

# 今起本报征集生活小窍门啦

# 如果您有金点子,不妨来晒晒

本报讯(记者 崔岩) 您是“生活达人”吗?您有新奇好玩的生活小妙招吗?您的生活小妙招愿与更多人分享吗?即日起,《文东社区报》面向居民征集生活妙招了,欢迎您把自己亲身体验过的或者创造发明的生活小窍门,告诉我们,分享给其他人,投稿邮箱:wendongsqb@163.com。

生活中常常因为一些小问题困扰:衣服的领口怎样才能洗得干干净净呢?如何煎鱼才能不粘锅?旧的照片如何才能变新?这些问题都是生活中的一些琐碎事情。

其实,一些简单的小窍门往往能起到意想不到的效果。

比如说,如果家里的冰箱和电饭锅是白色的,日子久后若有些变黄,在清洗时不妨试试挤些牙膏轻轻擦洗会让你有意想不到的洁白光亮;多数人在清洗青椒时,习惯将它剖为两半,或直接冲洗,其实是不确的,因为青椒独特的造型与生长的姿势,使得喷洒过的农药都累积在凹陷的果蒂上,青椒应该去蒂再清洗;脸盆里放温水,将少许的茶叶放入,然后在把脚放入浸泡一会儿,这样就没异味了……衣食住行、医

疗保健、日常美容……生活中处处有妙招,让我们把日子过得更自如、更舒适。

也许,你已经在生活中掌握了一些实用的生活小窍门;也许,你正在思考和研究新的节能方法;也许你正为某些生活难题而苦恼;或者你对如何生活中的一些小难题有独到的见解和看法。

生活是一门学问,如果你能学着“偷懒”,也许会变得更有乐趣。“小窍门”教你聪明生活。如果你有生活中的好点子,快来与我们分享吧!投稿邮箱:wendongsqb@163.com。

生活小窍门

巧喝牛奶更安全

□文东社区居民 李兴光

1、袋奶采用85℃左右的巴氏灭菌法,没有高温瞬间灭菌彻底,故袋奶中残留有细菌。因此,喝袋奶必须煮开了再喝(酸性奶品除外)。

2、空腹饮牛奶会使肠道蠕动增加,牛奶在胃内停留时间缩短,营养素不能被充分吸收利用。因此,喝牛奶最好与馒头、面包、玉米粥、豆类等同食。

3、牛奶不宜与含鞣酸的饮食同吃,如浓茶、柿子等,这些食物易与牛奶反应结块成团,影响消化。牛奶与香菇、芹菜、银耳等配合食用,对健康大有益处。

4、喝牛奶以每天早、晚为宜。清晨饮奶能充分补充人体能量,晚上睡前喝奶具有安神催眠功效。

## 社区图书馆实行借阅新政

## 借书免押金,老卡可退费

本报讯(记者 崔岩) 2016年起,历下区图书馆全面升级免押金政策,更好地服务于广大读者,真正实现借书“零”门槛,一次可以免押金借阅的图书数目由一本增至三本。也就是说,在咱社区图书馆里,今后借书免押金不说,一次可以节约三本书了。

据介绍,历下图书一卡通(绿卡)升级更换工作于1月1日全面启动,居民只需要提供第二代身份证、户口本或者医保卡等有效证件和一张一寸照片,即可在历下区图书馆及所有社区图书分馆办理图书一卡通(绿卡)。

据了解,之前在历下区图书馆办理的图书一卡通有蓝卡和绿卡之分。升级后,原绿卡由一次可借1本图书自动升级为一次可借3本图书;原办理的需缴纳100元押金可借3本图书的蓝卡将全面取消。

蓝卡退证时间自1月5日起3个月内集中在历下区图书馆(地址:十亩园街1号;对外开放时间:9:00-11:30 12:30-17:00全年无休;咨询电话:81280128)办理退押

金换卡手续,社区分馆不办理蓝卡退证。

退卡需携带借阅卡、办卡人身份证件(少儿无身份证携带户口本)和押金条;如押金条丢失,需先登记,待20天后携带借阅卡、办卡人身份证原件和复印件退卡;如借阅卡丢失,补交5元工本费,携带押金条、办卡人身份证原件和复印件退卡。原蓝卡取消并收回,将重新更换免押金绿卡,一次可借3本图书。

据悉,作为历下区民生工程之一的“书香历下·全民阅读”行动自2014年启动以来,现已有80处社区图书分馆向居民免费开放。为进一步促进文化惠民,激发市民借书读书的热情,倡导诚实守信的社会主义核心价值观,2015年1月1日起历下区实行了读者办理图书借阅卡免押金政策,此政策施行一年来,广大读者自觉爱护图书如期归还,充分体现了良好的读者素质。

据历下区图书馆工作人员介绍,图书馆与80处社区图书站点的图书信息全部联网,各站点的借书还书实现了动态化



社区居民在图书室看书。(本报记者 崔岩摄)

管理。不仅可以查到图书的流通情况和馆藏情况,还能够实现各站点之间图书资源共享。正是有了这个中枢的统一指挥,各站点不再单打独斗,而是成了一个共同体,更好地为读者服务。

据了解,为帮助和提醒读者按时还书,历下区图书馆管理系统有一个“高大上”的技能,在距离到期约1周时间时,会自动发送提醒短信;超期1天时,系统也会发送提醒短信。如对借书等有更多疑问,可拨打历下图书馆电话81280128咨询。

者按时还书,历下区图书馆管理系统有一个“高大上”的技能,在距离到期约1周时间时,会自动发送提醒短信;超期1天时,系统也会发送提醒短信。如对借书等有更多疑问,可拨打历下图书馆电话81280128咨询。



## 微信也能交水费了

本报讯(记者 崔岩) 近日,济南水务集团改版升级微信服务号“jnwater82612319”。升级后,用户只需搜索服务账号“水务集团服务号”,或直接搜索“jnwater82612319”微信账号,对服务平台进行关注后,就可随时随地办理水费查询、交费等业务。同时,还可及时获知停水信息、水质公告、节水知识等资讯。截至目前,已经有7000多家表用户关注济南水务服务号。据不完全统计,2015年济南市户表用户通过“网上支付宝”、“微信支付”交费达66万户次,约占全市户表总用户的四分之一,分流了营业实体店压力,通过微信交水费或成今后主流。

微信交水费三步走:1.关注“水务集团服务号(jnwater82612319)”;2.点击“我的用水”,选择“水号绑定”,填写水号,手机号码、注册人身份证后四位;3.选择“水费查询”,点击交纳水费即可。

## 历下社工服务覆盖全部社区

本报讯(记者 崔岩) 1月7日下午,山东省暨济南市历下区购买社会工作服务项目签约仪式在解放路街道历山路社区举行。活动现场,公布了2016年山东省暨济南市历下区购买社会工作服务项目名单,历下区民政局与项目承接机构以及街道办事处签订了三方协议。

据了解,今年山东省民政厅、历下区政府通过机构申报、专家评审、第三方评估等形式,共向山泉、基爱、山青、建达、舜耕五家社工服务机构购买21个项目,其中重点示范项目7个,创新项目14个,社工服务覆盖历下全部社区。

这些项目主要针对人群为老年人和青少年。如情系桑榆——“生命花园”社区老年人精神慰藉社工服务项目、快乐同行——“童途有你”儿童成长服务项目等。此外,还有如芙蓉街“老济南”文化保育社区服务项目、“危难有伸手”社区减灾抗灾能力暨志愿者团队建设等项目等其他侧重点的服务项目。

## 齐鲁晚报壹家招店长了

## 高薪资高福利 赶紧来报名吧

本报讯(记者 孙业文) 齐鲁晚报壹家社区服务中心门店开始招聘店长啦,收入够丰厚,舞台够广阔,除此之外,还可以建立广阔的人脉!你的舞台,你的精彩,赶紧报名加入壹家吧!

壹家社区服务终端项目由齐

鲁晚报与大众报业集团发行有限公司联合推出的智慧社区项目,是一款基于媒体优势资源的线上线下O2O社区服务平台,主要向居民提供集社区新闻、社区服务、社区活动于一体的高品质服务。壹家社区服务中心社区将覆盖济南全部中高档社区,预计三年内在全省建设2000多家社区服务门店,打造山东社区服务第一品牌。因业务发展需要,现急需向社会诚招20名壹家社区服务中心店长和3名APP前端工程师。

招聘岗位:壹家社区服务中心店长20人和3名APP前端工程师。

具体待遇:底薪2500+工作绩效,签订正式劳动合同,缴纳五险一金;APP前端工程师在享受以上福利同时,薪资可面议!

岗位描述:店长主要负责壹家社区服务中

心实体店所在小区的报纸征订、社区公益活动组织、线下商品体验以及壹家店的日常运营;APP前端工程师主要负责壹家APP整体设计和后台程序维护,精通DHTML/CSS、JavaScript语言,并能独立制作H5活动报名和宣传网页。

岗位要求:大专及以上学历,年龄都不超过35岁,工作上有激情、肯吃苦,如果普通话标准、思维敏捷、协调沟通能力更强就更好了!APP前端工程师有工作经验者优先。

报名方式:报名者请将先将个人简历投至邮箱,我们将对个人简历及时审阅,符合条件者将随后通知具体面试事宜。

电子邮箱:llc1976@sina.com 联系方式:0531-85196329

心有多大,晚报就给你提供多大的舞台,欢迎各位有志之士加入壹家团队!