

「红马甲」们让大四河畔更美丽

大四河是流经我区城区中心的一条南北向河流,两岸居民区比较集中。2013年,我区投资2亿元,实施了大四河风光带改造工程。如今,大四河水波光粼粼,河畔绿树成荫,成为居民休闲好去处。
8月2日上午6点多,大四河畔来了一群特殊的“游客”。他们戴着白手套,有的拿着尖尖的木棍,有的推着垃圾桶,有的提着蛇皮袋,唯一相同的是身着一样的红马甲。原来是区义工联组织义工捡拾垃圾来了。
“我是跟爸爸来捡垃圾的。环境干净了,大家心情就好。”8岁的陈思琦是义工联年纪最小的义工,听说今天有这样的活动,就跟着爸爸陈海泉来了。“树里面的都找仔细。”新丰中学的老师奚广银推着垃圾桶在游步道上走走停停,一边弯腰捡拾着,一边叮嘱高上的女儿奚铭钰心细些,再细心些。义工朱春蕾看见有些垃圾卡在缝里,就直接用手去抠。
“这些义工真不错。我就住旁边楼上,经常出来散步、锻炼身体。原来有些居民从楼上把垃圾扔下来,现在看不见这种行为。”76岁的钱裕兰住在建业小区,她说,好环境对大家都有好处,大家都行动起来,住在这里才更舒心。风光带里,居民楼边,停车场里,义工捡过后,很是干净。拾完河西,大家又转战河东。义工们挑出一只快餐盒,我捡出一只空酒瓶,没有比赛,没有指令,每个人都忙碌着。义工袁美华深有感触地说:“我们来捡垃圾,就是希望环卫工人少一点辛苦,早一点回家。所有人都能为他们着想,多想几步,垃圾入箱,我们的城市就更干净、更文明了。”
“我今天的任务很轻松。”看到自己负责的这个区域被义工们打扫得清清爽爽,环卫工人祁兰香很是开心。“上次垃圾比这次多多了,没捡一会就是一垃圾桶垃圾。”蒋雪霞、仓学斌等义工,都是第二次参加捡拾活动。他们的共同感受是,大家都注意到环境保护的问题,乱扔垃圾的明显少了。通过自己的行动来感染别人,这是最现实的意义。近两个小时的劳动,不少人都流下了汗水,义工朱双凤的手臂上多了不少划痕,但每个人都开心着。“城市是大家的,我们要做城市的主人。”区义工联秘书长徐绍辉表示,捡拾垃圾,这不仅是美化环境,更是净化心灵。区园林管理处副主任吕小丽告诉记者,城管部门也采取了多项措施来保证大四河畔环境的整洁。绿化养护单位已经加派人手,对大四河风光带的管理会更加规范,也希望所有市民共同监督,共同维护,让大四河畔更美丽。
(胡勤荣)

践行核心价值观 凝聚社会正能量

小海中心卫生院狠抓党风行风建设

本报讯 为继续巩固“两学一做”学习教育活动,连日来,小海中心卫生院把党风廉政、职工行风建设作为每周职工会活动的一项重要内容,进一步增强廉洁自律意识和遵纪守法观念,营造风清气正人和的卫生事业发展环境。
汲取深刻教训,做严守党纪法规的典范。通过开展警示教育,提醒每位党员干部要严守党纪法规,始终不越雷池半步,永远不闯红灯。切实履职,不断强化作廉政建设工作。该院主要负责人履行第一责任人的领导责任,领导班子成员实行“一岗双责”,在抓好业务工

认真开展“两学一做”推进全面从严治党

不同衣物清洗有讲究

你最近洗衣服是什么时候?你的衣物多久洗一次?说起洗衣服,每个人都有自己的一套洗衣哲学,而用对了方法,不但可延长衣服使用寿命,也符合环保风。
1. 床单:两周一次。若你睡觉时常流汗,就得经常清洗。
2. 睡衣:穿过3、4次后就该洗了,但若你睡前洗澡后才穿,那你可以多穿几次。
3. 浴巾:使用后吊起来晾干,使用3-5次后应清洗。
4. 贴身衣物及袜子:每天清洗。
5. 胸罩:可穿2-3次后再清洗。
6. T恤和背心:天天清洗。
7. 衬衫、卡其裤等外衣:可以穿几次再洗,除非有流汗或是明显脏污。
8. 牛仔裤:通常可以穿3次再洗。
9. 内裤和紧身裤:每次穿完就要洗,以免产生褶皱。
10. 西装:正常使用情况下可以穿几次再干洗,毛料西装可以穿3-4次,合成纤维西装可以穿4-5次。
11. 泳装:每次穿完都要洗。
12. 白色衣物及丝织品:容易变色,所以每次穿完就要洗。
13. 如果有衣服有污渍,尽快清洗、局部处理或干洗,这会延长衣服的寿命,长期来讲也比较环保,因为不需要丢衣服。
(新华)

生活提示 SHENG HUO TI SHI

“智慧养老”开启居家养老新时代

95002热线半年为老人上门服务2781人次

本报记者 杨蕾 通讯员 张晓霞 王娟芳

今日视点

当老人家中柴米油盐用完,足不出户,附近的超市就能在最短时间为老人送货上门;当老人在家中不慎跌倒摔伤,信息平台接到求助后在第一时间联系120,提供紧急救助;当老人头发长长,会有专人进行服务提醒,在确认需要服务后将上门服务……
这些曾经存在于理想中的画面,如今不再是“空中楼阁”。去年底,大丰镇政府首次通过购买服务的方式,引入上海海阳集团,委托其运营居家养老服务中心和日间照料中心。为了方便服务老人,设立了统一的居家养老服务热线电话——95002,24小时开通。半年来,该热线已接听关爱电话13437次,上门服务2781次,接待老人3100人次。运用云技术、互联网、物联网、智能呼叫及电子商务等先进信息技术,搭建开放平台,满足老人养老、健康服务需求,“智慧养老”正开启我区居家养老新时代。

一个电话提供多种服务
吴秀珍老人家里的窗纱坏了,拨打了95002,工作人员很快向离老人最近的服务商发出服务指令,不一会儿,专做门窗生意的师傅王正林就从门市带着工具和材料,来到了老人家,花了十分钟时间,现场给她换好了纱窗。
为了满足居家老人的服务需求,海阳智慧居家养老服务中心面向社会,公开招募了75个服务商,签订服务协议,服务项目覆盖老人生活的方方面面。同时,建立了自己的服务队伍。老人只要拨打95002,接线员就会安排服务商或者

服务员上门为老人提供助餐、助洁、助购、助聊、助行、助急等多种服务。所有加盟服务商首先专业技术要过硬,服务质量符合标准。与此同时,凡是有欺诈行为的服务商将被终止服务协议。为了检测服务商的服务质量,每一次服务过后,都会对服务情况进行跟踪回访,了解老人对服务的满意度,对老人反映的问题及时处理。
拨打关爱电话也是区海阳智慧居家养老服务中心的一个重要工作,95002呼叫平台平均每天拨打关爱电话100个左右,向签约服务商传递信息、提供帮助。炎炎夏日,工作人员会提醒老人纳凉消暑;伤风头痛,会嘱咐老人按时服药;心情不好,会陪伴老人,聊天说话……

一套制度让管理更规范
“非紧急特殊情况不得使用服务对象家中的电话。”“不擅取服务对象家中任何财务,未经允许不乱用家中电器。”……7月18日,海阳居家养老服务中心负责人对新招募的13名居家养老服务员进行了岗前培训。
为了规范服务员的工作行为,海阳集团制定了一套专门的居家养老服务规范供设立在各地的居家养老服务中心参考。从道德修养、行为准则、个人卫生、沟通技巧等四个方面,对服务人员进行培训指导,提高人员素质,改进服务质量。
“工作中要主动节约服务对象家中水、电等可能用到的资源。”“尊重服务对象的生活习惯。”“正确对待服务对象的批评,受到委屈不要过多申辩,有则改之,无则加勉”从这些细节上,可以看出海阳集团对员工要求之严格,对老人服务之严谨。
海洋集团的服务深得老人的青



垂钓比赛
昨天上午,钓鱼选手正在荷兰花海参加垂钓比赛。当天,由区钓鱼协会主办的“钓协杯”垂钓比赛在荷兰花海举行,来自全区近200名垂钓爱好者参加了比赛。
邱鹏 李海燕 摄

滩涂海洋局关工委 关爱青少年健康成长

本报讯 近日,区滩涂海洋与渔业局关工委紧密结合滩涂系统青少年的特点和思想实际,精心组织系统30余名在校学生和青年职工开展“三个一”教育活动,为青少年营造健康成长环境。
“三个一”活动,即作一场党史国史宣讲报告、举办一场“党的光辉照我心”主题演讲竞赛、参观一次东方一号创意园和未来科技馆。该局关工委通过开展青少年喜闻乐见的系列活动,坚持在润物无声、入脑入心上求深化,极大地满足了青少年的需求。8月6日上午,“党的光辉照我心”主题演讲结束后,南京信息工程大学大二学生陆卫由衷地道出了大家的心声:“这个假期过得丰富多彩有意义,滩涂局关工委的‘三个一’活动办到了我们心坎上,使大家提高了觉悟,拓展了视野,增长了见识,为我们全面成长、早日成才添力加油。”
(韩迪生)

地方海事 全力打造绿色水域

本报讯 生活用水一天也不能断。为保证本地居民一年365天都能喝上放心水,地方海事处制定“365水源保护计划”,全力打造绿色水域。
为保证全区境内700余公里的各类等级航道的水上交通运输安全,地方海事部门针对饮用水源保护区及时调整行政执法手段。对进入辖区装载危险化学品船舶进行实船检查,并对这类船舶实行“先报港后卸货、卸后出港取证”的办法。重载船舶不上船安检,以防危化物品泄漏,待卸后按规定实行二人以上的行政执法检查。对进入辖区的危化物品船舶实行全程监控、跟踪检查。对我区二级水源取水口上游及周边的水上加油站站点进行全面清理,严禁装载危化物品的船舶在该区域进行驳载作业,并在取水口上下游五公里处的位置各增设两块新的警示标志牌,提前提醒过往船舶。
(仇育富)

这些饮食习惯护胃

多喝粥
提起养胃,很多人都会选择多喝粥,粥具有温、软、淡、黏等特色,不只暖胃,还便于消化吸收。粥熬好后上面漂浮着的那一层黏稠的物质,中医里称为“米油”,具有很强的滋养作用。但为了饮食均衡,粥里面最好加一点肉类一起煮,像鱼片粥、瘦肉粥都是不错的选择。
少食多餐
不仅减肥的人需要少食多餐,养胃的时候也需要。除了胃酸过多、胃溃疡病人,正常人一日三餐,吃到七八分饱就好,如中间感觉饿了,可以恰当少吃些水果或少许坚果补偿热量与营养。
偶尔吃点素
平时大鱼大肉吃得多,不仅觉得腻,肠胃也吃不消,偶尔吃点素则可以清肠胃,同时让肠胃休息一下。但需要注意的是,长期吃素很容易会让营养失衡,胃黏膜的修护和更新都需要满足的优质蛋白,所以仍是应当恰当吃一些动物瘦肉、鱼、蛋奶和豆制品。(新华)

健康贴士 JIAN KANG TIE SHI

其实,选择低碳出行 创建绿色生活 离我们并不遥远。
减少能耗:
1. 多用公共交通工具,尽量搭乘地铁、公交车,少开车。多走路、骑脚踏车有益健康。
2. 购买低价格、低油耗、低污染,同时安全系数不断提高的小排量车。
3. 定期汽车保养,随时保持轮胎正常胎压,可提升汽油使用效能。
4. 开车选择合适档位,避免低档高速行驶。停车等待时熄火。
5. 减少车内杂物,减少重量,多省油。
6. 多走楼梯,少搭电梯,尽量集体乘坐电梯。
中共盐城市大丰区委宣传部 大丰区文明办