

看视频答题目，国防知识学起来

济南国防动员法制与宣传教育走进长清区

记者 史安琪 见习记者 崔睿琪

了解国防知识 增强国防动员意识

为进一步树牢家国情怀、增强国防意识,提升国防动员、防空防灾能力,营造关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的浓厚氛围,济南国防动员法制与宣传教育走进长清区。此次活动由济南市国防动员办公室主办,齐鲁晚报·齐鲁壹点承办,长清区国防动员办公室、文昌街道办事处协办。

国防意识是一个国家和民族屹立不倒的精神长城,国家的昌盛、民族的复兴,离不开强大的全民国防意识。国防动员是将国防潜力转化为国防实力的重要举措,是加强国防建设的重要内容,支持和参与国防动员建设是每个公民应尽的责任和义务。

“希望通过这次活动,使广大市民了解国防知识,增强国防动员意识。”济南市国防动员办公室党组成员、正处级领导干部孙慎东表示,国防动员又称战争动员,是国家采取的紧急措施。

国防动员工作事关国家安全稳定和发展大局,国防动员宣传教育是全民国防教育的重要内容,是必不可少的基础教育。“本次活动的目的是普及国防动员法律法规,让大家掌握必要的国防动员知识和防空防灾技能,让每个公民清楚在国防动员中的责任和义务。”

“我认为国防是每个人的事情,不分男女。这次国防动员进社区来到了家门口,一上午的时间让我收获颇丰。”10月17日,国防动员法制与宣传教育走进济南市长清区文昌街道中川社区。现场工作人员向市民讲解如何辨别防空警报、穿戴防护服以及普及法律知识。



知识问答环节 现场居民跃跃欲试

“大家要好好看科普视频,稍等会有知识问答环节,答案就在视频里。”主持人提醒着现场的居民们,不少居民听后认真地看起视频。“看了视频后我了解了三个防空警报。”“我知道了人防工程是什么。”看完视频后,现场居民跃跃欲试,等待着知识问答环节。

“听到化学袭击警报而不能及时进入人防工程时,首先要做什么?”“《中华人民共和国国防教育法》规定,普及和加强国防教育是谁的共同责任?”“国防动员按领域

分类可以分为8类,分别都是什么?”主持人根据视频进行提问。不等主持人提问完,现场居民便开始举手作答:“国防动员按领域分8类,分别是武装力量动员、政治动员、经济动员、交通战备动员、科技动员、信息动员、通信动员、人民防空动员等。”

“我平时也会关注国防知识,这些问题平时有积累。”居民王先生称,通过此次活动补齐了部分知识空白,更加了解了国防知识。“国防进社区活动我认为很有意义。”

希望大家永远 都用不上防化服

为了让市民们更好地了解国防动员知识,工作人员带来了手摇防空警报器以及防化服,还为大家演示其使用方法并指导市民进行体验。

防空警报的时间长短、间隔次数与其所表达的含义息息相关。现场,工作人员为市民们详尽介绍了预先警报、空袭警报、解除警报信号的鸣响时长以及间隔次数的差别,告诉大家听到警报信号时应采取什么样的举措。同时,工作人员也为大家现场演示了三种警报信号。“我上去摇了一下,感觉摇防空警报器时,整个身体都跟着它颤动。”现场居民说,摇防空警报器时挺费劲,这回防空警报有哪几类已经牢牢记住了。

“穿防化服大家要记住一个口诀,就是‘卸、展、穿、戴’。”工作人员讲解,穿防化服有四个步骤,每一步都必不可少。工作人员向现场市民们讲解着防化服的穿戴过程和技巧,不少居民边看边录视频。“第一次见防化服,没想到穿脱步骤这么繁琐。”市民李女士表示,她已经录下正确穿脱防化服的视频,以便回家教给家人。

“有没有市民想上台试一试穿防化服?”工作人员话音刚落,一位女士举起了手。记者注意到,现场不少市民赞叹她的勇敢。“支持和参与国防动员不分男女,今天亲自体验穿防化服发现不容易,也很重要。”该体验者表示,希望大家以后永远都用不上防化服。

此次国防动员法制与宣传教育进社区活动让更多市民了解国防、认识国防。国防知识、国防意识,是国防观念的鲜花,需要大家认真学习,用心浇灌。



记者 张如意

近日,在潍坊昌邑市高洪良老人的庭院里,几位身穿红色马甲的志愿者在“益家小菜园”忙碌着,看着一畦畦郁郁葱葱的蔬菜,高洪良老人乐开了花。“益家小菜园”是昌邑市义工联合会针对部分困难老人开展的志愿服务项目,在他们闲置的庭院里开垦一片小菜园,种植时令蔬菜。老人不仅吃上了新鲜蔬菜,还参与劳动锻炼了身体,提高了获得感和价值感。

据了解,2020年5月1日,昌邑市义工联合会的志愿者来到高洪良老人家,翻土、栽苗、浇水……他们在闲置的庭院里种上时令蔬菜,帮老人建成了别具一格的“益家小菜园”。看着志愿者忙碌的身影,高洪良老人满是感激。老人因生理原因沟通困难,很少能参与其他活动,但通过参与这次蔬菜种植管理活动,他不仅与志愿者建立了深厚的友谊,整个人的精神头也更足了。

该项目负责人郝光介绍,昌

邑市义工联合会在走访困难老人时发现,部分居住在农村的困难老人虽然生活能够自理,但是由于高龄或疾病,很难获得新鲜蔬菜。虽然老人拥有适宜种植蔬菜的院落,但大多没有能力和精力播种,院落常常长满杂草或堆满杂物。于是,他们组织志愿者帮老人建立了“益家小菜园”,志愿者和老人共同参与种植、维护、收获,所得蔬菜除了满足老人日常所需,剩余部分全部用于捐赠帮扶其他困难家庭。“我们种植的都是常见品种,茄子、辣椒、西红柿、黄瓜等,基本上每处小菜园当季产出的各种蔬菜能达到100余斤。”郝光说。

蔬菜成熟后,老人可以根据需要随时摘取,基本能够保障日常所需。闲暇之余,有的老人还会积极参与到蔬菜种植的管理中,进行力所能及的劳动。

值得一提的是,志愿者在管理小菜园的同时,还对老人进行生活上的照料,理发、打扫卫生、修缮房屋……老人生活质量显著提高。

截至目前,昌邑市义工联合会在10个镇街区建成小菜园19处,每处占地10-20平方米,共组织志愿者3300余人次,收获蔬菜4000余斤。越来越多的义工和学生志愿者参与其中,让敬老助老蔚然成风。



参与“益家小菜园”的种植管理,老人的精神头更足了。

这些「红马甲」给老人种了一院子菜,老人不仅吃上新鲜蔬菜,还参与劳动锻炼了身体

口臭口苦咽干对症治疗要重视

口臭口疮便秘胃难受,怎么办?有了口臭便秘,如何缓解尴尬?治口臭口疮请用养阴口香合剂
出现:口臭、咽干口苦、胃灼热痛、口腔溃疡、肠燥便秘等症状的人群,如果胃热津亏、阴虚郁热,可选用养阴口香合剂。

贵州万顺堂药业有限公司的高原苗药养阴口香合剂,国药准字Z20025095,选用贵州名贵金钗石斛鲜品入药,从药材源头把关,精选十余味地道药材而成。具有三大功能:滋阴生津、清胃泻火、行气消积。用于口臭、口舌生疮、齿龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛、肠燥便秘。一次30毫升,一日两次。疗程服用方法详见说明书。

用药同时还应避免:熬夜、烟酒过量、过食辛辣肥腻等不良生活习惯,注重休息,缓解工作压力,有助于康复。养阴口香合剂。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用【功能主治】清胃泻火,滋阴生津,行气消积。用于胃热津亏,阴虚郁热所致的口臭,口舌生疮,齿龈肿痛,咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。

【禁忌】尚不明确。批准文号:国药准字Z20025095
生产厂家:贵州万顺堂药业有限公司
药厂广审(文)第24122-00770号
网址:<http://www.gzwst.com>

联系电话:4000809577 18661627835

灰甲不灰心,治疗有方法

患了灰指甲,怎么办?治疗灰指甲可用伊甲牌复方聚维酮碘搽剂

灰指(趾)甲是“甲癣”的俗称,是病原真菌引起的甲感染。灰指甲变形、发黑(黄)需及时治疗,避免传染健康指甲,灰指甲患者选药,请认准伊甲牌复方聚维酮碘搽剂,国药准字H52020539,专药专治。

您有灰指甲,请别灰心!贵州万顺堂药业生产的药品——伊甲牌复方聚维酮碘搽剂,用于甲癣、手癣、足癣、头癣、花斑癣等。对真菌、细菌等均有效,还能软化指甲角质层,增强药物皮肤渗透。涂搽本品于患甲,坚持使用至新甲长出。每天1—2次。简单又方便,坚持治疗有信心。

灰指甲患者在潮湿的环境和季节,应注意

广告



阴虚郁热上蒸所致的口臭口疮便秘胃难受,请用养阴口香合剂!

广告

OTC 甲类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类

OTC 己类

OTC 乙类

OTC 丙类

OTC 丁类

OTC 戊类