吧!

目前,军令营正在火热招兵中。小士兵们除了听传统相声,跟相声大师学习相声表演形式外,还能学沙画、

听互动讲座、诵读国学,到国内最大的动物园——西霞口神雕山野生动物自然保护区一日游。

本次夏令营分为6期,具体时间安排如下:一期7月7日—12日,二期7月14日—17月19日,三期7月21日—26日,四期7月28日—8月2日,五期8月11日—8月16日,六期8月18日—8月23日。每期限额100人。

招生对象:8—16周岁少年,身体健康。军令营费用:1280元/人,报名费用包括:军事训练费,6天5夜住宿费及三餐费,西霞口动物园景区门票及来往车费,军训服装1套,荣誉证书,保险费用等。

报名学生需自备个人换洗衣物、洗漱用品、杯子以及厚外套。活动报名咨询电话:0631-5201113,18906310602。

档案托管人员 月底前交社保费

本报6月18日讯(记者 许君丽 通讯员 邓又高) 18日,记者从环翠区人力资源和社会保障综合服务中心获悉,灵活就业(档案托管)缴纳社会保险费人员,别忘了在6月30日之前缴纳本年度的社会保险费,逾期缴费的市民将影响医保的正常使用。

工作人员提醒,灵活就业(档案托管)缴纳社会保险费人员可携带身份证、银行卡至环翠区人力资源和社会保障综合服务中心大厅自助终端机缴费,自助终端在工作日的8:30至17:00均可缴费,不需排队,方便、快捷。

未进行信息采集的灵活就业(档案托管)缴费人员(如有《职工养老保险手册》和《职工社会养老保险个人账户手册》,请务必携带,至环翠区人力资源和社会保障综合服务中心33号、34号、35号窗口进行职工养老保险信息采集。

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: jrwh002@163.com 发行热线: 5203337 广告热线: 5203331 总编辑邮箱: jrwh001@163.com 投诉监督电话: 5282226

“马上”清凉

作品描述:一起市为促销凉席及亮点,动用一名骑马将士宣传,希望今年夏天能“马上”清凉

拍摄时间:2014年6月 拍摄地点:市区 作者:刘思琪 草根拍客 投稿邮箱:wangshuai399@126.com,QQ:846465852



周六来奥林免费健身吧

小记者可免费测试肌肉含量和脂肪含量

本报6月18日讯(见习记者 陈乃彰) 本周六(6月21日)上午9点,小记者体验活动将走进奥林国际健身中心,免费为小记者做肌肉含量和脂肪含量的测试。同时,小记者还能在健身教练的指导下免费体验运动器械,感受不一样的健身文化。

奥林国际健身中心隶属威海市体育局,毗邻成山体育场,占地面积约20000平方

米。该中心集健身、休闲、娱乐为一体,是目前山东省首家大型运动休闲中心。

健身中心分为室外和室内两部分。室外项目包括:游泳馆、篮球场、足球场、橄榄球场、乒乓球、小轮车、门球场等项目。室内项目包括:国民体质监测中心、有氧器械训练区、自由力量训练区、抗阻力训练区、动感单车教室、乒乓球区、台球区、动感

操厅、瑜伽房、淋浴室、网上冲浪休闲吧等。小记者们可以体验到不一样的健身感受。

即日起,小记者可拨打电话18963173031报名,活动名额限30人,参与活动的小记者的体验日记、作文均可以发送到邮箱1021651475@qq.com,本报将择优刊发。活动地址:高区花园中路139号(成山体育场北门西侧)。

巧妇之炊 icon

苦瓜绿豆骨头汤

- 1、绿豆需要提前一天晚上浸泡,骨头洗净完成后,放入沸水中焯水,去血沫; 2、焯好水的骨头再次洗净,放入炖锅里,再倒入泡好洗净的绿豆; 3、加入适量的清水,放入姜片 and 花椒,水开后炖煮两小时; 4、苦瓜洗净,去掉籽,切成块状; 5、将苦瓜焯一下水,入凉水中,滤好水后倒入炖锅中,再继续炖20分钟即可。

记者 许君丽 整理

体彩 排列3第14161期中 奖号码为:5,5,0。 排列5第14161期中 奖号码为:5,5,0,9,4。 大乐透第14070期中 奖号码为前区:01,02,07,10,32,后区:04,12。