



过年了,老年公寓的活动更加丰富多彩

他们要和儿女在这儿吃团圆饭

□晚报记者 裴蕾 文/图

唱歌、唱戏、扭秧歌……昨日下午2点半,郑州市老年公寓困难补助暨文体活动联欢会举行了,公寓里的180多位老人齐聚在一起,乐呵起来。

97岁高龄的郭奶奶昨天是最高兴的,虽然坐在轮椅上,她的嘴角一直挂着开心的笑容。

郭奶奶是一位退休的老教师,退休工资比较低,家里的儿女患重病长期入院治疗,女婿也瘫痪多年,没有经济来源,生活一直非常困难。

得知郭奶奶的家庭状况后,市老年公寓昨天给包括郭奶奶在内的5位老人,每人发了500元的困难补助金。老年公寓主任高占国表示,将给这些老人在护理费和生活费上给予补贴。

79岁的苏慧芬昨日上午接受了一束美丽的鲜花,她的笑容也绽放得如同花儿一样美丽。

“苏奶奶是我们这儿的大才女,入住老年公寓以来,她热爱生活的积极性感染了大家,还亲自撰写了《老年朋友喜相会》等诗歌,歌颂了老人们的幸福生活,感谢您,苏奶奶!”工作人员李斐的一番介绍,让联欢会现场响起了热烈的掌声。

专程赶来为老人们发放奖金的市民政局副局长王万民代表我市民政部门,给老人们送去了节日的祝福。

发放小奖品、精彩的文艺节目演出……老



人们开心地感受着春节的欢乐和喜庆。

90岁的陈爷爷说,前些天,他的儿子打电话问今年春节怎么过,他想了想说春节就不回去了,一家人大年初一在老年公寓吃顿团圆饭就很好。“一家人在养老院里团聚,挺好!”

“今年春节,我们这儿百分之九十以上的老人都不回家过年。”高占国说,在春节期间准备

组织老人开办多场联欢会、棋牌比赛等文体活动,丰富老人的生活内容。

春节期间,已有一些老人的儿女和老年公寓联系,表示要来这里和老人们一起吃团圆饭,过团圆年。

“希望老人们能够在我们的这里开心过新年。”高占国说。



春节送温暖

300户特困家庭 喜领慈善爱心卡

昨日,我省300户特困家庭领取到每户1000元的慈善爱心卡,可在一年内于指定超市领取米面粮油等生活必需品。

省慈善总会相关负责人介绍,今年永辉超市通过省慈善总会捐赠了总价值30万元的“永

辉爱心卡”,定向用于救助永辉超市所在辖区的困难户、孤寡老人、残疾人、孤儿等,以切实解决困难群众的生活,给予他们及时有效的帮助。在使用时,受助者姓名将直接印在卡面上,做到完全阳光操作、透明慈善。

据了解,本次捐赠是永辉集团2012年开展的“慈善情暖万家”大型捐赠活动,惠及全国24个省、市的1.9万户困难群体,总价值1900万元。

晚报记者 裴蕾

加强早市夜市和疏导占道摊点(位)的管理

夜市营业时间 19点半到24点

昨日下午,郑州市召开全市城市管理整治提升活动第五次例会,通报市内各区、市直各单位、相关专业部门在12月22日之后的城市管理整治提升工作方面的考评、督察情况,并对下一阶段城市管理整治提升活动的工作重点进行安排部署。

其中,二七区德化街街道办事处、惠济区大

河路街道办事处、管城区东大街街道办事处、金水区人民路街道办事处和中原区汝河路街道办事处因存在楼体立面破损、道路占道等问题予以通报。会议还公布了2011年第四季度综合排名,二七区、郑东新区管委会、市建委和郑州建设投资总公司通讯管线办公室分别获得区政府组、市政府派出机构组、市政府单位一组和公

共服务组第一名。

此外,我市将开始加强早市夜市和疏导占道摊点(位)的管理,构建干净整齐便民利民、畅通有序的城市环境。

规定早市夜市摊点(位)的经营时间:3~10月,5:30~7:30、19:30~24:00。11月至次年2月,6:30~7:30、19:30~24:00。 晚报记者 李萌

我省自学考试新增5个专业

我省上半年自学考试将于今年4月15日、16日两天进行。

从2012年上半年起,我省将面向社会开考五个专业,分别为:河南工业大学开考采购与供应管理专业(专科)和采购与供应管理专业(独立本科段);河南警察学院开考治安管理专业(本科段);信阳师范学院开考室内设计专业(独立本科段);河南财经政法大学开考艺术设计专业(独立本科段)。

晚报记者 张竞秋

1300多万支持高校科技创新

记者昨日从教育部门获悉,今年我省将拿出1300多万支持高校科技创新。

省教育厅近日公布2012年度河南省高校科技创新团队和人才支持计划名单,全省共有18所高校的21个科研团队入选高校科技创新团队支持计划,每个团队可获得教育厅资助经费30万元;28所高校的38人入选高校科技创新人才支持计划,每人可获得教育厅资助经费20万元。

晚报记者 张竞秋

郑州电台品牌建设结硕果 三度蝉联“金长城传媒奖”

在日前举行的中国传媒大会2011年会颁奖盛典上,郑州人民广播电台再度荣获“金长城传媒奖·2011中国十大广播电台/频率”。这是郑州人民广播电台继2009年、2010年之后连续第三届获此殊荣。

金长城传媒奖是由10所国内顶尖大学的新闻学院组成专业评审委员会根据传媒机构的品牌知名度、美誉度、忠诚度等软实力指标及盈利能力和创新能力等硬实力指标综合评定的。与郑州人民广播电台一起获奖的还有安徽交通广播,湖北楚天交通广播,杭州交通经济广播,江苏新闻广播等强势广播媒体。

晚报记者

河南艺术类省统考基本结束 校考春节后进行

记者昨日从省招生办获悉,我省2012年艺术类省统考已基本结束,春节后校考将大规模展开。

今年,216所艺术类专业或院校在我省使用校考成绩录取,大规模的校考将在春节后进行。部分学校的校考大年初六就启动了,如福建师范大学和湛江师范学院都在郑州大学(南校区)设校考点,两校都是1月28、29日报名,1月30日考试。

晚报记者 张竞秋

春节选油制胜秘诀

春节前选油,是家庭主妇头等大事

春节是中国人最重要的节日,无论在外打工还是在外读书的都会回家过年,团团圆圆,乐也融融。人越多,需求就越多。对于家庭主妇来说,春节买油烧菜是头等大事,也是头等烦恼啊。住在郑州华山路的老太太无奈地说:春节家里人比较多,嘴也比较挑。爷爷年纪大了,胆固醇比较高,应该要吃玉米油。爸爸在外打工回家,因出外应酬,血脂比较高,适合吃葵花籽油。奶奶是四川人,一直想吃菜油。孩子年纪小,炒菜要口味香,我要买花生油。还有哥哥、嫂子……每个人需求都不同,现在市面上这么多食用油,功能各不相同,都不知道选哪瓶好。春节来了,团圆饭至关重要,不能忽略每个人,难道要买好几瓶油回家,每种油炒一个菜?

笔者发现,王太太的烦恼是大部分家庭主妇的共同心声,在春节来临前,必须寻找选油秘籍,让家人都吃得放心,吃得开心。

春节选油制胜秘诀:

1. 选油要注重营养多样化,才能更好地满足全家需求

每个油种的脂肪酸构成不同,营养特点也不同,因此要食用多种植物油。这样才能更好地达到营养多样化,满足全家需求。调和油一般是将两种以上成品植物油调配制成符合人体使用需

要的油脂,通过选择不同种类植物油,合理配比脂肪酸的种类和含量,达到营养多样化。

2. 要选择脂肪酸比例科学的调和油,帮助人体达到膳食脂肪酸平衡

营养全面,科学配比的调和油,能帮助人体的营养处于均衡的状态。在此,推荐饱和脂肪酸、

单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的比例达到1:1:1比例。

3. 要选择有权威认证的产品,食用更放心

有了以上三大秘籍,春节选油就省事多了,祝大家年夜饭,团团圆圆,开开心心!

鲁虹



温馨小贴士:

金龙鱼第二代食用调和油是强调平衡营养的调和油。选用花生油、玉米油、葵花籽油、菜籽油、大豆油、芝麻油、亚麻籽油、红花籽油8种植物油精华调和而成,倡导营养多样化。

配方获得国家发明专利(专利号:ZL02108374.6)。权威认证,放心之选。居民在保持日常饮食习惯不变的基础上食用本产品,能够帮助人体膳食脂肪酸达到1:1:1的平衡比例。营养更全面,适合全家人食用。平衡营养,一瓶搞定!