



南大港湿地迎来首批北迁候鸟



成群的候鸟在南大港湿地上翱翔

本报讯(记者贾世峰 通讯员秦曲波 张景兴)冬春相交,南大港湿地迎来了首批北迁候鸟,成群的鸟儿在未完全消融的冰面上自由嬉戏,与湿地景观构成了优美的生态画卷。

2月2日,南大港湿地冰面亮如白银,芦苇灿如黄金。几只最早飞抵的灰雁、绿头鸭等北迁候鸟像是春天的使者,或在空中自由翱翔,或在还未完全消融的冰面上追逐起飞,玩弄的鸟儿或淡定散步,或静待远眺。鸟鸣声此起彼伏,打破了湿地冬日的宁静。

“今天拍到了一些斑头雁和鸿雁,特别高兴。天气这么冷,我竟然拍到了这些早到的‘客人’,真是幸运啊!”当地摄影爱好者刘全胜是这些“精灵”的忠实朋友,早早就等在了湿地,可谓收获满满。

南大港产业园区文化旅游局工作人员介绍,去年最早回迁的是天鹅,数量有几十只,而今年最早回迁的是灰雁,现在看到的数量就有上百只。“目前主要有灰雁、绿头鸭、斑嘴鸭这三种鸟类回到了南大港湿地,其中灰雁是国家二级保护动物。根据观测,这些

回迁候鸟的种类和数量比往年都有所增多。”

南大港湿地和鸟类自然保护区管理处主任孟召蕾介绍,近年来,当地不断加大湿地保护力度,通过管护人员实地巡查与科研监测一体化平台相结合的方式,切实做到24小时无死角巡护,优化保护区湿地生态环境。“通过生态修复、引蓄洁净水源、保护区全封闭管理、鸟类监测救治等一系列措施,南大港湿地吸引了大批珍稀鸟类在此繁衍栖息、中转休憩,这里真正成了鸟类的‘天堂’。”

把前排好位置留给老人

周洋

日前,笔者在沧县观看一场文艺活动时,发现了暖心的“小细节”。

那是沧县的一个小村庄举办的一场迎元宵节传统节目展演,活动安排在了村民休闲娱乐广场。为了安全起见,四周用栏杆隔了起来。场边虽然围满了村民,但大家都自觉地把最前排的好位置留给了老人和孩子,中青年都站在后排观看。

笔者看到,演出开始后,一位近八旬的老人才走了过来。由于来得晚,四周已经围了不少观众,这位老人于是站在后面默默观看。这时,有村民看到了这位老人,马上喊着让前边的村民让路,大家都非常自觉,马上让出一条通道,请老人家来到前排观看。还有村民回家搬来了几个凳子,给没有座位的老人坐,让他们在最佳位置欣赏演出。

这只是人们不经意的小举动,但却折射出当地尊老敬老爱老的优良社会环境。“我们村一直有孝老爱亲的传统,平时,老年人也没少得到大家的关照。”这位老人高兴地说。

一位村干部说,平时村里有啥集体活动,也都会最大限度地照顾老人,逢年过节为老人们送礼物,定期评选好儿媳、好家庭等,评选的重要条件之一就是——敬老。

因为敬老,在喜庆的节日气氛中,又增添了浓浓的人情味。



草野事 民生情

征稿启事

本报民生新闻版面开办的《草野事·民生情》栏目,受到了广大读者的欢迎。本栏目虽然表现的是草野之事,反映的却是民生之情。本栏目以记叙为主,无需过多评论;务求简短、言之有物;务必真实,不虚构、不夸大。我们尊重表达的权利,相信真实的力量。

我们期待收到来自不同地方的故事,倾听来自不同行业群体的声音,尤其欢迎来自基层细节生动的故事,小中见大、滴水见太阳。我们愿用有限的版面,撑起一方公民发言的舞台。

来稿请注明《草野事·民生情》专栏,邮箱:czrbmsxw@163.com。

疫情防控科普知识

旧红包变新花灯 绿色环保庆元宵

“每年春节后,家里都会剩下不少旧红包壳,来年再用有点旧,扔掉又觉得很可惜。通过这次活动,孩子们把旧红包做成一个个手工灯笼,既好看又环保,挂在家中或是门口,节庆味十足!”家长项琴叶说。

2月2日,新华区永济东路社区新时代文明实践站开展“旧红包变新花灯”主题活动,通过“红包灯笼”的手工制作,引导孩子们树立绿色环保观念。让青少年了解节日文化和节日内涵,体验元宵节日制作花灯的民俗风情。

现场,孩子们拿出事先准备好的旧红包壳,使用胶带、剪刀和笔进行灯笼制作,整个制作过程的大部分步骤由孩子们独立完成,有些较为复杂的环节则是家长和孩子齐心协力共同完成的。经过一个多小时的努力,一个个精致的“红包灯笼”便诞生了。活动现场,大家积极分享制作心得,气氛融洽。

孙萌萌 胡学敏 摄影报道



▲两名儿童交流制作灯笼技巧。
▲孩子们展示做好的红包灯笼。

不同人群如何提升免疫力?

经历了第一波的病毒考验,是否意味着免疫力变强了?“阳康”以后并不意味着免疫力变得更强,只是身体对已经感染过的病毒毒株产生了一定的抗体,不同人群免疫力的受损程度也是不一样的,恢复期的关注重点也有所差别,主要可以分为以下四类人群:

轻症或无症状,即病程较短、症状较轻或无症状的人群。大多数人属于病症轻,恢复也较快的群体。新冠并不是大号的流感,经历了人体免疫大战之后,我们身体更需要各种营养补充,合理的膳食在加快机体康复的同时,还能为我们免疫系统提供各种优质的“弹药”,比如像锌、维生素A、维生素C,它们对维持皮肤和黏膜的完整性非常重要,它们在一起共同修复和筑牢人体免疫的第一道防线,而维生素A、维生素C、B族维生素可以刺激人体免疫细胞增

殖,促进抗体形成。同时,“阳康”之后,注意健康有四大法则,即规律作息、均衡饮食、适度运动和良好心情。

病程超过两周、可能伴有一些长期症状的人群。这些人群病程较长、恢复较慢,他们机体经历了更多的与病毒的战斗,在身体上表现为免疫细胞更惨重的损失,因此恢复期更需要重视免疫力的恢复。保持充足的睡眠和营养,适量补充蛋白质以及B族维生素和维生素ACD等微量营养素。

本身患有慢性基础性疾病的患者。对于有心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等基础疾病的患者,需要在治疗新冠的同时,积极进行基础疾病的管理。这类人群继发感染的风险和并发症相对都会更高,因此恢复期要保持良好的作息,同时进行积极的营养支持。饮食上要根据基础疾病作一定的调整,要避免初愈后

大补特补,或“谈荤色变”,这两种做法都会拖累原有的疾病。

经历过住院治疗的人群。这类住院人群恢复期相对较长,症状可能会持续数周到3个月甚至更久,这类患者抗毒以后,需要注意少量多餐,多吃利于吞咽和消化的食物。同时,尽可能做到食物多样性。如果不能保证营养素足量摄入,建议考虑一些营养素补充剂。新冠住院患者也要警惕骨质疏松风险的增加。“阳康”以后建议大家,适当减少卧床和久坐,尽可能多晒太阳,促进身体转化更多的维生素D,促进钙的吸收和利用。

韩学敏 整理

我市开始常态化整治违停车辆

本报讯(记者韩学敏 通讯员孔大孔 孙德凤)近日,市交警支队结合道路实际,把整治违法停车行为作为工作重点,加大对重点路段的巡查整治力度,及时消除交通安全隐患,净化道路交通环境,形成严管高压态势。

市交警支队合理安排部署警力,采取机动巡逻与定点执勤相结合的方式,提高路面见警率、管事率,加大巡逻频次和密度,坚持教育与处罚相结合,对

机动车违停行为进行管控。

行动中,公安交警发现违停车辆,对于驾驶人在现场的,对其警告和教育后,责令其立即驶离;对驾驶人不在现场的违停车辆,进行拍照取证,依法处罚;对于严重影响其他车辆、行人通行的,将依法拖移车辆并予以处罚。

市交警支队相关负责人提醒广大驾驶人,自觉遵守交通法规规定,严格按照道路交通标志、标线指示规范停放车辆。

“和事佬”解开百姓“千千结”

成功调解矛盾纠纷20余起

本报讯(记者刘杰 李佳芳 通讯员张剑成 罗栋)“终于解决了困扰我们3年的纠纷,现在心里别提多轻松了,多亏了‘和事佬’调解委员会。”近日,经过渤海新区黄骅市赵家堡警民“和事佬”调解委员会多次调解,成功解决了辖区一起持续3年的虾池纠纷,双方当事人握手言和,并对调解人员表示感谢。

2022年以来,赵家堡海防派出所辖区7个村委会分别组建由一名包村干部、一名村干部、一名村民代表和一名驻村民警组成的“和事佬”调解委员会。村里谁家解不开的烦心事,调解委员会第一时间出面,对辖区群众的矛盾纠纷进行联合调解,动之以情,晓之以理,最终让群众想通了、气顺了,解开

村民心里的“硬疙瘩”。

辖区排河村邻居两人在2012年左右因为宅基地盖新房产生矛盾,双方都认为对方占了自家的地,因此埋下了隐患。2020年双方又因壁挂炉烟囱的安装位置产生纠纷。2022年2月底,一方在自家门前开辟菜园,另一方认为其占了自家的地基,双方因此多次发生激烈争吵,并扬言找人动手打架,村委会在此期间多次调解未果。警民“和事佬”委员会主动靠前,多次上门劝导双方。经过不懈努力,最终将二人平心静气和地叫到一起进行调解,根据双方意见合理划分了边界,多年的邻里纠纷就此画上了句号。

“和事佬”调解委员会自成立以来,已成功调解矛盾纠纷20余起,获得了群众的一致认可。

高速路匝道突发火情 收费站职工火速救援

本报讯(记者李佳芳 通讯员王青 孙琳)2月2日傍晚,沧州南收费站北京方向匝道入口突发火灾,收费站职工迅速展开扑救,避免了更大事故的发生,保障了高速公路安全。

当日18时左右,沧州南收费站工作人员发现,前方不远处发出火光。韩明、周卫等值班人员迅速拿上灭火器赶往现场。当时,火势已蔓延至公路侧面护坡,4名职工启动应急

预案,马上拨打“119”,向消防人员确认具体着火位置,汇报火势火情。同时,联合邻近的孟村高巡大队,在距离火灾事故约1000米处的高速公路上拉响警报,对过往车辆进行事故预警。

在现场,收费站职工们把灭火器对准火源根部喷射,空气中的干粉沾满了全身。消防人员赶到后,大家齐心协力,终于将火情迅速扑灭。

沧州市

文明

办提醒您:

讲好“五句话”

您好、请、谢谢、对不起、没关系

做好“十个不”

- 不浪费粮食 不乱扔垃圾 不随地吐痰 不车窗抛物 不随意插队
- 不乱停乱放 不逆行 不闯红灯 不私搭乱建 不占道经营

沧州市文明办 宣

公益广告