

娘仨骑着单车去北京

□新乡日报全媒体记者 郭书武
实习生 杜佳怡 文/图

近日,李培培早早起了床,带着10岁女儿于佳彤、7岁女儿于昕园来到天安门广场,观看升旗仪式。看着五星红旗冉冉升起,三人心潮澎湃,终于完成了此次北京之行的心愿。

1月25日,母女三人骑着单车,从新乡出发(如图),历时12天,行程600多公里,于2月5日到达北京。“心中有梦,眼里有光;过往不悔,未来可期。”在李培培的每一篇骑行日记里都会这样写着。

李培培是我市的一名保险从业人员,她决定趁着寒假带两个女儿骑车去北京。为什么这样做?李培培说,长途骑行既可以训练孩子的目标感,也能养成运动的习惯,且一场未知的旅行能激发孩子的探索欲望和好奇心,通过“观世界”来培养“世界观”。她觉得通过运动能让孩子远离电子产品。

两个女儿刚获悉骑行去北京的消息后并不愿意去。李培培一边“画大饼”一边讲道理:“到北京可以吃烤鸭、看升旗。1公里给你们1元钱,600多



公里就有600多元钱,你们可以自由支配。”只要朝着目标一步一步骑行,再远的距离也能到达。

1月25日,李培培母女三人从新乡出发,开启了去北京的一次骑行之旅。

李培培骑车带着小女儿,大女儿单独骑着另外一辆车。

骑行需要体力。去北京之前,为提高女儿的身体素质,李培培带着她们进行骑行训练,骑行往返郑州、开封,80公

里要骑行10个小时。此外,她还提前做好“骑行攻略”,规划好路线、修整城市、住宿安排等,准备了修理包、常用药等必需品,并自学了自行车扒胎、补胎、换胎等技能。

每天8个小时骑行,可以走60公里左右。路上没有固定的吃饭时间,她们看到有饭馆或小吃店就停下来,没有则继续骑行,自己带的也有干粮。李培培感慨“这本身就是一次未知的探索”。

未知就意味着挑战、风险和不确定。为了躲避车辆,她们只能在国道路边骑行。路边有的地面不平,再加上车上挂有几个驮包,她们有时难免摔倒。大女儿腿上摔得淤青,小女儿摔掉了门牙。李培培不断鼓励女儿,做事一定要坚持下去,只有目标坚定的人才能抵达梦想。

三人经安阳、邯郸、邢台、保定等地,历时12天,骑行600多公里,最终到达北京。

李培培带女儿去北大、清华、北师大、人大等高校打卡留念,鼓励她们从小树立远大理想,考入这些名校为国争光。为了履行诺言,李培培一家三口还特意吃了一顿北京烤鸭。

老人丢失现金 学子拾金不昧

本报讯(新乡日报全媒体记者 郭书武 实习生 杜佳怡)近日,受原阳县靳堂乡党委、政府委托,常务副乡长李国栋等人来到郝庵村,为拾金不昧的高一学生毛亚坤送去一封表扬信并颁发荣誉证书。

1月30日中午,郝庵村民委国会在超市购买蔬菜后,把预备过年和购买化肥的3700元现金落在超市门口。高一学生毛亚坤路过此处,看到后捡了起来,并在刺骨寒风中原地等待,又到附近寻找失主。无果后,他将现金交由超市负责人暂时保管。

娄国会发现钱财丢失后随即报警。民警迅速赶到村里,协助老人寻找。到达超市后,超市老板向明情况后从抽屉里拿出一沓现金递给了民警,并简单说明了过程。经过核实,确认现金就是娄国会丢失的。

靳堂乡党委书记吉芬芬得知事情的来龙去脉后,既为老人钱财失而复得而高兴,又为辖区涌现出这样的优秀学子而自豪。

平原示范区 多措并举筑牢社区矫正监管防线

本报讯 为践行“三二七马一争先”工作机制,春节期间,平原示范区社区矫正中心做到早部署、早动员、早落实,不断强化对社区矫正对象的监督和管理,切实提高矫正质量,确保春节期间不发生脱管、漏管和重新违法犯罪的现象,维护辖区稳定,让辖区居民过一个平安祥和的新年。

走访排查。节前,平原示范区社区矫正中心专门召开社区矫正安全稳定工作专题会议(如图),部署春节期间监管和帮扶的相关工作。组织司法所人员、志愿者、村干部对各自辖区每名社区矫正对象,开展全面走访排查工作,准确掌握每名社区矫正对象的思想动态和生活状况。

温馨提醒。春节期间,平原示范区社区矫正中心通过发放“致社区矫正对象一封信”的方式,在送出新年祝福的同时,提醒他们要严格遵守法律、法规和社区矫正的各项管理规定,欢欢乐乐过节,平平安安过年。

信息核查。春节期间,平原示范区社区矫正中心安排专人值班,通过



“线上+线下”方式,加大信息化核查力度和频次。值班人员定时进行网上检查,发现越界、关停机、人机分离、无法定位等情况,及时通过电话联系和微

信视频、定位等方式作出处理,确保春节期间社区矫正对象不脱管、不失控、不犯罪、不出事。

(张需龙 文/图)

浅谈村史馆建设几点感悟

樊光辉

中华文化博大精深,源远流长,国有史、方有志、族有谱。从一个家庭诞生之日起,各种照片、视频、家书、证件、票据等都记录着一个家庭的点点滴滴,维系着家族成员的血脉传承。无数个家族组成一个个大小不等的村庄,村史馆就是记录村庄不同时期发展历史,保存历史记忆,弘扬中国传统文化,留住乡愁、望得见诗和远方不同时期的文化传承。

中原大地历史文化厚重,该如何建好村史馆,笔者有以下几点感悟:一、如何展现村庄发展历程。村名的历史起源、形成、发展历程、村容村貌、人员结构状况、家谱、族谱记录的是一个家族的世系繁衍和历史变迁,承载的数千年沉甸甸的中华传统文化。二、突出特点。创新突出时代特点、地方特色、

个性特征,另一方面植根于抓住“魂”——乡土、乡情、乡愁;把“脉”——姓氏于家族;叙好“事”——展示风土人情、市井特色;记好“人”——各种各样有特点“人物”及地方名人,如手艺人、打铁匠、剪纸艺人等。三、记录好荣誉。记录一个村所获得的不同荣誉,国家级、省部级、市级、县级等分类展示。四、展示村史大事记。村史大事记,记录村庄大事、要事。五、记录地方传说。地方方言、俗语、逸闻轶事、传奇故事、美丽传说等。六、非物质文化遗产。记录好非物质文化遗产名录,传承好、发扬好。

每一个乡村,都有属于自己独特的历史文化,村史馆作为记录乡村发展历史的物质载体,同时还承载了让村民产生情感共鸣和寄托乡愁的历史使命,具

有极其重要的传承价值和意义。村史馆应该如何建设才能更大作用发挥它的价值呢?建设村史馆应该具备的三大要素:一、地域特色性。村史馆作为记录村落文化的物质空间,应该强调地域性文化特色,将本村的历史发展、文化风俗、生产方式或生活方式等内容展现出来,因此,村史馆设计不能忽视地域性要素,应该让村民第一眼看到就能产生熟悉感和亲近感,感受乡村文化的独特象征。可以通过图文资料、照片影像、实物陈列、多媒体设备、数字技术等展现出来。二、整体协调性。村史馆大小要立足整体环境来考虑设计方案,注重材料、工艺、布置、用色等方面的统一,将村史馆空间的设计元素进行合理搭配,具备整体性要素,力求做到统一之中见

变化,变化之中见统一,大体风格保持一致,在细节之处下功夫,更好地打动人。三、产生共鸣性。通常来讲,产生共鸣性是指村民与村史馆产生一定情感共鸣,通过参观村史馆,使村民重新拾起曾经的往事回忆和留恋,感受到独特的精神归属感。为了激发这种情感共鸣,除了使用老照片、老物件、老故事等真实元素外,还需要应用现代多媒体技术、高科技技术等非传统手法展现,增强村史馆体验感,加强村史馆和村民有效进行互动,引起村民强烈的情感共鸣。

目前,我市各个村庄发展还不平衡,村史馆建设不能一概而论,要结合实际建好用好村史馆,发挥好村史馆应有的时代价值。

我市今年持续深入打好污染防治攻坚战

本报讯 龙年新作为,生态换新颜。近日,市生态环境局党组表示,今年该局将继续认真落实市委、市政府部署要求,围绕重点工作持续深入打好污染防治攻坚战,为经济发展提供环境要素保障。

据介绍,该局重点工作是综合施策,坚持精准治污、科学治污、依法治污,深入打好蓝天、碧水、净土保卫战;集中力量解决突出环境问题,持续推进未完成的历次中央和省环保督察等反馈问题整改,扎实做好第三轮中央环保督察整改,推动环境质量持续改善。

该局强化震慑作用,打击各类环境违法行为,坚持严格环境执法,加大

智力支持和技术支撑,提升现场执法精准度和时效性,发挥“执法智库”作用,提高执法决策科学水平。坚持底线思维、极限思维,深入开展生态环境领域风险隐患排查整治,加强环境应急管理体系建设,守牢生态环境安全底线。

作为全局重点工作之一,该局非常重视队伍建设,不断强化服务,持续优化营商环境。今年将进一步优化执法方式,深化助企惠企,推动企业绿色高质量发展。做好12369环保热线等群众投诉举报件办理,切实解决人民群众身边的突出环境问题。

(胡殿芳)

市演艺公司 组织开展“春节七天乐”演出活动

本报讯(新乡日报全媒体记者 姜楠)为不断丰富人民群众的文化生活,营造喜庆祥和、团结奋进的节日氛围,我市于2024年新春伊始开展了“我们的中国梦——文化进万家”公益文艺演出活动。2月18日,由市演艺公司豫剧团带来的经典剧目《三娘教子》在该公司小剧场开唱。

大幕拉开,伴着清脆的鼓点与悦耳的曲调,演员以扎实的唱功和娴熟的表演,将剧中的人物、故事演绎得淋漓尽致。在场观众也随着演员的“一笑一颦一回眸,一悲一喜一甩袖”一次次身临其境,被带入剧中人物的

喜怒哀乐之中。看到倚哥为救病母在雨中乞讨的感人场面,许多观众不禁连连叹息、潸然泪下,当故事发展到倚哥高中状元,薛广与王春娥再次相聚,高潮迭起的剧情和演员丝丝入扣的表演又引来观众如雷般的掌声和叫好声。

“这场剧目我其实已经看过很多遍了,但是没有在现场这么近距离地欣赏过,实在是太精彩了。”观众刘先生边说,“下次我要带我母亲一起来,她也是老戏迷了。”

本场演出同时也在多个网络平台进行直播,让观众能够突破地域的限制,感受豫剧的多元魅力。

马上办理 马路办公

经开区领导调研安全生产工作

本报讯(新乡日报全媒体记者 高志勇 通讯员 耿玮)近日,经开区管委会副主任赵峰调研区内企业安全生产工作。经开区应急生态局相关负责人、管委会值班负责同志一同调研。

在新乡市润宇新材料科技有限公司,赵峰要求企业要持续做好安全生产工作,强化安全生产意识,严格落实值班值守制度。与企业负责人进行深入交流,了解企业经营运转及员工生产生活情况,听取企业的经营业绩、产

品技术、外贸税收等方面情况。

赵峰强调,要高度重视企业安全生产,要深入贯彻习近平总书记关于安全生产的重要论述,真正让安全理念深入人心,一切工作都要把安全放在首位来抓。隐患排查治理必须细之又细,要做到对隐患心中有数、全面掌握。在落实安全责任上要顶格问责,切实增强基层安全责任,要坚持统筹发展和安全,坚持发展和安全并重,以高水平安全护航高质量发展。

封丘县潘店镇 开展人居环境集中整治行动

本报讯(新乡日报全媒体记者 郭书武 实习生 杜佳怡)为彻底清除春节期间生产生活遗留下来的垃圾,进一步巩固提升农村人居环境整治成果,封丘县潘店镇积极践行“二马”机制,开展节后人居环境集中整治行动。

明确分工,层层落实。潘店镇明确包站领导抓总责任,落实包村干部、村干部主体责任,切实做到认识到位、责任到位、措施到位、工作到位,形成一级抓一级、层层抓落实的工作格局,有序推进人居环境整治工作全面铺开。

全员发力,人人参与。全镇上下坚持“干”字当头,镇村干部、党员群众和公益性岗位人员共同发力,采取“拉网式”排查整治的方式,对道路沿线、

进出村口等处的枯枝树叶、杂草杂物进行全面清理。同时,对春节期间因生产生活遗留下来的各类垃圾、废旧物品、堆积物等进行清除,确保不留卫生死角。

长效常态,时时保持。潘店镇引导群众提高卫生意识,主动配合、自觉参与环境整治,从而形成干群共抓、共管、共建的局面。

潘店镇党委书记李同海表示,下一步,在“整治提升”上下功夫,在“常态长效”上作文章,不断提高镇容村貌,以“绣花”功夫擦亮振兴“底色”,努力打造生态宜居的美丽乡村,为全年各项工作开好局、起好步奠定坚实基础。

卫辉市公共资源交易中心 积极推进远程协作工作

本报讯 春节前后,卫辉市公共资源交易中心先后收到来自多地交易中心的来信来函,对他们在远程异地评标工作中的大力支持表示感谢。这是该中心在优化营商环境、践行“二马”机制方面的一个缩影。

去年以来,该中心紧紧围绕探索

“掌上云交易”、扩大远程异地评标占比等重点工作任务,以程序最简、效率最高、服务最优为目标,充分依托互联网信息技术,先后开展跨省、市远程协作153场(次),实现远程异地评标工作常态化,助推全市经济社会高质量发展。③ (刘玉新 王学管)

“节后综合征”治愈指南

很多人表示,假期时间转瞬即逝,真的不想上班,想请假……

如果节后上班你是这种状态,别怀疑,这是典型的“节后综合征”。“节后综合征”是一种由于假期结束后突然回到工作或学习状态,身体和心理难以适应而产生的一系列不适症状。

这个春节“收心大法”可以帮助大家尽早和“节后综合征”说再见,将身体调整至最佳状态。

调整心态,保持乐观

刚上班别超负荷工作 假期刚刚结束,好多人还沉浸在放松的状态,一时无法适应上班节奏,甚至还出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上班抱有恐惧心理。

应对方法 1.停止熬夜、应酬等行为,逐渐调整作息,提前起床和睡觉的时间,帮助调整生物钟,以便更容易适应工作日的作息。 2.白天进行适度的体育锻炼,如散步、慢跑或练习瑜伽等。睡前可以进行

一些放松的活动,如深呼吸、冥想、热水浴或听轻松的音乐。

3.创造舒适的睡眠环境,确保卧室安静、凉爽、黑暗和舒适。使用舒适的床垫、枕头和被子,保持床铺的整洁和干燥。

4.限制床上活动,尽量让床成为一个只用于睡觉和休息的地方。避免在床上工作、看电视或使用电子设备。

中取得成功、与同事愉快相处的场景。这有助于提升自信和减轻焦虑感。

2.积极心态和利用日历,提醒自己等等来帮助你有计划地管理时间和任务,不断给自己心理暗示,强调积极、乐观的信息,例如“我已经准备好面对工作挑战了”“我可以克服‘节后综合征’”。

3.进行一些放松的活动,如冥想、练习瑜伽等。同时,与家人和朋友交流,分享自己的感受,缓解不良情绪。

规律饮食,减少肠胃刺激

春节期间,是与家人团聚享受美食的重要时刻。因此,假期中很难避免一些不良的饮食习惯,比如饮食油腻、暴饮暴食、饮酒等。这些都可能导致节后胃部负担过重,引起消化不良、腹胀和腹泻等问题。

应对方法 1.增加摄入新鲜蔬果,避免过多摄入辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物。 2.规律饮食,减少胃肠刺激,调整饮食,尽量吃清淡易消化的食物,粗细粮

搭配,适量摄入膳食纤维有助于促进肠道蠕动,改善便秘。

3.避免过度饥饿或过度饱食,睡前避免进食,更要避免暴饮暴食。

4.多喝水,保持充足水分,适当运动,保持心情愉悦,有助于促进肠胃健康。

总之,“节后综合征”是一种常见的现象,通过合理的饮食和作息调整,以及适当的运动、放松和休息等,大多数人都可以逐渐适应并恢复到正常的工作和生活状态。如果症状持续严重或影响正常生活,建议及时就医寻求专业帮助。

(摘自《科普中国》作者:李天 广州医科大学附属第五医院主任医师)



新乡日报 平原晚报 结婚祝福 生辰贺寿 遗失声明 拍卖公告 债权转让 环评公示 注销公告 减资公告 登报热线:15937387358

河南省融汇拍卖有限公司拍卖公告

受委托我公司定于2024年2月27日10时在新乡市公共资源交易中心四楼公开拍卖:公有住房、房屋租赁权、挖掘机。有意竞买者请于2月26日17时前,持有效证件及缴纳竞买保证金收据(不成交全额无息退还)到市公共资源交易中心办理手续(详情请见公共资源交易中心网站)。拍卖客服电话:18237319029,报名地址:新乡市民中心四楼大厅,交易中心网站WWW.XXGGZY.CN,交易中心电话:3028801,新乡市财政局:3688628,工商局电话:3023503。