

路边的桃花你不要采!

随着天气越来越暖和,合肥很多市民喜欢趁着春暖花开之际到大蜀山踏青,可日前记者却发现了一些市民不太文明的举动。在大蜀山森林公园脚下的盘山路上,一些市民攀折桃树,路边常有一些被折断的桃树枝扔了一地,十分可惜。

记者 梅静

76岁老人64分钟登顶泰山

合肥北门有个“萨马兰奇”,他的健身理念对您或有启发



7旬老人传过火炬登过泰山

今年77岁的吴兆堂,住在双岗街道高河埂社区,是原合肥市农药厂退休职工。别看年纪大,却酷爱运动,精神矍铄。善于健身的吴老,退休后还当了合肥市北门体育协会的秘书长,致力于体育事业推广。2008年北京奥运会前,他还因此成了合肥市的一名火炬手。

而真正令他自豪的是,2010年的泰山国际登山节的老年组比赛中,评判组的计时显示,他用64分钟登上泰山山顶。这次经历,坚定了他坚持体育锻炼与推广的信心。“这个速度和一些年轻人比起来,毫不逊色!”这64分钟让吴老颇为自豪。

“一天不锻炼,浑身难受”

吴老每天都有一门必修课,就是顺着沿河路跑两圈。时不时的选修课就是,骑着“永久”自行车,兜上几十公里。“一天不锻炼,浑身难受!”吴老说。

吴老虽然年纪大,却从不倚老卖老,组织赛事、传授比赛技巧,都要亲自上阵指导,成了一帮小年轻们的忘年交。在庐阳区全民健身运动会中,吴老的悉心指导可是培养了不少运动“潜力股”。

“那个四人绑腿赛跑,一开始差点没把我磕死,我们四个小年轻起步就摔,信心大跌。”前不久的双岗地区全民健身讲座上,小张告诉记者,为了帮助他们坚定体育锻炼的信心,从如何快速起步、怎样保持平衡,吴老透露了不少小窍门。“我们四个人拿到比赛的全区第一名,吴老绝对功不可没!”

老人成健身讲堂主讲人

“只要有赛事召开,事无巨细,他老人家都要参与。”双岗街道的工作人员告诉记者,2005年举办的双岗地区第二次全民健身大会从筹备到召开,吴老的参与给了大家深刻的印象。五个大类23个小项的活动从方案的制订、场地的选取到赛事的召开、分歧的裁定,事无巨细,吴老参与始终。

没有赛事的时候,吴老就会来到街道、社区的健身讲堂。精彩的肢体语言,让居民在轻松欢快的气氛中,意识到了自我健身的重要性。“我能快速登上泰山,说明我身体好,我一个人好不是真的好,大家的身体都好,才是真的好!”吴老说,他希望能用自己的知识和经验,帮助市民提高自觉锻炼的意识,培养良好的锻炼习惯。

换客频道

这里或许有您需要的

换客频道给您免费的交易平台。赶紧拨打市场星报热线电话0551-2620110,或登录本报星空社区(www.xksq.net)网站,参与换客行动吧!以下是今年第21期换客清单:

郑先生 转让好孩子牌多功能童床、推车、学步车。联系电话:15555142055。

丁女士 转让文革时期相机、转让150元/听多美滋金盾贝护二段奶粉。联系电话:15339690795。

李先生 180元转让电磁炉(带锅)。联系电话:13855170976。

李先生 转让合肥牌照摩托车。联系电话:0551-3525940。

记者 刘欢/整理

社区求职

轻松找工作,您只需要拨打我们的热线电话0551-2620110,或登陆本报星空社区(www.xksq.net)网站,本报将在第一时间刊登您的求职信息,赶快拨打电话吧!

施小姐 22岁,想找一份小学家教的工作。联系电话:13956020932。

徐女士 31岁,想找一份代帐会计的工作。联系电话:15855516091。

马先生 27岁,想找一份销售员的工作。联系电话:13295693369。

张先生 23岁,想找一份业务员的工作。联系电话:15209834794。

记者 梅静/整理

快乐主妇

教你躲开超市里的细菌

想买蔬菜、水果、肉蛋奶、洗涤剂 etc 生活必备之物,只要去超市逛一圈,就能解决所有问题。可你知道吗?超市其实是个大细菌源,不知不觉中你就可能把隐形细菌带回家。快乐主妇教你如何躲开超市里的细菌。

正确使用购物筐和购物车

建议去超市最好带一包消毒湿巾,在使用购物车前,可以先用湿巾擦一擦,不要让孩子坐在手推车里,熟食最好不要放在底部。

少吃免费试吃的熟食

建议最好不要试吃免费的熟食,购买的熟食吃前要煮熟、杀菌,并在2小时内吃。隔夜或冷藏的熟食品,食用前一定要加热,达到食品中心温度在80℃以上。

拿货架最里面的物品

货架最外面的商品被拿起来的频率最多,但并非每个顾客都能购买,容易沾上各类皮肤油脂和细菌,建议拿货架最里面的商品。 记者 蔡富根/整理

授之以鱼不如授之以渔

想“学手艺”,就来“幸福明天俱乐部”

星报讯(杜俊 庞宏强 记者 马冰璐)说起“幸福明天俱乐部”,省城蜀山区稻香村街道的“80”后妈妈王悦满怀感激。作为编织班的学员,她刚刚“学成毕业”了,“学了编织手艺,我也算有了一技之长了,真好!”

今年3月,在了解到辖区一些女性居民急需就业,又苦于没有一技之长时,街道紧急举办了编织班,请来专业老师传授藤制物品编织手艺。王悦和其他10多位“姐妹”成了首批学员,在1个月的时间里,她们学会了编织各式藤制物品,“有了这门手艺,找工作时有底气多了!”

据悉,稻香村街道的“幸福明天俱乐部”成立于去年3月份,一年来,已有“会员”80多名。该俱乐部不仅为需要就业的居民提供就业培训,同时还提供职业介绍服务。它依托社区服务站,广泛发布就业信息,进行求职登记,并多次举办招聘会,让居民不出社区便能求职成功。社区居民杨华在多次外出求职无果的情况下,通过望江西路社区工作人员的介绍,来到了俱乐部,并参加了电脑技术培训。“毕业”后,很快,她在一家广告公司找到了称心如意的工作。

在众多学员中,朱荣的情况比较“特殊”,由于意外,他落下了肢体残疾,一直没

有找到合适的工作,仅靠着低保金度日,生活十分困难。去年8月,他参加了俱乐部举办的“残疾人手工艺品培训班”,从简单到复杂,从“外行”到“内行”,几个月时间,他熟练地掌握了基础编结工艺,“一开始只会7种,现在已经掌握20余种了。”朱荣说,通过培训他不仅掌握了一门手艺,同时也重塑了自信心,“感觉自己又是有用之才了!”现在他已经有了自己的手工艺品小店,成了远近闻名的“创业之星”。

据了解,从去年3月至今,该俱乐部已经成功举办了创业培训班4期,培训学员80余人,其中24人实现成功创业。

自从有了路灯,居民不再“宅”在家中

老旧小区“亮化工程”为居民带来“光明”

星报讯(焦伟伟 记者 马冰璐)家住省城蜀山区西城花园小区的王桂良大妈最近心情挺好,因为小区迎来了久违的“光明”,“真没想到老旧小区也能安上崭新明亮的路灯!”

西城花园小区建于上世纪九十年代,由于设计标准低,照明设施不配套,近400米长的内部道路没有一盏路灯。一到晚上,居民出入小区都得摸索着前进,这不但影响居民出行,还造成诸多安全隐患。“外面马路上灯火通明,小区内却是黑灯瞎火路不平,一墙之隔,却是黑白两重天。”说起

当年“摸黑”的日子,王大妈感触颇多。记者沿着小区内主干道走了一圈,发现经过“亮化工程”的一番“打扮”,昔日的“黑路”如今都安了崭新美观的路灯,小区的路也显得格外平整了。随着气候转暖,晚上不少居民不再“宅”在家中,也喜欢出门逛逛了。路灯下随处可见下棋、打牌、唠嗑的居民。王大妈乐呵呵地告诉记者:“以前家家户户都是‘御宅族’,如今没事都喜欢往外跑,这灯一亮,大伙儿的业余生活丰富多了!”

就在大伙儿都为“亮灯”拍手称好时,

发生了一个“不和谐”的小插曲。小区居民刘大姐有些“不高兴”,因为家门新安的路灯太亮了,影响到孩子晚上休息了。一听说此事,社居委立马派人将白炽灯换成了光线更为柔和的LED节能灯,刘大姐高兴极了,连说:“这样的‘亮化工程’才是真的暖人心啊!”

据了解,在此次改造中,不仅实现了小区照明亮化,还实现了小区环境靓化。社居委不仅对小区空地进行补绿种绿,还贴心地为残疾人降低了路沿高度,体现了真正的人性关怀。