

遗失赵传云(身份证号:341122197608130044)就失业登记证,证号:3411220011003194,声明作废。

遗失王成喜(身份证号:342326197210280613)保安证,证号:皖11202000358,声明作废。

遗失左文韬(身份证号:342523200208269112)滁州职业技术学院学生证,证号:2020105110237,声明作废。

遗失焦广权位于定城镇连环村柳塘山林权证,编号:定远林证(2015)第0000013199号,声明作废。

遗失黄詹斌《出生医学证明》,出生日期:2004年03月19日,性别:男,编号:E34012274,声明作废。

遗失张颖《安徽省检察机关工作证》,单位:滁州市南谯区人民检察院,证件编号:008327,声明作废。

遗失吴瑶(身份证号:342923200112175543)滁州职业技术学院学生证,证号:2021111110114,声明作废。

滁州日报社广告中心合作热线
0550-2175666
15755009999

天长办事处简主任
13955097038

践行雷锋精神 弘扬时代新风

——滁州经开区城北新区办事处开展学雷锋系列活动纪实

魏荣 管新愿

我为群众办实事 爱心缝补献真情

3月2日,林楼社区新时代文明实践站组织“玲珑”舞蹈队联合文峰派出所林楼警务室开展了学雷锋主题志愿服务活动——义缝便民、反诈APP下载志愿服务活动。

居民们在了解本次活动内容后,纷纷将家中需要缝补的衣物送到现场,共缝补衣物30余件,同时现场民警与志愿者共同帮助居民下载“国家反诈中心APP”。此次活动既弘扬了雷锋精神,加强了志愿者的社会实践能力,又促进了社区和谐发展,也提醒广大居民增强防范电信诈骗意识,为辖区社会治安和谐、安定、有序营造良好的宣传氛围。

公益宣传解民惑 惠民政策普万家

3月2日,高庙社区联合文峰路派出所城东花园小区开展“3·5”学雷锋志愿服务系列活动暨政策宣传便民志愿服务活动。活动中,社区志愿者及民警向居民群众发放了禁毒、反诈、文明餐桌等宣传单页,重点讲解了毒品知识、禁毒的相关法律法规以及电信网络诈骗的方式及危害、防范诈骗的常识,并针对群众比较关心的社保医保、高龄补贴、就业援助等问题,志愿者们都热情耐心地进行了解答。

家电维修进社区 便民小事见真情



开展义务维修小家电维修志愿服务活动

3月2日,赵郢村新时代文明实践站联合滁州田家炳学校共同开展学雷锋志愿服务系列活动——义修小家电维修志愿服务活动。

活动现场,设置了修理小家电、配钥匙、磨刀和公益宣传四个区域,居民们的反响很热烈,磨菜刀、配钥匙、修小家电的居民络绎不绝。居民陈阿姨说:“现在很多人家里都没有磨刀石,刀钝了都不知道怎么办,赵郢村学雷锋活动带来的免费磨刀,真是太方便了。还有免费配钥匙、小家电维修等,这些服务都非常实在、贴心!”

不忘初心学雷锋 爱心义诊送健康

3月4日,滁州经开区管委会、宋郢社区联合滁州市委党校、滁州市二院、中央储备粮滁州直属库、城北新区办事处新时代文明实践所、文峰路派出所等在市民文化乐园广场开展学雷锋志愿服务月活动。



志愿者给辖区居民测量血压

活动当天,滁州市二院志愿者给辖区居民测量血压;中储粮和市委党校志愿者发放春季传染病、老龄健康等宣传资料;宋郢社区志愿者在广场上给居民进行爱心理发、免费配钥匙等便民服务;文峰路派出所志愿者开展相关法律法规知识内容的政策宣传,企业招工志愿者在现场帮助企业开展招工宣传,促进下岗失业人员再就业,为企业和就业者搭建供需平台。

志愿服务践初心 义剪服务零距离

3月4日,夏园社区联合滁州市政协办公室、共青团滁州市委、滁州市红十字会等共建单位共同开展主题为“弘扬新时代雷锋精神 传递亭城青春正能量”的志愿服务活动,以实际行动锤炼党性,传承雷锋精神。

志愿者们针对社区内儿童、独居老人等开展免费理发活动,理发师娴熟的技术让大家的精神面貌焕然一新,看着志愿者为自己剪出的发型,居民们乐得合不拢嘴,连声对志愿者和社区工作者们道谢。

不仅如此,推拿志愿者们结合自身专业理论知识和技能,针对老年人多发的颈椎痛、腰椎病、膝关节损伤等常见病,进行了推拿按摩,缓解疼痛,并积极对居民现场提出的健康方面的问题,耐心地予以解答。

活动中,志愿者们还向小区的居民们发放电信诈骗宣传传单,向居民介绍了电信诈骗的惯用手法、作案方式等,并提醒居民在遇到网上兼职刷单、网上贷款、办信用卡、微信上冒充熟人、老师等要求转账等诈骗时要第一时间报警,在日常生活中要时刻提高警惕。

志愿服务在身边 普法宣传暖人心

3月5日,官山村新时代文明实践站联合文峰路派出所开展“我为群众办实事 便民服务在身边”暨普法教育宣传讲座专场。

讲座过程中,文峰路派出所民警向党员、村民介绍了电信诈骗的特点、分类及作案手段。结合辖区真实案例,向村民普及了网络交友、网络贷款等各类诈骗的手段,并告诫村民面对网络诈骗时,要做到不听、不信、不贪、不下载未知客户端,现场指导大家安装慧眼识诈、国家反诈中心APP。同时,村工作人员向村民发放防范电信诈骗宣传手册,向村民讲解了有关网络诈骗知识,耐心细致地解答了群众咨询。

讲座结束后,村工作人员结合村实际带领大家参观禁毒馆,通过讲解、观看毒品仿真品模型及吸毒前后的对比照等方式,全方位、多层次、多角度地了解禁毒历史和毒情形势。最后,村工作人员又带领大家参观雷锋馆,党员、村

民怀着崇敬的心情瞻仰了雷锋塑像。

心手相牵送温暖 情暖童心伴成长



关爱辖区困境儿童

为呵护关爱辖区困境儿童,近日,上庄社区新时代文明实践站开展“趣味学数学 快乐长知识”主题学雷锋志愿服务活动。此次活动主要是由5位志愿者“一对一”陪同困境儿童,共同完成移动火柴棒变换算式的互动游戏,激发孩子们的数学学习兴趣,提升孩子们的创新能力和逻辑思维能力。旨在通过短暂的志愿服务传授给他们一种在困难、在艰苦面前坚强乐观的生活态度,帮助其健康快乐地成长。

关心关爱老年人 携手共建温暖村

3月3日,关爱老年人志愿服务活动于石庙村广场展开。活动当天,6名志愿者在石庙村广场搭建了健康知识宣传区、防诈骗APP下载区、智慧助老区、小家电维修区四个志愿服务展台。在健康知识宣传区,志愿者们通过组织开展《老年失能预防核心信息》《双提升》等宣讲活动,向辖区居民发放宣传折页,普及相关知识。在防诈骗APP下载区,志愿者们耐心地手把手帮居民下载APP,宣传各类与老年人日常生活密切相关的电信诈骗防范知识;在智慧助老区,志愿者为老人量血压、听诊、检查身体,耐心解答提出的健康问题;在小家电维修区,志愿者运用自身所学专业知识和技能修复了老年人带来的小家电,还普及正确使用及保养方法。

南谯区下好“四步棋”聚焦基层民生

本报讯 2021年,南谯区扎实开展民生工程,坚持民生工程无小事,聚焦民之关注、民之根本,全年投入资金5.3亿元。

下好“教育棋”。发展教育牵涉到千家万户,关系到祖国未来。南谯区积极落实义务教育经费保障机制,持续推进学前教育促进工程。2021年,新建幼儿园1所,新增普惠托育托位143个;发放义保公用经费3018万元、资助资金12.2万元,有效保障了教育的优先发展,维护了社会的稳定。

下好“就业棋”。坚持就业优先战略和积极就业政策,多措并举缓解当前就业工作面临的总量矛盾和结构性矛盾。开发公益性岗位321个,为各类就业困难人员提供托底服务。提升劳动者素质,使其更好适应经济社会

发展需要,2021年完成2209名企业新录用人员、66名退役士兵技能培训工作。

下好“养老棋”。养老问题是社会关注、群众关心的重大问题,涉及人民群众的切身利益。南谯区扎实推进养老服务体系建设,解决城乡养老后顾之忧。为6.88万城乡居民办理养老保险,完成70户居家适老化改造,全面落实80周岁以上老年人高龄津贴制度。

下好“医保棋”。坚持以人民为中心的发展思想,打造多层次医疗保障体系,提升人民群众幸福指数。为4000名农村适龄妇女提供免费宫颈癌筛查、2498位孕产妇提供产前筛查,开展职业病防治疫苗接种85422剂次。

(冯士婷)

全椒县“五路并进”擘画“农村四好路”民生大事

本报讯 近年来,全椒县坚持“五路并进”擘画2022年“四好农村路”民生大事,助力产业发展、农民增收和乡村振兴。申报总里程121.46公里,总投资14575万元的5条乡村公路提质改造建设项目,确保所有新建项目3月份开工建设,9月份交付并投入运营。

打造便利畅通“产业路”。通过建村和联网路建设,实现全县村民组通硬化路,重点现代农业示范园通上水泥路和沥青路,促进农业经济的发展。

打造生态靓丽“旅游路”。重点提升和完善江淮分水岭国家风景道全椒段旅游线路,为广大椒陵儿女提供一条身边的“川藏旅游”线。

打造精准“致富路”。通过对家庭农场种植养殖大户承包范围内道路进行改造提升,解决企业生产生活需求,培育了一批养鸡、养鱼、西瓜、葡萄等养殖种植和农产品加工基地,增加了群众致富渠道。

打造舒适整洁“幸福路”。通过开展路域环境整治,重点实施过村路排水治理、绿化净化美化亮化,彻底解决

“脏、乱、差”现象,提升公路通行能力和路域形象,实现交通沿线环境提升、生态优美、净化亮化、整齐有序的目标。建设黄栗树小镇等一大批美丽宜居乡村,培育了示范引领效应。

打造客货运输“便捷路”。规划农村客运站布局,坚持以城带乡、客货并举的原则,做到路修到哪里,车就通行到哪里,优化运行线路,完善基础设施,推进农村物流服务体系,坚持“城乡统筹、以城带乡、城乡一体、客货并举、运邮结合”总体思路,在城市和乡村之间串联起一条“人流、物流、商流”的便捷通道,努力打造村村到镇、镇到县半小时交通圈,便捷生产生活需要。

(孙德祥)



来安县汉河镇方越水泥销售有限公司水泥中转站对外出租。本公司中转站从立项报批到安

招租

评、环评、港口使用许可相关手续批文一应俱全。本中转站紧靠滁河边,可卸载1500吨货船,办公、生活用房充裕。联系电话:18913260507。

《滁州日报》

本报统一刊号CN34-0012代号:25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

请致电:0550-2175666, 18815502090 微信咨询:1172983887(QQ同号)



微信扫一扫

坐一会儿腰就痛,是得了腰椎间盘突出症吗?

随着社会节奏的加快,人们工作压力持续加大,尤其是办公室的白领们,由于久坐,往往腰部出现不适,甚至患上腰椎间盘突出症。

近年来腰椎间盘突出症患者的平均年龄逐渐下降,引起了年轻人的恐慌,很多人甚至没有腰椎间盘突出症,由于腰部出现一点点的不适或者疼痛,就怀疑自己得了这种疾病。实际上,腰椎间盘突出症只是腰痛的其中一种原因,当腰痛只是局限在局部,没有发生腿部或者臀部的放射性疼痛时,腰椎间盘突出症的可能不大。那如何自我判断有没有腰椎间盘突出症呢?

如何自测是否有腰椎间盘突出症?

这项检测医生平时也会使用,叫做直腿抬高。首先平躺在硬质平面上,可以是铺在地面上的瑜伽垫,也可以是硬板上,全身保持放松,将我们的双腿伸直。此时,需要一名助手依次将你的左腿与右腿抬起,在抬起来的过程中,膝关节要保持伸直。如果说,当任何一条腿在抬起后,与所躺的平面还没到60°时,便已经出现了小腿或者臀部的疼痛、麻木,那么说明测试的人有很大可能已经患有腰椎间盘突出症,需要前往医院做进一步的检查。需要注意的是,当测试中出现小腿或者臀部的疼痛、麻木时,应立即停止测试,避免对神经的多度损伤。

当没有条件躺下来时,也可以坐着完成这项检查。助手握住被检查者的一侧脚跟,逐步伸直膝关节,并向上抬起下肢,当椎间盘突出压迫到神经时,患者会反射性地把身体后仰、伸直膝关节来缓解坐骨神经痛。

通过方法可以对自己是否患有腰椎间盘突出症做一个初步简单的自测。这项检查在发生率最高的腰4-5、腰5骶1节段的腰椎间盘突出症中最为常见和最具特征性。当然,即使测试中没有出现上述的症状,但是如果腰部的疼痛持续,甚至越来越重,也是应该前往医院就诊。

经常腰痛怎么办?

对于“久坐一族”,如果经常坐一会儿,或者久坐、弯腰就腰痛,卧床休息后腰痛减轻或消失,热敷、按摩等保守治疗后也能暂时缓解,那有可能患上了“慢性非特异性腰痛”。这种腰痛可能持续很长时间,甚至12周以上,到医院拍片子也没发现器质性问题,体格检查发现疼痛部位存在肌张力增高或明显局限性压痛点(扳机点)。那么你可能需要减少久坐时间,保持适当的运动,如果还能做一些专门增强腰背肌力量的训练,那就更好了,这不但能减少腰痛发生的频率,还能预防腰椎间盘突出症。

办公时注意每隔1小时左右就起身活动一下,注意正确的坐姿,不架“二郎腿”。世界卫生组织更建议成年人每周至少抽出2天进行中强度的运动。

下面,再给大家介绍几个锻炼腰背肌肉的动作,在家

里即可锻炼,希望大家坚持锻炼,远离腰痛。

第一个动作:仰卧位直腿抬高

锻炼内容:髂腰肌、股四头肌、腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌

平躺与地面平行,一只腿抬高到60度以上,放下,另外一只腿同样动作,双腿交替进行。

此节要点:上述动作连续重复16次,腿放下时,膝关节不能屈曲。

第二个动作:卧位双腿抬高

锻炼内容:腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌、髂腰肌

平躺与地面平行,双腿一起抬起,尽可能与地面保持90度,腰部发力。双腿放下恢复原位。

此节要点:上述动作连续重复8组,腿放下时,膝关节不能屈曲。

第三个动作:背桥五点支撑

锻炼内容:竖脊肌、多裂肌、腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌

双腿并拢弯曲,双手放在身体的两旁做支撑作用。抬高背部和臀部,呈拱桥姿势。保持数秒后,放下。

此节要点:上述动作连续重复2组,每组重复8次。腹部尽量向上提,尽量使肩、髌、膝位于一直线,保持拱桥姿势超过5秒钟。

第四个动作:小燕飞头胸后伸

锻炼内容:竖脊肌、多裂肌

平躺与地面平行,双手交叉放置背后。腰部发力,抬起头和胸,背部尽量后伸。坚持数秒,放下。

此节要点:上述动作连续重复2组,每组重复8次,胸部尽量离开床面,保持头胸后伸姿势超过5秒钟。

第五个动作:小燕飞整体后伸

锻炼内容:竖脊肌、多裂肌、臀大肌

平躺与地面平行,尽量后伸右手和左腿,抬高30度,放下,再换左手和右腿。中间可休息10秒。

此节要点:上述动作连续重复16次,前臂尽量前伸,大腿尽量抬高。

第六个动作:平板支撑后抬腿

锻炼内容:竖脊肌、多裂肌、三角肌、臀大肌、股二头肌、腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌

平躺与地面平行,双手与肩同宽,用手臂撑起身体。做平板支撑状,交替将腿部缓缓抬起,放下,恢复原位。

此节要点:上述动作连续重复8次,保持头、肩、髌、踝维持一直线,大腿尽量后抬高。

(来源:人民网)



主办单位:滁州市科学技术协会 滁州日报社