

长沙城区工资不低于850元/月

较去年提高了185元 节假日加班每天至少可多赚25.5元

7月19日,长沙市劳动和社会保障局正式公布了最低工资标准,长沙市政府已经批准实施新的最低工资标准方案。从本月起,城区(含长沙高新技术产业开发区、长沙经济技术开发区)月最低工资标准将由每月665元上调至850元/月,较上一年度提高了185元。四县(市)月最低工资标准为800元/月。

城区最低工资为850元/月

7月15日,长沙市政府出台文件,就调整全市最低工资标准发出通知。要求从7月1日至明年6月30日执行新的最低工资标准。标准规定长沙市城区(含长沙高新技术产业开发区、长沙经济技术开发区)月最低工资标准为850元/月、小时最低工资标准为8.5元/小时;四县(市)月最低工资标准为800元/月、小时最低工资标准为8元/小时。届时所有

进入长沙各级人力资源市场招聘的用人单位,开出的月薪都不能低于这一标准。

节假日加班多25.5元/天

由于最低工资标准的上调,长沙市居民每日的加班工资也有所提升。

按国家和我省规定,日工资等于月工资收入÷月计薪天数(21.75天)。用人单位凡在法定节假日安排劳动者加班,应按不低于劳动者本人日或小时工资的300%另行支付加班工资,而且不得以调休等方式代替;以之前长沙市城区的最低工资标准计算,长沙节日加班每天最低工资不应低于91.7元。而从今年7月1日起,劳动者节日加班每天最低工资不应低于117.2元。这样劳动者节假日加班,每天至少可多得25.5元的工资。■记者 刘璋景 实习生 彭落落 杨真 黄琳



工资标准执行不力可投诉

提醒

长沙市劳动和社会保障局强调,最低工资是刨去社保费、公积金等,最终落入劳动者口袋的最低收入。广大市民应明确自身的权利和义务,如若发现任何单位违反最新实施的工资标准,都可以向长沙市及各区县(市)劳动保障监察机构投诉。

投诉电话分别是:长沙市(84428020)、长沙县(84010103)、望城县(88076168)、浏阳市(83611975)、宁乡县(87837148)、芙蓉区(82293155)、天心区(85144191)、岳麓区(88999529)、开福区(82643388)、雨花区(85880191)。

菜篮子

长沙马王堆蔬菜市场19日价格行情

白萝卜 1.20	小白菜 4.50
包菜 1.20	苹果 6.10
大白菜 1.80	水晶梨 2.30
红椒 3.80	西瓜 1.40
茄子 2.10	活鸡 13.00
青椒 1.50	活鸭 13.50
蒜苗 6.20	鸡蛋 7.20
土豆 2.00	鲜肉 15.20
西红柿 2.20	草鱼 9.10
小葱 3.50	单位:元/千克(公斤)

■记者 胡信锋 整理

私房菜

吃章鱼,正流行



世界杯期间,章鱼保罗火了,它的“兄弟们”可惨了。长沙不少球迷都叫嚣着要吃章鱼,希望本栏目能提供一些“炒章鱼”的菜谱。看来,章鱼在成为美味的同时也成了一些球迷疏解心情的出口。

姜醋炒章鱼

主料:章鱼300克

调料:姜汁3克,醋10克,盐3克

做法:1、章鱼洗净,切片;2、锅内加油烧热,放入章鱼翻炒片刻;3、入姜汁、醋及盐少许,熟后食用。

制作要诀:此菜也可以选用干章鱼,干品的量在100~150克,切片前需泡发。

健康提示:此菜补益气血,开胃增食,适用于气血不足之贫血等症。

医疗

加个QQ号网上看儿科

进入暑假,来湖南省儿童医院就诊的患儿陡然增多。湖南省儿童医院副院长肖政辉介绍,进入7月份以来,省儿童医院日门诊高峰超过4100人次,急诊留观1000人次以上,住院病人达到1550人。为了应对暑期儿童就诊高峰,该医院近期

出台了“开通QQ咨询”等措施,以缓解压力。

开通QQ咨询即正常上班时间加QQ707392811提供在线咨询。每周四白天26个门诊诊室就诊患儿免费挂号。此外,肖政辉提醒,看病尽量避开周一周二,可以选择周末来看病,各科同样开放门诊。

■记者 张春祥 通讯员 李奇



气象

20日生活指数 逛街请带雨具

晨练指数:有阵雨,较不宜晨练,若坚持室外锻炼,建议适当减少晨练时间,并携带雨具。

洗车指数:不宜洗车,未来24小时内有雨,如果在此期间洗车,雨水和路上的泥水可能会再次弄脏您的爱车。

晾晒指数:偶尔的降雨可能会淋湿晾晒的衣物,不太适宜晾晒。请随时注意天气变化。

约会指数:有时有阵雨,最好不去室外约会,若外出请选阴凉地点并做好防雨工作。

夜生活指数:适宜,多云天气,你可以尽情外出享受夜生活的乐趣,不用担心天气会来捣乱。

逛街指数:较不宜,有阵雨,并且天气很热,较不宜逛街,若坚持出门,请带上雨具避免淋雨,并注意防暑降温。 ■记者 胡信锋



蜂胶,全面遏制糖尿病并发症

俗话说:“糖尿病不可怕,可怕的是并发症。”而糖尿病肾病无疑是诸多并发症中最可怕的,2个I型糖尿病病人就有1人最终死于肾病;而10个II型糖尿病病人就有3人最终死于肾病!

肾病不解决,华佗都难救

糖尿病肾病可分为五期,前两期无任何症状,尿常规检查、肾功能基本正常,临床也无什么表现。第三期,肾功能开始出现异常。此时及时采取治疗措施,还可逆转。一旦出现晨起眼皮水肿、下肢水肿、蛋白尿等症状,就已经是第四、五期了。这时就算是华佗再世,也无力回天了!

糖尿病肾病就像一枚地雷,平时发现不了,一发现就已无路可逃。不留神,也就错过了逆转肾病的最佳时机!

3天一透析,肾病让她生不如死

孙连芳,女,58岁,糖尿病15年,前年6月因突然昏厥被送往医院,诊断为糖尿病肾病导致的尿毒症。无奈之下,开始了血液透析治疗,刚开始一周透析一次。随着病情快速恶化,她不得不3天透析一次,每次都要在病床上躺四个多小时!

“透析就是全身的血被洗一遍,很晕,想吐,特难受,我这手总发抖,手一抖针管又要重新插!”孙连芳说起透析时的感觉还心有余悸,“但是没办法,要是不透析,更难受,全身肿胀,胸口憋得很,都上不来气,有时感觉真是生不如死。”

透析如家常便饭,谁家又能受得了

对于糖尿病肾病晚期的患者来说,透析如家常便饭,一顿都不能少。每次透析四五百元的费用,一个月下来就要5000元左右,不是谁家都能承受得了的。换肾治疗的话,治疗费用就像无底洞一样,只要活着就得不停的往里填!

糖尿病肾病的根源究竟在哪?

1)糖尿病肾病本身隐蔽性较强,糖尿病病人又大多知识匮乏,对肾脏的保护不够重视,导致糖尿病肾病悄然而入,却浑然不知。

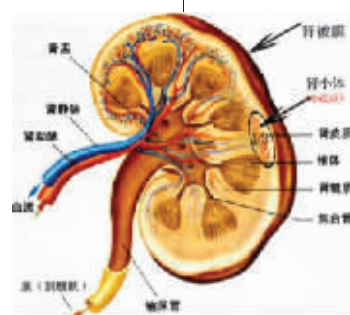
2)糖尿病肾病的根源主要在于高血糖及血糖波动造成的微血管病变。血糖每次波动,都会导致为肾小球提供营养的微血管弹性及通透性变差,破裂出血;加上血液粘稠度增加,血流缓慢,易形成血栓等,都造成肾小球病变,丧失过滤能力,使肾功能逐步衰竭。

3)糖尿病人口服的降糖药大多通过肾部代谢的,再加上为治疗各类并发症,糖尿病人往往还需要同时服用多种药物,更是加重肾脏负担,加速肾功能衰竭。

蜂胶逆转肾脏恶化,恢复肾动力

降糖治不了并发症,目前没有哪种降糖药能保证一年365天,一天24小时血糖稳定的。只要血糖波动,血管就会受伤害,并发症就会来。高血糖可通过药物降下来,但血管、系统、代谢、免疫等系统及脏器遭受的伤害,降糖药却无能为力。

血管是最先、最容易受损的系统,致残致死的危险性最高。因此,得了糖尿病必须马上保护血管,防止眼病、肾病、心脑血管疾病的出现。知蜂堂蜂胶改善微循环、恢复肾功能、全面解决肾脏病变:



1)知蜂堂蜂胶可改善微循环,降低血液粘稠度,防治血小板粘附聚集、预防血栓形成,恢复微血管的弹性、通透性,减少肾小球的闭锁,从而增强排废能力,达到保护、修复肾脏损伤,恢复肾功能的目。

2)平稳血糖,防止血糖波动对肾脏造成进一步的伤害;防止糖尿病肾病引起或加重其他严重并发症;减少为控制血糖或并发症的用药,减轻肝肾负担,没有副作用;帮助肝肾排出药物沉积的有毒物质,修复脏器功能。

3)糖尿病肾病前三期服用知蜂堂蜂胶,可逆转病情,恢复肾功能;第四、五期使用蜂胶,可阻止或延缓病情恶化,提高生命质量,避免因肾病而造成的死亡!

长沙市各知蜂堂专卖店

< 曙光路店 >	电话:0731-84166695
< 左家塘店 >	电话:0731-85532367
< 德雅路店 >	电话:0731-84531870
< 侯家塘店 >	电话:0731-85522855
< 溁湾镇店 >	电话:0731-88866955

VIP-0731 销售热线

85488866

知蜂堂蜂胶是“糖尿病人家庭十大用药”中唯一指定的蜂产品