

厚植家国情怀 礼赞祖国华诞

香坊区推动“四史”主题教育深入群众、深入基层、深入人心

刘喆 王可欣 本报记者 刘姝媛

为深化“四史”学习教育,激发广大党员和群众爱党爱国热情,香坊区充分利用庆祝中华人民共和国成立72周年这一有利契机,采取生动活泼的方式开展群众性主题宣传教育,推动“四史”主题教育深入群众、深入基层、深入人心,引导广大人民群众坚定不移感党恩、听党话、跟党走。

“四史+全覆盖” 注重氛围营造

香坊区利用“香坊发布”公众号制作喜迎国庆海报、推介爱国歌曲《我和我的祖国》,制作《来自隔离宾馆一线发来的祝福》《红旗街道核酸检测点 唱响“五星红旗”》和《我们在岗位上为祖国庆生日》小视频,及时宣传广大防疫一线工作者在“十一”坚守全员核酸检测一线,有力有序开展工作的先进事迹,展示广大干部职工的爱国情怀。线下在全市范围内率先完成辖区内5条主要街路的国旗悬挂工作,在辖区公园和主干街路采用独立花坛、立体绿化等多种花卉布置形式摆放大量鲜花,共计摆花、换花2319.1平方米,动员沿街商家利用LED显示屏循环播放宣传标语,街头景观焕然一新,国旗飘扬、百花争艳,亮屏宣传营造了喜庆热烈的节日氛围。“我和我的祖国,一刻也不能分割……”“十一”当天在向阳镇东平村的核酸采集现场,爱国歌曲《我和我的祖国》回荡在乡村上空,东平村通过乡村大喇叭循环播放群众耳熟能详的

多首爱国歌曲,歌声悠悠入耳,村民们纷纷同唱,一同讴歌伟大的祖国,通过群众喜闻乐见的形式,喜迎国庆、歌颂党恩。

“四史+多举措” 感觉恩跟党走

香坊区紧扣主题、用好数字资源,在全区范围内开展了特色突出的“四史”宣传教育活动。老党员们在微信群中通过音频和视频形式参加阅读,用铿锵有力的声音将一首首脍炙人口的诗篇和一个个感人的英雄事迹诵读出来,把听众带到了那段烽火硝烟的岁月;各村镇农家书屋也纷纷开展“爱党·爱国·爱读书”庆“十一”主题阅读活动,农民朋友利用“黑龙江省数字农家书屋”平台阅读党史书籍和红色故事,并相互分享读书心得,共同铭记党的百年光辉历程,坚定“永远跟党走”的信念。区文化馆组织各文艺志愿者团队开展迎国庆线上群文展演和群文辅导活动,加强对群众的教育和引导,丰富群众文化生活,营造喜庆祥和的节日氛围。

“四史+新民俗” 共为祖国庆生

组织各街镇依托新时代文明实践站

(所),开展了“同吃国庆面,共祝祖国好”主题活动,表达着喜悦之情、祝愿之情和爱国之情。向阳镇用鲜红的国旗摆成“心”形,寓意“我爱祖国”,荷包蛋上写着“72”寓意着在伟大的新中国走过72年光辉历程。新香坊街道、通乡街道、幸福镇工作人员和志愿者一起和面、揉面、擀面,通过大家的协作,香气诱人的面条新鲜出锅,大家一起吃着“国庆面”,共同为祖国母亲庆生。王兆新村小学、中山路小学、和平小学等学校在10月1日当天,组织学生和家长们开展“国庆吃面 国泰民安”亲子互动活动,家长和孩子同做“国庆面”、同吃“国庆面”,用真诚的笑脸和真切的行动表达对伟大祖国的美好祝福。

“四史+云上学” 赓续红色血脉

在国庆期间组织各中小学校、幼儿园结合疫情防控要求,居家开展“我和我的祖国”云端主题教育活动。云端诵读经典,礼赞新时代。组织中小学生学习以“我和我的祖国”为主题的线上阅读活动,老师们利用网课引导学生阅读优秀课外读物、经典名著和红色书籍,学生们以朗诵、背诵、合诵等形式诵读了

一首首经典诗文,抑扬顿挫、声情并茂、饱含深情地表达了对祖国的热爱和深深的眷恋之情。网上祭英烈,共铸中华魂。区教育局结合“烈士纪念日”,组织各级文明校园举行师生线上致敬英烈活动,在云端以留言和献花的方式向先烈致敬,缅怀革命先烈的英勇事迹和崇高精神。相约国旗下,携手共成长。39中学、香二小学、香和小学等学校组织学生开展“我和国旗合个影”主题活动,学生们与国旗的一张张合影,传递出对祖国深深的热爱;122中学、剑桥三中、天元学校、86中学、香坊中学、德强小学等学校开展了“请党放心 强国有我”庆祝中华人民共和国成立72周年线上主题升旗仪式,伴随着庄严的国歌响起,居家的同学们身姿挺拔、神情肃穆地向国旗敬礼,云端升旗仪式活动厚植了孩子们的家国情怀,教育引导他们将红色基因传承下去,指引孩子们从小争做先锋、长大做先锋。居家庆“十一”,表达爱国情。116中学、电工小学、公滨小学、汽轮小学、香坊幼儿园、妇联幼儿园、中心幼儿园、香木幼儿园,以居家活动为桥梁,以爱国情怀为纽带,用歌曲、舞蹈、绘画、书法、摄影等艺术形式,歌颂祖国。



村容村貌建设好 乡风民风也重要

五常中华村妙招儿打造文明村

本报讯(张杰 记者 康福柱)五常市常堡乡中华村是“全国文明村”,这个村在文明村建设中有自己的妙招儿:每年一次的“好婆婆”“好媳妇”评选活动,就像村民眼里的“春晚”,是大家关注的一件大事,孝顺老人,争当先进已成为小村的时尚。

统一的蓝色铁皮房盖,整齐划一的榆树墙是中华村给人的直观感受。这个村不仅村容村貌建设得好,乡风民风更好。“今年的‘好婆婆’‘好媳妇’评选活动共评选出10人,还新增加了两个‘十星级文明户’,大家都在比着做。”村党支部书记王亚洲对文明村建设越来越有信心。

王亚洲介绍,中华村下辖4个自然屯,这几年,村民的日子越过越好,物质生活水平快速提升,怎样把精神文明建设也同步搞上去呢?不能“富了口袋,空了脑袋”呀,他开始在

村民中开展孝老爱亲、勤俭持家、诚实守信等文明乡风教育,弘扬中华民族传统美德,让社会主义核心价值观在每一个家庭生根。

从2019年起,中华村开展每年一届的“好婆婆”“好媳妇”评选,由村民代表、党员及村委会成员组成评选委员会,评选上的村民不仅上村里的光荣榜,获得物质奖励,村委会还会在这些村民的家门口立一块“光荣牌”,村民们的热情都很高。

今年,中华村又新增设了“十星级文明户”评选活动,除了要在孝老爱亲、诚实守信等方面做得好,还要在爱党爱国、遵纪守法、勤劳致富、讲究卫生、助人为乐等方面表现突出。春风化雨,润物无声。眼下的中华村,村民们都在文明乡风建设中暗自使劲儿,大家都在争做“好婆婆”“好媳妇”“十星级文明户”。



抗疫筑“铜墙” 心理不“破防”

抗疫“心”战场上的心理专家,为心灵戴口罩,用坚守筑防线

A 为“疫”烦恼开出“心”处方

来到巴彦县后,蔡英杰和队友们24小时随时等候同事们的来电,同时负责心理援助热线及转运人员的心理辅导工作和前后方的统筹协调工作。工作之余,他们更是利用专业知识,组织了一些关于心理健康教育方面的宣传材料,给当地居民包括来支援的医护人员、志愿者等进行心理健康宣教和培训,对待不同心理问题,进行对症施策,为大家筑牢心理防线。

在心理援助热线中,蔡英杰接到过一个暖心的电话。“那是一名志愿者的母亲,她的女儿是一名党员,第一时间便主动参与到抗疫工

作中。但由于她处于隔离期,见不到女儿,在担心和思念等情绪作用下,她就比较烦躁。拨打热线电话时,情绪也挺激动。而我们来到抗疫一线就是给这里的人提供心理辅导和情绪疏导帮助的,所以我用专业知识安抚了她。”蔡英杰表示,这只是他每天工作中很平常的一个电话,但第二天他收到了反馈。是这位女士在他指导下,平稳了情绪,特意打电话来感谢这位没见过面的医生,真挚的话语温暖了他的心。“医生,谢谢你,我冷静下来了。我为我的女儿感到骄傲,也意识到我应该好好配合抗疫工作,你们辛苦了。”



心理医生们通过援助热线进行心理疏导。

B 最美逆行者,坚守抗疫一线

“刚到巴彦县时,心里总惦记着捋顺工作上的事,睡眠质量并不好。到这后我一直有个念头,看到居民们齐心抗疫,医务工作者、志愿者、社区工作者的无私付出,我总觉得自己做的还不够,还想尽可能多地贡献一份力量。”市第一专科医院援助组组长、综合二科副主

任医师李洋告诉记者,巴彦县居民们是付出最多的,他们非常勇敢、坚强,而自己只是做了一位医者应该做的事。李洋的儿子今年5岁,正是需要妈妈陪伴的年龄。但是当接到支援指令时,她还是主动报名,成为一名最美逆行者。“因为爱人

也是医务工作者,同样奋战在抗疫一线,我们只能将孩子托付给家里老人。”李洋表示,儿子已经习惯了忙碌的父母,所以从未哭闹过。“孩子和我母亲都很支持我们工作,虽然我很惦记他们,但我给自己的工作赋能,我在抗疫一线,可以为守护居民心理健康出一份力,这便是我的价值所在,也是支持我不断前行的力量。”李洋告

情绪管理四方法 帮你赶走负能量

本报讯(隋欣 记者 刘菊)为帮助市民科学防疫,哈尔滨日报社联合哈尔滨市卫健委开启《防疫“心”知识》心理科普专栏,帮助市民正确面对心理健康问题。今天,栏目邀请了哈尔滨市第一专科医院二病房医生袁琢,为市民讲解出现焦虑、紧张情绪时,该怎样处理。

袁琢表示,拥抱是一个很好缓解情绪的方法。当人们焦虑时,身体里的应急系统会被激活,释放一种叫“皮质醇”的激素。“皮质醇”能激发更多能量,好让人们度过紧要关头。但“皮质醇”还可能让脑子变得无法正确思考。而拥抱、抚摸会刺激皮肤,向大脑发出一些积极的、安全的信号,从而减少相关激素的分泌。市民可以跟家人、爱人、朋友甚至和宠物拥抱,缓解情绪问题。

“别人生气我不气,气出病来无人替。”袁琢建议,日常

生活要减少生气。焦虑时,身体会分泌一些激素来应急。短时间内升高激素水平,会让人更兴奋,更好地面对压力。但如果这些激素长期增高,则可能损害免疫系统,会让人生病。所以要少发火、少吵架,为了健康,多一分理解。

袁琢介绍,研究发现,每天喝茶4杯、连续坚持6周的人,体内皮质醇激素的水平较低。所以,下次觉得压力大时,试着给自己泡一杯茶,慢慢品味。

自从手机变智能,很多人就被手机“捆住了”,几乎不离手。但生活、工作中的烦心事已经不少,下班了还要拿着手机不放,让大脑接收太多信息,这种行为就是在给自己压力,让自己焦虑。建议市民放下手机,好好休息。如果自行调整情绪效果不好,或情绪问题已经影响到日常生活工作了,应及时寻求专业医生的帮助。

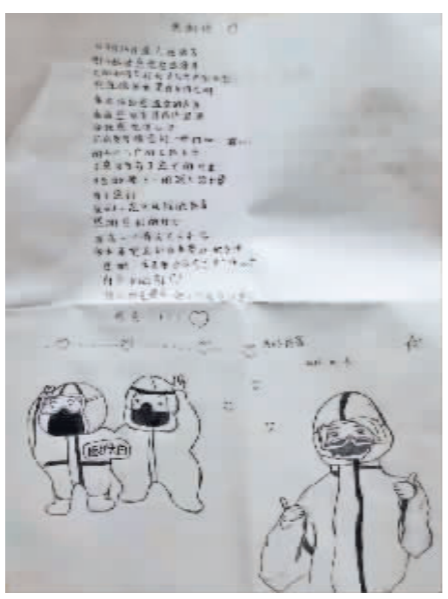


慎终如始做好疫情防控工作

纸短情长 感谢有你

集中隔离点的“大白”们收到一封封情真意切的感谢信

本报讯(记者 杨艳)“致奋斗在集中隔离点省医院医护人员:你们辛苦了!值此国庆节来临之际,我作为一名隔离人员向你们以及家人致以崇高敬意和诚挚的问候!疫情就是命令,防控就是责任,为全面打赢这场新冠疫情阻击战,本该和家人共度佳节的你们,积极响应号召,逆行而上,义无反顾投身隔离点一线战场……”“尊敬的省医院医护人员:你们好!新冠疫情肆虐,您不顾个人安危,赶赴最危险的前方。面对被病毒感染的风险,您依然奋战在前线。您们放弃了跟家人团聚的时间,到党和人民最需要的地方。父母担忧、儿女不舍,却依然义无反顾地奔赴到这场没有硝烟的战争前线!我怀着激动的心情表达对您们无限的感激……”



情真意切的感谢信。

近日,支援集中隔离点的黑龙江省医院医疗小分队的队员们,接到了多封来自隔离人员的感谢信。感谢信不长,可是字里行间体现了医护人员对隔离人员的无限关怀,医务工作者的默默奉献、医者担当……“隔离病毒不隔离爱,隔离人员能平安返回自己的家中,多亏了众多抗疫工作者的辛勤努力,更离不开隔离点医护人员的无

温暖互动

私奉献。隔离点工作人员的默默付出,日夜坚守,温情守护着我们每一位隔离人员,控制住了疫情,温暖了人心……”隔离人员一句句感谢道出了医护人员的辛苦与不易。

手语传情 致敬最美

巴彦县小朋友用手语舞感谢日爬百层楼的“大白”们

本报讯(记者 刘菊)9月21日,哈尔滨市第一专科医院接到支援巴彦县兴隆镇指令后,迅速组建了100人的核酸采集支援队,奔赴到巴彦县开展支援工作。9月28日,经过科学部署,支援队派出一支10人的小队,市第一专科医院护士孙婧媛和孙晓牧作为小队领队,带着队伍前往兴隆镇林业局进行入户采集工作。

孙婧媛介绍,为做好疫情防控工作,入户采集的医护人员需要爬楼梯到各户居民家进行工作。小队队员爬过最高的楼层是16楼,10名队员加起来,平均每天完成入户采集近800人次,日爬百层楼左右。为小朋友采集核酸比较有挑战性,因为看到“全副武装”的“大白”,一些小朋友以为是来给他们打针的,所以会害怕。而作为心理科的专业护理人员,孙婧媛和队友们都掌握着过硬的沟通技巧,很容易便能拉近与小朋友的距离,同时还会为居民进行一些健康宣教和心理疏导。



为小朋友进行核酸采集。

“阿姨,你等我一下。送给你小心心,送你花一朵……阿姨,谢谢你!”有一次,孙婧媛为一个小朋友采集核酸后,懂事的小伙伴特意挽留她,为她展示了一段手语舞。“太可爱、太暖心了,类似的舞蹈我不止一次在抗疫工作中看到。孩子们用自己的方式,表达着对我们的认可。”孙婧媛告诉记者。

免费口罩发一周 每人10只寄到家

哈尔滨日报家门口数字社区为市民免费发放口罩

本报讯(本报记者)今日起至10月15日,哈尔滨日报家门口数字社区联合大庆百湖电气,为市民免费发放中石化熔喷布口罩,每人可领取10只。口罩将邮寄到家,收件地址须为黑龙江省内。

发放品种:此次发放的口罩均使用石化无致癌熔喷布和无纺布,细菌过滤效率大于99%,透气性大于标准2倍。有熔喷布、3D、氧化铜三种口罩,市民可自行选择。**领取时间:**10月9日-15日,市民无需支付口罩费用和邮费。**领取方法:**1.扫描右侧二维码点击页面下方“领取口罩”字样,找到0元链接,并选择微信一键登录。

2.登录后,在“我的”页面“收货地址”处填写收件地址和电话(收件地址须为黑龙江省内地址,省外地址将不予邮寄)。再次回到口罩页面,在熔喷布口罩、氧化铜口罩、3D口罩中任选其中一款即可。**3.每个微信号限领一次10只口罩。领取成功之后,系统自动不再显示免费信息。居民领取的口罩将在3天内寄出。**此次为市民提供免费口罩的是大庆市老牌科技型石油服务企业百湖电气。9月下旬,企业连日加班加点生产,从9月30日起,已向哈尔滨市捐赠三批口罩。**领取过程中如遇到问题可拨打咨询电话:15124566912(微信同号)。哈尔滨家门口数字社区用户可在“家门口”微信群内咨询。**

