

区人社局暖心志愿者服务队：

他们的身影，是暖心的风景

本报记者 袁梦秋

春暖花开，除了洋溢在身边的阵阵春意，区人社局暖心志愿者服务队也带来了煦煦和风。“百人百企百村”、进村入户、清洁家园、文明交通执勤……这一连串的志愿活动温暖着服务的每一个人。

扶起树苗、挥锹培土、夯实土层、浇水灌根……3月9日的新丰镇金西村和以往不同，处处都是忙碌植树的身影。记者上前询问才知道，区人社局暖心志愿者服务队计划用一个星期的时间，组织100多名志愿者到该镇金西村、群乐村、时丰村、万众村和太兴村帮扶110户贫困户，为每户种植桃树、梨树、枇杷树、桔子树、石榴树等果树20株。“以后家门口也有果子吃了。”不少村民也主动加入到志愿者的队伍中，看到

一株株树苗笔直地立在田间地头，大家的脸上纷纷露出了笑容。

近年来，区人社局暖心志愿者服务队积极开展社保法咨询宣传、新春用工招聘服务、学雷锋文明交通志愿服务周周行和“清洁家园”等志愿活动100多次，同时每年举办爱心助学、离退休职工免费健康体检等活动。这支由人社局116名干部职工组成的志愿服务队，成员平均志愿服务时间更是高达100个小时以上。

去年以来，全区上下积极投身全国文明城市创建活动，暖心志愿者服务队也加入到这支大队伍中，积极完成区文明办下达的各项任务，参加区文明办组织的文明交通周周行、学雷锋志愿服务行动、义

务献血、慰问困境儿童等志愿服务活动。除此以外，还牵头开展城乡社区文明创建活动，联合邮政局、供销社社和农行等单位，定期开展督查，通报相关情况，完成上级交办事项。

车水马龙的路口，有他们忙碌的脚步；田间地头，也总能看见他们“暖心”的背影。一直以来，暖心志愿者服务队坚持扎实开展“城乡结对共建”活动，通过“结对帮扶”、“三解三促一加强”、“进村入户”等载体支援经济薄弱村新丰镇金西村、安龙村各5万元，大桥镇双丰村19万

元，大桥村、潘厍村各4万元，用于各村修桥铺路、整治村庄环境；系统干部职工更是深入大桥镇双丰村、大桥村、潘厍村等困难家庭270多户，慰问帮助解决实际困难，落实致富项目，深受当地干部群众好评。

“奉献、友爱、互助、进步”，这是区人社局暖心志愿者服务队一直以来秉承的志愿服务精神。也正是凭借着这份深切的爱心，他们用自己的知识、理想和信念传播温暖，不停歇地开展了一个接一个的志愿服务活动，成为我区促进就业、文明劝导以及扶贫济困等方面“最亮的星”。

践行核心价值观 凝聚社会正能量

检察院 放大品牌引领效应

本报讯 近年来，检察院在服务地方发展大局的同时，突出重点，不断放大品牌引领效应。

该院以农村留守儿童、城市流动儿童“双翼”保护为重点，加强社会调查、心理测评等工作，完善未成年人刑事案件审查模式，创新管护教育机制；健全未成年人检察社会化预防报告制度，提升办案质量和帮教效果，争创全国优秀青少年维权岗。以刚性监督为抓手，探索推进部分刑事执行检察监督从办事模式向办案模式转变，巩固和扩大品牌影响力。以规范司法为主题，开展文化建设年活动，完善宣传信息报送通报机制；运用微博、微信等开展检察宣传工作，力争实现微信阅读量、排名位次提升，争创“全国文明单位”。以推进司法责任制改革为契机，全面强化对检察官的监督与管理，健全案件信息推送、律师评价检察等工作机制，打造公正规范司法品牌。（杨蕾）



昨日，西团镇绿野新中农业示范园内，环卫工人正清理沟渠。为提升示范园形象，西团镇组织环卫、园艺工人对该园区进行全面环境整治，清理沟渠、清除杂草、补植绿化。 胡金波 摄

南山俱乐部 参观周恩来纪念馆

本报讯 近日，大丰经济开发区和瑞南山俱乐部组织100多人，怀着深切的敬仰和缅怀之情，参观了淮安周恩来纪念馆，进一步传承总理家规和家风，凝聚正能量。

该俱乐部成立于2014年，经常开展歌咏祖国诗歌、举办健康讲座、跳广场舞等活动，成员以退休人员为主。为进一步追忆伟人风采、传承红色文化，该俱乐部组织成员到周恩来纪念馆参观。活动中，大家向周恩来雕像敬献花篮，行鞠躬礼，并观看专题片《周恩来的党性之光》和专题展《践行党章的楷模——周恩来》，听取周总理丰功伟绩的讲解，感受周总理勤劳朴素的优良作风和全心全意为人民服务的无私精神。大家纷纷表示，敬爱的周总理是一位伟人，在各个方面都为他们树立了榜样，永远值得学习。他们将更加珍惜现在幸福的生活，教育家庭成员多为社会作贡献。（董际德）

有关口罩的这些事，你都知道吗？

口罩的选择

目前市场上销售的普通口罩及一次性无纺布口罩对于普通灰尘和大颗粒物可能有一定的阻挡效果，但是对于雾霾、PM2.5或细菌、病毒等微生物颗粒的防护是不够的。建议选择标有KN95或N95（在标准规定的测试条件下，过滤非油性颗粒物最低效率为95%的口罩）、FFP2（最低过滤效率94%）及其以上标准的口罩。此外，消费者在选择口罩时，除了防护功能外，还要结合使用者的脸型 and 舒适性等因素进行综合考虑，以确保有效的防护。

口罩的佩戴

佩戴口罩前以及摘下口罩前后都应该洗手；口罩有颜色的一面向外，系紧固定口罩的绳子，或把口罩的橡皮筋绕在耳朵上，使口罩紧贴面部；应完全覆盖口鼻和下巴，把口罩沿鼻梁两侧按紧，使口罩紧贴面

部。佩戴口罩后，避免触摸口罩；若必须触摸口罩，在触摸前后都要彻底洗手。佩戴后，必须进行佩戴气密性检查。双手捂住口罩呼气，若感觉有气体从鼻夹处漏出，应重新调整鼻夹，若感觉气体从口罩两侧漏出，需要进一步调整头带、耳带位置；如果不能取得密合，需要更换口罩型号。

口罩的使用时长

长时间佩戴口罩，一方面口罩外部吸附了颗粒物等大量污染物，会造成呼吸阻力的增加；另一方面口罩内部也会吸附呼出气中的细菌、病毒等。因此建议佩戴者根据口罩的呼吸阻力和卫生条件的可接受程度，适时更换口罩。如果接触过传染性环境，或发现部件损坏，如鼻夹丢失、头带断裂、口罩破损等时，应立即更换。此外，一次性口罩不应重复使用。

特殊人群佩戴口罩的注意事项

（1）孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品，如配有呼气阀的防护口罩，可降低呼气阻力和闷热感。佩戴前应向专业医师咨询，确认自己的身体状况适合。

（2）老年人及慢性病患者身体状况各异，如心肺疾病患者佩戴后，会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。

（3）儿童处在生长发育阶段，其脸型较小，一般口罩难以达到密合的效果，建议选择正规厂家生产的儿童防护口罩。

（扬子）

SHENG HUO TI SHI

生活提示



区实验初中喜获省青少年科技创新大赛四个一等奖

本报讯 4月17日下午，第28届江苏省青少年科技创新大赛在常州圆满落幕。本届大赛中，大丰实验初中喜获四个一等奖：学校科技创新实践活动《点草成金——探秘大丰创新麦秆画》、初二同学施骏涛的科技作品《洗鞋烘干一体机》、初二同学刘扬锐的科技作品《智能养花机——补光、湿度感应远程循环系统》获得一等奖，科技辅导员曹玲玲老师的科技项目《打造最强大脑——记忆很快乐》则获得了科技辅导员组的一等奖和江苏省科教协会专项奖。

江苏省青少年科技创新大赛是我省面向中小學生开展的规模最大、层

次最高、影响最广泛的青少年科技教育活动之一。全省300多名参赛代表214个学生创新项目63个科技辅导员创新项目参加此次决赛。大丰实验初中2名初二同学施骏涛、刘扬锐及盐城高级中学1名同学代表盐城参加了比赛。

比赛分为公开展示、封闭问答、模拟创业计划竞赛、专项奖励等环节。施骏涛、刘扬锐两位同学通过亲手设计制作展板、实物展示及讲解说明等方式，介绍作品的创新构思和理理解感悟，其专业水准的讲解和与专家评审的积极互动受到专家和听众广泛赞赏。（康达栋）

龙堤小学举办防控传染病讲座

本报讯 近日，龙堤小学邀请镇卫生院疾控预防医生为全校教师作诺如病毒感染事件防控讲座。

近期正值传染病流感高发期，其中诺如病毒的防控更是学校安全工作的重中之重。讲座就诺如病毒的特点、传播途径及中小学近年的疫情等作详细解说，并通过问答形式，加

深台下教师对此疫情的了解与防控，系统地掌握感染事件发生时的处理办法与步骤。该校还以此次讲座为契机，加强晨检，落实缺勤缺课原因追踪；加强卫生管理，切实做好饮食、饮水安全；及时通风与消毒；做好宣传，增强全体师生防范意识。（范明森）

致富不忘社会 热心公益事业

在“玩具之乡”白驹镇，有一位40多岁的青年男子，他叫袁桂发。他致富不忘社会，热心公益事业，受到群众好评。

2003年初，袁桂发从镇农具厂下岗后，不等不靠，自谋职业。他创办了“华发碎布”收购站，专业回收生产布制玩具的碎布、化纤、纯棉等下脚料。同时招收几名村民，根据玩具厂的需求，对收购回来的下脚料进行分拣。通过10多年的打拼，袁桂发由一名下岗工人成为当地拥有数百万资产的“致富标兵”。

致富后的袁桂发不忘众乡邻。“是党的好政策给了我今天，我要为社会扶贫助困尽自己的微薄之力。”他是

这样说的，也是这样做的。2016年8月，袁桂发申请参加区众心助困联合会组织，成为众心助困第一分会常务会长。2016年9月，该镇狮子口村四组23岁的大学生任磊不幸患急性髓细胞白血病，急需费用80万元。得知此一情况后，袁桂发立即以众心助困第一分会的名义，发动全体会员组织募捐，将筹得的善款10680元送到任磊手中。他还先后参与对白驹镇马家村伤残村民王俊、沿堤村中风瘫痪村民陈建、新丰镇仁北村智残老人陈加芳等一系列的关爱助困活动……短短时间里，袁桂发个人捐款近万元，组织分会捐款2万余元，用自己的言行弘扬了社会正能量。（陈加祥 周继坤）

肩酸脖子疼，试试这样做

生活中，不少人常常会长时间地保持在桌子前的坐姿。时间一长，常常会让人觉得肩酸脖子疼。遇到这种情况，做哪些练习能够缓解呢？

（1）颈肩部相关肌肉的放松

坐姿，将有疼痛一侧的手放在背后固定；头侧弯，另一只手固定头部缓慢施加拉力；牵拉放松颈后部肌肉。

坐姿，将有疼痛一侧的手放在背后固定；向斜侧方低头，另一只手固定头部缓慢下压。牵拉放松肩胛骨部分的肌肉。

坐姿，将有疼痛一侧的手放在背后固定；向斜前方低头（较上一动作偏前），另一只手固定头部缓慢下压。牵拉放松脊柱旁肌肉。

（2）胸椎后凸过度（上背隆起）的纠正

胸椎的自我放松：仰卧，背部中间放一长轴圆筒（泡沫轴等）；双脚打开来保持身体稳定，双臂向两侧打开，保持60秒左右。

（3）背部肌肉力量的加强

俯卧，双手持握哑铃（或其它小重量物品如满瓶矿泉水等）；肩胛骨向下，向内收紧；然后手臂伸直，向

上抬；手臂分别在靠近身体两边、双臂水平打开、双臂斜前方打开等位置，来完成抬臂动作。每组15次，两到三组。注意动作完成过程中，体会上背部中间小肌肉的发力收缩，不要耸肩。

（4）颈部深层屈肌的激活和练习

颈部深层屈肌的激活：右手食指和中指并在一起，扶在下巴上；通过手指的引导，向前尽力伸脖子，动作在同一平面内完成，不要仰头或低头；然后通过手指引导，向后尽力缩脖子，动作完成过程中不要仰头或低头。

颈部深层屈肌的耐力练习：仰卧平躺，双臂放于身体两边；下巴内收，头部抬起，静力保持；保持30~45秒，或者当下巴抬起、头部后仰时，结束动作。注意，此动作针对颈部前面肌肉，不是颈部后面肌肉发力。（新华）

JIAN KANG TIE SHI

健康贴士



大丰市磊达商贸有限公司申请对位于开发区新民五组（南翔路北）1幢、2幢、3幢他项权证办理遗失补办。经查，原房产他项权证（证号：20135132号）已遗失，现依据原发证档案、遗失启事（大丰日报2017年02月23日）及其他登记材料，拟向大丰市磊达商贸有限公司补办不动产登记证明，原房产	不动产登记公告	产他项权证同时核销。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4月17日
陈晓菁申请对位于市区美庐城13幢B-311室的不动产登记证明遗失补办。经查，原房屋预告登记证明号为201600714号，现依据原发证档案、遗失启事（大丰日报2017年04月17日）及其他登记材料，拟向陈晓菁补办不动产登记证明，原房屋预告登记证证明同时核销。特此	不动产登记公告	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4月17日
杨华高申请对位于市区康陵小区35幢101室的不动产产权证遗失补办。经查，原房屋所有权证号为20032192号，现依据原发证档案、遗失启事（大丰日报2016年09月15日）及其他登记材料，拟向杨华高补办不动产产权证，原房屋所有权证同时核销。特此公	不动产登记公告	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4月17日

盐城市大丰区华丰工业园管理委员会负责实施的八中沟东西两侧强排站电力工程现对外进行公开招标，择优选定承包人。凡具有建设行政主管部门核发的电力工程施工总承包三级及以上或输变电工程专业承包三级及以上或建筑机电安装工程专业承包一级资质，并同时具有国家电力监管机构核发的承装、承修、承试类三项四级及以上电力设施许可证，且有安全生产许可证的独立法人企业均可以参加本工程的投标报名。请各投标申请人于2017年4月20日18时前至江苏兴华工程项目管理咨询有限公司（大丰高新技术区五一一路5号希望小镇1#楼）报名并领取招标文件。	招标公告	名。工程规模约49.5万元。请各投标申请人于2017年4月26日18时前至江苏兴华工程项目管理咨询有限公司（大丰高新技术区五一一路5号希望小镇1#楼）报名并领取招标文件。报名经办人必须为本单位正式职工，报名时须携带单位行政介绍信或法定代表人授权委托书（原件）、经办人身份证原件及复印件。联系人：高娟，联系电话：0515-83839668、15950322488。 2017年4月20日
盐城市大丰区高鑫投资有限责任公司负责实施的大丰高新技术区新村河桥梁工程（18-10m桥）现对外进行公开招标，择优选定承包人。凡具有公路工程或市政公用工程或水利水电工程施工总承包叁级及以上施工资质的独立法人企业均可以参加本工程的投标报名。请各投标申请人于2017年4月22日18时前至江苏兴华工程项目管	招标公告	理咨询有限公司（大丰高新技术区五一一路5号希望小镇1#楼）报名并领取招标文件。报名经办人必须为本单位正式职工，报名时须携带单位行政介绍信或法定代表人授权委托书（原件）、经办人身份证原件及复印件。联系人：高娟，联系电话：0515-83839668、15950322488。 2017年4月20日

江苏恒瑞投资开发有限公司决定对大丰经济开发区灶圩村风电八期拆迁工程进行公开招标，拟分标段实施，择优选定施工承包人。资质要求为具有建设行政主管部门核发的建筑工程施工总承包三级及以上施工资质且具有安全生产许可证的独立法人企业。请各投标申请人于2017年4月22日18时前至江苏兴华工程项目管理咨询有限公司报名并领取招标文件。报名经办人	招标公告	必须为本单位正式职工，须携带单位行政介绍信或法定代表人授权委托书（原件）、经办人身份证原件（复印件）、联系人：季玲玲，联系号码：15851014460，联系地址：大丰高新技术区五一一路5号希望小镇1#楼。 招标人：江苏恒瑞投资开发有限公司 招标代理机构：江苏兴华工程项目管理咨询有限公司 2017年4月20日
江苏恒瑞投资开发有限公司决定对大丰经济开发区新民居委会环境整治拆迁工程进行公开招标，择优选定施工承包人。资质要求为具有建设行政主管部门核发的建筑工程施工总承包三级及以上施工资质且具有安全生产许可证的独立法人企业。请各投标申请人于2017年4月22日18时前至江苏兴华工程项目管理咨询有限公司报名并领取招标文件。报名经	招标公告	办人必须为本单位正式职工，须携带单位行政介绍信或法定代表人授权委托书（原件）、经办人身份证原件及复印件；联系人：季玲玲，联系号码：15851014460，联系地址：大丰高新技术区五一一路5号希望小镇1#楼。 招标人：江苏恒瑞投资开发有限公司 招标代理机构：江苏兴华工程项目管理咨询有限公司 2017年4月20日