

社区里有个“妈妈帮”

徐铭

2月14日,信阳市第十三小学开学了。一大早,家住浉河区京深社区的萱萱背上崭新的书包,让爸爸赶紧把自己送到学校。

“这是‘社区妈妈’给我买的书包,还有新文具、新衣服,我要给同学们都看看。”萱萱笑着说。

萱萱口中的“社区妈妈”,指的就是京深社区“京深妈妈帮”成员张丽娜。“萱萱的母亲早些年就去世了,奶奶70多岁,父亲身体不好,没法从事重体力工作,只能打打零工。一年到头,萱萱也穿不上几件新衣服。”京深社区党支部书记李莹说。

2020年,为了全方位搭建起

未成年人成长“暖心巢”,京深社区联合家庭教育师资队伍和辖区党员志愿者等多方力量,成立“京深妈妈帮”,以“一对一”“多对一”等形式和居民精准结对,常态化开展生活照料、学业辅导、亲情陪伴等关爱帮扶。

“我们经常为萱萱辅导作业,节假日还带她去信阳市博物馆、茶社、游乐场玩。孩子也特别争气,每次考试都是学校前几名,前几天还给我们送了一面锦旗,非要谢谢我们。”张丽娜说。

线上,京深社区组建了“京深妈妈帮”微信群,及时发布活动信息、讨论活动方案、招募志愿者、分享帮扶心得……线下,京深社区依托社区“妇女微家”

和“家长学校”活动阵地,开展爱心妈妈志愿服务交流座谈、亲子共读、爱心托管等活动。

“随着‘京深妈妈帮’文明实践项目获得成功,很多居民加入我们。大家通过文明实践活动参与社区治理,不仅凝聚力增强了,还营造了和谐、友善的社区氛围。”李莹说。

社区靠群众,群众靠带动。如今,京深社区打造了“商圈集市”“知之花开”等多个文明实践项目,发展志愿者队伍200余人,成立“老兵合唱团”等5个文娱社团,开展文明实践活动70余场。社区实现了“每日有服务、每周有活动、每月有共建”,共建共治共享的观念深入人心。

化“菌”成“金”

本报记者 潘家栋

“你看,这些香菇长得多好!我们去年9月份引进香菇种植,今年年初就产生了效益,实现了‘开门红’。”昨日,在位于息县包信镇的河南豫南农业科技香菇种植基地,负责人张银桥高兴地说。

大棚内,一排排菌棒摆放整齐,一朵朵香菇破棒而出,村民们穿梭在菌架间采摘、搬运香菇,现场一派丰收景象。

正在采摘香菇的村民王艳笑呵呵地说:“自从建了这个香菇基地,我没事就过来帮忙。这儿离家近,既能顾家又能挣钱,日子越过越有滋味了!”

该公司主要生产香菇和菌棒,一期于去年8月份动工建设,已建成46个高标准出菇大棚,面积50余亩,已上香菇菌棒60多万棒,出鲜菇约20万斤,产值200万余元。

相较于传统的经济作物,香菇种植劳动强度较低,生产周期短、产量高,经济效益可观。息县包信镇将香菇作为全镇支柱产业,按照“短期上规模、中期延链条、长期育龙头”的发展思路,依托龙头企业,以新型农业经营主体示范种植、壮大村级集体经济的同时,带动周边富余劳动力实现家门口就业,持续增加群众收入,助力乡村振兴。

依靠先进的技术和科学的管理,河南豫南农业科技香菇种植规模不断发展壮大,并与周边乡镇的香菇生产基地签订合作协议,负责技术指导和产供销“一条龙”服务。

立春后,仍要警惕 呼吸道病毒感染!

(接上期)

如何远离这些呼吸道病毒?

想让这些呼吸道病毒无从下手,以下几招一定要牢记:

保持双手干净:用肥皂或洗手液清洗至少20秒,或使用含酒精的免洗手消毒剂。别用手揉眼睛、摸鼻子和嘴巴。

科学佩戴口罩:在人群密集场所、就诊或乘坐公共交通工具时,口罩是防病毒的好帮手。

健康生活方式:均衡饮食、适量运动、充足休息,增强免疫力。

定期通风换气:让家里的空气流通起来,清新空气病毒少。

积极接种疫苗:每年接种流感疫苗,按需接种新冠疫苗,尤其适合老人、儿童、孕妇和慢性病患者等高危人群,为自己筑起一层“防护墙”。

感染了怎么办?

如果你不小心“中招”了,也别慌,下面这些“应对锦囊”可以帮你:

一般治疗:多休息、多喝水及保持室内通风,大多数呼吸道感染是自限性的,7-14天就会痊愈。

对症用药:比如发热时可以用退烧药,但要记得遵医嘱!

及时就医:如果是老人、孩子或免疫力弱的人,症状严重时别拖,赶紧去医院检查。

关注家人,尤其是老人和孩子的健康,采取科学合理的防护措施,让病毒无处藏身!掌握了这些知识,你就能轻松应对这些“呼吸道小麻烦”,开开心心春游去,健健康康回家来。(完)

(据《健康科普》)



近年来,博物馆文化备受关注。周末,城阳城博物馆成为市民休闲的新选择。馆内藏品琳琅满目,令人大开眼界,参观者不仅能增长知识,还能深刻感受中华文明的魅力。图为近日市民在城阳城博物馆参观。本报记者 聂品 摄

别样的风景线

——武汉客运段信阳整备车间奋战春运侧记

霍超

春运中,一列列火车满载着回家过年的人们,飞驰在蜿蜒万里铁道线上,明亮的车厢,温馨的乘车环境,可爱可亲的列车乘务人员,这一刻火车仿佛就是我们温暖的家,这一切与铁路上的各个工种和不同部门的密切配合有关,他们默默无闻的行为成为一道别样的风景线。

让列车装扮成“家”的部门

在列车上困了睡觉有休息的床铺,车窗上有窗帘,座椅上有座位套……其实火车就像我们的家一样。武汉客运段信阳整备车间备品组就是给火车装扮成家的部门。这个班组负责节后12组临客车底卧具备品的配车任务,对开行临客缺失的备品及时补充,做到备品充足,令

到即领;为方便临客开行工作,工作人员提前将每趟临客开行需要的各类备品分拣、打包、集中存放,方便各次临客列车快速领取,他们为临客的开行提供了坚实的保障。

安全又准时的“交通车”

每当列车乘务员们要出乘的时候,武汉客运段信阳乘务中心的院子内会准时出现一辆大客车,司机会把车辆打扫得干干净净,打开暖气,迎接乘务员们上车,安全地将列车乘务员们送上出乘的列车。在繁忙的春运中,作为乘务员入库通勤的交通车,每天都往返车库好几趟,为了确保安全,汽车所在的信阳整备车间把道路行驶安全作为重要环节来抓,强化安全意识,定期对通勤车进行全面检修确保车辆使用状态良好。从2024年

以来,大客车共出勤1085次,安全行驶8330公里,实现了安全行驶无事故的好成绩。

给乘务员营造温馨的“家”

为了给待班的列车乘务员营造一个温馨、舒适的休息环境,武汉客运段信阳整备车间待班室的工作人员每天都会对房间、走廊、洗浴间、卫生间进行打扫清理,定时对房间的床上用品进行清洗晾晒,保持每个房间干净整洁。为确保乘务员出乘前充分休息,待班室的工作人员会对每名入住的乘务员进行登记,车间还为每个房间都安装有避光效果良好的窗帘,为乘务员营造一个安静舒适的睡眠环境,工作人员也会提供按时叫醒服务,即确保了他们休息时间,又能精力充沛完成旅客运输任务,大家都说这里是他们温馨的家。

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心