



本报健康知识讲座走进胜宏社区 过年咋吃更健康,营养师现场支招

本报2月9日讯(记者 杨玉龙) 一年之计在于春,春季容易引发哪些疾病?在饮食方面都需要注意哪些方面?4日,本报健康知识讲座走进胜宏社区,来自东营冠智职业培训学校的特邀讲师韩玉梅现场为居民讲解,受到居民欢迎。

“春节期间很容易引发消化系统、呼吸道传染等疾病。”国家一级公共营养师韩玉梅介绍,春节期间市民亲友聚会增多,暴饮暴食很容易引发消化不良、急性胃肠炎、急性胰腺炎、胃溃疡等疾病。另外,喝酒要适量,避免造

成酒精中毒。

“春节期间走亲访友,还可能造成呼吸道传染。”韩玉梅说,从室内到室外温差较大,如果做不好御寒工作,很容易引发感冒,甚至还会传染到更多亲友。高血压、心脑血管病、糖尿病等慢性疾病都较容易在此时间内发作。另外,燃放烟花爆竹也可容易造成意外伤害。

对于春节期间如何合理饮食,韩玉梅现场为居民支招。“这要遵守‘三少一多’的原则。”韩玉梅介绍,饮食要少糖、少油、少盐、多纤维。在食物分配比例上,五谷根茎类和蔬菜水果类要占到2/

3,动物类食品占到1/3,少吃动物性脂肪和高油、高胆固醇的食物,多吃高纤维素的蔬菜、水果和豆制品。

“保持愉悦的心情、不生气,对保持身体健康也很重要。当大脑轻松愉快时,它会向各个器官发出有助于保持身体健康的信号。”韩玉梅提醒广大居民朋友,如果身体愉悦,你就会身体健康。

“以前真没想过,原来过年需要注意到这么多方面。”家住胜宏社区32号楼的居民张先生告诉记者,参加这次健康知识讲座,让他学到了很多。“以前过节都是大鱼大肉,可不能再这么吃了!”



特邀讲师韩玉梅现场为居民讲解,受到居民欢迎。 本报记者 杨玉龙 摄

东城街道办明月社区家门口迎来艺术节 魔术、戏曲精彩纷呈 居民台上台下欢聚一堂

本报记者 李沙娜 实习生 康学敏 李友江

为居民带来欢乐 “老顽童”魔术引爆全场

“睁大眼睛,奇迹马上出现。”4日,东城街道办明月社区的居民们欢聚社区工作站,在家门口欣赏到了艺术节,居民们边说边笑走进会场,除了能欣赏魔术、京剧等文艺演出,现场还有自助的瓜子、水果等,运气好的话还能抽到大奖。

在现场,不少老人带着孙子、孙女参加艺术节,孩子们看到自己喜欢的魔术表演时,还高举手中的拍手玩具鼓掌,把现场的气氛带动了起来。每当到了“见证奇迹”的时刻,现场观众无不拍手叫好。

68岁的“老顽童”韩庆献给大家带来了精彩的魔术表演。只见他头戴一顶棕色的礼帽,身穿一身黑色燕尾服,他滑稽的动作和表情,引得了台下小朋友的好奇,“老顽童”也主动跟这些童言无忌的小朋友进行互动,引得观众们哈哈大笑。

他用丰富的肢体动作和幽默的语言吸引了全场观众的注意力,“小小扑克牌,要啥它就来”,说完这句台词,“老顽童”手中的扑克牌就变成了小小的指挥棒,就连顽皮的小朋友们也看得张大了嘴巴。

韩庆献告诉记者,他当过音乐老师,也曾经在省艺校进修数次,“这次的魔术是四十年前在艺校进修时学的,今天是四十年后第一次重拾旧技,虽然有些不太熟练,但是总体比较满意。”

而之所以在这次的艺术节上表演魔术,韩庆献告诉记者,艺术节开在家门口,给居民们不光带来了乐子,还让大家感受到了社区的温暖,“我一听说有社区艺术节的时候,就想表演一个与众不同的节目,为居民们带来更多欢乐,通过节目向社会传播正能量。”

老少齐上阵 戏曲表演精彩纷呈

“那时节恼恼将军,跨下战马,身背宝剑出了东门,我萧何闻此言雷轰头顶,顾不得山又高,这水又深。”在明月社区社区艺术节上,现场丰富多彩的戏曲表演引来了居民的阵阵喝彩。

明月社区50多岁的刘云彩给大家表演了一段京剧《萧何月下追韩信》。他告诉记者,他是位十足的京剧迷,“京剧是我们的国粹,我喜欢京剧已经十几年了,就是爱哼爱唱。以前是公务员,现在退休了,有更多的时间来发展爱好,要在艺术节上进行表演,就要把最好的表现给大家。”



艺术节现场,居民们玩得很尽兴。 本报记者 段学虎 摄

了展示的舞台,自娱自乐的同时,大家心情好,还认识了不少票友。”

除了唱京剧、吕剧的演员,及幕后拉二胡、敲梆子、弹阮琴的老人们,在艺术节现场,还有大学刚放假回家的大学生,19岁的周潇倩是河北传媒学院的一名大一学生,提前放假回家的她为社区的爷爷奶奶带来了一首电视剧插曲《遇见你的时候所有星星都落到我头上》。“这个文化艺术节很喜庆,让大家聚在一起,提前感受到了过年的气氛。”



自编自演的节目让居民乐开怀。 本报记者 段学虎 摄

◆相关链接

咱的社区文化艺术节

为丰富市民文化生活,东营市举办第二届中心城社区文化艺术节。从节目安排来看,本次社区文化艺术节延续了上届以居民参与为主的风格,内容更加丰富多彩,每场社区活动不少于五个项目。既有全民欢唱才艺秀、居民才艺秀之“新好男人”、广场舞比赛等全民参与的活动,也有文艺联欢会、戏曲票友会等文艺表演;既有少儿绘画展、新年“寻宝”比赛等小朋友喜爱的节目,也有楹联展及送福活动、美丽家园摄影展、健康知识讲座等老年居民可以参与的项目。另外,活动多个游戏环节都设有奖品,想拿大奖的居民得加把劲啦!

据了解,此次艺术节从2月3日开始走进中心城区36个社区,活动一直持续至3月5日,喜欢热闹的市民都可以前去参与。

司法拍卖公告

受法院委托,东营光大拍卖有限责任公司定于2015年03月03日上午9:30在东营市中级人民法院执行局拍卖厅通过网络拍卖平台对以下标的依法按现状公开拍卖:

一、本次拍卖标的(以下简称标的):

(1)东营区东赵小区房地产:该标的位于东营区北一路以南,海东路以东,东赵居民小区14号楼2单元301室,房屋建筑面积110平方米,共5层,所在层数3层,起拍价42.5万元,竞买保证金8.5万元。

(2)东营建新石油装备有限责任公司国有土地使

用权及资产:该标的位于垦利县胜坨镇镇北路北侧,土地证号为垦国用(2011)第255号,土地面积13333.7平方米,用途为工业用地,终止日期为2058年12月15日;资产:钢结构车间、平房、行吊、车床、抛丸清理机等(详见评估报告),起拍价536万元,竞买保证金108万元。

二、拍卖标的展示时间、地点:自公告之日起至2015年03月02日,在标的所在地现场展示。

三、竞买登记手续办理:竞买人应在2015年03月02日17时前将保证金缴至法院指定帐户(以到帐为准),

保证金收款单位:山东省东营市中级人民法院;开户行:邮储银行东营市分行;帐号:100805447260010001;并于2015年03月02日17时前凭保证金收据及有效证件到我公司办理竞买登记手续,方可取得竞买资格,逾期不予办理。

联系电话及联系人:0546-8200798 13706363398 王先生 网址:www.dygdpm.com 法院监督电话:0546-8381977

公司地址:东营市东营区燕山路209号

东营光大拍卖有限责任公司 二〇一五年二月十日