

庆安“五老”发挥独特优势

主动做好中小小学生暑期安全教育

本报讯(庄义彬 鲁芦)庆安县关工委针对暑假期间中小小学生容易发生溺水、触电、火灾、中毒等安全事故,充分发挥“五老”人员具备的资质、能力和经验优势,主动配合社区、教育等部门,普及安全教育知识,着力抓好孩子安全工作,让中小小学生过一个快乐安全的暑假。

暑假期间,保护孩子安全的责任,已经从学校全方位转移到家庭。分散在基层的“五老”人员有责任担负起监护责任,义不容辞地配合社区和学校,主动抓好孩子安全工作。为此,县关工委连续召开乡镇、街道、主管局关工委常务主任参加的会议,对这项工作专门部署,重点分析今年暑假安全工作出现的新形势、新问题。进入7月中旬,庆安连降暴雨,河水暴涨,容

易发生溺水事故;孩子单独居家时间长,容易发生触电、火灾、烫伤等事故;孩子上街游玩时间多,容易发生交通、受骗等情况,这些都是今年出现的新问题,县关工委认清形势,明确责任,突出重点,增强防范意识,主动抓好孩子暑假安全。

抓好中小小学生安全工作,必须突出搞好安全教育。为此,许多基层关工委发挥优势全力抓好。安泰社区关工委常年举办书法培训班,这次他们增加了中小小学生安全知识教育,请公安、电业的专业人员就防诈骗、防触电、防火情进行专题讲座;柳河镇关工委组建以“五老”人员为主体的志愿服务队,上门入户讲解如何防范电信诈骗、钱财诈骗、游戏诈骗;吉康街道关工委则采取在院落、楼区组织专业人

员现场讲解应急处理常见事故的知识和方法,例如如何拨打报警电话、使用灭火器、自救逃生、掐断电源这些基本操作程序和方法。

“五老”人员发扬求细务实精神,注重把防事故做深做细做到位。平安镇有3条河流入境流过,有5个水库,12个水塘,个个河水暴满,水塘外溢,经常有孩子到这里水域游泳,存在着溺亡事故的隐患。面对这种情况,关工委一方面协调有关部门划定危险区,设立警示标牌、安排救生船只,购置救生圈;另一方面确定“五老”人员包河堤、包水库、包水塘,严防孩子到这些地方戏水,严防孩子单独游泳,严防一切隐性事故发生。

暑期放假中小小学生大多要到室外活动,为使假期生活充满乐趣,县

关工委协调有关部门做了四項工作,一是协调文化部门,全天候向中小小学生免费开放图书馆、博物馆、展览馆、美术馆,让孩子到这些地方既学知识,又受教育;二是协调体育部门向中小小学生开放游乐场、体育场、健身场,并对场内的设备、器材进行检查检修,消除不安全因素和隐患;三是组织夏令营和野营,设定“五老”人员或是家长、教师带队,事先选好场址,严防到河套、险山、树下、高压电区活动,确保安全游乐,让孩子玩得安全快乐;四是协调社区组织有文化艺术长项的“五老”人员举办中小小学生书法、美术、写作、舞蹈等培训班,既让孩子学到知识技艺,又托管安置孩子,免去了家长管护的压力,受到了家长的称赞。



问候

全媒体记者 李卓远 摄

赏荷

李红梅

狂风掀碧浪,
劲叶舞婆娑。
树下黄花乱,
池边紫燕歌。
人生经雨骤,
岁月奈沙磨。
看取清盘上,
超然一小荷。

游稻田公园

潘喜录

水稻公园喜庆年,
俊男靓女结尘缘。
旗袍秀尽千条路,
彩扇摇成万顷田。
野沃铺金能胜胜,
地灵散玉有华筵。
六河九岸孕佳梦,
大美家乡在眼前。

怀念我的父亲

徐景财(66岁)



总有一种感动,让我泪流满面;总有一种力量,震撼我的心灵;总有一种爱,永远不会过期,那便是来自父亲的爱。

以前,我总以为世界很大,今天才知道,自己总走不出父亲的目光;以前,我总以为天空很广,今天才懂得,自己总走不出父亲的胸怀;以前,我总以为时间可以淡忘一切,今天才明白,自己总忘不掉父亲的叮咛和爱。

无论得意还是失意,成功还是失败,委屈还是夸奖,我总会想起那些教诲、鼓励、关爱、帮助,一幕一幕,我总会想起您,陪伴我人生60年的父亲。

父亲一生坎坷,命运多舛,却笑对人生。他5岁丧父,母亲改嫁,从此经历了人生第一个苦难,他被寄养在徐氏家族另一户大爷家,熬过了暗淡的童年,直到20多岁才知道人世间还有个亲妹妹。他38岁时,再一次遭受了灭顶之灾,一直爱他的相依相伴的妻子因病去世,留下几个孩子,那时大女儿10岁、二女儿5岁、最小的女儿还不足3岁、我7岁。13年后,苦难再次降临到这位庄稼汉子身上,已经18岁的二女儿因病死在了县医院,白发人送黑发人。尝遍人间苦难的父亲却总是笑笑,豁达地把这一切当成

生命与他撒娇。

怎能忘,那年当有人想抱走3岁的妹妹,一家人生死相依,父亲坚定的眼神;怎能忘,晨曦中父亲背着小的,领着大的,锄禾在田间地头,夕阳下农家小屋的缕缕炊烟和昏暗灯光下灶台铁锅里飘出的农家饭香;怎能忘,为了我求学容易些,父亲将辛苦养大的肥猪赶走,推回来一辆锃亮的自行车;怎能忘,父亲背着粮食往返60公里去县城学校,只是为了让我安心学习;怎能忘,父亲白天给我看孩子,晚上又去打工,只是为了我能体面地工作和生活……

感谢父亲伴我人生60年。2021年7月,生活再次与父亲开了玩笑,一次意外摔倒,让父亲由单拐升级了双拐,纸尿裤伴随了父亲生命最后的两年。一次,我的身体突然出现不适,腿痛得不能站立走路,父亲看着我吃力爬着去厨房做晚餐,心痛得不得了。夜晚,父亲用尽全力把双拐送到我的床边,我着急地说,双拐别留给您呀,父亲安慰我说,老爸没事,你用吧。望着父亲摇摇晃晃的背影,我泪流满面。

今年5月,90岁的父亲或许是真的累了,或许是真的放下了。姐姐、妹妹和我日夜陪伴父亲生命的最后6天,这一次,躺下的父亲,再没有站起来。

我的“爬行养生法”

刘伯芳

爬行健身起源于华佗“五禽戏”,通过模仿动物爬行动作来达到健身的目的。爬行时四肢着地,身体重量分散,相对能减轻腰部负担;爬行时腰背部后仰,可使腰背肌变得更有力量和弹性,增强腰椎的稳定性;爬行是用身体重量来维持肌肉张力,类似于平板支撑运动,有益于增强身体核心力量。

对于爬行健身,我建议因人而异,不能盲目跟风练,如果你想尝试这种运动,要注意做到以下几点:

1.最好是在温暖的室内地板上,减少损伤风险,如果在室外爬行,应选择地面较平坦的花

园或铺有地毯的足球场、足球场为最好,且在天气温暖、有阳光时进行。

2.建议穿戴好护腕、护膝、手套等防护装备,穿着舒适轻便运动鞋和运动服。爬行前,应先进行热身拉伸运动,再慢慢弯腰。如果感觉头昏眼花、手脚麻木,要立即停止。爬行时保持头部正直,速度不宜过快。

3.手足膝有严重疾病者,以及有心脏病、高血压、眼部疾病的患者不宜进行。

4.饭后不宜进行锻炼,以免食物反流,一般每天一至两次,以身体微微发热为好。