



今天

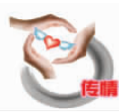


多云转阴, 偏东风 3 级, 气温 11℃ ~ 18℃。

明天



阴有中到大雨, 东到东北风 3 ~ 4 级, 气温 8℃ ~ 14℃。



投稿邮箱:
qlwbirym@126.com
咨询电话:
8137701

会庆:

今天是你的生日,祝你生日快乐,天天开心。虽然我们相隔两地,但短暂的分离只会让我们彼此更加珍惜!珍惜我们的感情,我会永远爱你!

——爱你的美子

爷爷:

今天是您六十大寿,祝您生日快乐,感谢爷爷对我一直的悉心照顾,希望您一定要保重身体,能参加我的婚礼!最后,祝您和奶奶天天开心,幸福长寿。

——孙子:凯凯

凤兰:

经历了风风雨雨的五年,你一直陪在我身边,我知道这份爱有多重,有多深!现在的我还不能满足你太多,只借今日沂蒙传情说句:老婆,我爱你!希望你永远年轻漂亮!

——爱你的王绍元

王玉:

今天是你的生日!首先祝贺生日快乐!我想告诉你和你在一起的日子真的很幸福,我爱你!爱你的一切!

——孟翔

乔妮:

每天要过得开心,你开心,我也就开心了,多保重。

——叶勋



邱小姐:想用九成新、价值179元的立式加湿器,换同等价值的物品;

孟先生:想用全新路由器一台,换同等价值物品;

卢先生:想用价值四百元的全新飞利浦剃须刀,换全新微波炉一台;

张女士:想用八成新的德锦牌取暖小太阳,换一台八成新的电饼铛。

两列车升为快速列车

本报4月19日讯(通讯员 孙佃建 记者 王健)4月26日零时起,铁道部组织编制的2010年调整列车运行图将正式启用。19日,记者从临沂车务段获悉,接到上级通知,临沂车务段管辖内2列车变化。

临沂车务段管辖内列车变化如下:烟台至广州1259/1260次升为快速列车,车次变化为K1159/1160次。临沂北站开往广州方向

K1159次15:29到,15:31开;开往烟台方向K1160次13:41到,13:49开。

同时,青岛至兰州1317/1316次升级为快速列车K1027/1026次,开往兰州方向K1027次14:28到,14:32开;开往青岛方向K1026次2:35到,2:41开。

通知



这里的站点咋取消了

河东区甄先生反映:他家住在东旭第一城,他在兰山区上班,每天下班需要乘坐36路或38路公交车回家。以前在东旭第一城东边有一个杨庄小区站牌,后来不知怎么就被取消了。36路和38路公交车过了沂河大桥直接开到河东汽车站,他下车后还需要再往回走近1000米才到家,很不方便。

19日,记者咨询了河东区公交公司,工作人员说,这里本来是有站牌,后来被偷走了。因为没有了站牌,客管办和交通局不

允许在此上下乘客。附近有杨庄小区、张庄小区和路北的老居民区,考虑到附近上下车的乘客不少,所以公交公司和相关部门专门做了协调,目前已经允许在此上下乘客。工作人员表示,到河东的公交车在此都会停车,如有乘客发现有公交车不在此停车,乘客可直接反映到公交公司。

帮办记者 崔洪英



喝豆浆有讲究

豆浆是许多人喜欢的食物,不少人都将豆浆作为早餐,但是饮用豆浆一定要注意有所注意,否则很容易诱发疾病。那么,饮用豆浆要注意什么呢?

1. 不能与药物同饮。有些药物会破坏豆浆里的营养成分。如四环素、红霉素等抗生素药物。

2. 不能冲入鸡蛋。鸡蛋中的鸡蛋清会与豆浆里的胰蛋白酶结合,产生不易被人体吸收的物质。

3. 忌过量饮豆浆。一

次不宜饮过多,否则极易引起过食性蛋白质消化不良症,出现腹胀、腹泻等不适症状。

4. 不要饮用未煮熟的豆浆。生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质,未煮熟就饮用,会发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。

5. 忌用保温瓶贮存豆浆。在温度适宜的条件下,以豆浆作为养料,瓶内细菌会大量繁殖,经过3-4小时就能使豆浆酸败变质。

秀“宝”



本期明星宝宝

姓名: 彭洪宇; 小名: 嘟嘟; 性别: 男; 生日: 2009年9月5日; 身高: 70CM; 体重: 10KG; 爱好: 哭、笑。

宝宝趣事:

七个月的儿子最大的坏毛病就是不愿意让别人抱,最“孝顺”爸妈了,不管谁抱都哭,唯独爸妈抱偷着笑,一会儿看不到爸妈就会哭起来没完没了。

