庆“七一”颂党恩 戏曲传情聚民心

本报讯(记者程倩)为庆祝中国共产党成立104周年,传承中华优秀传统文化,6月24日,湖滨区涧河街道文一社区在六峰路游园东侧举办“庆‘七一’颂党恩 戏曲传情扬正气”活动,以经典戏曲表演向党的生日献礼,吸引众多居民观看。

活动现场,经典曲目轮番上演。从豫剧《朝阳沟》中知识青年投身农村建设的青春热情,到《沁园春》的磅礴唱腔展现伟人豪情;从《铡刀下的红梅》生动再现革命先烈的英勇无畏,到《断桥》一折细腻动人的情感,每一个唱段都精彩纷呈。演员们用精湛的演技、悠扬的唱腔,将一个个经典故事娓娓道来,不仅展现了戏曲艺术的独特魅力,更通过戏曲中的红色精神、家国情怀,传递对党的忠诚与热爱。

据了解,舞台上的表演者来自文一社区星光文化艺术团,平均年龄60多岁,他们平日里自发在社区活动室排练戏曲节目,展现出别样“夕阳红”。

“在家门口就能看到这么精彩的戏曲演出,还能回味红色经典,特别有意义!”活动现场,居民李阿姨激动地说。此次活动不仅丰富了居民的精神文化生活,更在传统戏曲艺术的熏陶中,激发大家爱党爱国的情怀,凝聚起奋发向上的精神力量。

『英姿』舞动文博城 排练节目迎『七一』

本报讯 盛夏时节,傍晚时分,在三门峡国际文博城广场,伴随着激情豪迈的音乐,一支活力四射的健身队正在翩翩起舞,这就是三门峡市文博城英姿健身操队,他们正在为庆祝中国共产党成立104周年而抓紧彩排。

据悉,12年前,在该广场,一支几十人组成的健身操队悄然兴起。每到傍晚时分,队员从四面八方到达集合地点。他们自筹资金,自购音响、统一服装,在教练的带领下,随着健身操乐曲的节奏,在文博城灯光下翩翩起舞,给城市的夜晚增添了一道亮丽的风景线。

如今,在6位老领队的带领下,该健身队队员发展到上百名,他们每晚准时来到文博城广场,每天晚上坚持锻炼至少1个小时,为三门峡市的群众体育发展增光添彩。 (晋文斋)

重温峥嵘岁月

“七一”前夕,中国水利水电十一局幼儿园组织教师开展红色情景沙盘课程,通过模拟红军长征历程,带领党员重温峥嵘岁月。此次活动旨在引导党员坚定理想信念、锤炼党性,激励其以高度自觉加强锻炼,提升修养与履职能力 。

本报记者 张明 摄

凡人善举

外地乘客遗落钱物 公交司机拾金不昧

本报讯(记者李博 实习生常心怡)“感谢薛师傅拾金不昧,感谢三门峡市公交公司培养出这么优秀的司机!感谢三门峡市民的好素质!”6月20日下午,新乡市民彭女士带着一封表扬信来到三门峡市公交公司三分公司,向18路公交车驾驶员薛晓江和市公交公司表示感谢。

当天,彭女士从新乡来三门峡探亲。中午1时许,她从高铁三门峡南站下车后,乘坐18路公交车前往市区前进市场。下车时,因一时疏忽,将随身携带的蓝色背包遗忘在座椅上。背包里不仅有新买的衣服、3000多元现金,更重要的是还有她的身份证件和每日必服的药物。当她发现物品遗忘时,公交车已经开远。“当时我一直担心车上人来人往,东西肯定找不到了。”彭女士说,一想到证件补办的烦琐、药物不能按时吃的风险,她更加心急如焚。

当彭女士抱着一丝希望赶到18路公交车终点站时,驾驶员薛晓江恰巧刚走进调度室:“是不是这个蓝色背包?我巡检时在后排座椅捡到,正准备登记报备。”当彭女士拉开背包拉链,看到红色药盒以及3000多元现金时,她悬着的心终于落地,内心满是惊喜与感动。

“每趟车到站必巡检,这是公司的规定。如果我们发现有乘客遗失的物品,会上报公司登记报备。”面对彭女士的致谢,薛晓江说这是他们的本职工作。

据市公交公司营运服务科科长段小燕介绍,薛晓江的行为是市公交公司多年来倡导“文明服务、诚信待客”理念的生动体现。统计显示,仅今年上半年,该公司记录的好人好事就有202件,收到表扬信4封、锦旗5面,“拾金不昧”已成为刻在三门峡公交驾驶员内心深处的优秀品德。

『银龄手机课堂』助老人跨越『数字鸿沟』

义马市常村路街道常安社区:

本报讯 “以前每个月都要等孩子们回来帮我操作,现在我自己学会了,心里踏实多了!”近日,义马市常村路街道常安社区新时代文明实践站里,82岁的蒋阿姨在社区志愿者的耐心指导下,第一次独立完成某APP实名认证,她激动地握着志愿者的手说道。

为切实帮助老年群体跨越“数字鸿沟”,共享智慧生活成果,近日,常安社区组织开展“银龄手机课堂”智能手机培训活动,吸引了辖区20余位老年人参与。

在活动筹备阶段,社区工作人员采用“线上+线下”双渠道调研模式,一方面通过“椅路常谈”微信小程序收集需求;另一方面通过网格员日常的入户走访,全面掌握老年群体的学习需求与智能设备使用基础。基于调研数据,社区工作人员精心设计了课程体系:从手机基础操作入门,到微信社交应用教学,再到生活服务类APP使用,最后延伸至网络安全防护知识。为提升学习效果,社区工作人员通过制作PPT课件,以图文并茂的形式进行演示。

针对高龄认证、退休职工及居民社保认证等高频难题,该社区特别设置“慢课堂”环节,通过分步拆解、重复演练等方式,确保每位老人都能跟得上、学得会。教学现场,志愿者穿梭其间,耐心解答“如何发送九宫格照片”“养老金认证失败怎么办”等个性化问题。安全课堂环节则通过情景剧演示、诈骗案例图解等形式,生动传授防诈骗“三不”口诀。

经过“理论+实操”的系统学习,老人们不仅掌握了智能手机的基础功能,更收获了满满的成就感。据悉,常安社区还将为老年人提供更周全、更贴心、更直接便利化的服务,让“智慧养老”点亮夕阳红。 (义云)

文化大院 人气旺

6月22日傍晚,在陕州区大营镇城村文化大院内,村民带着孩子在这里乘凉、玩耍,四处传来孩童们嬉戏的欢笑声。由于位置好、设施新、场地开放、停车方便,每逢周末,许多本村和附近群众都会选择来这里休闲、遛娃。

李东强 摄

守护群众“钱袋子”

近日,湖滨区司法局开展防范非法集资主题普法宣传活动,以法治力量守护群众“钱袋子”安全。

吴乐星 杨鑫祥 摄

站外救助不懈寻亲 流浪五载男子终返乡

本报讯(记者陈林道)“如果没有你们的帮助,我们可能永远都无法团聚!”6月20日下午,在三门峡市救助站工作人员的陪同下,离家5年之久的张某杰(化名)迎来了亲人,并一同踏上返乡之路。

据了解,张某杰5年前离家,后流浪至我市湖滨区交口乡。身无分文的他,表述不清自己的姓名,长期在交口乡流浪。因没有工作,张某杰的日常生活存在极大困难。市救助站工作人员接到热心群众电话反映后,当即赶往现场与其沟通,讲解救助政策,并表示他可以回站接受救助,为其提供基本生活需要并帮他寻亲,遭到了张某杰的拒绝。市救助站本着“自愿受助 无偿救助”的救助原则,尊重其本人意愿,对他实施了站外救助,发放食品、水、衣物等物资,保障其正常生活,为其提供站外基本生活照料,使其感受到政府的温暖与关怀。

在多次巡查中,市救助站工作人员始终没有放弃为张某杰寻找家人。今年6月,通过与我市公安部门的协调联动,终于核查到张某杰的身份信息和家庭地址。市救助站第一时间与山东省东营市救助站联系,在东营市救助站的积极配合下,联系到了张某杰的家人。

得知亲人还活着的消息,张某杰的家人激动不已,立刻赶来。当亲人相见的那一刻,张某杰热泪盈眶,重复地说着:“这是我兄弟和妹夫。”随后,张某杰换上市救助站发放的崭新衣物,与家人踏上返乡之路。

市救助站呼吁广大市民,若遇到流浪乞讨人员或临时遇困人员,可拨打24小时值班电话0398-2182069,救助站将第一时间行动,为有需要的人送去温暖与帮助。

漫谈文明

牵好养犬“文明绳” 守护城市好风景

赛文

炎炎夏日,三门峡街头遛犬的市民逐渐增多。人与宠物和谐相伴的画面本是城市温情一角,但一些不文明现象却影响着公共秩序与环境卫生。文明养犬不仅是对宠物负责,更是城市文明的试金石,需要每位养犬者用行动践行责任。

入夏以来,在青龙谷公园、庙底沟公园经常可见两类场景:文明主人用牵引绳控制着宠物,遇人主动避让;个别主人则放任宠物“自由奔跑”,甚至出现中型犬追逐儿童的情况,虽未造成伤害,却让家长心有余悸。夏季气温高,动物情绪更易躁动,不牵绳不仅可能导致宠物走失、遭遇车祸,更可能因犬只扑咬引发安全事故。

近年来,“铲屎官”一词频繁出现在网络上,笔者认为,这不应只是养犬者的自嘲,而应成为文明行动。漫步街头巷尾,不少养犬者随身携带拾便袋和纸巾,及时清理宠物粪便并投入垃圾桶,仍有个别人对此视而不见,绿化带、人行道上的犬只粪便不仅污染环境,更可能传播病菌。在一小区业主群曾有业主吐槽:“带孩子下楼玩,不小心踩上狗屎,太糟心了!”看似小事,却折射出文明素养的差距。此外,夏季夜晚,居民开窗通风较多,犬只吠叫极易影响他人休息。主人除了要及时训练宠物外,必要时使用止吠器等工具,共同守护社区宁静。

每一位养犬者都应成为文明的践行者——出门带好“三件套”(牵引绳、拾便袋、毛巾),主动避让行人;遵守相关规定,不带宠物进入公共场所;相关部门可在小区、街道增设宠物粪便收集箱,张贴文明养犬提示语;社区也可组织“文明养犬课堂”,普及养犬规范,引导市民共同维护城市文明。

希望每位养犬者都将责任牢记于心,牢牢牵好“文明绳”,拾起“责任袋”,让人与宠物和谐共处的画面,成为夏日里动人的风景线。

陕州区科协:

聚焦“三高”防治 拥抱健康生活

本报讯 为提升辖区老年人的健康生活素养,帮助居民深入理解健康生活方式的重要性,树立健康的生活理念,近日,陕州区科协邀请三门峡市中医院脑科主任高寒冰在大营镇永昌社区开展健康科普活动。

活动中,高寒冰用通俗易懂的语言,从中医的基本理论入手,详细讲解了“三高”给老年人身体带来的危害以及日常预防和养生食疗。同时,通过分析日常生活中的吸烟、酗酒等不良因素,让居民直观地认识到这些习惯所带来的危害。活动现场,医务人员还为大家免费提供测量血压、血糖和耳穴压豆、健康咨询等服务,耐心解答群众提出的的问题,并给予科学合理的建议,引导大家远离不良生活习惯,建立健康生活方式。

此次活动得到了辖区居民的好评,大家纷纷表示对“三高”的危害有了更深入的认识,也掌握了实用的预防和治疗知识。 (区科协)

银龄宝典

夏至养生 一粥一菜加一茶

夏至是二十四节气中阳气最盛的时节。此时北半球白昼最长、黑夜最短,自然界呈现“阳极阴生”的特点。通过饮食调理心、脾胃,结合药食同源食材,可有效应对暑热湿邪,平稳度过长夏。今天就给大家介绍一菜一粥一茶,供大家夏至养生,药食调养。

一、荷叶莲子粥

准备鲜荷叶半张(或干荷叶10g)、莲子15g、粳米50g、冰糖适量。将荷叶煎水取汁,与莲子、粳米同煮成粥,加冰糖调味即可。

荷叶苦平,归肝、脾、胃经,可清热解暑、升发清阳。莲子甘涩平,归脾、肾、心经,可补脾止泻、养心安神。粳米可补中益气。诸药合用可清热解暑,补益心脾,尤宜于夏季心脾两虚、暑热夹湿,失眠多梦、食欲不振、轻度浮肿者。

二、沙参玉竹老鸭汤

准备老鸭一只,北沙参、玉竹、生姜适量。先将老鸭洗净切块,冷水焯鸭肉,炖煮去浮油,加玉竹、沙参、姜片。小火煲1.5小时,出锅加盐调味。

鸭肉性凉,味甘咸,滋阴益气,为夏季清补之佳品;北沙参补肺阴,清肺热;玉竹养阴润燥,生津止渴。诸药合用,可益气养阴,生津止渴。夏至酷暑,没有食欲,此汤可增进食欲,苦夏纳差者尤宜。

三、清暑祛湿茶

藿香、佩兰、薄荷各3克,开水冲泡,代茶饮用。每日3—5杯。

藿香性微温味辛,入脾肺肾经,可化湿和中解暑、止呕;佩兰性平味辛,入肺脾胃经,可化湿和中、解暑;薄荷性凉味辛入肺肝经,可疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气、祛风止痒、化湿和中。诸药合用可清热解暑,芳香化湿。适用于夏至时节,湿热明显时饮用。

夏至时节高温多雨、湿热交织的气候易导致人体出汗增多、气阴耗伤,同时湿邪困脾,易引发疲倦、食欲不振、心烦失眠等问题。因此,夏至养生重在清心泻火消暑热,健脾和胃化湿邪。 (李金辉)