

2021年04月05日 星期一
责编:沈勇跃
美编:郭金芳
校对:曹韵红

少先队员祭英烈 高举队旗跟党走

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者肖捷 通讯员王思静)“时刻准备着!”在烈士纪念馆,来自荷塘区的少先队员们高举拳头大声呼喊,铮铮誓言在烈士纪念碑前嘹亮回响。4月2日,由共青团株洲市委、株洲市少工委主办,共青团荷塘区委、荷塘区少工委承办的“红领中心向党”株洲市少先队清明祭英烈示范性活动在株洲市烈士纪念馆举行。来自荷塘区的100余名少先队员参加了该活动。

活动在庄严的国歌声中拉开帷幕。在铿锵嘹亮的少先队出旗曲中,出旗手与护旗手们迈着整齐的步伐,精神抖擞地进行着庄严的出旗仪式。队员们齐唱中国少年先锋队队歌《我们是共产主义接班人》,表达了新时代少先队员高举队旗跟党走,立志成长为社会主义合格建设者和接班人的信心和决心。

学子缅怀先烈 传承红色基因

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者戴凛)慎终追远,铭记历史。连日来,我市多所中小学开展以“清明祭英烈”为主题的爱国主义教育,引导学子缅怀先烈,学习英雄事迹,珍惜来之不易的幸福生活。

“继承先烈遗志,传承红色基因,做党的好孩子,为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着。”4月2日上午,茶陵县城北小学开展“缅怀革命先烈,传承红色基因”清明祭扫活动。少先队员代表在革命烈士纪念碑前,整齐列队,静默肃立。五年级谭米娜同学作为少先队代表发言,她呼吁,同学们在了解历史的同时,更要心存感激,懂得青少年一代所肩负的责任,不忘先烈,以史为鉴。

无人机巡山 筑牢清明防火墙

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者李逸峰 通讯员刘斌)“烧香烧纸皆陋习,文明祭祀应牢记”“一点星星火,可毁万亩林”……4月3日,醴陵市应急管理局森林防火消防救援大队派出多辆宣传车与空中无人机,在该市各大街小巷和林区开展巡查和宣传,协同作战,筑牢清明假期森林防火“安全网”。

此次防火巡查,实行“空中+地面”相结合,不仅使用车辆上的扩音器走街串巷播放防火条例,还启用无人机对重点区域进行空中巡逻,并进行喊话提醒。通过空中巡查,可及时、清晰地看到林区内各种动态信息,及时检测到存在的安全隐患及违法行为,提高森林防火效率,更好保障森林安全。

“清明节森林防火宣传非常有必要,我也会督促身边朋友,文明祭扫,杜绝森林火灾发生。”浦口镇联盟社区居民余永伟说。



▲炎陵大源村燕归路,群众自发敬献映山红 刘云慧 供图

脱贫决胜后,英雄不会被遗忘

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者李军 通讯员江先国)清明时节,追思逝去的亲人,但有一些人,他们不是亲人却胜似亲人,得到了群众深切的缅怀,由衷的致敬。他们就是倒在脱贫攻坚一线的扶贫人。

一束山花,一杯清酒,一段追忆。脱贫攻坚决胜后的首个清明节,山花含情,春风致意,株洲的扶贫英雄并不寂寞。

致敬,映山红犹盼燕归来

4月3日上午9时20分许,炎陵县霞阳镇大源村燕归路。春阴天气,仿佛随时都会飘下雨丝。燕归路的路碑前,静静地站立着一支约50人的队伍。

他们有驻村帮扶工作队的队员,有大源村的党员干部,有曾被黄诗燕帮助过的脱贫户,有30多个大源村及周边村庄的中小學生及其家长。

简短的党课后,大家静默缅怀,依次将手中的映山红放在路碑上。不一会,花枝汇聚,犹如红彤彤的火焰。

仪式庄严肃穆,大家面容凝

缅怀,继承他的精神再出发

4月4日上午9点半,攸县坪阳乡龙泉村。35岁的吴啸驱车返乡,来到父亲吴爱秋坟前。

生前,吴爱秋是攸县司法局驻宁家坪镇龙田村扶贫第一书记,2019年11月25日,因在工作途中突发疾病,他因公殉职,后被追授“株洲市优秀共产党员”称号。

事情过去一年多,吴啸仍无法接受,父亲就这么突然地“走了”。记忆中,父亲吴爱秋总是很忙,好不容易回趟家,又匆匆赶回

重,有人流下了泪水。

脱贫户张良花带着6岁的孙女来了。在黄诗燕的帮助下,她家易地搬迁到了新房,村里的河堤修好了,村道也修通了,她和家人走上了幸福的康庄大道。

脱贫户邹春发来了。曾因疾病瘫痪在床的他,因为脱贫政策重新站了起来,并有了一个护林员的岗位。

仪式的缘起,是大源村驻村工作队队员刘云慧的灵光一闪。原本,4月1日上午,她和大源村的党员干部来到燕归路缅怀黄诗燕。想起这天要给炎陵国亲学子

驻村的龙田村。他的微信签名写的是:“树欲静而风不止,子欲养而亲不待。”

供上祭品、点上香,吴啸恭敬跪拜。生前,吴爱秋不会和他聊天,最操心他的“脱单”问题。2011年,吴啸的母亲过世,儿子的婚姻大事成了吴爱秋的“心病”。去年底,吴啸顺利结婚了,春节时,他就带着妻子来到父亲坟前祭拜。这次,在广州上班的妻子回不来,吴啸只能代她致意。

同样委托吴啸致意的,还有

诵读会的孩子们讲党课,她觉得,黄诗燕的故事是孩子们身边最好的案例,燕归路是最好的地点。

早上7点多,她就联系大源村党员干部,打电话托邹春发采摘映山红,通知学生及其家长讲课地点改到了燕归路。

“山花烂漫诗言志,百姓股盼燕归来。大源村民世代代不会忘记,一心为民、鞠躬尽瘁的黄诗燕书记。”仪式结束后,刘云慧把这句话发到了朋友圈。评论区里,网友纷纷留言,向黄诗燕致敬。

攸县扶贫办的多名工作人员。“这两天接连有扶贫干部打电话慰问,希望通过我向父亲带去一份缅怀。”吴啸说。

攸县扶贫办主任吴爱中说,吴爱秋用生命践行初心的精神,值得他们每个扶贫人在做好由脱贫攻坚向乡村振兴平稳过渡的工作中学习。“切实防止返贫、致贫风险,努力做大做强产业,积极支持脱贫户自主发展企业致富等等,我们都需要继续发扬吴爱秋的精神。”他说。

南山公园项目建设加速

含超1000亩的森林公园;未来可提供墓位超30万个

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者胡文洁)4月4日,记者在渌口区南山公园一期项目建设现场看到,数栋建筑主体工程基本完成,相关配套项目正加速推进,项目预计年内可建设完成。该项目是我市“民生100”工程项目之一,未来

将建成绿色节地生态公园,全部建成后可提供公益性、普惠性墓位超30万个。

该项目位于南洲镇境内,规划用地面积共1900余亩,其中森林公园面积超1000亩,园内将建设三级道路串联景观节点,其中主干道1.74公里,二级环道5.25公里,并建设人行道路。项目总体分六至八期建设,全部建成后可提供各类墓位约38万个。当前正在推进的项目一期主要建设殡仪馆和部分公墓及相关配套项目,预计可提供墓位超1万个。



▲图片摘自网络

老年人钓鱼应该注意4个问题

近几年来,众多的老年人退休后,热衷于江、溪、河、塘、水库之畔的垂钓,将自己的心融入大自然中,加入了钓鱼活动的行列,乐观地生活。

钓鱼是一种比较适合老年人的休闲运动,有益于身心健康,但是老年人钓鱼活动还应该注意以下4个问题:

一是要控制钓鱼的次数和每次钓鱼的时间,因为钓鱼一般都在野外,需要坐车、骑自行车或步行。因此,老年人不能到很远的地方去,而要选择较近的地方垂钓。钓鱼的次数和每次钓鱼的时间要进行合理安排。充分享受垂钓之乐,

不使身体感到疲劳,这样才能达到快乐垂钓与锻炼身体的目的。

二是在垂钓时需要闭目养神。老年人的视力本来就减退了,加上钓鱼又比较费眼力,要全神贯注,两眼盯着漂头的反应,这样时间久了会出现头晕眼花的现象。因此,老年人在钓鱼当中要随时闭上眼睛,稍加休息。这样,既可避免头晕眼花的现象,又可以起到闭目养神的作用。

三是要选用适合老年人用的钓具。老年人用的手竿,一般宜轻、短,鱼竿轻使用时提竿不费力,时间长了也不觉太累;鱼竿短离岸边,可以看清楚漂头的反应,及时

扬竿获鱼。漂头宜大,如使用“七星漂”,可选毛梗粗大一些的,如使用立漂也应选择漂头大一些的,漂头的上方应为红色,并露出水面6~8厘米。这样,也可以看清楚浮漂的反应,及时扬竿得鱼。

四是患心脏病、高血压等慢性病的老年人一般不宜钓鱼。如病情较轻,仍可适当参加钓鱼活动,但要做到结伴而行,同去同回,便于互相照顾,决不可单枪匹马,一旦发生意外无人照应,另外还要随身携带必需的急救药品,钓鱼地方不要太远,以防病情突然发作,难以抢救。

(本报综合)

头发如庄稼,应勤“浇水施肥”

最近,在某视频网站上,有网友称,她把每天掉的头发都收集了起来,一年下来,一共收集了23748根掉发。参考目前商业植发的价格,一年掉落的头发价值约40万元,等于损失了一辆宝马汽车。

一年掉两万多根头发,很多网友看了都说“挺吓人”。其实,在医生看来,视频中该网友的掉发数量是在正常范围内的。医生们建议,

三大养发谣言害人不浅

近年来,脱发问题成了全民关注的养生焦点之一。头发问题备受关注的同时,谣言也开始出现。很多商家大肆宣传,掉发就是肾虚,很多治疗脱发的药物也大多强调补肾。对此,北京中医药大学东直门医院皮肤科主任段行武说,肾虚的确会引起脱发,但并不是唯一因素,如果一味补肾,反而会适得其反。判断是否为肾虚脱发有个较为简单的方法——

经常给头发“施肥”

那么普通人日常应如何养护头发?在杭州市第一人民医院医疗美容中心主任医师张菊芳看来,头发就像庄稼,生长过程中需及时“浇水”和“施肥”。

有掉发问题的人,应及时补充营养,平时可适当多吃瘦肉、鱼虾、鸡蛋和豆制品等。脱发者还应多吃一些富含B族维生素的食物,如猪肝、燕麦等。

平时,可以采取食疗的方法

来护发。中国中医科学院广安门医院皮肤科副主任医师范瑛推荐了黑豆生发汤和黑豆核桃桑葚粥两款食疗,适宜于普通人经常食用。前者着重于养发黑发,具体做法:取黑豆100克,枸杞子20克,白糖少许。黑豆提前浸泡1小时。将食材加水煮约40分钟,连汤带渣一同食用。后者适用于肾亏血虚所致的斑秃、脱发等,具体做法是:取红枣5枚,核桃

仁、桑葚子各10克,黑大豆30克,粳米50克,一同熬粥即可。

此外,还可按摩有养肝肾功效的穴位,通过护肝肾血、固精补肾的方式来养护头发。具体穴位为肝俞穴(俯卧,从低头时最高隆起的骨头算起,第九个突起的骨头下方凹陷处,左右各两指处)和肾俞穴(在第二腰椎棘突旁开1.5寸处)。

(本报综合)

2021年04月05日 星期一
责编:王烽
美编:郭金芳
校对:曹韵红

老年人保护房产权三守则

房屋是老年人辛苦一生的最后财产,然而很多老年人对与房产相关的法律知识十分缺少,自我保护意识不强,在“养儿防老”传统意识的影响下,对子女少有设防,轻易地将房产赠送、转让给子女,或者默许他人取得自己房屋的所有权。当木已成舟时,一旦发生纠纷,有时即使诉诸法律也难以挽回。

以下介绍几种可以让老人保护房产权的方法:

保护守则一:把握好自己的老窝、老本。老房、老本、老伴、老朋友是老年人得以防身的“四宝”。前两者是经济基础,后两者是上层建筑。经济基础决定上层建筑,经济上有所保障才能安度晚年。老年人资助儿女购房时一定要量力而行,考虑仔细。即使出资也要让子女出具借条,保留好各种付款凭据,以便在法律上留有证据。

保护守则二:勿轻易变动房屋产权。建议老人不要轻易地变动自己手中的房屋产权,即便自己愿意将房屋赠送给小辈,也可以通过遗嘱的方式。老年人自身可能对相关法律知识不甚了解,在对诸如房屋等重要财产进行处分时,即使对方是自己的子女也应做好必要的书面约定,最好请相关专业人士来把关。

保护守则三:在一些存在“利益冲突”的家庭关系中,老年人要牢牢把握住自己的住房权、财产权等权益。而如何使多子女家庭内部保持融洽、默契的关系,平衡子女之间的利益也是子女和老年人都不能回避的问题。

(本报综合)

银保监会:银行不得强迫老年人使用银行卡

3月30日,中国银保监会办公厅发布了《关于银行保险机构切实解决老年人运用智能技术困难的通知》(以下简称“通知”)。通知提出,为进一步解决老年人在银行保险服务领域运用智能技术方面遇到的困难,商业银行要尊重老年人使用习惯,保留仍在使用的纸质存折、存单等老年人熟悉的服务方式,不得强迫老年人使用银行卡,不得强制老年人通过自助式智能设备办理业务。

根据银保监会要求,有条件的银行保险机构可在城乡结合部或偏远农村地区,部署可移动智能柜台、设置流动服务点为老年人办理业务。

值得注意的是,银保监会还明确,商业银行要保留仍在使用的纸质存折、存单等,不得强迫老年人使用银行卡,不得强制老年人通过自助式智能设备办理业务,不得违规代替老年人操作。除此之外,各商业银行也应打造适老手机银行APP,开发手机银行APP的大字、语音、民族语言等服务,突出查询、转账及缴费等老年人常用功能。

(本报综合)