



他们这样过

本报记者 沈丹丹

70后父亲:带着全家人去旅行

卞华,1979年出生,他的儿子今年11岁。对于即将到来的父亲节,卞华早就做好了准备。“我和朋友借了一辆7座的汽车,周五下午带着岳父母、父母、妻子、儿子一起去杭州转转。”

卞华说,父母和岳岳父母都已经60多岁,那一辈的人,省吃俭用,根本舍不得出去旅行。这个周末,他之所以安排全家去杭州,是因为他的父亲和岳父母都向往杭州这座城市,他们经常念叨“上有天堂,下有苏杭”。“我小的时候,父亲对我要求很严格,记忆中自己好像天天都会被父亲揍,我曾经一度很怨恨我的父亲,觉得他霸道、蛮横、不讲理。”

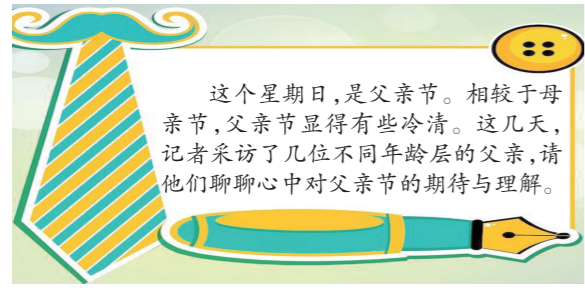
回忆往事,卞华很感慨,“可自从自己当了父亲,才知道父亲肩上的责任与担当。对于儿子,我也很严厉,并不是不爱他,只是想让他变得懂事,不想因为溺爱毁了他。可这个度很难掌握,严厉过头是苛求、放松过度是宠溺,我就是这样纠结地生活着,但我也渐渐理解了曾经父亲对我的严厉。”

卞华告诉记者:“这次旅行,既是送给自己礼物,也是送给两位父亲的礼物,更是给儿子做个表率。我要将这份感恩与爱一直传递下去,让我的儿子懂得尊重、爱护长辈。”

50后父亲:儿子回来一家团圆

朱盾,出生于1952年,他的儿子今年38岁,孙子6岁。这周六,儿子将带着儿媳和孙子一起从常熟回来过周末。朱盾告诉记者:“以前没听说过这个节日,最近几年玩朋友圈才知道还有父亲节。我和儿子说不用刻意回来,可儿子说生活需要仪式感,要给我热闹热闹。说实话,我挺高兴的,平时我和他妈妈都是靠微信和他们视频,可视频毕竟比不上面对面坐在一起吃顿饭聊聊天啊,嘴上说不用他们回来,其实我们都盼着他们回来。”

朱盾表示,他和老伴都有退休金,平时生活也算宽裕,但儿子、儿媳孝顺,平时会给他们汇钱,但老两口一分钱也没有花,都存在银行里。“我们不需要钱,先替他们存着,说实话,我现在什么也不需要,和以前那种食不果腹的日子比起来,现在的日子太幸福了,吃穿不愁,衣食无忧,什么也不缺。”朱盾沉默了一会儿感慨道:“真要说想要点什么,就是希望孩子们抽空多回来看看,看到他们我就心满意足了。”



这个星期日,是父亲节。相较于母亲节,父亲节显得有些冷清。这几天,记者采访了几位不同年龄层的父亲,请他们聊聊心中对父亲节的期待与理解。

90后父亲:好好陪女儿玩耍

王伟,1990年出生,去年7月份女儿的降生,让他从一个“十指不沾阳春水”的闲人成功蜕变成一位“全能奶爸”。今年的父亲节,是他人生中第一个父亲节,面对10个月的女儿,王伟说:“今年这个父亲节,就希望好好地陪着女儿玩一天。”

王伟告诉记者,从女儿出生的那天起,他所有的生活习惯都被打乱,作为新手父亲,面对一个小小的柔软的身体,很多时候会感到束手无策。尽管要上班,工作很累,但只要在家,他总会放过去与女儿相处的时间。现在,换尿布、喂奶、洗澡等生活照料都难不倒他,他甚至还能从孩子的哭声中判断孩子是否饿了,是否哪里不舒服……

“她现在有思维,会生气,会开心,看到我回来会‘爸爸爸爸’喊个不停。”提起女儿,王伟的脸上洋溢着幸福的笑容,“第一个父亲节刚好是周末,我就想好好地陪着女儿玩一玩。躲猫猫,做鬼脸,或者拿着玩具做奇怪的东西,又或者是一会儿将抱枕遮住脸,一会儿再拿开,再遮上……”

1、睡眠的姿势

睡眠姿势是否合理与健康有着十分密切的关系,同时也影响睡眠质量。生活中睡眠姿势有仰卧、俯卧、左侧卧和右侧卧。

相传宋代道士陈抟是著名的睡仙,他非常爱睡,并独创了卧式睡功修炼法,他晚年隐居华山,时常闭目卧睡,活了118岁。他的安睡秘诀是,如果左侧睡,就将左腿和左臂弯曲,用右手接头部,同时,把右足伸直,将右手放在右大腿上;右侧卧时,则相反。据说,陈抟的这种睡功秘诀对安睡有非常好的作用。

长寿睡眠法

用。俯卧是不被提倡的,俯卧会压迫心肺,影响呼吸,对老年人更不宜。

睡眠不管采取哪种姿势,以舒服为主。但有心脑血管及呼吸系统疾病的人不宜仰卧或俯卧。睡眠时头的朝向不宜经常更换,而应相对固定,以免影响睡眠质量。床按南北方向摆放与地球磁力线方向一致。固定一种睡姿不舒服的时候可以翻转身体,这样不但可以舒筋活血,有利于健康,还有助于促进入睡。

但饭后不宜马上睡觉。进餐后往往容易出现倦意,这是因为进餐后体内的血大部分都到了消化系统,大脑的供血相对减少;同时,餐后体内血糖升高,升高的血糖抑制了大脑相关的神经元。因此,吃饱了,喝足了,倦意也来了。这时候如果有倦意想要睡觉,最好强制自己不要去睡,因为这时血液主要集中在胃肠系统参与消化吸收,而大脑的血容量减少,血压也随之下降。如在这时睡觉,容易因脑供血不足而形成血栓。餐后如实在想睡,应采取右侧卧位。这种体位顺应了胃肠的解剖结构,便于消化吸收。(新华)



金丰路初级中学开展廉政文化进校园系列活动

本报讯 近期,金丰路初级中学举行廉政文化进校园系列活动,进一步弘扬廉政文化,加强校园廉政文化宣传教育,培养学生的廉洁意识,营造崇尚廉洁的浓厚氛围,构建文明和谐的校园文化。

该系列活动以“敬廉崇洁,诚实守信”为主题,主要内容有:以“廉洁光荣,腐败可耻”为主题的国旗下讲话,以“绘廉画洁,书写诚信”为主题的书画作品展,以“手牵手,我把廉政带回家”为主题的倡议活动,以“知荣,明耻,爱廉”为主题的演讲活动,以“敬廉崇洁,诚信守法”为主题的班会活动。

该校内容丰富、形式新颖的廉政文化进校园主题教育活动,使学生了解了反腐倡廉的有关知识,在头脑中根植“清正廉洁”的理念,坚守高尚情操,争当廉政卫士,做到诚实守信,为创建和谐校园提供了强有力的保障。(潘兰芳)

大桥小学举行必读书目知识竞赛

本报讯 近日,大桥小学举行以“做快乐的阅读者”为主题的课外必读书目知识竞赛,旨在丰富学生课外文化生活,用书香浸润学生心灵。

此次活动竞赛内容以《盐城市加强中小学语文和英语课外阅读指导意见》、中小学各学段推荐书目和小学语文教材中涉及到的重要作家作品以及《语文课程标准》规定的相关阅读书目等。竞赛总分为100分,以选择、判断、填空为主,适当加些体会类的题目。竞赛时,学生积极思考,奋笔疾书,娴熟答题,显示出平时阅读的主动性、广泛性。赛后,教师分年级组进行阅卷,同时根据竞赛成绩评出学校的“阅读之星”。此次竞赛,是对全体学生阅读效果的一次检验,进一步培养了学生的阅读意识,激发了学生的阅读热情,同时也把“读书节”展示活动不断推向深入。(姜红梅 杨广宇)



6月12日是校车、接送学生车辆专项整治全省统一行动日。图为大桥交警大队民警深入草庙小学检查校车安全设施、了解校车运行情况。单雪峰摄

关于中考期间对城区部分路段实行交通管制的通告

根据上级统一部署,为在中考期间给广大考生创造一个良好的道路通行环境和安静的考试环境,在中考期间,对考点周边的部分道路实行交通管制。

一、交通管制时间
6月16日—18日上午共二天半,上午7:00—11:15,下午13:00—17:15;

二、交通管制路段
大丰城区西康路飞达路交叉路口至健康路交叉路口;幸福路朝阳路交叉路口至东沿河路交叉路口;飞达路西康路交叉路口至东沿河交叉路口;东沿河幸福路交叉路口至飞达交叉路口;新丰中学南门前路段。

除接送考生车队及考务车辆凭通行证驶入外,其他机动车辆一律禁止驶入。请其他车辆予以绕行。
盐城市大丰区公安局
2017年6月13日

关于加强中考期间环境噪声污染控制的通知

大中镇人民政府,大丰经济开发区、高新技术区管委会,区各有关部门和单位:

为加强对2017年中考期间(6月1日至6月18日)环境噪声的监督管理,保证考生在中考期间有一个安静的学习、考试和休息环境,现将有关事项通知如下:

一、依法严格控制噪声排放。大丰市区范围内禁止燃放烟花爆竹,且在6月1日至18日期间,每天20:00至次日凌晨6:00(其中6月7日至9日和6月16日至18日为全天候24小时),严格控制机动车辆使用喇叭,并禁止下列活动:
(一)建筑及装潢施工作业;

(二)营业性文化娱乐场所边界噪声超标;

(三)露天娱乐和集会等活动噪声扰民;

(四)使用高音广播喇叭;

(五)冷启动机械与产生噪声的作业;

(六)挖掘、运送渣土产生噪声污染作业;

(七)在考点、驻点附近进行道路、桥梁施工作业和机械收割作业。

二、加强对环境噪声污染的监督管理。区环保、公安、住建、文广新、城管、交通、市场监管等部门要各司其职,对噪声污染情况开展监督检查,对违反法律法规及上述有关规定的单位和个人,给予严肃查处。

三、充分发挥舆论监督作用。新闻单位要加强对中考期间环境噪声污染控制的宣传工作,在报纸、电视、广播、网络等媒体上公布举报电话,对产生环境噪声污染的行为进行社会监督。举报电话如下:环保部门:83912369;公安部门:110;住建部门:83523755(83528098);文广新部门:69699019(13961950055);城管部门:83535654(83535588);交通部门:82030483(15305113710);市场监管部门:83521044(18861959606);以上通知,希即贯彻执行。

盐城市大丰区人民政府办公室
2017年5月26日

关于飞机施药防治美国白蛾工作的通告

美国白蛾是一种世界性农林检疫害虫,它食性杂、繁殖量大,一旦防治不力将给我区农林业生产造成重大的生态灾难。

为有效防控美国白蛾疫情,保障我区农林业生态安全,我区决定对发生美国白蛾的重点区域实行飞机喷洒农药防治(以下简称飞防)。飞防是一种作业速度快、成本低、效果好的先进防治方法。为全面提高飞防工作,确保飞行安全及广大人民群众在飞防作业中工作、生产和生活安全,特通告如下:

一、飞防时间:2017年6月16日至6月20日,每天早晨8:00至下午6:00。
二、飞防范围:大丰区境内刘庄镇、新丰镇、三龙镇斗龙港两侧堤成片林,大丰区境内新丰镇、大中镇、开发

区、西团镇、小海镇、白驹镇、草堰镇沈海高速两侧成片林。

三、飞防用药:本次飞防所用的药物为20%氯虫苯甲酰胺悬浮剂(康宽)无公害药剂,该药对人、畜、禽、鱼、虾、蟹等安全,不污染环境,飞防区域的群众可以进行正常生产、生活活动。

四、飞防注意事项:

1、飞防用药对人、畜、禽、鱼、虾、蟹等安全,但对桑蚕、蜜蜂、豆天蛾、土元、蜜蜂、蝎等影响较大,飞防区内饲养养殖户应充分知晓施药具体时间,提前做好预防准备,养殖户必须提前做好防护措施,以免发生危害。

2、飞防后20天内,禁止到防治区内实施放蜂等活动。

3、禁止在作业区及周边地区架设高压线杆、铁塔等20米以上高大建筑物,确

保飞机的飞行安全。

4、飞防作业时,飞机离树梢最低高度5-10米,为此,飞防区内不要放飞气球、风筝、动力伞等轻型航空器材。飞机飞行时不要有向飞机投掷石块、燃放烟花等妨碍飞行安全的行动。

5、禁止其他一切可能危及飞行安全的活动。

五、制约措施及责任处理:对于违反第四部分3、4、5条之规定,影响甚至危害到飞机正常作业安全的,依照有关法律法规,追究责任人的责任,触犯刑律的,交司法机关处理。

特此通告。
盐城市大丰区美国白蛾防控工作指挥部办公室
2017年6月14日

遗失启事

姚翠红、杭彪遗失位于市区健康西路南侧嘉英阳光城32幢203室的房屋产权证各一份,产权证号为:大中201600946、大中201600947,声明作废。

2017 全国节能宣传周
6月11-17日

节能有我 绿色共享



盐城市大丰区公共机构节能领导小组
盐城市大丰区机关事务管理局 宣