

筑牢安全防线 守护“夕阳红”

湖滨区民政局开展养老机构消防安全专项检查

为切实强化养老机构安全管理,近日,湖滨区民政局迅速行动,召开全区养老机构消防安全专项工作部署会暨警示约谈会,下发《关于防范养老机构火灾事故的安全提醒》,全面部署消防安全管理工作。会后,区民政局联合区消防救援大队成立4个检查组,开展夜间安全突击检查,筑牢安全防线。

迅速部署
绷紧消防安全“责任弦”

会上,区民政局针对河北承德隆化火灾案例进行警示教育,要求各养老机构深刻认识消防安全的

严峻性,严格落实主体责任。随后,检查组兵分四路,聚焦消防安全薄弱环节,重点排查消防设施运行、值班值守、电气安全及制度落实情况,确保隐患排查“无死角”。要求各养老机构必须严格执行24小时值班和夜间巡查制度,以“时时放心不下”的责任感守护老年人安全。

突击检查
拧紧隐患排查“安全阀”

检查组深入各养老机构,实地检查消火栓系统、灭火器、火灾自动报警系统等消防设施是否完好

有效;逐一审查消防通道是否畅通无阻、安全出口指示标志及应急照明设施是否正常运行;针对电气线路,重点排查电线老化、私拉乱接等隐患。同时,详细查阅消防安全制度、日常巡查记录及员工培训档案,确保制度落地、责任到人。区消防救援大队全程提供专业指导,针对隐患整改给出具体建议。

闭环管理
织密长效监管“防护网”

针对检查中发现的问题,区民政局当场反馈并要求机构举一反三,建立整改台账,明确责任

人、措施及期限,确保隐患“发现一处、整改一处”。据悉,下一步,该局将持续加大监管力度,定期开展“回头看”,健全长效机制,督促机构完善消防设施,加强日常管理,提升应急能力,为老年人营造安全舒适的养老环境,用实际行动守护“夕阳红”。

此次专项检查,既是对火灾事故“警钟长鸣”,又是对养老机构安全管理的“全面体检”。区民政局有关负责人表示,将以更高标准、更严格要求织牢安全防护网,让老年人在安全温馨的环境中安享晚年。

(张明)

科学春练避误区 循序渐进强体魄

春季气温回暖,人们健身热情高涨。专家提醒,春季科学运动需遵循“适度、多样、渐进、防护”原则,避免盲目锻炼导致损伤。

北京医院内分泌科主任医师潘琦指出,春季运动需破除“大汗淋漓才有效”的认知偏差,每周至少150分钟中等强度运动即可达到锻炼效果,快走、骑行或传统养生操均适宜。

针对都市人群时间碎片化特点,潘琦建议将运动融入生活场景,比如提前一站下车步行、办公间隙靠墙静蹲,周末进行放风筝、踏青等户外活动。八段锦、太极拳等兼具平衡柔韧训练的传统项目也是不错的选择,适应春季万物生发规律。

运动防护方面,热身环节尤为重要。潘琦说,运动前要有身体的预热期,同时从短时长运动开始,慢慢适应了再循序渐进增

加运动量。运动过程中,要注意强度适宜,达到微微出汗,肌肉有一点酸胀感觉即可。如果在运动过程中出现头痛、心悸等症状,要停下来休息,若症状不缓解或持续加重,要及时就医。此外,运动结束后要做拉伸运动,缓解紧张的肌肉。

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方特别提醒,患有慢性疾病的老年人应根据自身状况选择运动方式。例如,心血管疾病患者要避免在低温环境下运动;高血压患者应避免需要憋气用力的运动;糖尿病患者要避免空腹锻炼,最好在餐后90至120分钟进行运动。

专家强调,运动是长期健康投资,不必追求“立竿见影”。把握春季生长契机,科学锻炼配合充足睡眠、均衡饮食,方能实现“治未病”的养生目标。(据新华社)



4月14日,市市场监督管理局陕州分局西张村监管所对辖区食品经营单位进行检查,重点对证照是否合法有效、是否按要求索票索证、食品贮存是否符合要求以及有无销售“三无”、过期、变质食品等开展检查,对检查中发现的问题,要求相关单位立即整改,确保食品安全。 张明 王赞军 摄

灵宝市涧西区:

老旧小区改造提升居民幸福感

本报讯 近日,灵宝市涧西区老旧小区基础设施改造工程竣工,受到居民群众高度赞扬。

关注民生改善。涧西区地处灵宝市老城区,辖区老旧小区多,公共设施“欠账”多,成了城市发展的“堵点”,也成了居民群众心头的“痛点”。近年来,涧西区抢抓国

家城市更新政策机遇,结合辖区实际,积极与相关部门沟通协调,申报老旧小区改造项目,争取国家扶持资金。

完善改造方案。老旧小区改造项目投资计划下达后,涧西区多次深入社区召开座谈会,反复修改完善改造方案,充分关注房子的功能、质量和居住体验,通过改造,

力争把老房子变成好房子,确保改造工作的针对性和实用性,让居民享受到发展的红利。

确保工程质量。施工期间,涧西区网格办和监理公司工作人员深入工地,现场进行监督检查,及时解决施工中出现的问

题,确保改造项目建设安全推进。据悉,2024年,涧西区争取国家资金扶持,老旧小区改造项目开工27个。经过过去冬今春的紧张施工,目前,改造项目已进入尾声。

“实施老旧小区改造项目,要聚焦群众最关心、最直接和最急需解决的问题,力争让老旧小区‘好看’,更要‘好住’。”涧西区负责人表示。

(张跃刚)

志愿服务情暖退役老兵

本报讯 (记者何英杰 通讯员张海燕) 近日,灵宝市退役军人事务局组织志愿者来到川口乡南南村,为该村退役老兵开展了一场义务理发活动,弘扬拥军优属的传统美德,表达对退役老兵的崇高敬意和深切关怀。

活动当日,志愿者们带着剪刀、电推刀、梳子、围布等工具以及满腔的热情和敬意来到该村。早已得知消息的退役老兵已经在此等候,大家的脸上都洋溢着喜悦的笑容。

活动开始后,理发师一边熟练地操作着理发工具,一边与退役老兵亲切交谈。在理发师的巧手下,退役老兵的发型逐渐变得清爽整洁,精神面貌焕然一新。同时,志愿者们还为退役老兵提供了优抚政策宣讲等贴心服务,耐心解答关于医疗报销、优待政策等问题,活动现场气氛热烈而温馨。

20多名退役老兵纷纷表示,义务理发活动不仅让他们感受到了来自社会的关爱和尊重,还激发了大家为家乡发展贡献力量的热情和动力。

该局相关负责人表示,义务理发活动是该局开展拥军优属工作的一项重要举措,活动不仅加深了退役老兵与社会之间的联系和互动,还进一步弘扬了拥军优属的传统美德。相信在全社会的共同关注和努力下,退役老兵的生活将会更加美好和幸福。



近日,春风轻拂,在灵宝市川口乡南南村千亩果园基地,朵朵苹果花在天地间静静绽放,成为一道美丽的风景线。 王恩刚 赵碧郁 摄



4月13日,灵宝市寺河乡高山果业矮砧苹果基地里,果农在给果树疏花,为生产优质果品打基础。据了解,该乡今年的6万亩优质苹果产量预计超过1亿公斤。 何金朝 摄

从“橄榄绿”到“苹果红”

——退役军人陈玉龙的苹果产业发展之路

本报记者 何英杰 通讯员 李健

4月的灵宝寺河山,苹果花肆意绽放,似片片云霞,使沟壑纵横的牛心村如诗如画。花海中,退役军人陈玉龙和父亲陈中堂专注地进行苹果树管理。他们默契娴熟的动作,饱含着对这片土地的热

爱,也寄托着对丰收的期许。2013年,退伍后的陈玉龙带着军人特有的果敢和冲劲踏上创业之路。一路走来,他先后发展过养殖波尔山羊、开农家乐、承揽工程等行业。但是,陈玉龙心中一直惦记着家乡寺河山牛心村的发展,那片孕育着无数希望的苹果园时常在他梦中浮现。深思熟虑后,他和妻子商量决定回乡创业,将目光紧紧盯在了家乡的苹果产业上。

陈玉龙着眼于苹果管理,从绿色和科学的角度出发。冬季,他从陕西洛川请来技术专家,对果树进行精细化修剪拉枝和新品种更新;春季,进行嫁接和换头,就连疏花疏果,他也严格把控每一个细节,合理确定留花留果的数量,确保果实大小均匀、品质优良。

在病虫害防治上,他采用生物防治和物理防治相结合的方法:利用害虫的天敌来控制害虫数量,安装太阳能杀虫灯来诱捕害虫,铺设反光膜,保证每颗果子都能均匀受光。这既保证了苹果的绿色无污染,又减少了对环境的破坏。特别是“果一草一畜”生态循环模式的应用,在陈玉龙的果园形成了一个良性的生态循环,成为当地农业的亮点。

随着苹果品质的优化,陈玉龙成立了陈氏果品合作社。他创新合作模式,将分散的果农组织起来,实现了统一管理、统一技术、统一销售;建立了严格的质量检测体系,确保每一个进入市场的苹果都符合高品质标准。同时,他还租赁3个冷库,采取冷库保鲜,使苹果的销售时间延长。

为了拓展销售渠道,陈玉龙组建了电商团队,开启网上销售新模式。他深知,在互联网时代,社会力量和资源,开展金石博古画非遗项目的特色研学,使青少年体验、传承非遗文化,促进对历史、艺术的兴趣,提升精神素养与文化内涵。

据悉,市博物馆金石博古画非遗课堂目前已开放报名,报名截止时间为4月18日上午10时,共设置10期课程。除需缴纳20元耗材费以外,该课程不收取学费。第一期课堂为4月19日14:30至16:30。招生对象为10岁以上的社会公众,有书画基础者优先。课程培训地点为市博物馆活动教室,每堂课12个名额。此外,本次招生具体报名流程,请关注“三门峡市博物馆”微信公众号了解。

如今,陈玉龙的果园发展到了160亩,年收入70多万元。他不仅改变了自己的命运,也为家乡的果农们树立了榜样。在他的带动下,越来越多的年轻人回到家乡,投身苹果产业,为寺河山苹果的发展注入了新的血液和活力。