

争当小帮厨、光盘换币、节粮竞赛……

我区中小学杜绝“餐饮浪费”妙招频出

本报讯(记者 胡俊威 通讯员 沈星凯 尹明) 锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。在节约粮食的号召下，我区多所中小学推进“光盘行动”妙招频出，学校积极引导学生在物质生活日渐富足的当下应懂得富而思俭，用实际行动传递“舌尖上的节俭”，让“吃光盘中餐”成为校园新时尚。

争当小帮厨 感受“粒粒皆辛苦”

“老师，差不多了，我先拿这些，不够了等下去再盛一些，拿多了就浪费了。”在大关小学的教室外，常常可以听见学生在拿饭的时候传出这样的对话。原来，为了帮助同学们养成节约粮食的好习惯，大关小学组织学生们走出课堂、走进食堂，以“小帮厨”的身份参与到午餐的制作中来，让他们切身感受食物的来之不易，真正形成学会感恩和爱惜食物的意识。

一大早，同学们在老师的帮助下换上了白色的工作服，根据统一安排分成几个小组，分别体会了原材料清洗、饭菜制作和餐具消毒等工作。在食堂阿姨的示范与指导下，同学们个个全神贯注、仔仔细细地参与活动，乐在其中的同时，也体会到了一顿美食的来之不易。

值得一提的是，同学们还通过海报、书签等美术作品的创作，将自己的所感所得用画笔表达了出来。作品展览会上，一张张生动的海报和书签深深地吸引着每一个孩子的目光，让他们更加直观地

感受爱惜粮食的重要性，涵育节约品行，引领美善风尚。

光盘换币 “吃”出校园新时尚

走进行知中学，可以发现校园内最近开始流通起一种“专属货币”——节粮币。那是一枚圆圆的纸质硬币，金灿灿、黄澄澄，正面是两束金黄的麦穗和一句醒目的标语“厉行节约，反对浪费”，背面则是行知中学的校标和校训。这枚小小的节粮币，如今已经成为全校师生共同追逐的对象，算得上是校园里的“硬通货”。

随着“光盘换币”节粮活动在行知中学全面铺开，老师和同学们在用餐结束后，只需要将餐盘交给“节粮小先生”检查达标后，便可以

获得一枚节粮币。获取的节粮币，不仅可以作为班级评定和学生综合评价的重要参考依据，还可以用来兑换各种小礼品。项目一经实施，立刻受到全校师生的热烈追捧，即便是平时挑食的同学，也让就餐后的餐盘变得光可鉴人。

拿到节粮币的师生，还在朋友圈晒出照片，一张张满是笑容的脸上，充满了对这次节粮活动的支持和喜爱。

光盘竞赛 “神秘大奖”颁给小标兵

“今天你光盘了吗？”“你们班今天几厘米呀？”文澜实验学校用泔水桶刻度来衡量每个班级每天的剩余粮食已经持续将近有三个星期了，“节粮刻度”已经成

为孩子们课后交谈的关键词。“光盘行动”开展以来，感触颇深的便是学校食堂的职工。看着越来越浅的泔水桶，他们不禁感叹：“这儿吃饭进步真大！”

本周周一晨会上，学校大队部举行了简约而又隆重的“光盘行动”月度颁奖活动。本次颁奖，大队部共评选出13个优胜中队，并邀请食堂工作人员作为颁奖嘉宾为获奖中队颁奖。

每个荣获本月优胜中队的班级，都收获了一份神秘大奖——

三只大南瓜。“太好了！我们打算回去做南瓜饼！”“我们也好想要啊！”“下次加油！”获奖后的同学们兴奋不已，台下欢呼声、庆祝声一片沸腾。

很快，这些大南瓜被巧手的妈妈们做成了南瓜饼、南瓜面包等，让同学们一起分享这份开心与收获，看着自己努力而获得的成果，同学们心里别提有多高兴了。

米粒虽小，尤见礼义廉耻；

节俭事微，可助兴国安邦。随着“光盘行动”在全区中小学迅速蔓延开来，让勤俭节约成为日常习惯，俨然已经成为了我区广大师生追随的一种校园新时尚。



瓜山未来社区的水上景观里藏着“黑科技”

本报讯(记者 胡俊威)“爷爷，爷爷，我们一起去瓜山未来社区看彩虹吧。”最近，家住瓜山佳苑的王大伯多了一个新爱好——陪孙子去位于瓜山未来社区的莫婆桥河游步道散步，顺道欣赏河道里新投用的锦鲤喷泉制造的人工彩虹。然而，王大伯的心里也产生了一个疑问和担忧：“这喷泉好看是好看，每天这么不停地喷，一年下来要浪费不少电吧。”

记者从上塘街道了解到，王大伯的担心其实是多余的，街道在莫婆桥河新投用的三个锦鲤形状

的喷泉，真正的名字叫做太阳能循环生态净化系统，是个改善河道水体环境现状，提升水面景观效果的“黑科技”。最重要的是，这套系统还是太阳能全自动的，运维管理非常省心，系统运行一年下来，不仅可以让河道水质明显改善，光是电费就能省下数万元。

“在这套装置里，太阳能旋转曝气、水生植物、微生物填料、麦饭石净水陶粒、蚌类等五大净水系统相辅相成，构成了一个生态循环高效净水生物链，进而实现水环境自然生态净化。”上塘街道城

管科副科长吴凯锋告诉记者，这套“黑科技”在全区范围内还是首次使用，它不仅解决了常规净水曝气装置河底电缆安装不易、耗电量大、维修困难等“老大难”问题，明显降低治水成本，还能将生态净水与艺术完美结合，在河面呈现出五福梅花、人造彩虹等艺术造型，满满的科技感未来社区的理念相得益彰。

值得一提的是，设计出这套“黑科技”的，竟然是一名来自浙江金融职业学院会计专业的大二学生——胡文帅。出生于工程师家

庭的胡文帅从小就有一个科技发明的梦想，发现家乡水体受污染状况严重的现状后，让他萌生了依靠发明净化家门口河道的想法。“针对大部分中小型河道水体流动性较差，水体易被污染的实际情况，我们研发了这套运维成本低、拆装安全方便，还能作为河道景观的太阳能循环生态净化系统。”胡文帅说，“这套系统已经在学校池塘、农村水塘、养殖场等多处试点投用，不仅能将水质稳定在Ⅲ类，水体浑浊度、氮磷等元素含量也有明显下降。”

清风侠带你学习社区换届纪律 这根红线千万别碰(上)

本报讯(通讯员 赵泳霞)近日，我区召开全区社区组织换届工作会议。从今年第四季度起，我区95个社区，40个经合社将进行新一轮换届选举。

社区组织换届是基层党员群众政治生活中的一件大事。为进一步严明换届纪律，营造风清气正的换届风气，强化政治监督，清风侠和大家一起学习换届纪律，共同营造良好的政治生态。

《中国共产党纪律处分条例》第六十四条 组织、利用宗族势力对抗党和

政府，妨碍党和国家的方针政策以及决策部署的实施，或者破坏党的基层组织建设的，对策划者、组织者和骨干分子，给予开除党籍处分。

对其他参加人员，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分。

对不明真相被裹挟参加，经批评教育后确有悔改表现的，可以免予处分或者不予处分。

第七十五条

有下列行为之一的，给予警告或者严重警告处分；情节较重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分；情节严重的，给予开除党籍处分：

(一) 在民主推荐、民主测评、组织考察和党内选举中搞拉票、助选等非组织活动的；

(二) 在法律规定的投票、选举活动中违背组织原则搞非组织活动，组织、怂恿、诱使他人投票、表决的；

(三) 在选举中进行其他违反党章、其他党内法规和有关章程活动的。

搞有组织的拉票贿选，或者

用公款拉票贿选的，从重或者加重处分。

第七十八条

侵犯党员的表决权、选举权和被选举权，情节较重的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务处分。

以强迫、威胁、欺骗、拉拢等手段，妨害党员自主行使表决权、选举权和被选举权的，给予撤销党内职务、留党察看或者开除党籍处分。

清廉拱墅 进行时

19岁女兵勇赴抗战一线 救死扶伤荣获三等功 记抗美援朝参战老英模吕曾

本报讯(记者 胡俊威 通讯员 金克强)“那天，我军装载着物资的马车突然被敌机炸中，我放在车上的包裹散落一地，一张我参军时与绸厂里的5个小姐妹的临别合影不幸遗失了，后来几经转折，终于被一位战友找到并还给我。”家住米市巷街道半道红社区的吕曾老人至今仍保存着一张经历了战火、失而复得的合影照片，那是她视如珍宝的纪念。

1931年7月，吕曾出生于浙江嵊县下村，后来辗转到上海当童工，上海解放后，多次参与地下党活动的她在组织的推荐下参了军。1950年，年仅19岁的吕曾主动报名加入中国人民志愿军，并被分配到部队后勤部兵站医院当护士。“11

也不知道哪来的力气，硬是背负着伤员奔跑，摔倒了，爬起来再跑……顺利突围后，为了掩护救治伤员，吕曾和战友们到山上砍柴建洞搭铺，没有工具，他们就自己动手挖防空洞。为此，吕曾的双手磨出了血泡，长出了厚厚的老茧，手掌上的皮至今还是硬硬的。在防空洞里救治伤病员时，遇到有的伤势严重、生命垂危的伤员需要输血时，吕曾会毫不犹豫地为他们献血。

因为表现突出，1953年8月，吕曾荣获三等功，并于同年9月光荣地加入中国共产党。“我亲身体

历了抗美援朝战争，亲眼见证了成千上万好儿女为保家卫国献出了自己的鲜血和生命。我一想起他们，心里就难受，就流泪。”吕曾激动地说，“和平来得太不容易了！”

1956年1月，退伍复员回到上海的吕曾积极响应党“创优质高产”的号召，主动要求到福田绸厂做织绸工，全心全意投入到生产中，直至退休。如今，现年90岁高龄的吕曾虽已处耄耋之年，但身体硬朗、双目有神，热心社区工作，言行举止间始终透露着一股军人特有的精气神。

最美拱墅人

编者按：近年来，我区全力推进运河沿岸名区建设，高质量打造“重要窗口”的拱墅样本，吸引了越来越多中央省市权威媒体将镜头聚焦运河畔，多层面报道我区的先进经验、典型做法和建设成果。即日起，本报开设《权威媒体看拱墅》栏目，通过一月一回顾的形式带大家走进媒体眼中的拱墅。



权威媒体看拱墅

/ 10月重点报道回顾 /

◎ 10月15日，人民日报10版《有事大家议 治理省力气》，报道了小河街道“红茶议事会”、“城市眼·云共治”智慧治理系统、米市巷街道叶青兜老旧小区改造等拱墅在基层社会治理工作中的先进案例，充分体现拱墅在实现政府治理同社会调节、居民自治良性互动等方面的智慧与经验。

◎ 10月9日、10月26日，人民日报7版分别以《国庆假期向浪费说“不”》《杜绝餐饮浪费 餐厅义不容辞》，两次报道了我区旅游及餐饮行业在文明用餐、杜绝浪费方面的创新做法与成效。

◎ 10月21日，新华社微信公众号发布《杭州民警和北京博士吃了个饭，突然跳进西湖……接下来一幕绝了》，报道拱墅公安分局刑侦民警罗浩与同学散步时救下西湖落水者，做好事不留名。人民日报、光明网、人民网、浙江在线等媒体官方微博同时发布。

◎ 10月4日，新华网《国庆长假“不打烊” 亚运工地建设忙》一文，图文报道大运河亚运公园建设热火朝天，整体进展良好。

◎ 10月27日，浙江日报头版刊登《杭州老旧小区改造经验落地阿克苏》，报道拱墅区老旧小区改造“和睦模式”落地新疆阿克苏祥和里小区，通过两地的经验学习与改造实践，祥和里小区已成为新疆城市工作暨老旧小区改造工作的优秀模范。

◎ 10月15日，杭州日报头版《拱墅规划打造“六大产业中心”》，报道我区启动打造大数据、集成电路设计、汽车互联网、文化创意、直播电商和智慧物流等“六大产业中心”，打造拱墅经济高质量发展的六大新引擎。

我区首个残疾人妇女联合会成立

本报讯(记者 黄冰 通讯员 罗晶晶 杨晓蕴) 10月22日下午，区残联牵手爱心妇女联合会第一次妇女代表大会在区残联文体活动中心召开，会议采取无记名投票和等额选举方式，民主选举产生了牵手爱心妇联第一届执委会，这意味着我区首个残疾人妇女联合会成立。

“新成立的牵手爱心妇联组织以及残疾人妇女组织，对于做好残疾人妇女公益健康、帮扶等方面工作，维护妇女合法权益，促进社会和谐稳定具有重大意义。下阶段，我们也将不负重托，积极开展各项活动，当好大家的娘家人。”新当选的区残联牵手

爱心妇女联合会主席朱健表示。活动现场，区女企业家协会还与区残联牵手爱心妇女联合会现场签订了爱心帮扶协议。

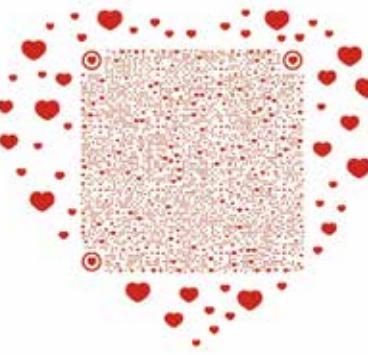
当天，为了庆祝大会圆满举行，区支点合唱团的残疾妇女代表团员献演了节目。《掀起你的盖头来》乐器合奏、《姑娘生来爱唱歌》葫芦丝演奏、《平安拱墅》诗朗诵、《我眷恋的天堂》大合唱……一个个精彩的节目，不仅引发了现场观众的共鸣，所有演员展现出的残疾朋友自尊、自信、自立、自强和积极向上、乐观进取的精神风貌，也深深震撼和感动着大家，节目现场掌声、喝彩声不断。

本期心理健康服务主题：

青少年情绪管理——

刚刚考进重高

孩子出现抑郁情绪了



扫一扫 观看精彩视频

中国大运河二十七处世界遗产河道(九)

中河台儿庄段

本报讯(通讯员 兰甜) 明朝年间，京杭大运河经常受到黄河的影响，时断时续。为避开这一干扰，公元1686年，清政府在今天的江苏省宿迁市和淮安市之间新开凿了一段人工河道，这段河道和前期开凿的泇河、皂河共同形成了中河，全长约180公里。中河的开通改变了京杭大运河需要借黄河漕运的局面，让航运变得更加畅通。

中河台儿庄段位于山东省枣庄市台儿庄区境内，全长约3公里，呈东西走向，因其形如弯月，被人们叫做“月河”。它始凿于明万历年间，开浚至今已有414年历史。沿岸存有200米古驳岸和13座古码头，被世界旅游组织称为“活着的运河”。这段河道孕育了台儿庄古城，并使其成为了大

运河沿岸的运河重镇、“水旱码头”，是我国国内目前规模最大的古城，享有“中国最美水乡”之誉。此处有被誉为“江北第一闸”的台儿庄船闸，它是京杭大运河进入山东的第一座船闸，也是山东省内唯一的双线船闸。

目前，中河台儿庄段是具有良好通航条件的城市景观河道，沿河建有台儿庄古城景区，包括关帝庙、纤夫村、山西会馆、运河展馆等景点，全方位展现了古运河的文化风貌。沿河还有国内第一家以运河湿地为主的台儿庄运河湿地公园，展现独有的运河原生态景观。

大运河之窗