

留守儿童的心心爷爷

——大安市叉干镇小学退休老教师董喜武帮扶留守儿童记事

●关工委

大安市叉干镇小学退休老教师董喜武与留守儿童结下了“忘年交”，孩子们都亲热地叫他董爷爷，有什么心事都愿意跟他说，有什么困难都想找他解决。

2012年春天，六年级王同学在深圳打工的父亲突发心脏病去世，母亲精神受到打击一时不能下地干活，想让孩子退学回家种地。面临家庭不幸和失学痛苦的王同学求助董爷爷。董喜武得知情况后，及时家访安抚王同学的母亲，向学校领导反映了他家的情况。学校领导研究决定为他提供学习和生活费用补助。董喜武又联系村委會帮助他家种上了地，他重新回到了课堂。2013年，四年级留守儿童黄某在外地打工的父母要离婚，使他无心学习，他把自己的烦恼告诉了董喜武。董喜武利用黄某父母春节放假回家的机会，三次到他家走访。通过耐心调解化解了夫妻的矛盾，为黄某重新找到了家的温暖，使黄某能够安心学习。去年夏天，五年级谭某的父亲去大连打工，谭某与继母留守在家。她与继母关系不和睦，向董爷爷诉说心中的苦痛。为了解谭某母女之间的隔阂，董喜武多次到谭某家做她继母的思想工作，同时教育谭某要尊敬继母，帮助继母做一些力所能及的家务活。由

于董喜武的耐心教导，使谭某懂得了孝敬父母的道理，也改变了懒惰习惯，每天都主动洗碗扫地、倒垃圾。继母过生日，谭某还用自己积攒的零花钱给她买了一个生日蛋糕。谭某用自己的行动感化了继母，继母也转变了对谭某的态度，使谭某重新享受到家的温暖。

董喜武最关心的是住在学校宿舍里的30多个留守儿童，他们年龄大的12岁，小的只有6岁。董喜武几乎天天晚上都要到宿舍协助舍务老师查寝，看到孩子们熟睡后才肯离开。一天晚饭后，他来到宿舍看望刚刚住进宿舍里的张薇薇，发现小姑娘正坐在床上抹眼泪。董喜武知道第二天就是她的生日，料到她一定是想家了。一问，果然是想爸爸妈妈了，便当即为她拨通了电话，让小微薇同爸爸妈妈通了话。第二天早饭时，孩子们惊喜地发现餐桌上摆着一大盒蛋糕，菜也比平时多了两个，一看就知道又有小伙伴过生日了。正在大家猜测之时，董喜武端着一碗热气腾腾的荷包鸡蛋面喊道：“哈！我们新来的小公主过生日了，大家快来祝贺吧！”孩子们纷纷围拢来，打开蛋糕盒，给小微薇戴上生日礼帽，点燃了生日蜡烛，唱起生日歌。小微薇眼睛里闪烁着幸福

的泪花，开心地笑了。

为了丰富留守孩子的课外生活，董喜武还在宿舍里成立了“留守儿童活动乐园”，利用双休日组织开展游艺活动。董喜武既是“乐园”的管理员，又是辅导教师。他为每一个留守儿童都建立了管理档案，除登记孩子们的家庭状况外，还详细记录了他们的身体状况、学习情况、个性特点等。董喜武和孩子一起游戏、一起谈心，倾听他们的心声，了解他们学习、生活上的困扰，及时进行心理疏导，帮助解决实际困难。每周帮助留守儿童与父母通一次亲情电话，及时向他们的父母介绍孩子的生活、学习情况。董喜武还经常向任课教师询问留守儿童的学习情况，请任课教师为留守儿童补习功课。每逢端午、中秋等传统节日，董喜武总是为孩子准备好一份礼物，让他们也快快乐乐地过节。外出打工的家长们感动地说，“董爷爷像对待自己的孙儿孙女一样呵护着我们的孩子，我们都很感谢他！”

关爱在白城



中秋节临近，高中低档月饼摆满了各大超市、商场的食品专柜。今年市场上的月饼种类繁多，能够满足不同消费者的需求。图为9月8日，市民在超市挑选月饼。

本报记者张殿文摄

通榆：年轻干部研讨班开课了

本报讯(韩梅 郑琳 记者张殿文)为建立一支素质优良、数量充足、结构合理的优秀年轻干部队伍，通榆县以培养锻炼为基础，以选准用好为根本，以从严管理为保障，加大年轻干部培养力度，9月7日年轻干部研讨班在县委党校开班，来自全县各部门、单位的97名优秀年轻干部参加培训。

培训为期2天，重点开设了习近平总书记治国理政思想、习

近平总书记系列讲话精神、党章党规、中国共产党纪律处分条例、党性等具有很强的针对性、科学性、时效性的课程。通过培训，引导年轻干部强化规矩意识、增强纪律观念、提升党性修养，与时俱进、坚定信念，心存敬畏、手握戒尺，踏实做事，使学员在思想上有新的转变，在作风上有新的改进，在能力上有新的提高，为建设“生态经济城市”、打造美丽富庶通榆提供人才保障和智力支持。

大安市长虹街铁西社区、大安市嫩江戏曲协会联合举办金秋京剧演唱会

本报讯(李建华 江其田)9月11日晚，大安市新世纪广场灯火通明，锣鼓喧天。大安市长虹街铁西社区、大安市嫩江戏曲协会在这里联合举办迎“双节”金秋京剧演唱会。

演唱会在嫩江戏曲协会的京歌合唱《红梅赞》中拉开了的帷幕。随之，张永成表演了传统京剧《逍遥津》，衣春平表演了《让徐州》，邹万权表演了《探皇陵》，邹作田演唱了《我本是卧龙岗散淡的人》和《风萧萧》，程新贵表演了《上写田轮顿首拜》，李秀华演唱了《打龙袍》，李晓华演唱了《水殿风来秋气转》，衣春平、时海燕二人表演了现代京剧《白毛女》，霍金凤表演了《红灯记》等20余个京剧选段，演员们的精彩演出，博得了观众的阵阵掌声。

心系群众送温暖

本报讯(李鹏)中秋佳节来临之际，白城华润燃气有限公司开展“送温暖，献爱心，华润一直在你身边”主题慰问活动。活动针对出租车司机中的贫困户、低保户及其他困难户。

9月10日，华润燃气有限公司总经理贾向彬、副总经理张修建及公司员工10余人，到28名生活困难的出租车司机家中，送去了价值近千元的生活必需品和慰问金。白城华润燃气有限公司秉承“身处白城，心系群众”的企业理念，将继续开展送温暖、献爱心主题活动，积极履行社会责任，帮助贫困户早日脱贫，共创美好生活。

市侨联、521医院开展校园健齿行活动

本报讯(周丽娜)9月7日，白城市侨联联合中国人民解放军521医院到陈金荣侨校学校暨永胜中心学校开展校园健齿行活动，以实际行动表达对在校师生的关爱。

活动中，专家们义务为学生讲解口腔保健知识，为学生们进行了口腔及牙齿健康检查，使学生们了解了牙齿保健常识，受到了学校师生和家长们的欢迎。

毒韭菜、毒豆芽、抹药西红柿、最毒空心菜……一条条关于毒蔬菜的新闻，一次次刺激公众敏感的神经。

这些家常的蔬菜真的有毒吗？蔬菜怎样才能放心吃？吉林省蔬菜花卉研究院研究员刘雅忱为您逐一解读，让您明明白白吃蔬菜。

蔬菜有毒不能一概而论

【传言】近日，有则题为“‘毒中之王’的蔬菜竟然是它！目前大量上市，建议少吃！”的视频在朋友圈广为流传，视频中，上榜的毒蔬菜有番茄、黄瓜、白菜、甘蓝、菜花、空心菜等几种常见菜。

【求证】刘雅忱：视频中提到的那些蔬菜有毒之说，虽然某些在特定条件下有一定道理，但是脱离了具体环境、具体条件等因素，简单判定一种蔬菜有毒与否，这种一概而论、一竿子打死的说法是不科学的。

蔬菜从田地到餐桌，经历了种植、采收、贮存、运输等环节，任意一个环节如果出现问题，不按规范操作或者超标、超量使用农药等化学制品、使用劣质包装物等，都有导致蔬菜“有毒”的可能性。

以早春甘蓝为例，我省一般在4月份种植，进入包芯期时，也恰好赶上虫害高发期。这时菜农一般会大量、频繁地应用杀虫剂。由于害虫产生抗药性，农药的使用量及浓度也是逐年增大。有时因为防治不及时，致使害虫虫龄过大、变种、耐药性增强等，甚至需要施好几种药。杀虫剂具有渗透性，因此，大量、频繁地使用，势必会污染甘蓝，造成菜农农药残留过多使其“带毒”。

采收的间隔期不够也会造成蔬菜“带毒”。有些农户在种植过程中，应用了杀虫剂、杀菌剂等化学制剂，又没有预留足够的“间隔期”，消化掉这些有毒物质。有的甚至在采收前一天，还在施药，比如，前段时间曝光的“毒韭菜”、“毒蒜苔”事件，就是这个情况。这势必造成蔬菜带有大量农药残留。

蔬菜长时间贮存、长途运输，也是导致蔬菜有毒的一大因

洮北区司法局开展社区矫正专项检查活动

本报讯(冯哲 记者汪伦)为提升全区社区矫正工作质量，近日，洮北区司法局开展了社区矫正专项检查活动。

司法所对社区服刑人员是否存在脱管、漏管和

虚管，社区服刑人员工作档案是否完善，社区服刑人员是否存在人机分离等情况进行了检查。他们还与社区服刑人员单独谈话40人次，发现6名违规社区服刑人员，分别给予警告处分一次。

■ 我看我说

让青少年“睡得好” 别只是嚷嚷而已

●何勇海

7月27日，上海市政府新闻发布会发布了《“十二五”期末上海市青少年发展状况指标监测报告》。报告显示，“十二五”期末上海青少年日均睡眠时间为6.8小时。七成的受访青少年日均睡眠时间在6到8小时之间。和“十一五”期末(7.23小时)相比，“十二五”青少年的睡眠时间下降明显。综合睡眠时间比较，推测可能的原因是，电子产品的广泛应用，尤其是手机微信、微博的使用，影响了青少年的睡眠时间。(7月30日《北海日报》)

上海青少年睡眠时间下降明显，恐怕是全国青少年睡眠状况的缩影，这份监测报告也给全国青少年亮起了“红灯”。

■ 关注

蔬菜有毒吗？

●董杰

素。当前，遥远的南方果蔬出现在我省百姓的餐桌上早已不稀奇。以香蕉、菠萝为例，这些果蔬是在六七分熟的时候就采摘，储运催熟过程中，应用到防腐剂、乙烯利等多种化学制剂。试想，若某些植物激素过量使用，或者在人体内常年大量累积，对人体健康会不会造成危害呢？

另外，目前储运过程中使用的包装袋、包装箱等，不少用的是再生塑料。塑料再生过程中，或制品本身有毒、或性状不稳定的，很有可能对果蔬造成二次污染。

如果蔬菜在各个环节都能按照规范操作，那么就不会导致蔬菜有毒。

导致蔬菜有毒的不仅仅是农药

【求证】刘雅忱：目前，我国已制定了79种农药在32种(类)农副产品中197项农药最高残留限量(MRL)的国家标准。毛豆、小松菜、紫苏、生姜、韭菜、胡萝卜、蒜薹等蔬菜都要进行农药残留检测。

但无论是在农药残留限量标准还是在农药监测技术及农药使用标准上，我们都同发达国家存在一定的差距。而且，我国对蔬菜的检测项目中，并未包含激素、杀菌剂等含量检测，这些也在大量应用于蔬菜种植、储运过程中。

以黄瓜为例，在种植过程中，常会用到增瓜、拉直、保花的植

物激素，以达到产量高、果实直、“顶花带刺”卖相好等目的。按照我国的相关规定，植物生长调节剂在农业生产上是允许使用的。目前，农业部门在每次抽检农产品质量时，只检测农药残留量，而植物生长激素指标还没有纳入检测范围之内。

到啥时候吃啥菜

【求证】刘雅忱：虽然某些地方曝出了“毒蔬菜”的新闻，也确实有些农产品存在这样那样的问题，但我们也不能因噎废食，蔬菜该吃还得吃。选择的时候，尽量遵循以下原则：

1.吃应季菜。即遵循果蔬的时令性。通俗点说，就是什么时候吃什么菜。这里所指的是指多年以来，未经人工干预情况下，在本地自然生长的瓜果蔬菜上市时的原始时间。比如，我们一般都是在入秋左右种植秋白菜，这个时期随着天气转凉，昆虫逐步消亡，白菜生长过程中，几乎不用或者只需要很少量的杀虫剂即可，大大降低了种植过程中的农药残留量。这种顺应自然节气的蔬菜，可谓应季菜。

2.结合地域特征。在我省独特的地理位置和气候条件下，果蔬等农产品的生长都有自己的规律特点。一般在早春四五月，有一批大棚蔬菜种植，至五六月份上市，由于此时气温较低，基本无病虫害，因而这批果蔬农药残留量比较少，相对安全。同理，立秋以后种植的蔬菜，即便是比较受昆虫喜爱的叶菜类蔬

月饼大批上市 礼盒月饼唱主角

●本报记者 张风

中秋佳节将至，又到了月饼销售的旺季，记者发现，白城市各大超市、蛋糕店内早已准备就绪，各种琳琅满目的月饼纷纷上市。与往年相比，今年很多商家在月饼的设计和制作上，更加强调月饼本身的品质，消费者在月饼的选择上，也更加追求实用性。还有些市民购买月饼原材料和模具，准备自制月饼……

在售的月饼中，目前礼盒包装的月饼销量较好。根据以往经验，记者很容易将这些礼盒月饼与过度包装联系起来，但是经过了解后，记者发现今年我市市场上的礼盒月饼不再让人感觉是“买椟还珠”的商品了。以一种售价为388元的礼盒月饼为例，虽然礼盒包装仍然很精致，但是盒内却不再有与月饼无关且价格不菲的附带商品，全部都是各种馅料和造型的月饼，数量多达18块以上，因此显得比较实用。而一种售价为68元的礼盒月饼，其内有10块月饼，这样算来，其价格与一些优质的散装月饼不相上下了。

除了礼盒月饼之外，散装或简装月饼因其物美价廉，更适合于消费者们自家食用。不仅数量充足，而且在包装款式、馅料等方面也是林林总总，供选余地大。在一家蛋糕店内，有超过12个品种的散装或简装月饼摆上了柜台，其中包括五仁、青丝玫瑰、枣泥、豆沙等馅料的传统款式月饼，也有一些蛋黄、火腿、奶酪等馅料的新式月饼。根据不同馅料，售价在每块3元到15元之间不等。

就在商家们纷纷展开手脚，准备在今年中秋的月饼市场上赚上一笔的时候，还有些不愿“买账”的市民，开始琢磨起制作月饼的原材料和工具了，打算自己制作月饼。在一家销售厨具的商店内，不少消费者都来选购制作月饼的模具。在调味品商店或专柜前，一些制作月饼所需的调料、馅料等也受到欢迎。一些消费者告诉记者，自己制作月饼并不复杂，一台烤箱、一个模具，即可制作出香甜可口的月饼。

省局监狱管理局镇赉分局培养干警阳光心态

本报讯(乔星龙)为提高从优待警水平，加强人文关怀和心理疏导，帮助广大干警提高思想道德素质和心理健康水平，8月24日至25日，省局监狱管理局镇赉分局邀请吉林大学心理学哲学博士赵会华、北华大学教育科学学院党委书记沈健为全体干警作了《识别主观观心理》和《阳光心态 幸福生活》的心理健康知识讲座。

他们引经据典，谈古论今，用生动的事例、幽默的语言，独到的见解娓娓道来，从干警生活、工作常见问题入手，为干警上了一堂生动的心理健康辅导课。干警们听得异常专注，受益良多，希望这样的讲座经常进行，以提高自身的道德修养。

反邪教基本常识

如何反对和抵制邪教

同“法轮功”邪教组织斗争是正义与邪恶、文明与愚昧、进步与倒退的较量，是维护国家和社会政治稳定的一场严肃斗争。我们每个公民要做到“崇尚科学、拒绝邪教”，自觉抵制“法轮功”等邪教的宣传和捣乱破坏活动。

提高警惕，认清“法轮功”等邪教组织反动本质。严格遵守国家法律法规和社会公德、职业道德、家庭美德，讲科学，讲文明，树新风，积极参加健康文明的文体活动，自觉抵制邪教的侵蚀。

态度要坚决，对“法轮功”等邪教组织的反动宣传要做到不听、不看、不信、不传。

敢于斗争，积极配合公安机关和有关部门，打击“法轮功”等邪教组织的违法犯罪活动。

如发现“法轮功”等邪教分子在非法串联、秘密集会、聚众闹事、印刷、偷运、散发、邮寄大量反动宣传品，书写、喷涂、悬挂、张贴“法轮功”邪教内容的反动标语、搞电视播播等，要立即报告当地政府有关部门或拨打110报警。

(白城市委防处办)

学生在“上不完的课、做不完的题、考不完的试、上不完的课外班”夹击下，缺少睡眠已是老大难问题。升学季的中学生更是“睡眠重灾人群”。

所以，仅仅简单地将青少年睡眠时间明显下降，归罪于爱玩电子产品，是不够客观全面的。引导教育青少年少玩甚至不玩电子产品，尤其是在睡觉前不玩电子产品，只是解决睡眠时间下降问题的一个小分支。减轻青少年的学业负担与升学压力，确保青少年“睡得够”与“睡得好”，才是最关键的抓手。这就需要学校调整紧张的课时安排，减少过多的作业与考试，淡化升学竞争的激烈，多开展放松精神的活动。

仅有学校努力保障青少年享有充足、高质量的睡眠，显然不够。教育主管部门也应出手，推迟区域内学校的上学时间。前不久有报道称，美国推迟了中学生清晨的上课时间，延至最早8:30。此举正是要确保青少年睡眠充足。在我国，这些年来也有类似的呼吁，比如中学生上学时间不应早于8点。

现在，相关监测报告摆在那里，青少年睡眠方面存在的问题摆了出来，期待从家长、学校到教育部门，乃至全社会都来关注，摒弃功利化的高压教育，共同推动青少年缺睡少觉的问题得到富有成效的缓解。

物，也都基本没问题。

3.尽量选果菜。相对于叶菜类产品，果菜类产品种植过程中，药剂的使用量会稍微少点，可酌情考虑多食用。

4.饮食多样。当前，不同农产品可能面临不同的问题，尽量让饮食多样化，一定程度上可避免因某种问题农产品食用过多造成累积性的伤害。

这些菜可放心吃

【求证】刘雅忱：问题总是相对的，没有绝对不能吃的蔬菜，也有些蔬菜，是相对比较安全的。选择时，可参考以下原则：

避开虫害高发期，符合地域时令的蔬菜，如秋白菜、秋萝卜、秋土豆等秋季蔬菜。

味道稍微有些怪异，昆虫不喜欢的蔬菜，如：茼蒿、茴香、香菜、苦瓜、丝瓜、秋葵等。

病虫害相对较轻的蔬菜，如生菜、笋、莴苣类蔬菜等。

安全吃菜四步走

【求证】刘雅忱：蔬菜在种植、采收、贮存、运输等过程中，或多或少可能出现出问题，作为普通百姓又不好辨别，因此，建议大家买回蔬菜要这样处理：

1.去皮。果菜类的皮接触有害物质较多，食用前去皮，可在一定程度上降低毒害。

2.冲洗。做处理前，尽量用流动的水将蔬菜冲洗干净。

3.浸泡。大多数杀虫剂等成分都是酸性的，因此，可以用小苏打水、淘米水、盐水等浸泡，以中和或反应掉部分有害物质。但是，切记浸泡时间不能超过10分钟，防止农药离子在水中饱和，返渗入蔬菜细胞中。

4.慎选。有些激素类制剂，如膨大剂等，会深入到农产品的细胞内，还有些杀虫剂，通过根系渗透到果蔬汁液中，这些情况，不是掰掉几个菜叶，去除果皮就能解决掉的，需要谨慎选择购买。