

弘扬苏区干部好作风 坚决打赢脱贫攻坚战

我区四百余户贫困户获赠电视机

本报讯 周柔奎报道:9月27日,中宣部、中央文明办以文化扶贫的形式向我区贫困户赠送电视机,全区413户建档立卡贫困户均获赠一台32寸液晶电视机。此次捐赠活动旨在学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,通过为贫困户赠送电视机,进一步丰富困难群众的精神文化生活,补齐“精神短板”,让困难群众共同感受新中国成立70年来经济社会发展成就,激发脱贫致富内生动力,助力脱贫攻坚。我们将及时把电视机送到贫困户手中,帮助他们安装、调试电视机,让他们及时看到庆祝中华人民共和国成立70周年活动实况,聆听党的声音,学习党的政策,一同感受新中国成立70年以来经济社会发展成就,增强脱贫致富信心。区委宣传部文明办干部这样表示。电视机的到来,让大南镇古村村的贫困户袁伟水喜上眉梢。他兴奋地说,今后将进一步增强信心,通过收看党的新政策和致富创业类节目,多学习科学知识、脱贫技能,发挥主观能动性,争取通过自身努力和劳动早日过上幸福生活。

十字垄社区:服务沉下去群众更满意

本报讯 徐卫清报道:“现在建房可以做几层做几米高”“银行打电话说新农合缴费不成功,该到哪里去办”……9月26日8时许,大石街道十字垄社区“便民摆摊”一“开市”,陆陆续续就有群众来“光顾”,反映自己身边的烦心事、堵心事。“刚开始的时候,干部都比群众多。”十字垄社区刘全顺笑称,“摆摊”也是个技术活。每次“摆摊”前,他们都要事先“预热”,不仅要在村级微信群提前发通知,也要在党员大会、村小组会议层层宣讲,党员干部还要进村入户去宣传,扩大群众的知晓度、影响面。“预热”是基础,成效是关键。“说的好不如做的好。老百姓不看你怎么说,就看你有没有解决实际问题。”刘全顺打了个比喻,“便民摆摊”好比是间中药铺,小毛病、小问题,他们能解决的当场解决,遇到需要部门联动、协调的“疑难杂症”,就及时上报处理。“不是上报就完事了。我们会把办理进度及时告知在村民微信大群。”通过“晒群”的方式,不仅晒出事件办理的“进度条”,而且也是晒出党员干部的责任单、实干感,让群众更信服。“这一招真灵。以前搞活动,还要去‘请’群众,现在呢,大家有问题,第一时间就会到这里来反映。服务不缺位,矛盾才能不上交。”“便民摆摊”是民情民意的探测器。在大石街道办事处副主任蒋飞龙看来,通过“设摊”的方式,可以更集中、更快捷了解群众需求,从而能提供更为精准的服务。“比如,开学季之前,有关孩子转学、助学贷款的申请、教育扶贫资金的落实等问题,都是群众比较关心的。我们会

相应安排民政、扶贫办、司法等部门工作人员现场答疑解惑,提供一站式政策咨询服务,避免群众因政策不明来回奔波。”服务沉下去,群众更满意。家住徐家的俞杏梅说起“便民摆摊”好,就眉开眼笑。以前她家门口对面有个小型垃圾场,令她堵得慌,可就是不知道找谁来处理。“便民摆摊”开设后,她抱着试试看的态度来反映下。没想到,接待他的干部当即掏出手机联系城管局,没两天,就搬走了她的“心病”。“到这里反映问题,同样能解决问题,还不用我们自己东跑西跑,省了不少事呢。”截止到目前,十字垄社区通过“便民摆摊”收集群众意见50余条,已落实解决30多件民生事。

位朗诵表演者更是贴合作品实际,精心挑选配乐,用诗一般的语言,或慷慨激昂,或低沉婉转的情感真切地表达着广丰儿女对伟大祖国的深情赞礼,赢得了现场观众阵阵掌声,也一次次将活动推向高潮!最后,颁奖仪式在众人挥舞五星红旗、齐唱《歌唱祖国》爱国赞歌中圆满结束。

庆祝新中国70华诞朗诵会暨征文颁奖仪式举行

本报讯 刘浏报道:9月26日下午,庆祝新中国70华诞朗诵会暨征文颁奖仪式在区财政局举行。此次“与财政有约,为广丰点赞”有奖征文活动由广丰区财政局、广丰报社、光阴文化促进会三家联合举办。活动从4月份开始,历时6个月,收到稿件110多篇,其中:社会组60多篇、财政组50多篇,得到了社会各界的积极响应与广

泛参与,也涌现出了不少优秀作品。最终,评审组共评选出社会组特别奖2个,一等奖2个,二等奖6个,三等奖6个;财政组特别奖1个,一等奖2个,二等奖6个,三等奖7个。在整个朗诵会、颁奖仪式推进现场,秩序井然,气氛高涨。活动紧扣庆祝新中国70华诞鲜明主题,以颁奖互动和歌颂作品朗诵交叉呈现的方式顺利开展。八

中医十二时辰养生法

在中医理论中,不仅四季的变换是一个完整的循环,有一套相应的养生理论,一天24小时也是如此。由于古人将一天划分为十二个时辰,因此这套养生之法又被清代养生家尤乘称为“十二时辰无病法”。中医认为,人体内的经气就像潮水一样,会随着时间的流动,在各经脉间起伏流注,且每个时辰都会有不同的经脉“值班”。如果能够顺应这种经脉的变化,采用不同的方法,就可以达到良好的养生效果。亥时(晚9—11时),为三焦经当令。“亥”字在古文中是生命重新孕育的意思,所以你要想让身体有一个好的起点,就要从此刻拥有好的睡眠开始。对老年人而言,可能存在睡眠困难问题,但不管采取什么方式,尽量在晚上11点半前进入睡眠状态。子时(子夜11—凌晨1时),胆经当令。这段时间正是中医养生中特别强调的“子觉”时间。《黄帝内经》里,“凡是十一藏取决于胆”讲的就是人体内有11个脏器都依赖胆经的功能支持,因此要有足够优质的睡眠以保胆经获得充足的能量。丑时(凌晨1时—3时)为肝经当令。静心养气是最好的保肝方法。要特别指出的是,某些年轻一族如在这个时间喝酒,将会对肝造成极大的损伤。寅时(凌晨3时—5时),肺经当令。按照中医理论,寅时是人体阳气的开始,也是人体气血从静变为动的

开始,必须要有深度睡眠。卯时(早晨5—7时),大肠经当令。早起不贪睡,晨起首先活动四肢筋骨,打太极拳,叩齿摩面或双手扣后脑,做“鸣天鼓”。辰时(上午7—9时),胃经当令。活动后喝一杯开水,用木梳梳发百遍,然后洗漱。早餐应该清淡,要吃饱。饭后可以百步走,但不宜做强度锻炼。巳时(上午9—11时),脾经当令。开窗通风后,可从事脑力活动,但要注意劳逸结合,让眼睛得到及时的休息。午时(上午11时—午后1时),心经当令。这是午餐时间,除要营养丰富,荤素搭配外,建议可以喝点汤,菜要少盐。酒可喝但不能醉。饭后宜睡半小时,不要过多。未时(午后1—3时),小肠经当令。午睡后可做少量和缓的运动,喝一杯茶。申时(午后3—5时),膀胱经当令。这是最好的学习时间,记忆力和判断力都很活跃。除用脑学习外,要注意多喝水。酉时(午后5—7时),肾经当令。这是肾虚者补肾的最好时机。晚饭宜吃少、清淡,可以喝点粥。戌时(晚7—9时),心包经当令。准备睡眠,睡前要静心养气,用冷水洗脸,温水刷牙、热水洗脚,睡宜采取右侧卧位。总之,这种养生法的核心就是顺应日出而作,日落而息的规律,重点睡好子午觉,以达到养生的目的。(下期刊发《教你如何防控登革热?》,敬请关注。)

东阳乡举行庆祝中华人民共和国成立七十周年系列活动

(上接1版)黄豆、稻谷等色彩斑斓的果实晾晒在晒匾和晒架上,将“晒秋”民俗展现给各地游客,还以稻谷、辣椒在竹匾上巧手拼绘出一幅“国泰民安”的主题晒秋图景,用火红的朝天椒和金黄的玉米粒等农作物拼组成了鲜艳的国旗造型,70周年等图形和字样,祝福祖国繁荣昌盛,红红火火。当天下午,农民趣味运动会也在欢声笑语中拉开帷幕。来自全乡12个村的12支队伍,近220名运动员参加。比赛内容包括:担红薯接

力赛、吃瓜比赛、抓泥鳅比赛、“剥玉米”大赛等,在繁忙的秋收后,大家参与的积极性都很高,各成员团结协作,现场气氛火热。此外,农产品展销区,一个个展台上摆满了来自全区各乡镇的特色农产品,展台前的老板们热情地为大家介绍着自家的农产品,板栗、农家米、笋尖……丰收的成果让人应接不暇。图片摄影展区,摄影大咖们用手中的相机记录下了东阳乡多年来在移风易俗、垃圾分类、宅改、脱贫攻坚等方面

的工作成就。管氏宗祠内,灯谜会、儿童画创作等活动也同样吸引了众多的游客前往“打卡”。“通过这次活动,我看到了东阳人民的精气神。希望我们的祖国越来越强大,人民都有信仰,民族有希望,国家更有力量。”“今天的节目很丰富,表演很精彩,祝福我们的祖国越来越强大,祝祖国母亲生日快乐。”现场观众纷纷为此次庆祝活动点赞,同时也表达了对祖国的深情祝福。

永丰小学四千师生齐声放歌共庆祖国70华诞

本报讯 徐积文报道:9月30日,永丰小学举行了“庆祝新中国成立70周年,‘祖国在我心中’”主题活动。全体师生、家长代表及退休教师代表四千余人齐唱《义勇军进行曲》《歌唱祖国》,用歌声祝福祖国繁荣昌盛,祝福人民幸福安康。上午8时整,随着庄严的音乐奏响,少先队员敬队礼,师生齐声合唱国歌,鲜艳的五星红旗在朝阳里冉冉升起。学生方阵用手中的彩扇摆出五星红旗图案、“中国”

两个大字在草坪上变换不同颜色,教师方阵手挥小国旗,摆成“70”字样,场面十分震撼!“巍巍昆仑,锁不住阵阵中华风;滔滔江河,淹不尽浩浩中华魂。我们用歌声纪念那段激情燃烧的岁月,用歌声颂扬如今蒸蒸日上的中国”。随着伴奏音乐响起,全场先后齐唱《义勇军进行曲》《歌唱祖国》,歌声响彻整个校园上空。“我是中国人,我爱我的祖国!祝祖国繁荣昌盛,走向辉煌!”在校长罗剑

红的领誓下,全体师生庄严宣誓。“少年智则国智,少年富则国富;少年强则国强,少年独立则国独立;少年自由则国自由,少年进步则国进步;少年胜于欧洲则国胜于欧洲,少年雄于地球则国雄于地球”;活动现场,3700余名学生齐声诵读展现新时代少年风采。在“祖国万岁!”的欢呼声中,少先队员纷纷放飞手中的气球,祝祖国国泰民安、繁荣富强!



垃圾不落地 广丰更美丽