



今日运河
读者互动方式



齐鲁晚报《今日运河》
编辑部地址
济宁市洸河路11号

邮编
272000

新闻热线:(0537)
2110110

报纸发行:(0537)
2366529

报纸广告:(0537)
2366539、2366549



今日运河
官方微信互动平台

便民服务热线:

济宁市纪委:12388

住建委热线:12319

消费投诉:12315

食药投诉:12331

旅游咨询:12301

供电服务:95598

中山水务:2321111

华润燃气:2235602

数字电视:3208998

2231686

汽车总站:2658114

2312351

汽车北站:2161155

济宁机场:6666666

济宁火车站:2737539

兖州火车站:13583729511

“情暖万家”慈善救助启动

符合条件的困难人员可向县市区慈善总会申请

本报济宁1月18日讯(记者 贾凌煜) 目前,2015年济宁市“情暖万家”慈善救助活动已启动,市、县、乡、村四级慈善组织计划投入善款819.9万元(其中市慈善总会列支214万元),对2.65万户城乡困难人员实施生活救助、医疗救助。即日起,符合条件的困难人员可向县市区慈善总会提出申请。

据介绍,今年具体救助计划是:列支423.5万元,对18250户城乡困难家庭实施生活救助,其中市慈善总会资助100万元,救助5000户每户价值200元的粮油等节日生活物资;列支93.5万元,救助4090名城乡贫困分散供养五保对象等老人,其中市慈善总会资助30万元,为1000名困难老人每人发放300元节日慰问金;列支98.9万元,救助3105名事实无人抚养儿童,其中市慈善总会资助54万元,为1800名

事实无人抚养儿童每人发放300元压岁钱;列支204万元,救助1125户病残困难家庭,其中市慈善总会列支30万元,救助100户市直特困职工家庭每户2000—3000元。

本次救助活动中,全市范围内因大病、重残、突发性天灾人祸等原因造成家庭困难,尚未纳入低保范围的城乡困难家庭,困难独居老人、事实无人抚养儿童等均可申请,所有救助款物将于春节前全部发放到受助人员家中。

“情暖万家”工程是自2005年济宁市慈善总会成立以来,由市、县慈善总会联动实施的大型慈善助困品牌项目,每年元旦春节期间开展,旨在发挥慈善救助补充作用,帮助困难人员温暖过冬、温馨过节。截至2014年底,全市“情暖万家”慈善救助活动已累计投入善款7000余万元,救助城乡困难家庭18.91万户。

| 单位 | 联系电话 | 联系人 |
|---------|---------|-----|
| 市慈善总会 | 2373755 | 尹延苓 |
| 任城区慈善总会 | 5661586 | 吴志强 |
| 兖州区慈善总会 | 3415407 | 唐磊 |
| 曲阜市慈善总会 | 4461223 | 姚少军 |
| 泗水县慈善总会 | 4298916 | 蒋慧 |
| 邹城市慈善总会 | 5253571 | 吴秋霞 |
| 微山县慈善总会 | 8222335 | 陈永红 |
| 鱼台县慈善总会 | 6318988 | 姜巧玲 |
| 金乡县慈善总会 | 8722827 | 胡冬梅 |
| 嘉祥县慈善总会 | 6822606 | 曹林 |
| 汶上县慈善总会 | 7298080 | 何召磊 |
| 梁山县慈善总会 | 7618019 | 王彦 |

B 便民

个人信息被冒用 有专门窗口处理

本报济宁1月18日讯(记者 庄子帆 通讯员 杭红) 近日,济宁火车站设置了冒用身份信息处置窗口,发现个人信息被盗用,可到窗口举报,继续正常购票。

18日,记者来到济宁火车站,因网上购票的普及,在窗口购票的乘客并不多。“最近,铁路公安机关破获了多起利用他人身份信息在网上屯票、倒票的案件,造成部分身份信息被盗用的乘客不能顺利购票。”火车站票房工作人员介绍,济宁火车站的4号售票窗口为冒用身份信息处置窗口,乘客填写被冒名购买的车票日期、车次、车厢号、席位号乘车人证件类型、证件号码、姓名等信息后,便会被铁路部门监控,同时可以继续正常购票。

T 天气

本周冷空气频繁 最低气温低至-6℃

本报济宁1月18日讯(记者 庄子帆) 进入“三九”,天气寒冷的程度也在加强。本周冷空气活动较为频繁,22日早上最低气温可达-6℃左右。

上周全市以晴好天气为主,没有降水出现,不过15日出现了较为严重的霾,济宁市气象部门也在当天上午发布了今年首个霾黄色预警信号。到了周末,一场大风吹散了霾,阳光重新普照。

本周大部分时段以晴间多云天气为主,冷空气活动较为频繁,22日早上最低气温可达-6℃。19日(周一)晴间多云,南风3-4级,最高气温11℃,最低气温-3℃;20日(周二)多云,南风3级,最高气温9℃,最低气温3℃;21日(周三)多云转晴,南风转北风3级,最高气温6℃,最低气温0℃;22日(周四)晴到少云,北风转南风3级,最高气温8℃,最低气温-6℃。

过了30岁,应两年查次乳腺



33岁的青年女歌手姚贝娜因乳腺癌复发不幸离世。噩耗传来,网上掀起一场“乳腺癌科普潮”。专家表示,乳腺癌早期发现后治疗效果最好,女性30岁后应每两年进行一次乳腺检查。

本期嘉宾:

济宁市第一人民医院

技术顾问、乳甲外科专家王强

“翻阅朋友圈,几乎被哀悼姚贝娜、预防乳腺癌的文章刷屏,读后心有戚戚,为她伤心,也为自己担忧。”29岁的小雯感言,以前乳腺疾病属于姐姐辈、妈妈

辈关心的话题,总感觉自己还年轻,疾病离自己很远。“现在工作压力大、经常熬夜、运动少都成为年轻人的通病,对自身健康也产生一种焦虑感。”

乳腺专家王强建议,预防乳腺癌要少熬夜,多运动,平衡饮食,控制体重,心情保持愉悦,重视定期筛查乳腺癌,平时则应少用含有雌激素的护肤品。“门诊上来看,乳腺癌多是40-65岁的

女性,但也有逐年发病提前特点。”王强说,“健康的生活方式+心理减压+定期乳腺检查”可降低女性患乳腺癌的风险,提高早期发现率。

“具体来说,30岁开始每月都要做自检,建议30岁-40岁女性每两年去医院进行乳腺检查,40岁-60岁每年检查一次。”王强提醒,如果有家族史,建议每半年做一次检查。

自检小贴士

乳房自检的最佳时间,通常是例假来潮后的第7-10天。

面对镜子,两手叉腰,观察乳房的外形。再将双臂高举过头,仔细观察两侧乳房的形状、轮廓有无变化,乳房皮肤有无红肿、皮疹、浅静脉曲张、皮肤皱褶、橘皮样改变等异常。随后,在乳房、手掌上涂抹润肤油或沐浴露,用中指、食指指腹以“轻敲”方式顺时针滑动,注意有无硬结、肿块、疼痛点,特别要注意乳房靠近腋窝的上外侧部分。