

赵鲲家庭:因为有爱 所以幸福

本报讯(记者 谭台剑波)在潢川县开发区工作的赵鲲同志有一个崇尚文明、相敬相爱的家庭。他和妻子敬业踏实,儿子礼貌好学,老人安享幸福晚年生活,赢得了同事和邻居的普遍认可,被评为第三届信阳市文明家庭。

自1995年参加工作以来,赵鲲先后从事过新闻宣传、人事管理和办公室工作,二十余年一直坚守平凡岗位,不求职位升迁,只为做好本分。2010年底调到开发区总工会后,他是唯一一名专职工会人员,而承担的却有六个部门相关工作。为了迅速进入角色,他在短时间内通过主动学习工会业务和相关知识,很快适应了新的岗位。赵鲲的妻子是一名高中英语教师,经常起早带学生早读,遇到有夜自习的时候,回

到家已经是夜里十点以后了。每天她既要劳心劳力地在讲台上讲几个小时的课,又要和叛逆期的孩子交流沟通,但是她依然能不忘育人、教化的初心,主动通过网络更新充实业务知识,自学授课技巧,力求把英语课变得轻松有趣。

两人成家后,在家庭事务和孩子教育等问题上,夫妻二人总是一起商量,互相配合,他们互敬互爱,极少发生矛盾。由于都是晚婚,加之赵鲲的岳母早逝,岳父患有严重的肺心病和抑郁症。为了照顾

老人,夫妻俩主动和老人住在一起,每天陪老人说说话、聊聊天。天气好的时候鼓励他出去散步、下棋,以此来愉悦心情,改善病情。为了使孩子能够健康成长,他们一方面洁身自爱,努力提高自身素质,另一方面为孩子作出榜样。在生活上,这一家人不慕新潮,不摆阔气;在孝道上,每到周末,都带孩子去看望爷爷奶奶,逢年过节,带礼物陪老人一起度过。在他们的教育下,孩子养成了勤俭节约、独立的好习惯。



“旧书”遇“新主” 好书共分享



大图:图书馆阅读

小图:展示交换的图书
胡新华 摄

本报讯(胡新华 田甜)为激发青少年读书热情,营造良好的读书氛围,倡导低碳环保理念,近日,平桥区明港镇图书馆在儿童阅览室举办了图书跳蚤市场活动。

本着“你的多余,我的需要”理念,该活动以跳蚤市场的形式,为青少年提供一个互惠互利的图书交易平台。活动中,孩子们兴奋地选择自己喜爱的书籍,交换到心仪书籍的

孩子迫不及待地认真阅读起来。旧书籍再次发光发热,伴随新主人开启阅读之旅,发挥新的价值,每个孩子都享受着淘书和交易的乐趣。

活动最后,孩子们开心地分享着阅读体会,将自己读过的“旧”书换他人“新”书,以书会友,共享阅读之乐的同时,也提高了自身表达与社交能力。此次活动不仅引导少年儿童形成重视阅读、热爱阅读、享受阅读

的习惯,而且让孩子们在活动中结识了新朋友,建立了友谊,体验了交换互动的乐趣。

“图书有二手,知识无新旧,图书的最大价值就在于阅读。通过图书交换,让闲置在书柜、书房里的图书被利用起来,在实现了资源利用最大化的同时,也提高了全民阅读活动的影响力,有利于孩子们养成阅读的好习惯。”图书馆管理员李芳说。

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

放飞红隼 回归自然

本报讯(符森)人间最美四月天。昨日,一只国家二级保护动物红隼在淮滨县淮河南岸的淮南湿地核心区方家湖边的绿地,成功放飞。

红隼,常栖息于山地和旷野中,以猎食时有翱翔习性而著名。此前,这只红隼因受伤而被群众送往淮滨县林业局救治,经过一段时间治疗,这只红隼伤势痊愈,具备返回大自然的条件。

为确保红隼尽早安全回归野生环境,淮滨县检察院党组书记、检察长赵星海和淮滨县林业局的同志决定共同将其在淮南湿地自然保护区进行安全放生。

放生现场,赵星海和县林业局同志一起来到方家湖边的绿地,小心地把红隼从笼子里捧出来。小红隼瞪大了眼睛,像是看见了熟悉的地方,扇动着翅膀向树林飞去,一直消失在大家的视线中。

“这回它可真回家了。自然的精灵只有回归它原本的地方,才会绽放出真实的美丽。”赵星海深情地说。

近年,淮滨县检察院在保护湿地生态环境方面,积极探索行政执法与司法衔接机制,共同建立完善“河湖长+检察长”新模式,常态化开展“保护候鸟迁徙”检察公益诉讼专项行动,积极参与保护区内的生态环境和鸟类保护工作,加强与职能部门联动协作,形成保护野生动植物工作合力。

进入花粉高峰期 花粉过敏怎么办?

(接上期)

北京城区春季花粉期是3月至5月,不同月份的优势花粉种类不同,3月份以柏科、杨属和榆属为主;4月份以悬铃木属、桑科和银杏为主;5月份以松属、桑科和桦木属为主。“结合花粉监测,医生会根据花粉过敏的种类和数量,提出合理的预防措施和治疗建议,决定用药的时间。”王学艳说。

她表示,花粉高峰期前1—2周预防性用药,可减轻花粉高峰期的严重症状。

“例如,往年症状轻微者可提前局部使用鼻喷剂,有眼部症状者可以滴眼药水,症状较重者可提前口服抗组胺药及白三烯受体拮抗剂。”王学艳建议,花粉过敏患者在花粉高峰期应尽量减少室外活动,不要迎风走路,避免到公园、野外等致敏花粉量大的区域活动。若一定要外出,建议戴花粉防护口罩等。

“由于花粉过敏患者也常对一些食物过敏,因此在花粉期,吃水果需要注意是否出现上颚痒、咽喉痒等症状,如果出现,说明对这种食物过敏了。之后在花粉期就需要避免吃这种食物,以免加重症状。”王学艳说,“另外,养成良好的生活习惯,健康饮食、规律作息,早睡早起、不熬夜,在一定程度上也能够减轻花粉期的过敏症状。”(完)

(来源:《科技日报》)

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心