



盲人籍雅琴获全国视障读者演讲比赛优秀奖

本报讯(全媒体记者 刘莉)“我的力量来自心中那份崇高的信仰,假如让我重新开始生命的航程,我依然会选择加入中国共产党……”4月11日,市盲人文化促进会会长、盲文图书馆管理委员会主任籍雅琴作为我市唯一一名参赛选手,参加了由中国盲文图书馆、中国盲人协会、中国盲文出版社举办的“奋进新征程 建功新时代”视障读者演讲比赛决赛。比赛中,她以声情并茂的演讲在全国40名选手中脱颖而出荣获优秀奖,同时,也为四平盲文图书馆赢得了“优秀组织奖”荣誉。

为向视障读者传递党的声音,团结引领广大视障读者听党话、感党恩、跟党走,去年下半年,中国盲文图书馆、中国盲人协会、中国盲文出版社举办了“奋进新征程 建功新时代”视障读者演讲比赛初赛活动。经过层层选拔,来自全国的40名视障读者进入决赛。

4月11日,在延安市图书馆举行的决赛中,籍雅琴以《我愿奋斗到最后一口气》为题作了激情澎湃的演讲。她将党和祖国母亲在她成长中给予她光明、力量和智慧的经历与感受娓娓道来,以真挚的情感讲述了她把各类重度残疾人组织起来开展阅读推广、强身健体等丰富多彩活动的经过,向人们展现了她对党的真情实感。

“作为一名共产党员,我要永远铭记自己的职责使命,听党话跟党走,我愿奋斗到最后一口气。”籍雅琴情真意切的演讲让现场响起持久掌声。演讲结束后,她还为大家表演了由她发起成立的盲人太极拳队自编、自导、自演的盲人太极拳《心中有光明》。72岁的籍雅琴作为此次活动年龄最大的参赛选手,她的演讲受到了评委和现场观众的普遍好评。

参加完比赛的籍雅琴来到延安宝塔山下,朗诵了自己即兴创作的诗——《想延安》,让工作人员录制下来,发送到四平盲文图书馆和盲人太极拳队等微信群,与远在四平的朋友共同度过欢乐时光。全国政协委员、中国盲人协



籍雅琴(左三)接受颁奖

会主席李庆忠走到籍雅琴面前称赞道:“你在延安,心里还牵挂着家乡的盲人朋友,你的情怀和品格真令人敬佩。”

回平后,籍雅琴把比赛获得的

500元奖金购买了太极拳送给盲人太极拳队队员,她说:“我能获得此项荣誉,离不开大家的鼓励,这个奖是属于大家的。”



近日,铁西区委宣传部组织党员干部深入沈铁时代经典小区开展环境整治活动。

全媒体记者 刘爽 摄

老年健康促进行动



我国是世界上老年人口最多的国家。提倡老年人知晓健康核心信息;老年人参加定期体检,经常监测呼吸、脉搏、血压、大小便情况,接受家庭医生团队的健康指导;鼓励和支持老年大学、老年活动中心、基层老年协会、有资质的社会组织等为老年人组织开展健康活动;鼓励和支持社会力量参与、兴办居家养老服务机构。

改善营养状况。主动学习老年人膳食知识,精心设计膳食,选择营养食品,保证食物摄入量充足,吃足量的鱼、虾、

瘦肉、鸡蛋、牛奶、大豆及豆制品,多晒太阳,适量运动,有意识地预防营养缺乏,延缓肌肉衰减和骨质疏松。老年人的体重指数(BMI)在人群正常值偏高的一侧为宜,消瘦的老年人可采用多种方法增加食欲和进食量,吃好三餐,合理加餐。消化能力明显降低的老年人宜制作细软食物,少量多餐。

加强体育锻炼。选择与自身体质和健康状况相适应的运动方式,量力而进行地进行体育锻炼。在重视有氧运动的同时,重视肌肉力量练习和柔韧性锻炼,适当进行平衡能力锻炼,强健骨骼肌肉系统,预防跌倒。参加运动期间,建议根据身体健康状况及时调整运动量。

参加定期体检。经常监测呼吸、脉搏、血压、大小便情况,发现异常情况及时做好记录,必要时就诊。积极配合家

庭医生团队完成健康状况评估、体格检查、辅助检查,了解自身脑、心、肺、胃、肝、肾等主要器官的功能情况,接受家庭医生团队的健康指导。

做好慢病管理。患有慢性病的老年人应树立战胜疾病的信心,配合医生积极治疗,主动向医生咨询慢性病自我管理知识、技能,并在医生指导下,做好自我管理,延缓病情进展,减少并发症,学习并运用老年人中医饮食调养,改善生活质量。

促进精神健康。了解老年是生命的一个过程,坦然面对老年生活身体和环境的变化。多运动、多用脑、多参与社会交往,通过健康的生活方式延缓衰老、预防精神障碍和心理行为问题。老年人及其家属要了解老年痴呆等疾病的有关知识,发现可疑症状及时到专业机构检查,做到早发现、早诊断、早治疗。一旦

确诊老年人患有精神疾病,家属应注重对患者关爱和照护,帮助患者积极遵循治疗训练方案。对认知退化严重的老年人,要照顾好其饮食起居,防止走失。

注意安全用药。老年人共病发病率高,且药物代谢、转化、排泄能力下降,容易发生药物不良反应。生病及时就医,在医生指导下用药。主动监测用药情况,记录用药后主观感受和不良反应,复诊时及时向医生反馈。

注重家庭支持。提倡家庭成员学习了解老年人健康维护的相关知识和技能,照顾好自己的饮食起居,关心关爱老年人心理、身体和行为变化情况,及早发现异常情况,及时安排就诊,并使家居环境保证足够的照明亮度,地面采取防滑措施并保持干燥,在水池旁、马桶旁、浴室安装扶手,预防老年人跌倒。

社区那些事

铁西区中兴社区 联手包保单位整治社区环境

本报讯(全媒体记者 刘莉)近日,铁西区站前街中兴社区依托平战结合基层治理指挥体系,联合包保单位开展环境整治行动,为百姓营造干净、整洁、宜居的人居环境。

中兴社区成立创城工作专班,全面谋划部署环境整治行动。他们依托平战结合基层治理指挥体系,联合包保部门市水利局、铁西区农业农村局,开展白色垃圾、建筑垃圾及乱贴乱画小广告集中清理整治活动。经过共同努力,小区环境卫生焕然一新,为巩固国家卫

生城市创建成果打下基础。

社区网格员利用朋友圈、微信群宣传《环境保护倡议书》,并深入居民区开展宣传动员,提高居民的环境保护意识,号召居民群众积极投身到环境整治行动中来,自觉维护生活居住环境,保持环境卫生整洁常态化。

社区相关负责人表示,将以此次全国爱国卫生运动为契机,进一步巩固国家卫生城市创建成果,努力为居民创造干净、整洁、宜居的幸福家园。

家门口宣传 零距离普法

市中法到丰茂社区开展“无讼社区”建设宣传活动

本报讯(全媒体记者 刘莉 通讯员 高天宜)为扩大普法宣传范围,让群众知法于心、用法于行,近日,市中级人民法院法官来到铁西区英雄街道丰茂社区开展“推进‘无讼社区’建设 中院普法在行动”普法宣传活动,力求打通社区普法的“最后一公里”。

活动中,市中级人民法院相关领导以通俗易懂的方式向广大居民普及《民法典》《妇女权益保障

法》《法律援助法》等相关法律知识,并以鲜活的案例,就居民关心的法律问题,和大家进行面对面交流、零距离普法,鼓励居民群众增强法律意识,自觉维护自身合法权益。

社区居民表示,通过家门口的法律知识宣传活动,使他们增强了学法、懂法、守法、用法意识,在今后的工作和生活中,要学以致用,以事实为依据,以法律为准绳解决各种问题。

墙皮脱落存隐患 社区排险保安全

铁西区英雄社区及时消除小区安全隐患

本报讯(全媒体记者 孙莹 通讯员 丁楠)“社区这次对我们居民楼外墙处理真是太及时了,消除了安全隐患,我今后出行也放心了。”家住铁西区丰茂小区的居民韩桂英对记者说。

据了解,铁西区英雄社区辖内的丰茂小区为老旧小区,部分楼体墙皮存在老化脱落隐患,近日,有居民反映,丰茂小区7号楼的楼顶墙皮出现松动的现象,存在掉落的风险。英雄社区党委书记得知情况后,第一时间到现场

了解相关情况,并组织疏导群众远离危险区域。经过大家的努力,最终清理了松动的墙皮,消除了安全隐患,保障了居民的出行安全。

一直以来,英雄社区党委带领全体工作人员以增进辖区群众的福祉为己任,不断完善社区服务民生工作方法,切实为百姓排忧解难,得到居民的称赞和认可。英雄社区负责同志表示将积极解决小区出现的各种问题,为群众办实事,营造和谐、舒适的生活环境。

宜居靓家园 健康新生活

铁东区金水社区与包保部门开展爱国卫生月主题实践活动

本报讯(通讯员 李佰春)近日,铁东区七马路街金水社区与四平职教中心10余名志愿者,来到瑞星花园小区、金紫荆小区开展爱国卫生月“宜居靓家园 健康新生活”主题实践活动,弘扬爱国卫生运动新风尚,服务群众、发动群众,提升群众的获得感、体验感和满意度。

活动现场,志愿者们身穿红马甲,以饱满的热情积极投入活动中,大家有序分工,相互配合,对占用绿地小菜园、小区楼道乱堆乱放杂物、乱贴乱画、“牛皮癣”小广告等进行清理,并将垃圾装袋运走,赢得了居民的好评。活动中,志愿

者还向小区群众发放了《四平市爱国卫生倡议书》,倡导广大居民群众爱护环境,自觉开展清洁家园行动,自觉净化美化公共环境,共同维护城市形象,以实际行动守护健康美丽家园。

金水社区负责人表示将继续聚焦与群众生活密切相关的环境卫生热点、难点问题,进一步强化小区环境卫生清理整治。针对春夏季传染病特点,广泛开展病媒生物防控工作,动员群众自己动手清理死角、清除积水、翻盆倒罐,组织开展“灭鼠、灭蟑、灭蚊、灭蝇”活动,有效预防媒介传染病发生。

合力防范青少年短视频沉迷

街谈巷议

近年来,短视频受到互联网用户青睐,青少年上网看短视频也愈发普遍。然而,由于内容特点、算法推荐、心理机制等多方面原因,不少人感觉刷短视频会上瘾”。如何有效防止未成年人陷入短视频沉迷,成为一道现实课题。

《2021年全国未成年人互联网使用情况研究报告》显示,未成年人互联网普及率达96.8%,触网低龄化趋势明显,而未成年网民中经常在互联网上看短视频的比例为47.6%。武汉大学中国乡村治理研究中心发布的一份报告显示,在调研的中部省份中,有九成农村留守儿童长期使用专属手机或者长辈的手机,其中近七成儿童用手机看短视频。短视频

沉迷极易造成青少年视力下降、注意力不集中等后果,一些不良信息还会产生误导,进而影响未成年人身心健康,危害不容小觑。

加强监管,营造清朗的网络视听环境,才能更好守护未成年人成长。在制度上,应不断完善相关法律法规,强化网络平台责任。近年来,从出台《网络信息内容生态治理规定》等文件,到新修订的未成年人保护法增设“网络保护”专章,渐趋完备的制度体系为青少年设置起“防护网”。下一步仍须与时俱进,以制度刚性建好“防火墙”。在技术上,应进一步向科技借力,推动责任落到实处。监管部门可利用上线审查、应用管控等实现综合监管,短视频平台等也可适用身份识别、大数据分析等,推动“防沉迷系统”“青少年模式”迭代升级。

帮助未成年人防范沉迷,关键在疏

导。应当真正从青少年的视角出发,多供给优质的精神文化产品。就短视频本身而言,平台和创作者有责任瞄准未成年人需求,多发布、传播健康向上的内容。学校应开展丰富多彩的文体活动,引导学生过精神充盈的生活。对于农村地区而言,公共服务供给相对不足,应着力加强公共文化服务体系建设和图书、文体设施、社区活动等更普及,为未成年人打开更广阔的精神世界。尤其是对于部分留守儿童,在父母无法陪伴的情况下,如何更好满足他们的心理需求,亟待全社会合力破题,给予他们更多关心与关爱。

未成年人是网络建设的重要主体,防止网络沉迷是未成年人网络保护工作的一个重要方面。近年来,从推进专项行动、深化打击针对未成年人的网络违法犯罪,到围绕有关问题进行重点整治、

净化未成年人网络环境,一系列务实举措,凝聚起未成年人网络保护合力。也应看到,构建良好网络生态难以毕其功于一役,引导未成年人科学健康用网也需“授之以渔”。譬如,防沉迷的治本之策,就是提升青少年网络素养。标本兼治、久久为功,既针对新形式、新问题推出新举措,又着力提升未成年人网络素养和用网能力,才能建设未成年人友好型网络空间,助力他们健康成长。

网络空间是亿万民众共同的精神家园。当前,网络应用深度融入人们的学习、工作、生活,每个人都是维护网络环境的责任人、受益人。集聚众智、汇聚众力,营造清朗网络空间生态,确保未成年人健康安全用网,互联网必将更好助力青少年成长进步,让他们的生活更多彩。

(崔妍)

“能办事”的骗子被抓

双辽公安破获一起冒充公职人员诈骗案

本报讯(全媒体记者 张鹏 通讯员 王楠)近日,双辽市公安局茂林派出所迅速出击,成功破获一起冒充公职人员诈骗案。

2022年11月28日,茂林派出所接到辖区居民胡某月报警称,自己通过微信附近人加了一名男子叫杨某辉,其自称是某地某局领导,二人感情迅速升温。期间,杨某辉虚构自己有能力为胡某月父亲、大伯、大姑等人办理工作,到时享受退休职工待遇,但需要支付一定款项。胡某月信以为真,便找到亲属拿出钱款供杨某辉办理工作,可不久后此人却杳无音信了。

经深入侦查,2022年4月至8月期间,杨某辉先后从胡某月家属处骗取87500元钱。杨某辉非公职人员,也无能力办理工作。掌握情况后,办案民警对嫌疑人杨某辉可能藏匿位置进行重点分析。近日,经研判发现杨某辉在辽宁省大连市有活动轨迹,办案民警即刻动身前往大连市进行抓捕。在当地警方配合下,在大连市普兰店区一平房区内将其抓获。随后,民警连夜将其押解回双辽市。经讯问,嫌疑人对自己的违法犯罪事实供认不讳。

目前,杨某辉已被依法采取刑事强制措施,案件正在进一步办理中。