

名家云集,通过本报“寻找师恩”精美月饼将于近日陆续派送到老师手中



星报讯(实习生 赵君梅 记者 江亚萍) 本报和合肥市邮政局特别推出的“寻找师恩”大型公益活动,目前已收到数百篇征文,诸多读者在征文中畅谈当年的感动。本次活动除了吸引不少普通市民参与

外,合肥市委常委、宣传部长林存安对此次活动也给予了高度评价,并亲自提笔,对当年的老师表达感激之情;更有奥运冠军邓琳琳感谢恩师郭少华,著名作家许春樵难忘小学老师的那5元钱、知名演员海清细数恩师给自己带来的温暖。

中科大副教授刘聪文身为老师,他也参与到本次活动当中,想借助本报活动传达当年老师给自己的帮助;合工大副教授鲍晓华也通过本报传达自己对老师的感激

之情。

如何让老师给予我们的教诲与温暖得以传递?在第27届教师节来临之际,本报特别联合合肥市邮政局,推出“寻找师恩”活动。您也有什么需要传递的吗?电子邮箱 yangzjiang2003@163.com 欢迎您的感动与感恩。本次征文至今日下午三点结束,请赶快抓紧。本报将从中挑选出几十篇优秀征文,在教师节之际刊登。合肥市邮局也将于近日开始向您的老师派送精美月饼。

环卫工人收入增幅不得低于平均水平

星报讯(记者 祝亮) 日前,省政府为加强城市生活垃圾处理工作出台新政。

为了吸引更多人来参与市容环卫行业,我省计划逐步建立和完善政事、政企、事企分开和管干分离的环卫行业管理体制机制。在坚持市场准入制度、统一质量标准、统一价格收费的前提下,放开环卫作业市场,鼓励和吸引社会力量参与生活垃圾收运处理等作业服务。

我省还规定,确保环卫工人工资收入增幅不低于当地城镇非私营单位在岗职工的平均工资增幅。要提高环卫作业机械化水平,改善环卫作业条件,保障职工合法权益。

水管破裂,殃及食堂

星报讯(李腾飞 记者 鲁龙飞) 昨天上午,安徽师范大学校园内,因修路导致埋在地下的水管破裂,食堂用水无法得到保障,上万名师生没有饭吃。情急之下,学校领导请求镜湖消防中队利用消防车为食堂送水,保障学校生活的正常开展。

消防官兵出动一辆10吨水罐车和3名官兵前往食堂送水,解决该校饮食缺水问题。随着战士接好水带,发动消防泵,一股股清澈的水流涌入到每个水桶里面。经过一个多小时的忙碌,消防官兵为学校食堂送水10吨,保证了食堂用水。

城乡养老保险试点再添新“成员”

星报讯(记者 张健) 记者昨日从省人社厅获悉,我省城乡居民社会养老保险试点第三批试点县名单(41个)已公布,分别是:长丰县、灵璧县、萧县、阜南县、颍泉区、颍州区、淮南市、怀远县、五河县、天长市、全椒县、定远县、南谯区、枞阳

县、桐城市、太湖县、宿松县、岳西县、黄山区、歙县、屯溪区、徽州区、黟县、祁门县、裕安区、舒城县、霍邱县、金安区、寿县、含山县、无为县、巢湖市、青阳县、东至县、石台县、宣州区、郎溪县、泾县、宁国市、旌德县。之前的试点实施意见规定,省财政和

试点地区财政对参保人员缴费给予补贴,补贴标准每人每年不低于30元,其中省级财政承担20元。

中央确定的基础养老金标准为每人每月55元,试点县人民政府可以根据实际情况提高基础养老金标准。

“让他们到了检察院就像到了家”

蚌埠“好人检察官”吴群系列报道之二

星报讯(记者 王旭东 张火旺) 知晓吴群同志的病情后,曾经接受过帮助的人们不时从各地打来问候的电话。吴群含着泪说:“我所得到的回报远远超过了我所付出的。”然而,一个心怀大爱的人,数十年间的默默奉献又怎能称量……

“不急,先喝口水吧”、“下雪天赶路一

定很冷吧,快来暖和暖和”,这是吴群接待当事人常说的话。

“不能给当事人一个满意,也要给当事人一个明白。只有把法律和情感结合起来,当事人才容易接受。”在多年的办案实践中,吴群很善于换位思考。“你得把自己当成对方,想对方之所想,这样就能拉近相

互之间的距离,交流沟通起来就方便多了。请他坐、泡杯茶,让当事人觉得到了检察院就像到了家一样,他才能打消顾虑。”

吴群说:“当检察官,对法律要忠,对人民要爱,这就是我的良心。如果拿了吃了当事人的,不光是违纪,更会使我良心不安。”



“别让营养孤军奋战!”

——一个社区营养师的自白

家住太平小区的吴阿姨,今年56岁。退休后,很少出门。“不是不想出去啊,双腿没力,特别容易摔跤,儿女不敢让我单独下楼。唉——”

忧心忡忡的营养师

何晴,社区工作站的一名营养咨询师。07年通过营养师资格证考试后,从事营养咨询至今。

听过吴阿姨的讲述,她指出:“老年人的疾病都是几十年积累下来的。腿脚不好通常由于长期营养结构失衡,缺乏钙和维生素D引起的。”

对此,她很心酸:“现在大家普遍存在一种误区,认为身体哪方面不好了,是因为缺乏某个营养元素,缺了就补,但往往补了这个,忘了那个。很多人骨质疏松,补了钙,没用,为什么?身体里只有钙在孤军奋战,没有维生素D的配合,钙就白补。又比如,很多老年人视力减退,以为缺维生素A,吃了很多胡萝卜,怎么也没用呢,还缺维生素B2和硒的配合。”

小何从办公桌上翻开一本《中国人营养膳食白皮书》,指给吴阿姨看。

- 过早脱发 - 缺乏维生素C、B6、钙、锌、叶酸
- 记忆力衰退、反应迟钝 - 缺乏维生素B1、B2、B6、锌

● 易感冒,抵抗力差 — 缺维生素C、铁、锌、硒

据她了解,中国人每天的营养摄入量,普遍达不到中国营养学会要求的指标。“虽然大家知道要科学膳食,均衡营养,但不能很好地落实到每一天,每一餐。”

学习运动员食谱

小何说,她最近在研究运动员的营养食谱,意外发现运动员会通过补充营养品均衡膳食结构。一则报道称:日前,国家体育总局指定黄金搭档为运动员专用营养品。在运动健儿积极备战伦敦奥运会期间,确保他们的日常营养。

照理说,运动员的一日三餐都有营养师科学搭配,为什么还需要营养品呢?

研究表明,运动员的营养需求较一般人高出一倍。只有足量摄取,才能确保在赛场出成绩,拿奖牌。此外,均衡营养也是预防伤病的良好基础。国家兴奋剂及运动营养测试中心出具的一份报告显示,黄金搭档通过8个类别181项检测——无激素、无兴奋剂。

小何给吴阿姨制定了一个月的营养食谱。临走时,吴阿姨的女儿问“平时还可以服用什么保健品吗?”小何推荐了黄金搭档。作为专业营养师,在推荐保健食品时特别谨慎。“之前专门了解

过黄金搭档,其配方是中国营养学会依照中国人体质科学配比的。而且听周围人讲,产品口碑还不错,才敢推荐。”

社区营养师现状

记者了解到,合肥近年来不断培养营养师,而且大多数在医院就职,很少在社区从业。知情人士指出,目前社区营养师项目还在试点中。不少居委会或街道暂时没有名额配备,不能给予资金支持。

讲起考营养师的初衷,小何说当初是抱着私心学的。她的父亲曾因严重缺钙,引发腰背痛,继而驼背。营养饮食的重要性在她父亲身上得到了验证。自此,她去攻读了营养学,考了证,不仅想为家庭提供营养咨询,也想为社区居民尽一份力。

小何说吴阿姨只是城市千万老年人中的一个缩影,自己有义务为更多老人提供专业贴心的营养指导。(许静)

中秋送礼 黄金搭档

VD 和钙搭档,有利强壮骨骼

VC 和铁搭档,能提高抵抗力

VE 和硒搭档,帮助体力充沛

VD 和钙搭档,有利强壮骨骼

VC 和铁搭档,能提高抵抗力

VE 和硒搭档,帮助体力充沛