

廉洁每一步 走好人生路

省体育局举办“廉政大讲堂”专题讲座



星报讯(顾峥华 记者 江锐) 近日,省体育局“廉政大讲堂”专题讲座在局科技报告厅举行。省纪委常委、秘书长张正耀应邀作了《清正廉洁七

谈》专题讲座。局机关全体干部职工和各直属单位领导班子成员聆听了讲座。局党组书记、局长冯潮主持讲座并讲话。

为深入推进省体育局系统党风廉政建设,省体育局党组研究决定,自6月中旬开始,利用一个月左右的时间,在局系统开展党风廉政建设教育月活动。并将此项活动与“七一”党建活动和廉政建设专项整治活动结合进行,共实施十个项目的活动内容。其中,举办“廉政大讲堂”专题讲座是一项重要内容。

张正耀秘书长以《清正廉洁七谈》为题,从“昨日清廉不等于今天不会腐败”、“腐败者可能是才能出众政绩显著的人”、“功过不能相抵”等七个方面作了专题辅导。

冯潮在总结讲话时强调,局系统广大党员干部职工要深入思考领会张正耀秘书长的讲话精神,在今后的工作中,时刻绷紧廉洁从政这根弦,严格自律,坚守底线,防微杜渐。局系统要建立健全惩治和预防腐败体系,进一步加强党风廉政建设,为全省体育事业又好又快发展提供有力保障。



安庆市领导 看望备战省运会运动员

星报讯(叶欢 记者 江锐) 近日,安庆市副市长黄杰看望并慰问了该市备战第十三届省运会和第六届省残运会的运动员和教练员。市政府相关副秘书长、市体育局负责同志陪同。

黄杰看望了田径、游泳、射击等项目的在训运动员,希望他们发扬勇于拼搏、勇于争先的精神,科学训练、积极备战,展现该市体育健儿的风采,为安庆争光。

喜迎省运会 安庆将举办市民运动会

星报讯(沈永亮 记者 江锐) 2014年安庆市市民运动会将于8月8日在该市体育中心综合馆开幕,8月20日闭幕。

本届安庆市市民运动会采取传统项目和大众项目相结合的方式,设体育舞蹈、太极拳、健身秧歌、柔力球、台球、跆拳道、五人制足球、羽毛球、乒乓球、三人制篮球等10个竞赛项目。其中,该市三区及市经开区组队参赛三人制篮球、五人制足球、乒乓球、羽毛球4个项目,各体育协会组队参加其余6项比赛。全市共有10支代表队参赛,参赛运动员人数1416名。

安庆市市民运动会竞赛项目结束后,将举行省运会测试赛。目前,市民运动会各项准备工作正在紧张推进中。

60岁的老年人如何科学健身



首先,要制订一套适合自己的健身计划。60岁的老年人常有一种“我已经老得什么也不能做”的错觉。抛弃错

觉,在得到医生的全面检查,制定运动处方后,依据年龄和健康程度,选择一项自己喜欢的运动。

其次,要确立一个切实可行的运动目标,如减重、促进骨骼肌、心肺功能,或者仅仅是为了提高灵活性。而一周练习7天、每天1小时的大量练习不会让你走向成功,只会走向伤痛。

第三,要安排好适宜的运动量。美

国心脏协会和美国运动医学院建议60岁的老年人每周应进行5天以上、每天累积30分钟的运动。例如,早上可以把车停在远离上班的地方,走10分钟;午餐走15分钟出去吃饭,如此累加。

第四,要选择恰当的运动方式。60岁的老年人进行单纯有氧运动的同时,应该加入一些力量练习,但负重应在8公斤以下。

玩复式、学守号

花甲老人“照猫画虎”喜中千万大奖

8月4日,第14087期大乐透唯一的千万大奖得主终于现身安徽省体彩中心兑奖厅,领取了大奖。此时,距离他中奖已整整过去了一周时间。谁也没想到的是,大奖得主竟是一个年过花甲的老人。

魏建军 记者 江锐

千万大奖缘起“复式”

大奖得主吴先生(化名)年过花甲,是一位儿孙满堂的老人。几年前,老人退居二线后,生活节奏发生改变,为了让自己过得更充实,他也开始关注起彩票。每天选号、购彩、看开奖,已经成为他生活的一个重要组成部分。

今年大乐透开奖后,老人也加大了投入,他学着其他彩民,买起了复式。谁知道这样一个小改变,让老人尝到了甜头——以往老人买彩虽然也中过一些奖,但都是5元、10元的小奖,自从采用复式投注后,他不仅中奖率高了,中奖额也提高了,不时能中个几百元。

坚定守号大功告成

复式投注让老人初尝甜头,怎样才能“更进一步”呢?上个月,吴先生决定调整一下自己的思路,不再每期选号,而是采用“守号”+机选的办法碰碰运气。近来大乐透奖池居高不下,安徽彩民也频频中出大奖,一直关注彩市动态的吴老屡屡听到守号中奖的故事,自己也决定试一试。于是从7月上旬开始,

他自己精心选择了一注“8+2”的复式——“04、06、07、27、29、31、33、35+09、10”开始追守。

也许是吴老号选得精准,也许是他的运气到了。自从守号以来,他还真是小奖不断。就在中出大奖的前一期,他的这注“神号”还给他送上了千元的奖金,这也让他更加“欲罢不能”了。7月28日,他去网点兑了小额后,销售员曾问他换不换号,他坚定地说,“不换,照打!”终于没有与这注千万大奖擦肩。

中奖之后全然不知

为什么中了奖后一周才来领奖呢?原来就在他这注大奖把蚌埠彩市搅得一片欢腾之际,他自己竟是全然不知。老人中奖后的第二天就到外地亲友家小住了几天。直到上周五,他回到

蚌埠才听说有大奖产生,但他仍然没有往自己身上去想。

上周五下午,他来到住处附近的一个体彩网点,准备再次“守号”时,网点的销售员拿起票一看,就急忙低声告诉他:老人家,你的票中了大奖,赶紧去体彩中心兑奖吧!这一句话才把老人家点醒。

中了奖后还会坚持

验票、计税、开支票,在省体彩中心的兑奖厅,体彩中心的工作人员完成兑奖程序后,安徽省体彩中心主任孙焱亲自给吴先生颁了奖。

接过孙焱颁发的奖牌,吴先生高兴地说,自己中了大奖,不过这不会为自己购彩画上句号,他还会一直买下去。不是为了中奖,而是要让生活更充实,也是通过体育彩票来给社会一些回报。



公信体彩,幸福一家

今年6月份,省体彩管理中心推出了“相约大乐透、北京看开奖”系列回馈彩民活动。很幸运的是,颍上县一对勤劳年轻夫妇经营的网点获得这个机会,可惜的是名额只有一个人,他俩必须做出选择。

丈夫很开心,对妻子说:“这次你去吧,平常在家你要看店还要照顾孩子,出去放松一下。”妻子说:“还是你去吧,自从咱们经营体彩7、8年来,你从来没有离开过家,平常这彩票店都是你操心多,现在咱们把房子的首付都凑齐了,就算给你的奖励,这次去看开奖就你去啦! 家里有我,你放心。”夫妻俩相互体谅,都想把机会给对方。在妻子的再三推让下,丈夫参与了这次北京看开奖、见证体彩公信的活动。

丈夫回来后,把快乐与妻子分享:他不仅在现场亲历了第14080期大乐透、第14185期排列3、排列5体彩玩法摇奖的整个过程,并且参观了中国体育彩票印务公司,观摩了体彩“顶呱刮”即开票的印制,见证了体彩开奖的透明度和公信力,对中国体育彩票也有了全新的理解和认识。 洪朝

超级大乐透

特别提示

当前奖池: 439724222.58 元 (目前中国彩市第一)

第 14090 期, 开奖号码: 02、03、20、23、28+06、08

全国中出一等奖60注, 其中追加60注。大奖出自 山东

大乐透开奖日期: 周一、周三、周六