

寒冬里的一抹爱心暖阳

□本报记者 薄秀芳

11月20日,雪后的气温很低。“瞧,好心人又来给老王家送东西来了!这回那3个孩子能少受些苦了。”在白城经济开发区保平办事处辖区运河公园西侧的一趟平房外有被捆柴禾的邻居感叹地说。不远处,几位男和女士正从车内拿下衣物、鸡蛋等物品,送到一个院落中。原来,这是白城红十字蓝天救援队的队员们,对帮扶对象进行回访。

“还认识我不?”蓝天救援队队长郝宏亲切地问迎出屋外的女主人。“嗯……记得……的……”端着残疾的左手,穿着长蓝色羽绒服的女主人操着一口南方口音艰难地说出句话,脸上绽开了笑容。这家的女主人还没下班,3个孩子都去上学了,家中只有女主人。

屋内,炕上一张五颜六色的爬行垫全占了炕席,几床干净的棉被叠在炕里。一炕冰凉,炉子没点。队员们问女主人冷不冷?她用手拍着身上的羽绒服说:“这……是和……”队员们都笑了,因为女主人身上穿的衣裤都是上次大家拿来的。

旧令王家的生活处于困境当中。王庆福的妻子能给孩子们做的一日三餐多以盐水煮挂面为主,偶尔做顿米饭也没有菜……看到这种困难局面,蓝天救援队的队员们纷纷伸援手献爱心。他们第二次来,为王庆福安好了所有破损的门窗玻璃,同时还加钉了一层防寒塑料膜,接通电线安上电灯,摆放好带来的家具、电视、台灯、洗衣机。同时带来了购买的米、面、油、蔬果等,队员们还为王家粉刷了墙壁……“这家人不仅需要物资上的帮助,更需要培养他们自强不息的品性,这对3个孩子非常重要。所以,我们会不定时进行回访。”郝宏宇说。

“下次再来,我们教你做西红柿炒鸡蛋,你好做给孩子们吃。”队员们边忙碌边耐心地嘱咐着女主人。当队员们离开时,女主人依依不舍地目送着……

新闻故事

(上接一版)几年来,三合学校把坚持加强校园文化建设,作为学校持续发展的有力保障。在学校资金紧张的情况下,多方筹集,借力发展,从2012年-2014年,一个设施齐备、功能先进的现代化教学楼、宿舍楼、食堂、少年宫活动中心陆续落成。

为了使每个学生都能健康成长、全面发展,首先,学校注重学生理想前途教育,帮助其树立正确的人生观、价值观。各班在定期召开主题班会的同时,校领导还深入班级对学生进行思想教育和心理疏导,并与白城师范学院开展多种形式的联谊文娱活动。其次,注重校园文化建设,营造良好的育人氛围。每年在新生入学时,对新生进行为期一周的军训,打下集体生活的纪律基础。学校每学期都举行一次不同内容的演讲比赛,开展一次内容丰富、形式多样的文艺汇演活动,特别是少年宫活动中心的建立,学生们不仅从文艺活动、体育竞技、知识竞赛、技能表演中得到了乐趣,潜能也被充分挖掘出来。再次,注重学生养成教育,培养学生良好的行为习惯。学校一直坚持开展《学生养成教育的研究》课题实验工作,在细节处做文章,全方位、多角度地抓学生的行为习惯的养成,在文明礼貌、卫生习惯、遵纪守法、公共秩序等方面对学生进行教育。如今,校园内随时有问好声,树上的果子无人摘,地上的垃圾有人捡,拾到的财物都上交。通过多年抓养成教育,学生的文明言行经常化、习惯化;食堂就餐自觉化、文明化;宿舍整理正规化、军事化。这些变化,时时处处体现着养成教育成果。



开展『向我看齐』活动

通榆县文广新局

为了更好地发挥领导干部的模范带头作用,更加有效地推动反腐败工作向纵深发展,最近,通榆县文广新局开展了领导干部“向我看齐”活动。

活动中,局主要领导率先作出“从我做起,向我看齐”的廉政承诺;随后,局党委号召普通党员干部向领导看齐;基层单位向机关看齐;机关干部向班子看齐;班子成员向党政主要负责同志看齐。一级带一级,上下联动,形成自觉遵守和维护制度的良好氛围,再一次激发了党员干部的廉政意识。(潘超)

为培养学生的团队精神,促进寝室同学之间的交流,近日,白城医学高等专科学校临床医学系启动了以寝室为单位参赛的“拔河比赛”、“能量传递比赛”、“寝室情景短剧创作”等一系列生动有趣的“寝室文化月”活动。“寝室文化月”活动,不仅为校园文化生活营造了和谐的氛围,展示了当代大学生应有的素质和风貌,而且还架起了各寝室同学之间友谊的桥梁,对培养德智体美全面发展的新型人才起到了良好的作用。武文斌 陈宝林摄

转眼间,冬天已不知不觉到来。冬季气温降低,是各种疾病的高发期。近日,记者在市区阳光广场上看到,有许多老年人依然在扭秧歌、跳广场舞和练剑,还有的老年人在健身器材上兴致勃勃地锻炼着身体。

虽然在这寒冷的天气里做做运动对身体十分有益,但细微之处仍不可掉以轻心。当问到这么冷的天为什么还出来锻炼时,市民孙大娘说:“每年都这样!锻炼身体更好!”当问到是否知道冬季锻炼应该注意的问题时,孙大娘说不出什么。记者又询问了广场上其他的老年人,对于冬季锻炼时应该注意的问题也是模糊不清的。

记者从白城中心医院医生那里了解到,冬季人体的肌肉、韧带在寒冷的刺激下会增加粘滞性,使肌肉的弹性和伸展性降低,各关节的生理活动度减弱。老年人

冬季锻炼虽有益 老年人群须小心

□本报记者 李政孚

由于生理功能减退,对运动的适应能力减弱,机体免疫力降低。所以,老年人在冬季锻炼时,时间不宜太长,一定要注意保持适宜的运动量和不贪多不求快的基本原则。老年人对冬季的适应能力较差,锻炼时应多穿衣服,待身体发热后再开始脱衣,以免感冒。在锻炼的过程中切忌憋气,憋气会给心脏带来较大负担,老年人心脏功能较弱,血管脆性增加,容易诱发

心血管和脑血管疾病。如感到疲劳或呼吸困难,应马上停止运动,调整呼吸。同时,老年人在冬季锻炼时,要注意保持充足的睡眠和合理的膳食。机体功能健全,有充沛的精力和体力,锻炼时才会不感觉疲劳,锻炼后感觉身体各生理功能都有所提高,心情舒畅,这才是有益的冬季锻炼。所以,记者希望老年人在冬季锻炼时,要注意保护自己的身体,使身体越来越好。

随着冬季采暖期的到来,煤炭也进入了销售旺季。为进一步规范煤炭经营市场,确保广大消费者买上“足秤”的放心煤,近日,洮南市产品质量计量检测所组织计量检定人员对煤炭交易用计量器具进行了检定,共检定煤炭销售点17家,检定电子汽车衡、台秤等各类计量器具共58台件。

计量检定人员放弃休息时间加班加点深入到各煤炭经销单位,仔细查验煤炭经销单位的在用计量器具的准确度及使用情况,重点检查煤炭经营计量器具是否超过检定周期,是否因锈蚀老化影响准确性,是否存在利用计量器具作弊缺斤短两等现象。工作人员对使用超过周期检定的计量器具的用户,立即告之停止使用,并对其现场进行计量检定,对部分锈蚀老化或非人为因素造成量值严重失准的计量器具,现场更换了配件并进行调试修理,经检测合格的计量器具一律加贴了检定强检标志。负责衡器管理的技术人员还向有关销售点工作人员现场讲解了计量器具的定期维护和保养常识,并提醒他们每天要及时清扫秤台杂物,做好日常保养和维护工作,遇到故障及时咨询修理,以保障煤炭经销计量器具量值传递的准确。(郭森)

洮南市质计所

为煤炭市场计量器具『体检』

白城日报广告业务电话

0436—3323838