

6日
生活指数



旅游:适宜

风稍大,但仍可尽情享受大自然的风光。



穿衣:热

适合穿T恤、短薄外套等夏季服装。



感冒:少发

感冒机率较低,避免长期处于空调屋中。



交通:良好

气象条件良好,车辆可以正常行驶。

牡丹区一小学假期免费开设12种乐器课 孩子们暑假有了好去处

本报菏泽8月5日讯(记者李凤仪 通讯员 邹爱武) 暑假期间,牡丹区实验小学在假期免费开设了乐器班,让孩子们有了好去处,不少家长不再为此纠结。5日,记者前来该校进行探访。

“在这儿学音乐大家都很高兴,我已经学会了六支曲子。”在教室内正在学习单簧管演奏的三年级学生申函高兴地

说。教室内笛声悠扬,二胡婉转,单簧管激越。据介绍,该校共免费开设了12种乐器学习班,300余名学生正在学习。

一个名叫孙驰童的同学说道:“我从小就喜欢音乐,可是假期里爸爸妈妈总是让我写作业。现在可好了,学校里免费给我们培训,我们都愿过这样的假期。”

“假期里就怕孩子丢弃了

学习,沉迷于网络和电视,又担心孩子在外面不安全,总是提心吊胆。现在孩子有了好去处,放心了不少。”现场来接孩子的学生家长高女士说道,“学校这样做既丰富了孩子的假期生活,也让孩子学习了一技之长,这对孩子以后的发展很有好处,我们做家长的打心里支持。”

“我们从社会上高薪聘请

专业师资,开设了这些兴趣班来丰富孩子的假期生活,我们的目标是让每个孩子都能学会一种乐器。”该校校长王振忠告诉记者,学校仅用于聘请师资的费用就达8万余元。

负责这项工作的朱守鹏介绍,下一步学校还要在平时的双休日开展免费培训活动,让更多的学生参与进来,逐步打造学校的艺术教育品牌。

健身达人高进京:
健康理念要让更多人熟知



本报菏泽8月5日讯(记者李德领) “以前有健康的意识,但不知道该如何做。从得知‘运动+营养=健康’这一理念后,在运动和饮食上都有了改变。”家住郓城的高进京在得知本报“寻找菏泽健身达人”栏目后,便向其他人推荐这一理念。

高进京今年48岁,据其介绍,由于以前做生意,不注意生活方式,晚上熬夜,早上不起,暴饮暴食严重,“再加上过度劳累,有次在工作中出现休克,最严重的一周休克3次。”高进京说,以前虽有健康的意识,但不知道怎样做。

2006年了解到“运动+营养=健康”这一理念后,生活方式有了很大改变,从此后烟、酒不再沾,且每天坚持40分钟的跑步,在饮食上也有所克制,不再暴饮暴食,做到营养均衡,在生活上做到按时作息。“从2006年到现在,再没有出现休克现象。”

“要想年轻,肠道要清。”采访中,高进京笑着说,以前吃饭时有些不喜欢的蔬菜从来不吃,现在要做到营养均衡,即使再不喜欢也会吃,“健康理念一定要让更多人熟知。”

曲艺 进社区

4日晚,由牡丹区委宣传部和牡丹区文联主办的菏泽首届相声音乐会——曲艺进社区系列巡演活动,在牡丹区委政府广场开幕,山东快书、相声、坠子书等节目悉数登场。本次巡演将为市民免费提供十场曲艺晚会,坠子皇后刘瑞莲,著名笑星山东卫视主持人大新倾情加盟。

本报记者 袁慧 摄影报道



齐鲁晚报 大型公益活动

東盛·公園1號
LAKEFRONT PARK
菏泽生活标杆·台阁新住典范

“你是我的宝”

全国首个熊猫主题相亲节

百只熊猫空降 東盛·公園大厦相亲现场,共同见证一场别样的爱情

七月七相亲大会火爆报名中

相亲时间:2014年8月23日-24日(周六、周日)

熊猫艺术巡展:2014年8月22日—8月31日

相亲地点:人民路赵王河公园正对面公园1号售楼部(原菏泽口岸)

相亲报名时间:即日起至8月16日。

报名方式:1、现场报名。请携带身份证原件及复印件到齐鲁晚报今日菏泽编辑部(中华路300号凯瑞国际10楼)报名,如委托别人报名还需携带被委托人的身份证原件及复印件。
2、加入相亲大会报名群221768922,下载报名表,填好后连同身份证复印件发给管理员雨霖零。

咨询电话:0530-6330008

主办:共青团菏泽市委 菏泽市妇联
齐鲁晚报·今日菏泽 東盛·公園1号

协办单位: 中國銀行(欢迎来中行购买贵金属) 欧蕾橄榄油·西班牙圣藤葡萄酒 欧蕾橄榄油专卖店地址:华英北路建行北80米路东

兴旺网 兴旺网上商城(足不出户逛“超市”) 菏泽鲲鹏旅行社 广州王老吉大健康产业有限公司

特别支持: 四喜子 家有喜事 君子红 菏泽第五届七·七相亲会唯一喜事用酒



敬请扫二维码进行关注
本报官方微信将及时发布
本届相亲活动最新资讯