

7日
生活指数空气污染扩散:良
气象条件有利于空气
气污染物扩散。穿衣:较冷
建议着厚外套加毛
衣等服装。感冒:易发
昼夜温差大,易感
冒。交通:良好
交通气象条件良好,
车辆可以正常行驶。

菏泽举办反家庭暴力承诺书签订仪式 一纸约定为婚姻保驾护航

本报菏泽3月6日讯(记者 邢孟 通讯员 张晓卫) 为有效预防和制止家庭暴力,切实保护家庭暴力受害者的合法权益,维护和谐稳定的婚姻家庭关系,6日上午,菏泽市妇联和市民政局联合举办反家庭暴力承诺书签订仪式。

6日上午,在牡丹区婚姻登记处,6对新婚夫妻领证的同时还在现场来宾和亲朋好友的共同见证下,签订了一份“反家庭暴力承诺书”,承诺要建立幸福家庭,不实施家庭暴力,互敬互爱,构建和谐社会。为有效预防和制止家庭暴力,切实保护家庭暴力受害者的合法权益,维护和谐稳定的婚姻家庭关系,菏泽市妇联和市民政局联合举办反家庭暴力承诺书签订仪式。活动现场,市妇联、民政部门有关领导和50余对新婚夫妇参加。

据统计,近年来,市妇联信访接待中婚姻家庭类的信访量占到总信访量的1/3,家庭暴力问题占婚姻家



庭类的信访案件总数的46%以上。今年以来,市妇联将刚刚步入婚姻的青年群体,联合市民政局共同探索婚姻登记时反家暴承诺书的签订,使新人们在婚姻之处就牢记责任和承诺,遵守《婚姻法》和《妇女权益保障法》等法律法规,自觉成为婚姻和睦家庭的实践者和传播者,以建“家庭小平安,促社会大和谐”。在全社会倡扬文明、健康、和谐的

家庭风尚,以和谐家庭的创建推进和谐社会的发展。

齐鲁晚报记者了解到,下一步,市妇联、民政部门将联合开展反家暴普法宣传、婚姻家庭专题培训等系列活动,通过新人签署“反家庭暴力承诺书”、建婚姻家庭辅导室等多种形式,旨在呼吁所有家庭都能积极参与到反对家庭暴力的队伍中来,一起打造一个和谐、平安、幸福的家庭。

以“绿色出行” 筑“文明之城”



3月5日,时值第54个“学雷锋活动纪念日”,同时也是第18个中国青年志愿者服务日,郓城县文明办、团县委携手郓城县青年志愿者协会组织30余名志愿者举办了环保骑行活动,志愿者们通过环保骑行、旗帜标语、发放传单等形式向市民宣传低碳环保知识,呼吁人们环保出行。

本报记者 崔如坤 通讯员 董建华 摄影报道

剧团送戏下乡 让居民过足戏瘾

2月28日-3月3日,菏泽开发区佃户屯办事处举办了为期4天的“送戏下乡”活动,演出的《小红袍》《打金枝》《王莽篡朝》等经典戏曲剧目,为辖区居民献上了一场精彩的文化盛宴。

本报记者 崔如坤 通讯员 吉文选、王庆红 摄影报道



厨房里的9个防病高手(1)

说起生病,大多数人会先想到打针吃药,但你也许不知道,很多的治病高手就隐藏在厨房中。中医讲究“药食同源”,早在千年前,祖先就已发现有些食物具备药物作用,可以用来防治疾病。专家为大家推荐了厨房里的9个“食物医生”,个个都是防病治病的高手哦。

豆类:护心高手

“豆类是最便宜的健康食品。”复旦大学附属华东医院主任营养师陈霞飞说,豆类富含异黄酮,可保护心脏、预防心血管疾病。豆类中饱和脂肪酸含量较低,是人体优质的蛋白质来源。此外,豆类还利于骨骼和前列腺健康,能缓解女性更年期不适。

食用提醒:黄豆制成豆制品更利于吸收,而其他豆类,炒菜、炖菜、做汤均可,营养成分都能较好地保留。



菜、炖菜、做汤均可,营养成分都能较好地保留。

大蒜和洋葱:杀菌卫士

大蒜和洋葱几乎是厨房里最物美价廉的“药物”之一,它俩同为葱属植物,都含有杀菌和抗病毒化合物,利于人体提高免疫力,全力对抗“入侵者”。美国研究还发现,饮食中加入洋葱和大的70种植物化学成分有助于预防食道癌、口腔癌、卵巢癌等多种癌症;洋葱和大蒜中含有

病率降低30%,还有消炎、抗氧化、预防肿瘤的功效。



食用提醒:为发挥大蒜的杀菌作用,最好捣碎后放10-15分钟后再吃,让蒜氨酸和蒜酶等物质互相作用,形成保健价值更高的大蒜素。

芹菜:血液和肠道清道夫

研究发现,芹菜含有“四氯苯酞”化合物,能降低胆固醇。另外,大家对芹菜中的细丝一定不陌生,这就是膳食纤维,可促进胃肠蠕动,排出肠道垃圾。从这两点来看,芹菜可以当之无愧地称为“血液和肠道的清道夫”。不仅如此,芹菜还富含矿物质、维生素C和酚酸,有助

于人体抵抗流感、减轻过敏、预防癌症。

食用提醒:芹菜叶的某些营养成分高于芹菜茎,比如胡萝卜素含量是茎的88倍,烹饪时不要丢掉,可焯水和豆腐干凉拌,也可剁碎后和肉馅拌匀包饺子吃。

肉桂:降血糖专家



德国一项针对2型糖尿病患者的最新研究指出,肉桂可降低约10%的血糖,约13%的胆固醇和甘油三酯,因此可在一定程度上减少2型糖尿病患者心脏病发作的风险。

食用提醒:肉桂是一味性温的中药,国外已将肉桂作为原料生产膳食补充剂。寒冷的冬天,将肉桂代茶饮用,养生效果很好,但一天摄入量最好不超4克。