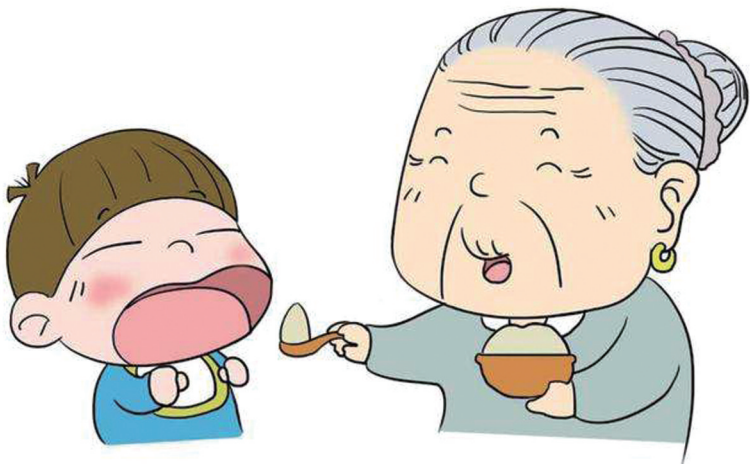


累到趴、撂挑子、乐滋滋——

且看奶奶带娃众生相

本报记者 沈丹丹



生活空间

近日,市民吴兰尹向记者说出了她的烦心事,一年前,儿媳生了一对双胞胎,孩子的降生给家庭带来了很多欢乐。可在儿媳休完产假需要上班时,带孩子成了一个大问题。“儿子儿媳在上海工作,亲家住

底一去不复返了。”

和吴兰尹有同感的,是市民丁亚芳。家住草庙镇竹港村的丁亚芳,今年年初成功升级做了外婆。看着可爱的外孙女,丁亚芳的心里甜滋滋的。可是谁来带孩子也让她犯了难。丁亚芳的亲家是安徽人,还未退休,丁亚芳和老公以前在一家工厂上班,经过商量,丁亚芳辞去了工作帮着带孩子。如今外孙女7个月,用丁亚芳的话说,这7个月的工作量赶得上以前上班3年的工作量,精神压力还特别大。“孩子醒了得陪孩子,孩子睡了得做家务。带孩子的时候还得全神贯注,生怕出了意外,上次我把她放在床上玩,我就去厨房倒了杯水,她就从床上滚到了地上,我都被她吓坏了。”

当然,有辛苦带娃的奶奶,就有勇做“甩手掌柜”的奶奶。29岁的姜丽丽向记者吐槽了她家的情况。姜丽丽的公公婆婆是地地道道的农民,小两口结婚时老两口就“打招呼”,说担心在带孩子方面和姜丽丽产生冲突,闹不愉快。再加上田里活儿多,脱不开身,希望姜丽丽能够理解他们。而姜丽丽的爸爸在银行上班,平时工作节奏快、任务重,也脱不开身。妈妈是企业退

休职工,本以为她会接过“重担”,没想到妈妈也快“撂挑子”了。“我儿子今年2岁,我们上班时我妈帮着照看孩子,但只要我们下班到家了,她就立马走人,不会帮着做饭、做家务,用她的话说养儿方知父娘恩,她要是大包大揽了所有事情,我们就不会懂得感恩,不会知道生活的不容易。这不,国庆节放了8天假,我们哪儿也去不了。周末,朋友喊着吃饭、看电影也要全部推掉。现在我和老公分工明确,他做饭、洗碗、打扫卫生,我带宝宝,两个人分工协作。”

虽说带孩子又苦又累,但也有不少奶奶觉得乐趣多多。市民朱春兰去年年初退休,刚退休时她还觉得不适应,觉得生活少了动力,整天浑浑噩噩。去年7月份孙女的出生让她的生活变得充满生机。“你看,她现在会走路了,一摇一摇的,像不像企鹅?就连我洗澡的时候,她都喜欢跟着,我怕她滑倒就把她关在浴室门外,她会嗲声嗲气地喊‘奶奶,奶奶’,只要你说‘宝宝,你在干嘛呢’,她就会‘咯咯咯’地笑个不停。虽然她现在会说的话还很少,但天天唧唧呀呀地就像是和你人在交流,这种幸福感真的不是工作能够带给我的。”

搓澡工拾金不昧扬新风

本报讯 10月19日,本报接到热心读者赵文和的致电,希望借本报一角感谢和点赞益民路浴室搓澡工老陈拾金不昧的高尚行为。

原来,10月18日,80岁高龄的赵文和在东台的姐姐家吃完饭回到大丰后,就到益民路浴室洗了个澡。洗完澡,当他准备收拾东西回家时,浴室的搓澡工老陈找到他:“老先生,这是你的戒指吗?”赵文和低头一看,老陈手上捏着的那枚湿漉漉的金戒指,可不就是自己的吗?原来,洗澡过程中,赵文和不慎将戒指滑落在了澡堂里,恰巧被搓澡工老陈捡到了。感动之下,赵

文和想用现金向老陈表示谢意,老陈却摆摆手婉言谢绝,“这本来就是应该的,哪能要什么感谢,您千万注意脚下湿滑,我去工作了。”一转身,老陈又继续投入到自己的工作中去。

赵文和告诉记者,自己是一名退伍老兵,虽然早已回乡养病,但部队的峥嵘岁月一直影响着自己把雷锋精神当做人生的指引。这次能遇见老陈这样的“活雷锋”,面对他人财物不为所动,其美玉般的人品值得宣传和弘扬,“多一个楷模,就多了一份正能量。”

(袁梦秋)

践行核心价值观 凝聚社会正能量

公路站养路工传递正能量

本报讯 看着失主拿到失而复得的钱包,公路站刘庄工区养护工唐世纲悬着的心终于放了下来。

10月13日上午,唐世纲在他负责养护的204国道路段进行割草作业,突然发现路边有一只黑色的钱包,捡起来一看,里面有身份证、社保卡、公积金卡和几张银行卡。“这些都是极其重要的证件资料,失主该有多着急啊?”想到这,唐世纲立即打电话向工区领导耿一鹏汇报,耿一鹏赶到现场后,积极帮

忙寻找失主。通过钱包里的身份证件等资料信息,他们判断失主是附近龙心村的村民。耿一鹏和唐世纲顺着公路向沿线的村民询问打听,寻找是否有人认识失主。终于一位村民表示和失主熟悉,有失主的手机号码,唐世纲和失主取得了联系,仔细核对确认身份后,唐世纲和失主约定好了见面地点和时间,10月16日上午唐世纲等到了失主,他把钱包交还给失主后,失主连声致谢。

(宋艳)

这样泡脚助睡眠

热水加入醋泡脚

中医认为醋味酸,性苦、温,能活血散淤、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫、治癣疗疮。用醋泡脚足,能促进机体的血液循环,解除疲劳,帮助入睡,有效治疗失眠。但需要注意不要用化学醋,建议每晚睡前将2500毫升60℃左右的水倒入盆中,加食醋150毫升浸泡双脚。

热水加入鹅卵石泡脚

在泡脚的同时用鹅卵石磨脚,则能起到类似于针灸的效果,对长期患有失眠症的人具有很好的治疗作用。热水泡脚,如同用艾条“温灸”脚上的穴位,而在泡脚盆里加入鹅卵石,高低不平的石头表面可以刺激脚底的穴位(涌泉、然谷、太溪等)或脚底反应区,起到类似足底按摩和针刺穴位的作用,从而促进人体脉络贯通,达到疏肝理气、健脾益气、宁心安神的功效,更好地改善睡眠。

(新华)

JIAN KANG TIE SHI

健康贴士



这阵子,雍厢记茶楼董事长韩英有些忙。上月底茶楼刚举行了慈善义拍,昨天,韩英又忙着和众人助困联合会了解我区困难群体的现状,商讨下一步的慈善计划。用韩英的话说,将茶道精神与慈善理念相结合是雍厢记茶楼的经营宗旨。

茶香氤氲,琴韵悠长,走进位于育红路上的雍厢记茶楼,琴声合着茶香,再加上古典式装修风,深厚的历史韵味中不失现代的高雅与时尚,给人营造出闲寂、优雅、静谧的空间。坐在茶室里,品上一口清香四溢的老

雍厢记:将慈善融入茶道精神

茶,感受其芳香清甜,别有一番滋味。“中国的茶文化博大精深,能够在推动和传播茶文化的过程中尽绵薄之力,是我经营雍厢记的初衷。”韩英认为,中国茶道是茶文化的核心所在,“廉、美、和、敬”是茶道精神内涵。而以茶育人正是新时期茶文化孕育出来的新的社会功能。正是出于对茶道的研究,韩英和两位合伙人

陈锦程、顾志辉决定经营一家集品茶论道、琴棋书画、古玩鉴赏为一体的茶楼。

事实上,除了茶楼,韩英、陈锦程、顾志辉都各自经营着企业,他们一直致力于社会慈善公益事业,长期默默以个人或企业名义帮助困难弱势群体。今年9月30日,雍厢记举行慈善义拍活动,画师金浪的10幅义

拍作品吸引了很多书画爱好者和收藏者前来“淘宝”。得知这次拍卖属于公益行动,一些普通市民也积极参与竞拍。当天,10幅义拍作品共拍得2.5万元,善款将通过省少年儿童福利基金会捐赠给我区的自闭症儿童和困难儿童。“将茶与慈善经营相结合,赋予了茶道更多的内涵。”韩英认为,作为企业家只有心怀善念、心胸宽广,才能使企业不断发展壮大。同样只有具备一定的文化修养和良好品德,才能真正融入茶道所提倡的精神之中。

(杨蕾)

裕华小学读书活动如火如荼

本报讯 日前,裕华小学组织了一次别开生面的课外阅读展示活动,学生们各尽所能,各显神通,或故事大比拼,或故事大演讲,或表演课本剧,或现场经典诵读……赢得了现场“观战”的师生们一次次掌声。这是该校积极推进“三个一”快乐阅读活动的重要一环。

“三个一”快乐阅读是指利用现

有班级平台,在充分开展“双语阅读”的基础上,每天读一段经典,每月有一次展示,每季度一次考级。为充分提高学生课外阅读的参与意识,活动采取班级推荐、现场抽签相结合的办法,每班各1人参加,累计积分为班级得分,共产生3个一等奖,4个二等奖。

(成新 正坤)

婴幼儿3个月后可吃盐

一般来说,3个月内的宝宝不能吃盐。这是不是代表婴幼儿阶段,宝宝不用摄取任何盐分呢?其实宝宝日常喝的母乳或者牛奶中已经含有天然的盐分,足够满足宝宝的盐分需求,不需要额外补充。食盐中的钠离子要靠肾脏来代谢,而此时的孩子肾脏功能尚差,肾小球滤过率、肾血流量都不及成人,肾小管排泄与再吸收功能也未发育完善,多吃咸食必然增加肾脏负担,影响其正常发育。3个月以后,随着孩子的生长和肾功能的健全,对盐的需要量越来越大,便应增加摄盐量了。中国营养学会对6个月以内的婴儿钠的推荐量是200毫克,完全换算成食盐才0.5克,而食物中其他成分也含有一定的钠。家长对6个月内的宝宝辅食没必要添加食盐,以清淡饮食为主,让宝宝从小就开始低盐饮食。而当宝宝成长到6个月以后,这时候就可以考虑让宝宝适当吃一些盐,但是必须严格控制摄入食盐的量。食盐量限制在每天1克以下,父母也不要自己先尝食,如果以自己的标准来衡量饭菜的咸淡,又会步入误区,只要每天给宝宝1—2次添

加盐的辅食即可。1岁以后逐渐增多,对于1~3岁的宝宝,每天做菜时也要尽可能地少放盐。一般1~6岁的幼童每天食盐不应超过2克。如果夏季出汗较多或腹泻、呕吐时,食盐量可酌情增加。其实,对于宝宝非常敏感的味蕾来说,蔬菜和水果中的天然味道就很鲜美,而这些食物也含有足够的盐。

1岁内宝宝吃盐的注意事项

- 1.禁止宝宝吃咸的食品
- 2.给宝宝做辅食时不加盐
- 3.限制宝宝食用含盐量高的零食或加工食品,如薯片、香肠、熏肉、汉堡包、汤、饼干、点心等,改为盐含量低的食物。
- 4.购买罐装辅食或婴幼儿麦片等食品时要留意包装上面的营养说明及适合年龄,拒绝精加工、含盐量高的婴幼儿食品。

(江南)

SHENG HUO TI SHI

生活提示



高新区落户企业 招工简章

高新技术区规划面积33平方公里,落户启航未来智能终端产业园、丰盈锂电池、世贸天阶“宜真通”等三大百亿级项目,现有生产企业50多家,其中德硕精工、美丰科技、苏视光电等数家企业因业务发展需要,急聘技术工程师、开料检测员、操作工等优秀技术人才。

一、江苏德硕精工科技有限公司

招聘操作工、产线领班、全检员等岗位,年龄18-45周岁,学历初中以上,工资待遇4000-6000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:13390713272(韦小姐)。

二、盐城美丰科技有限公司

招聘机床操作工、全检员等岗位,年龄18-45周岁,学历初中以上,工资待遇4000-6000元,缴纳六险,提供免费食宿;过渡区工作地点:大丰区南阳镇朝阳路与盛业路交叉口,联系方式:83331313/18352026762(陈水英)。

三、江苏苏视光电有限公司

招聘文员、车间领班、作业员等岗位,年龄18-55周岁,有相关工作经验者优先,工资待遇3000-5000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:13375237299/13851000578(张女士)。

四、江苏盛锐光电科技有限公司

招聘作业员70名,年龄18-35周岁,学历初中以上,有电子行业工作经验者优先,工资待遇3500-5000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区大数据产业园,联系方式:15295368086/18066177022(邹小姐)。

五、晶利达科技有限公司

招聘操作员、技术员、全检员/巡检员等岗位,年龄18-45周岁,学历初中以上,工资待遇3000-4999元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:13962750391(沈女士)。

六、江苏晶亚汇电子科技有限公司

招聘设备工程师、行政人事文员及检验、作业员等岗位,年龄18-40周岁,学历高中以上,工资待遇4000-6000元,缴纳五险,提供免费食宿;工作地点:大丰高新区启航未来智能终端产业园,联系方式:15998615856(李小姐)、13728892860(童先生)。