

淄川区举办“我在一线、实干淄川”专题研讨班 党员领导干部要争当实干排头兵

淄博5月19日讯 5月18日上午,2022年度春季开学典礼暨淄川区“我在一线、实干淄川”专题研讨班在淄川区委党校报告厅举行,淄博市委副书记、淄川区委书记田兵兵在开学典礼上作动员讲话,要求广大党员领导干部要进一步统一思想、提高认识、坚定信心、振奋精神,争当冲在一线、创新实干的关键少数,奋力开创全区高质量发展新局面。

田兵兵指出,本次春季开学典礼暨淄川区“我在一线、实干淄川”专题研讨班具有很强的现实意义,尤其是在疫情防控和经济发展一季度复盘回顾的关键节点,具有更深的认识和思考。今年是区镇两级换届之后的开局之年,区第十三次党代会明确了指导全区未来五年发展的“一二三四五六”的目标任务,全区广大党员干部要紧盯目标定位,牢记使命担当,始终保持“满格”

状态,提起“时时放心不下”的责任感,吹响实干冲锋号,争当实干排头兵。

田兵兵指出,今年以来,全区上下万众一心、携手奋进,各方面工作取得积极成效。但在肯定成绩的同时,也应该清醒看到全区当前常态化疫情防控面临压力,经济运行持续向好的基础还比较薄弱,民生工作仍有差距、群众满意度还不高,守好“一排底线”的任务重、挑战多等困

难问题,各级党员领导干部要强化问题导向、需求导向、目标导向和效果导向,当好冲在一线、创新实干的关键少数。

田兵兵要求,全区党员干部要树牢忠诚笃信意识,破除知行脱节思想,以理论武装筑牢忠诚之魂、以坚定立场维护忠诚之心、以绝对服从展现忠诚之行。树牢真抓实干意识,破除坐而论道思想,忠于职守、勇于争先、精于专业。树牢风险防范意识,破

除麻痹大意思,立足于有、工作有备、干部有为。树牢开拓创新意识,破除因循守旧思想,大胆尝试、不怕失败、不怕笑话,勇做第一个“吃螃蟹的人”,自觉走在开拓创新的最前沿。树牢为民服务意识,破除权力至上思想,维护好群众利益、践行好群众路线、发动好群众力量,进一步巩固党的执政基础。

大众日报淄博融媒体中心记者 张亚军

消防宣传进校园

5月12日是我国第14个全国防灾减灾日,为进一步普及防灾减灾知识,淄川实践学校大河校区开展“防灾减灾宣传教育活动”,特邀淄博市森林消防直属二中队的教官们来校宣讲消防知识。

活动中,教官们为教师们讲解了如何消除火灾隐患、发生火灾后如何正确逃生自救等消防安全知识。随后对各种消防器材的作用和使用方法进行讲解。图为教师们演练消防器材的使用。 通讯员 王丽



淄川公路事业服务中心 开展关爱失独家庭暖心行动

淄博5月19日讯 “真的谢谢你们,你们的到来让我的心里暖暖的……”5月16日下午,淄川公路事业服务中心组织志愿者来到龙泉镇北旺村,开展关爱失独家庭文明志愿服务行动。

志愿者们为失独家庭送去了大米、花生油等生活物品,与失独家庭人员亲切交谈,细心询问他们的身体情况和生活状况,了解他们的困难和需求,并对庭院进行

了卫生清理,鼓励他们要树立生活信心,以积极乐观的态度面对生活。失独家庭人员纷纷表示,感谢党和政府的贴心关怀,对今后的生活将更加充满信心。

淄川公路事业服务中心党总支书记、主任赵莉表示,此次志愿服务旨在关爱失独家庭,通过关爱活动让他们感受到“人间自有真情在”的社会温暖,重拾对美好生活的向往。 通讯员 陈升旺

减压小贴士助你从容应对中高考

距离一年一度的中高考越来越近了,考生们都处在紧张的考前复习中。考前保持适度的压力、紧张是有利于巩固所学知识和促进临场发挥的,但有的考生会出现神经紧张,有的心情烦躁、焦虑不安,没法集中精力学习,或者手心脚心出汗、心跳加快,甚至失眠多梦等,如果不及时进行调节,将会影响接下来考试成绩的发挥。

那么出现这些症状怎么调节呢?

淄博市精神卫生中心临床心理科二病区主任马秀青介绍,第一要改变认知。出现这些情况,多数是因为自己太想考出好成绩,但又担心考不好造成的。明白了这一点,考生要做的是不要害怕、不要烦恼,也不要花费精力去消除它们。正确的做法是漠视它们、不予理睬、顺其自然,这样不适症状就自然而然地

减少甚至消失。如果你越费心地想去掉它们,反而会越严重。

第二要为所当为。关注当下,活在当下,考生要尽量把精力放在当天的学习内容上。如果偶尔出现注意力不集中、开小差的情况,就提醒自己学到了哪、该学哪些知识了,把注意力拉回到当下,不要为一时的走神而烦恼。每天总结一下掌握了哪些知识点,及时看到自己的进步,不要和别人攀比。

第三要适当锻炼身体。如果怕受伤就不要做剧烈的运动,适当做一些安全有效的运动,比如慢跑、扩胸运动、伸伸懒腰、浑身拍打等,都能起到放松、减轻疲劳、心胸开阔的效果。

第四要学会深呼吸。这个随时随地都能做,深深地吸一口气再慢慢地呼出来。呼吸时把注意力放在腹部,感受腹部的起伏。吸气时数到大约4秒,不能再吸

为止,然后呼气数到5至6秒,不能再呼气为止,呼气时闭上嘴,用鼻子出气。这样呼吸5次左右就能起到很好的放松效果。

第五要调节生物钟。每考生天不能熬夜到太晚,以不影响第二天的精力为准,逐渐调节到白天考试时间精力旺盛的状态最好。

第六要学会积极的心理暗示。比如睡前给自己说“我今天有很大的进步,现在很放松,很愉快,美美地睡一觉后明天几点起床,起床后我会感到很轻松,思维清晰,学习更加专注,更有自信应对每一件事”。

当然,考生们也可以采取一些有利于自己的放松方法,比如绘画,听音乐等,选择一个或者几个适合自己的放松办法。如果自己放松不下来,还可以寻求专业人士的帮助。

通讯员 马秀青

淄博星辰供水有限公司 应急送水解群众用水之忧



淄博5月19日讯 “今天上午接到停水通知,正愁中午饭咋做呢,送水车这就来了……”近日,在淄川区昆仑镇河村小广场上,一名居民提了一只水桶,正在淄博星辰供水有限公司的应急送水车旁接水。工作人员热心地为用户装水,一边说:“大家不用急,接够中午用的,下午很快就会恢复供水了。”

一直以来,淄博星辰供水有限公司不断强化停送水管理,采取多项措施优化管理流程,计划停水一般提前48小时下达通知,条件允许的计划停水,施工尽量安排在夜间组织,停水对用户的影响逐步减少。但因施工损坏管道等不可预见

的情况发生时,仍不可避免影响到居民用水。

“以往在这种情况下,公司都会根据影响大小,启动应急预案,协调消防部门调用消防车为用户送水。”星辰供水公司工作人员介绍,自去年以来,为了进一步减少中间环节,提高响应速度,最大限度降低对用户生活造成不便,星辰公司专门购置了应急送水车,小范围的应急送水,公司内部就能完全应对。

“这次停水虽然影响范围不大,但时间超过半天,无法避开居民做饭等用水高峰时间,所以公司决定启用应急送水。”星辰供水公司的工作人员说。经过2次送水服务后,居民基本都储备了足够的应急用水。经过近10个小时的奋力抢修,施工人员也完成了附近的管道抢修任务,赶在当天下午居民用水高峰前恢复了供水。

通讯员 孙景波 李霞

接到“美女”邀请 男子掉入电诈陷阱

准备给对方“封口费”时民警介入识破骗局



淄博5月19日讯 独自一人无聊玩手机,突然接到好友申请。一看头像是个“大美女”,还主动提出“视频互动”邀请。看似一场浪漫的“艳遇”,实际却是一场敲诈陷阱。“太丢人了,我都

不知道该怎么讲……”险些被骗的陈先生后悔不已。

近日,淄博市公安局淄川分局反诈专业队民警在对上级推送的预警信息进行核实时,与陈先生取得了联系。但民警在与陈先生沟通中发现他支支吾吾,一会说自己“没遇到过诈骗或者敲诈”,一会又说自己“很忙先挂了吧”。细心的民警听到不断敲打手机屏幕的声音,预感到犯罪分子很可能还在向陈先生实行诈骗或敲诈。反诈民警一

边耐心劝导陈先生,一边联系辖区派出所上门对其进行劝阻。

在反诈民警的耐心劝导下,陈先生道出了实情。原来,陈先生在家玩手机时,某平台上突然冒出一条好友申请,打开后发现头像是一位身材曼妙的“美女”,他随即便同意了申请。“美女”向陈先生发了几张性感照片,并给陈先生发来一条链接让其注册下载某软件,称可以在这个软件上“激情视频互动”。禁受不住诱惑的陈先生

下载了该软件,接着“美女”诱惑陈先生裸聊并获取了隐私视频,然后以电话威胁的方式敲诈勒索陈先生3800元。正当陈先生在骗子沟通准备交“封口费”时,民警及时来电,让陈先生避免了经济损失。

反诈民警立即向陈先生说明该电话为诈骗电话,立即让陈先生停止输入个人信息。民警使用“国家反诈中心”软件对陈先生手机的APP进行自检,并在保留好证据后及时卸载相关危

险APP。针对犯罪分子敲诈勒索的行为,公安机关已立案调查。目前,案件正在进一步办理中。

“当时自己真的不知道怎么办才好了,幸好有民警及时劝阻,以后可不办这种丢人的事了……”陈先生对民警关键时刻进行预警劝阻表示感谢,并对自己“丢人”行为表示后悔。

大众日报淄博融媒体中心记者 张亚军 通讯员 孙孟德