

# 豫龙镇党员干部走进大别山开展学习教育培训 学党史 重温红色经典

本报讯 为重温党的历史,继承和发扬党的优良传统,进一步增强基层凝聚力和战斗力,将党史学习教育落地有声、落到实处,6月15日至18日,荥阳市豫龙镇党委联合荥阳市委党校举办走进大别山“学党史、重温红色经典”专题学习培训。豫龙镇党委副书记、镇长陈向辉带领全镇第一批党员干部共64名赴大别山革命老区新县参加学习培训。

此次学习培训通过课堂教学、现场教学、体验式教学、研讨交流等形式,直观感受波澜壮阔的大别山革命斗争故事,在历史和现实的交融中,深刻领会大别山革命老区28年红旗不倒的内涵和实质。

在为期4天的学习中,豫龙镇全体党员干部第一站来到鄂豫皖苏区首府革命博物馆红色报告厅,由新县传承红色教育培训中心主任汪军授旗,大别山干部学院胡

光明教授讲述《党史100年》,全面系统的讲述了鄂豫皖苏区革命史,让党员干部深切感受到了革命先辈们不怕牺牲、勇往直前地大无畏革命精神。之后,党员干部来到鄂豫皖苏区首府革命烈士陵园,党员代表向革命先烈敬献花篮,并集体默哀,深切缅怀革命先烈的丰功伟绩。面对鲜红的党旗,全体党员重温入党誓词。

从鄂豫皖苏区首府革命博物馆到鄂豫皖苏区将帅馆,珍贵的图片、翔实的史料、感人至深的革命故事,党员干部深切领悟了革命先烈“坚守信念、胸怀全局、团结一心、勇当前锋”的大别山精神。从许世友将军故里到郑维山将军故里,党员干部感受到了一代战将的家国情怀,他们戎马一生、战功赫赫、心系劳苦大众、艰苦朴素、至尊至孝的本色感染了在场的每一个人。从列宁小学旧

址到红田惨案遗址,党员干部们被革命战士播撒信念、视死如归的革命精神深深感动。从田铺大湾创客小镇到郝堂村,党员干部观摩了第一批国家级传统村落、美丽乡村示范点,探索新农村建设,学习交流创新创业、乡村振兴工作。最后,党员干部身着红军装来到“志仁小道”,重温红军当年走过的历史足迹——3.5公里的路程蜿蜒曲折,一路上大家通过唱红歌的方式相互鼓励,深切感受到红军战士行军的艰苦,感受到红色政权的来之不易。

此次培训是一次坚定理想信念的思想洗礼,党员干部从大别山精神中汲取奋进的力量,以党史滋养初心使命,以更加持之以恒的态度、昂扬奋进的斗志、勤勉敬业的作风庆祝建党100周年。

记者 姚辉常  
通讯员 李改睿 汪硕

## 高村乡 举办红色诗歌朗诵比赛

本报讯 为激发广大干部群众的爱党、爱国热情,激励干部群众为两个一百年奋斗目标继续努力,6月18日,荥阳市高村乡党委举办“铭记百年党史 传承红色基因”诗歌朗诵比赛,百姓文化云公众号对本场比赛进行了同步直播。

经过前期报名,共有19组选手参加本次活动。随着开场音乐和观众热烈掌声的响起,选手声情并茂地朗诵了《七一献诗》《我爱你中国》《永远的旗帜,永远的中国梦》等经典红色诗

词,其中还有原创作品《您》。参赛诗歌作品内容积极、健康、向上、催人奋进,充满了正能量。选手们的精神状态和表达极具感染力,一幕幕感人至深的场景,展示出中国共产党由小到大、由弱到强的百年征程和史诗般的画卷,展现了新时期群众感党恩、听党话、跟党走的精神风貌。经过两个小时的激烈角逐,比赛共决出一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名。

荥阳时报 王焱楠  
通讯员 李进

## 城关乡离退休支部 举行庆“七一”主题党日活动

本报讯 6月16日,荥阳市城关乡离退休支部在乡离退休干部活动中心会议室,举行了“红心永向党 向党说句心里话”主题党日活动,通过支部书记讲党课、向党说句心里话、重温入党誓词、唱响嘹亮红歌等多种方式,共同向党的百年华诞献礼。

城关乡离退休支部书记郎俊臣以“百年大党恰是风华正茂”为题,为大家讲述了我们党从一艘小小的红船到领航中国行稳致远的巍巍巨轮的发展历程,用事实证明中国共产党是一个伟大、光荣、正确的党。

在随后“向党说句心里话”环节,每个老干部都心潮澎湃,思绪万千。他们有的闭目沉思回望生活艰难

的岁月,有的喜上眉梢笑谈今日的幸福生活,一句句发自内心的表白,流露出大家对党的无限忠诚和美好祝愿。老党员王家治说:“中国人民不再受外国列强欺压了,中国人民站起来了。”已经50年党龄的老党员徐秀云感慨万分:“中国共产党是我们的领导核心,是我们的领路人,是我们的主心骨,我们要永远跟着共产党勇往直前。”

最后,老干部们共同唱起《大海航行靠舵手》《没有共产党就没有新中国》《五星红旗迎风飘扬》等歌曲,通过“红歌大家唱”共迎党的生日,现场气氛其乐融融。

记者 姚辉常  
通讯员 张晓杰

# 展孕育风采 庆建党百年

本报讯 为庆祝中国共产党建党100周年的脚步,祝愿祖国的下一代更加优秀,传递更多的营养及胎教知识,6月10日,荥阳妇幼保健院举办了“缤纷夏季·孕家庭水果拼盘大赛”,让孕妈妈扩展思维、展现智慧,在孕期获得更多正能量。

参与孕学校水果拼盘活动的孕妈准爸在主持人讲解本次水果拼盘活动的主题和要求之后,选手们纷纷开动脑筋,勾画自己对建党百年和祖国大好河山、人民幸福生活的美丽画卷。选手们自愿结合分成四组进行比赛,他们分工明确,刀工、手工、构思、造型配合得当,各施才技。短短的25分钟之后,桌面上呈现出4幅生动的水果作品,主题分别为“建党百年·祖国万岁”“花开富贵·幸福久久”“守望幸福”“千金笑开颜”。听着各组准



妈妈及准爸爸的精彩解说,一幅幅美丽的祖国山河及幸福家庭的画卷呈现在大家眼前,不仅想起幸福生活来之不易,是多少前辈用鲜

血、汗水、泪水、勇气、智慧、力量汇成的,更应该珍惜这幸福的生活,做好自己的健康管理,为健康中国努力。记者 姚辉常 文图

### 知识科普 健康促进

主办:荥阳市健康促进办公室 支持:荥阳市人民医院

# 节约是美德,但这些物品不可长久使用

勤俭节约是我们一直号召的传统美德,但有时候过度“节约”并不是好事。在生活中,我们衣食住行中的日用品可节约不得,比如天天都在用的毛巾、碗筷、被套枕头,很多人都会用到旧或者烂才买新的,其实这些都是有使用期限的。今天,就给大家科普一下这些日用品到底用多久就要换。

#### 一、毛巾

每天洗干净脸,我们会与毛巾进行亲密接触,但长期使用的毛巾里面的病原微生物数量惊人!洗完的脸怎么还能干净。当处于伤口愈合期或者免疫力低下

时,这些微生物还是有可能致病的。而且毛巾用得越久,所含病原微生物数量就可能越多!

建议:建议3个月换一次毛巾。或者用一次性洗脸巾代替毛巾。

#### 二、筷子

研究报告,餐厅中使用3年的碗筷细菌含量有上万个,虽然对人体危害不大,但还是很可怕!

1.旧筷子对细菌“容纳能力”强 每次洗筷子对筷子进行揉搓时,上面都会留有裂痕,而这些裂痕会慢慢累积食物残渣、污垢、油质等,如果没有擦干、晒干,细菌

的温床就慢慢形成了,即使再晒干细菌也会部分残留。所以,长期使用的筷子对细菌的“容纳能力”更强。当然,这些微生物对人体的危害不会很大,但在人体免疫力低下时,就会破坏肠道引起腹泻和呕吐,对呼吸系统也有影响。

2.沸水消毒一样会滋生微生物

在沸水中消毒筷子,的确会消除大部分的细菌,但对于有裂痕的旧筷子,微生物的繁殖能力超乎你想象。所以,无论新旧筷子,如果出现下面两种情况,请及时更换:

(1)筷子表面出现斑点时,说明微生物数量已经堆积很多,才会导致斑点。

(2)筷子出现变形时,更容易滋生微生物。

建议:定期消毒,及时晾晒保持筷子表面的干燥,建议3~6个月进行更换。

#### 三、洗碗海绵

在厨房里,环境比较潮湿很少有阳光,而每天使用的洗碗海绵吸水性好、很难彻底清理,所以洗碗海绵是细菌繁殖生存的高发地。

建议:定期更换洗碗海绵,建议1个月换一次。

#### 四、枕芯

常洗枕套、晒枕芯并不能从根源上解决问题。无论你的枕头什么质地(棉的、乳胶、羽绒、化纤、决明子等),枕芯中的尘螨无处不在。那么在生活中,我们该如何控制枕芯中的尘螨?

1.可水洗的枕芯,建议每两个月清洗一次,并且在沸水中浸泡。

2.不可水洗的枕芯,要每周在阳光下进行暴晒,以此来杀死尘螨。

这些方法只能短暂性解决,处理尘螨最有效的方法还是换枕芯。建议半年到两年更换一次枕头。