

荥阳探索社区一刻钟服务圈

今年考取吉林建筑工程学院的李彦辉家住荥阳市京城路街道办事处海龙香槟大道小区,第一次出远门的他想自己预订火车票,却不知道怎样订。根据小区门口的“一刻钟便民服务圈”流程图,小李找到小区物业,物业公司派专人带他联系定点售票处咨询,购买了所乘车票。

“一刻钟便民服务圈”是京城路办事处为民服务平台。今年以来,该办事处的腾飞街社区牵线网格下沉职能部门、派出所、工商所、社区卫生服务站等单位,与辖区内小区物业对接,在小区公布24小时服务热线,提供保安值守、水电维修、老年帮扶、代订车票等一系列服务项目。居民将问题反映到物业,就会在15分钟内得到解决。

小事好解决,“大事”怎么办?荥阳以京城路街道为试点组建10个“服务团”,即:市场监管团、政策宣讲团、企业智囊团、安全保障团、法律咨询团、民事调解团、党建指导团、医疗保健团、文化娱乐团、公共服务团等,各团的团长由街道副科级领导担任,31个委局下沉人员、10支群众工作队队员及网格志愿者分别编入不同的服务团队。一级网格对二、三级网格或下沉人员反映的问题进行研判后,启用相应的“服务团”,共同出击、协同解决群众反映的突出问题。

“服务团”的启用,建立了各职能部门之间协调便民的豪华服务阵容,极大地减少了群众多跑路、跑弯路的现象。京城大街公厕和垃圾中转站被占用、京城花园住宅小区毁绿、个别饭店夜晚经营扰民等一批群众反映的“老大难”问题被逐个解决。今年以来,先后启动“服务团”30余次,成功协调解决各类纠纷30余起,为群众提供各类服务100余次。

通讯员 张杰

80后女大学生的葡萄庄园梦

对许多女孩而言,创建一个农场,是一个梦想。而荥阳市80后大学生陈曦却用双手实现了自己的梦想:远离城市,住在自己的葡萄庄园里。

毕业后回乡创业

2008年7月,陈曦从洛阳师范学院工商管理专业毕业后,回到了生她养她的故乡,与邻村的史凯结识并很快步入婚姻的殿堂。史凯一家常年都在杭州,在那里经营着一家生产建筑特种装备的公司。作为家里的长子,家里的生意主要由史凯打理,效益也还不错。

婚后陈曦决定留在家乡,靠自己的双手打拼出一片天地。常年漂泊在外的史凯一直渴望心灵的回归,在得知陈曦的想法后,两人一拍即合。然而,苦于手头生意一时无法走开,只能留陈曦自己一个人在家创业。

获得丈夫的支持后,陈曦先后到浙江、新疆、重庆等多个地区实地考察,发现葡萄市场需求大,产量高价格好,不失为一个好项目。

说干就干。2009年8月,一切准备工作就绪后,陈曦承包了广武镇丁楼村400亩土地作为水果基地发展的“大本营”,带着周边群众一起填土、耕翻、松耕、平地……

万事开头难。绑苗抹芽、打尖定枝、喷施药物……这些看似简单的葡萄管理技术,对于葡萄种植“门外汉”陈曦来说简直就是不可逾越的鸿沟。为此,陈曦白天在田间摸爬滚打,



葡萄庄园承载着陈曦和丈夫的梦想

带领工人摸索种植;晚上上网看葡萄种植技术视频,加班恶补专业知识。为了丰富管理经验,郑州市农科院留下了她虚心求教的身影;为了尽快掌握农机操作技术,陈曦和工人轮番上阵练习,腿上被旋耕机打出了血口,胳膊上留下了铁丝的划痕,她都没有打退堂鼓。

陈曦的执著深深打动了史凯,2013年他将生意交给弟弟经营,自己跟陈曦一起经营葡萄庄园。

带领乡亲共同致富

在陈曦的精心呵护下,葡萄树成活率在95%以上,今年进入盛果期,亩产达1000公斤。

“这个是阳光玫瑰,吃的时候要连皮一起嚼,玫瑰独有的香味会让你根本停不下来。”正在地里忙碌的陈曦说起葡萄的种植头头是道。

目前,庄园引进的有冰糖手指、阳光玫瑰、黑巴拉多、红地球等多个国家的优良葡萄品

种,采用标准化生产种植技术,施用有机肥料,喷施生物制剂,全程安全可监测。葡萄种植一般无大小年现象,产量稳定,葡萄的种植效益较为可观,每亩可获得二万元的收益。

陈曦种植葡萄获得成功,丁楼村的群众也萌发了植葡萄的念头。面对村民的期盼,陈曦来者不拒,手把手传授葡萄的种植技术,还邀请专家和葡萄种植能手给他们讲课,提高他们种植知识。

为了提高规模效应和竞争力,陈曦到镇工商所注册成立了“葡萄合作社”,吸纳全村有意种植葡萄的村民为社员,带领大家共同致富。

站在一排排葡萄架前,陈曦和史凯对未来充满信心:“我们计划五年将葡萄庄园由单纯的生产葡萄拓展为集葡萄观光、水果采摘、红酒DIY、休闲农家乐于一体的城市旅游、休闲度假的景点。”

通讯员 蒋士勋

浅谈冠心病的预防与治疗

荥阳市人民医院心内科主任、副主任医师 高福生

冠心病是中老年人的常见病,近年来发病呈年轻化趋势,已成为一种威胁人类健康的主要疾病。

冠心病是心脏病中最常见的一类疾病。众所周知,心脏也是由血管供血的,这些供血的血管称之为冠状动脉,冠状动脉发生了痉挛或者形成了血栓,就会造成局部心肌缺血,甚至心肌梗死。形象的比喻一下,如果把心脏比作一片土壤,冠状动脉就是灌溉土壤的水渠,水渠被堵塞了,心脏这片土壤就会枯死,从而丧失了心脏的功能。患者就会出现相应的症状。

冠心病的危险因素主要包括两个方面:首先是我们不能改变的因素,主要包括遗传、性别和年龄;父母患有冠心病的,子女容易患冠心病;男性和绝经后的女性容易患冠心病;中老年人容易患冠心病;其次是可以改变和控制的,主要包括高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、酗酒、精神紧张压力大、缺乏运动、高盐饮食等。

简单地讲就是以下四类人群容易患冠心病:抽烟的人,研究证实每天吸烟20支以上可使冠心病的风险增加2至4倍;“三高”的病人,也就是“高血压、血

脂高、血糖高”的病人;有冠心病家族史的人及中老年人,冠心病多见于40岁以上的中老年人,49岁以后进展较快,年轻的男性患者比女性多,但绝经后的女性以及60岁以上的妇女,其危险甚至大于男性;久坐不动、缺乏运动的人。

冠心病的早期表现:劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛,持续3~5分钟缓解的;体力活动时出现胸闷、心慌、气短,休息后症状消失;饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸的;出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等;晚上睡觉枕头低时

会胸闷憋气;用力排便或性生活时出现心慌、胸闷、气急或胸部不适;听到噪音便感觉心慌、胸闷;反复出现脉搏节律不齐,不明原因的心跳过快或过慢。当出现以上表现的时候要及时到医院就诊。

冠心病的检查方法:主要有静息心电图、动态心电图、心脏彩超及冠脉造影检查,其中冠状动脉造影是目前确诊冠心病的金标准。一旦确诊冠心病,应遵从医生的建议及指导,选择适合自己的个体化治疗方案进行防治。

冠心病的预防与治疗:首先

要注意合理膳食,改正不良生活方式。低脂、低胆固醇饮食,减少食物中的盐分,减少糖分,增加食物中的淀粉和纤维,多吃谷物、水果、蔬菜、家禽、鱼;少吃猪肉、牛肉、油炸食物、蛋黄(少于一周三个)。其次要适量运动,控制体重,避免诱因及发作时立即休息。再次要戒烟限酒,保持心态平衡。控制情绪,不发怒。最后要规范地药物治疗,避免病情进一步加重。病情较重时要适时地给予介入治疗,以保障自己的生活质量及生命安全。

咨询电话:0371-64622071
13838167270

三星支援大学生河南支教 为山村孩子筑梦

——做中国人民喜爱的企业,贡献于中国社会的企业

遇到上课爱睡觉、下课爱打架的孩子,来到河南省平顶山市郟县茨芭镇中学支教的曲远明一开始也很头疼。曲远明是东北师范大学的学生,今年暑期和同学们一起来到此地支教。尽管头疼,曲远明和同学们决定还是“不能放弃每一个学生”。

随后,支教的大学生志愿者通过各种方式和途径了解学生的家庭和生活环境,也对学生的性格特征进行分析,对症下药,积极引导。“后来这两个学生在课堂表现中特别突出,在我们支教结束

的时候,也是这两个孩子,对我们的感情是最深的。”

这种资助大学生来到西部支教的,被称作“西部阳光”,是中国三星和西部阳光发展基金会从2004年起携手开展的。中国三星每年在各大高校选拔大学生,资助他们来到西部山区,与那些最偏远地区大山的孩子们朝夕相处,为他们提供艺术活动、素质拓展、励志美德、趣味知识等课程。

据了解,除了大学生志愿者外,今年的活动还有百余名中国三星的志愿者,辅助开展西部支

教。2014年的西部阳光行动,中国三星的志愿者人数也大大增加,从2013年的20人增加到100人,他们的主要职能是辅助大学生开展西部支教。

随着暑期的到来,中国三星的公益活动显得密集起来。组织三星希望小学孩子到大城市进行两星期游学的“梦想课堂”活动,以及安排大学生到西部支教的“西部阳光”行动,都在火热进行当中。关注青少年教育、尤其是贫困青少年的教育和指引一直是中国三星社会公益项目的重点。

广发信用卡微信成还款“神器”

还款是持卡人在用卡时必不可少的一个环节,现如今通过广发信用卡官方微信随时随地在“聊天模式”下最快1分钟完成信用卡还款,给广大持卡人带来了快速的还款体验。

目前,在各家信用卡中心推出的微信还款服务有两种方式,一种是跳转至网银、手机银行办理,另一种则是通过对话微信进行还款。对于不同的还款方式,有“微信达人”表示,“相较于跳转出去才可办理的方式,对话还

款更人性化、界面也更亲和,直接在微信聊天就可还款真的很方便。”而业内人士认为,“微信上的客户用卡体验已成为移动互联网金融时代各大信用卡中心比拼的主要竞争点,提升微信还款便捷度即是其中最有效的竞争方式之一。”

据了解,持卡人在广发信用卡官方微信上不只可以进行在线还款,还可直接办理在线办卡、查询账单及积分、分期调额、开通“交易安全卫士”等业务。