

推动全民健身 强化督查检查

我区全力筑牢市民“健康墙”



本报讯 5月3日晚上7点,记者在安置小区内设置的健身器材旁遇到了正在运动的居民张辉。今年61岁的张辉是名退休工人,每天晚饭饭后,他都要和老伴一起到小区的健身区内锻炼。如今的他,吊起单杠来不比年轻人差。“锻炼是保持身体健康的最佳方式,对我们这些退休人员来说,锻炼身体已经成为一种潮流,现在我们最爱攀比的就是自己的健康。”

一直以来,我区大力实施全民健身战略,不断健全社区体育健身设施,及时更新和维护老旧设备。

为提高市民健身积极性,我区设有单项体育协会18个,常年开展篮球、足球、羽毛球、武术等全民健身活动。并大力开展社会体育指导员培训,目前共有社会体育指导员3285名,平均1000人拥有4.58名社会体育指导员。同时区体育局对大部分机关、企事业单位进行第十套广播操培训,并要求各机关、企事业单位认真组织培训,开展工间操活动,极力营造“人人爱运动”的良好局面。

在完善基础设施的同时,我区积极打造健康主题公园、健康一条街、健康步道等场所,营造爱国卫生的良好氛围。5月3日傍晚,雨后的空气格外清新,健康主题公园——滨河公园内热闹不已,快走、慢跑、打太极拳、打羽毛球,市民按照各自的喜好锻炼了起来。“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”“我运动,我健康,我快乐”等宣传标语,以及春季养生保健、跑步的好处等健康知识宣传栏随处可见。市民朱忠霖是健康主题公园的常客,每天早晨6点至7点30分、晚间7点至8点30分,他都会在公园内慢跑。“这个公园的布置我很喜欢,定期更新的小知识对我帮助很大,我会随身带个小本子,把这些养生小知识抄下来。你还别说,合理膳食和运动对控制我的‘三高’真是太有效了。”朱忠霖说,在自然的环境里健身,心情都会变好,再看看渐渐降低的血糖、血压,他更有信心将健康的生活方式坚持下去。

事实上,我区在保障市民健康方面做出的努力还不止于此。4月28日,区卫生监督所开展专项净水器监督检查工作,重点检查净水器是否持有涉水产品卫生许可批件、标签说明书是否规范等,进一步规范市场经营行为,保障居民饮用水卫生安全。此外,我区严格审查各公共场所经营单位的卫生条件与资格,组织开展食品安全管理人员培训和药品从业人员继续教育培训工作……一系列保障公共场所卫生和食品药品安全措施的落实,促使公共卫生水平不断提升。同时,我区还全面推广家庭医生签约服务工作,出台居家养老对象医疗保健签约服务工作方案,不断规范化电子档案信息,力促市民健康更有保障。

(沈丹丹)

司法局为基层法律工作者“充电”

本报讯 5月5日,区司法局组织举办基层法律援助工作站工作人员业务培训,对14个镇(区)法律援助工作站的工作人员进行法律援助业务培训。

培训会上,各站汇报交流了2016年度开展法律援助工作特色亮点和2017年推进法律援助工作创新措施,学习了省、盐城市有关法律援助文件精神及考核要求,部署了2017年全区基层法律援助工作站工作任务。同时组织对2016年度法律援助工作站来电、来访接待咨询登记簿工作台账进行集中评查,并对2017年全区基层法律援助工作站标准化、规范化、制度化建设实施方案、开展法律援助基本业务知识及“江苏省法律援助管理信息系统”网上业务操作技能进行辅导培训。通过培训,大家进一步明确了工作职责和任务,提高了法律援助业务能力和服务水平,为法律援助工作持续健康有序发展打下良好基础。

(李仕栋)

海港控股集团组织参观新四军纪念馆

本报讯 5月3日,海港控股集团组织50多人参观盐城新四军纪念馆,缅怀刘少奇、陈毅、粟裕等老一辈无产阶级革命家的丰功伟绩,重温新四军英勇抗战历史。

大家一路聆听着讲解员参观了新四军纪念馆,了解了从抗日战争全面爆发以后,根据国共双方协定,将南方八省的红军游击队改编为国民革命军新编第四军,挺进华中奋起抗

战,历经皖南事变等重大考验,坚持斗争,不断发展壮大,直到抗战胜利的光辉历史。在新四军纪念馆内,一张张陈旧却弥足珍贵的照片,一件件斑驳却意义深远的文物,真实再现了新四军在战场上纵横驰骋、浴血奋战的战斗场景,使大家接受了一场深刻的精神洗礼。大家表示,将认真学习新四军的革命精神,在实际工作中打好主动仗,为集团的发展壮大作出应有的贡献。

(赵琪)

“这就叫团队协作”

“女生是1元钱,男生是5角钱。现在大家绕圈走,我报出数字的时候,你们就自由组合……”5月7日,在大丰高级中学的音乐报告厅内,区心理咨询师协会成员带领该校高一年级部分同学,开展一场别开生面的心理活动课。

“1元5角!”随着该校心理咨询师、也是区心理咨询师协会成员于燕的一声令下,高一(3)班的学生们立刻四散开,寻找自己的搭档,没多久,“1元5角”的组合便诞生了。眼看场地上还有不少女生落单,这时,一名男生拉着抱团在一起的另外两名男生,走向一旁的三位女生,帮助她们完成了组合。这名男生名叫葛群杰,他说:“我当时只是想让更多的人参与到游戏中,虽然我们只是‘5角钱’,但不可或缺,我们都带着自己独特的价值。”这番话赢得了一阵热烈掌声。

“解开千千结”是当天另一个游戏。于燕说:“高中学生对于交往产生的矛盾,往往不太善于处理。这个游戏能够帮助他们通过正确方式解开矛盾。”游戏分成4个小组进行。起初大家总是无法还原,但随着一次又一次尝试,还原的时间大大缩减。“我们小组3轮游戏中,第一轮用时40秒,第二轮26秒,第三轮仅用了8秒。”协会会长陈成宣布完小组成绩,同学们忍不住惊叹:“太厉害了,这才是团队协作。”“矛盾看似错综复杂,但只要方式正确,也是可以解决的。”

陈成告诉记者,此次活动是配合该校5月份“心理健康月”开展的,接下来将定期在校内举行各类心理辅导活动。“希望帮助学生建立起正确的人际交往观念,认识到团队协作的重要性。”高一(3)班班主任朱晓东表示:“这次活动使得学生们的协作能力明显提高,对于班级的集体荣誉感和归属感有所增强。同时也引导学生们树立正确的人际交往观念,这对于他们将来的人生有很大的帮助。”

(陆卉)



大桥小学举行校园读书活动

本报讯 近日,大桥小学启动以“做快乐的阅读者”为主题的校园读书活动,努力打造书香校园文化。

活动包括亲子读书会、课外阅读汇报课、图书跳蚤活动、课外阅读知识擂台赛、手抄报比赛、教师读书心得交流会、主题演讲比赛以及读书征文评比、书香班级学生评比等,按照“学生主体、全员参与、以校为主、辐射家庭”的思路和“内容充实、形式多样、鼓励创新、持之以恒”的要求,大力开展系列读书活动,引领教师、学生共同参与,旨在让每一位师生亲近书本,养成读好书、好读书的习惯,营造具有浓郁书香校园文化氛围。

(姜红梅 杨广宇)



5月3日,滨河社区工作人员正在给辖区退休人员办理免费体检登记表。从4月中旬,该社区开始给辖区退休人员办理退休职工免费体检表,切实保障退休人员的权益。截至目前,共为26位退休职工办理免费体检表。 万成摄

六招对付晕车

从医学上说,晕车、晕船和晕机统称为晕动病。现介绍六种治疗晕车的方法,希望能对你或周边晕车的朋友有用。

鲜姜 行驶途中将鲜姜片拿在手里,随时放在鼻子下面,使辛辣味吸入鼻中。也可将姜片贴在肚脐上,用伤湿止痛膏固定好。或者将生姜削成笔状,涂在鼻子下的人中处,效果也不错。

桔皮 在乘坐交通工具前一小时左右,将新鲜桔皮里侧朝外,向内对折,然后对准鼻孔用两个手指挤压,皮中便会喷射出带芳香味的油雾。乘车前可吸入10余次,乘车途中也可照此法随时吸闻缓解晕车症状。

风油精 乘车途中,擦点风油精在太阳穴或者风池穴处,可有效改善晕车。另外,也可以在肚脐眼的地方滴两滴风油精,用伤湿止痛膏敷盖,有明显的效果。

食醋 乘车前喝一杯加醋的温开水,途中就不会晕车了。

伤湿止痛膏 乘车前取伤湿止痛膏贴于肚脐眼处,防止晕车疗效显著。

指掐内关穴 当发生晕车时,如果没有准备以上可以防止晕车的物品,也不要慌张,可以用大拇指掐在内关穴(在腕关节掌侧,腕横纹上约二横指,二筋之间)上持续一段时间,晕车症状也能得到改善。(江南)

生活提示

SHENG HUO TI SHI



杨小芳:用爱心温暖孤苦女孩

这个春天,刘庄镇建成村小女孩朱锦平倍感温暖。提起朱锦平,村民们无不她的好邻居杨小芳投以赞许的目光。正是杨小芳用她最淳朴的爱心温暖了朱锦平,让她得以健康快乐地成长。

家住建成村二组的朱锦平,年幼时母亲便弃她而去,小女孩只得与智力、视力均有障碍的父亲相依为命,过着吃了上顿没下顿的生活,日子十分艰苦。由于营养不良,女孩的身体十分单薄,头发也干枯没有光泽,所穿的衣服更是破旧不堪,孤单无助的小锦平就像是一株野草一样无人关注。

10年前,一直在外打工的杨小芳回到久别的家乡,创办了织布厂。有一天,她无意间看到孤苦的小锦平,瘦瘦的脸蛋黄巴巴的,一股子怜意顿时从心而生。于是,杨小芳就主动关心起这个女孩,将她当作自己的孩子一样关心。没有像样的衣服孩子出不了门,杨小芳就带小锦平上街买了好几套;吃不到可口的饭菜营养跟不上,杨小芳就把小锦平带回家一起

吃;没有文具上学不方便,细心的杨小芳就给小锦平添置了书包等学习用品。酷暑盛夏,杨小芳担心孩子在家热出病来,主动给她买新凉席;寒冬腊月,杨小芳担心小锦平在家洗澡着凉,就把她带到街上浴室。原本野草一样苦命的小锦平,在杨小芳的悉心照料,忧愁的面庞终于绽开了久违的笑容,不仅个子长高了,脸色也白皙好看许多。

为了让更多人关爱小锦平,杨小芳将她发布到微信朋友圈,很快引起了大丰义工联爱心人士的关注。许多义工把小锦平当作自己的孩子,并将她列入“搭把手”支助对象,定期为她捐衣捐钱,带她外出旅游,让她享受同龄孩子的温暖。渐渐地,在这些爱心的浇灌下,小锦平变得活泼爱笑了,她还结交了许多同龄的朋友,经常和小伙伴跑着闹着,一扫往日的忧愁。今

年1月,杨小芳带着小锦平参加了义工联年会,使得小锦平还得到了爱心企业家的关注。

为了让小锦平茁壮成长,杨小芳一直想改善一下她的居住环境。今年1月份,杨小芳与大丰义工联和爱心企业家联系,打算为小锦平新建厨房和浴室。建房前,杨小芳没少操心,不仅与义工们共同商量,确定最好的建房地点,还联系建房师傅,选择建房材料。筹建工作复杂且琐碎,杨小芳忙前忙后,日夜奔波。看到她这么辛苦,杨小芳的同学不禁也过来帮忙。一时之间,爱如潮涌,终于,崭新的厨房和浴室建好了,小锦平的家也真正有了家的样子。小锦平快乐地在“新家”里转来转去,连声感谢所有关心她的人。周围的村民们也为杨小芳的爱心举动,纷纷点赞。(王婧 徐松银)

践行核心价值观 凝聚社会正能量

招标公告

现就开发区新民中心路段路灯工程进行公开招标,择优选定承包人。该工程位于大丰经济开发区新民中心路段,造价约16万元。申请人须具有城市及道路照明工程专业承包三级及以上资质。请申请人于2017年5月9日至2017年5月13日,每天上午8:30时至11:30时,下午2:30时至6:00时到江苏建友兴业工程项目管理有限公司(大丰区黄海东路28号,恒达世纪新城18幢楼四楼)报名,报名时须携带以下材料(原件及复印件):①营业执照、资质证书、安全生产许可证副本;②项目负责人具有机电工程专业中级及以上注册建造师证书(或小型项目经理资格证书)及安全生产考核合格证(B类);③法人授权书;④委托人身份证。联系人:单钰锋;联系电话:051583515689

2017年5月9日

不动产登记公告

盐城市大丰区亿然阀门有限公司位于大丰区南阳镇工业园区1幢、2幢的不动产登记遗失补办。经查询原不动产登记号为苏2017大丰区不动产权第0003604号,现依据原发证档案,遗失启事(大丰日报2017年4月18日),拟向盐城市大丰区亿然阀门有限公司补办不动产登记,苏2017大丰区不动产权第0003604号不动产登记同时核销。特此公告,公告期30天,若相关权利人和其他利害关系人对公告内容有异议,可在公告期限内向盐城市大丰区国土资源局南阳国土所书面申请复查,逾期视为无异议,公告内容生效。联系电话:83332110 盐城市大丰区不动产登记中心 2017年5月8日

不动产登记公告

下列申请人因原房屋所有权证遗失,根据《中华人民共和国物权法》及《不动产登记暂行条例实施细则》的规定,我中心现予以公告。公告期自登报之日起30日止。对下表所列不动产权有异义者,须在公告期内向我中心(地址:市区人民南路166号)提交异议的书面材料。公告期届满无异议的,原证作废。特此公告。 盐城市大丰区不动产登记中心 2017年5月4日

序号	申请人	房屋坐落	房产证号
1	大丰市同德建筑工程公司	人民北路70#	7644
2	大丰市同德建筑工程公司	建业北路5#	7643

不动产登记公告

王玲玲申请对位于市区幸福小区扩建工程3幢M14室、M14-1室的不动产权证书遗失补办。经查,原房屋所有权证号为201513602号,现依据原发证档案,遗失启事(大丰日报2017年04月26日)及其他登记材料,拟向王玲玲补办不动产权证,原房屋所有权证同时核销。特此公告,公告期30天。若相关权利人和其他利害关系人对公告内容有异议,可在公告期限内向盐城市大丰区不动产登记中心申请书面复查,逾期视为无异议,公告内容生效。 盐城市大丰区不动产登记中心 2017年5月8日

●姚力杰、蒋惠遗失大丰市国有土地房屋征收补偿协议书(编号:00175)及安置房交付费用结算明细表各一份,声明作废。 ●上海市海丰农场遗失位于四卯西闸上游、四卯西闸河北的土地使用证一份,地号为:18-3-33,图号为:1-51-98-3,四至:四卯西闸西闸管所,声明作废。