

小美南翔

编者按:深入贯彻中央八项规定精神学习教育开展以来,南翔镇党委紧扣学习教育主线,坚持抓好“谋、精、融”,以“谋”蓄力强部署、向“精”发力抓实效、以“融”聚力促长效,推动学习教育入脑入心见行见效。



欢迎来稿 参加讨论

对标对表、抓好落实,南翔镇扎实推进党纪学习教育入脑入心

自党纪学习教育开展以来,南翔镇党委加强统筹谋划,精心组织实施,坚持以“实”为导向,务求以“实”为效果,抓紧抓实抓好党纪学习教育,推进党纪学习教育入脑入心、走深走实。

在“快”字上下功夫,拉满安排部署这张“弓”

镇党委制定《南翔镇党纪学习教育实施方案》和工作安排表,明确职责、节点及要求,各基层党组织结合“三会一课”等制定计划备案,深化“五学”模式。打造“3+3+X”学习套餐,“3+”基础套餐含誓词教育等,“3+”升级套餐有现场教学等,“X+”特色套餐针对不同党员分类

施策。镇领导班子发挥示范作用,结合相关机制学习《中国共产党纪律处分条例》(以下简称《条例》),剖析案例,组织各级负责人参与各类会议,筑牢思想防线。

分层分类,靶向施策

针对“两企三新”党员,依托党群服务阵地和“慧享课堂”,建小班化课程,设“竞学一刻钟”制度。对离退休党员,借品牌项目开展宣讲,为年老体弱党员“送课送学上门”。流动党员依托“六个一”举措,借助线上平台实现“务工不误学”。青年党员通过“青”风学堂讨论案

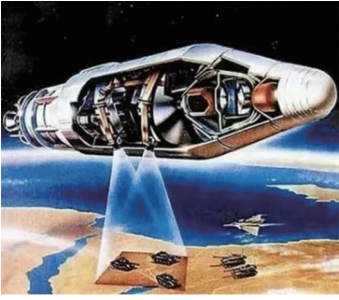
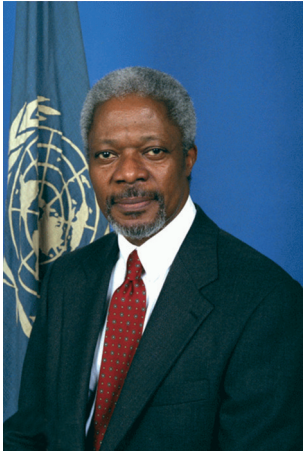
例、研读《条例》,镇里编发通报用身边事教育警示。

多措并举,有力有序

在机关及多个党群服务中心巡展《条例》挂图,线上设“周周测”促学纪知纪守纪。综合行政执法队党支部发“小贴士”助党员碎片化学,党群服务中心制游学线路,组织参观红色教育基地。开展联学共建,如南翔物业等党支部学《条例》、看教育片并研讨,浏翔村党总支与结对单位联组学习强化底线和红线意识。

南翔镇党群工作办公室

※1960年8月18日,美国成功发射世界第一颗照相侦察卫星。



※2018年8月18日,联合国前秘书长科菲·安南逝世,他是联合国第一位黑人秘书长。



主题:弹唱《三笑》

演员:冯文进、桑辉琴

时间:9月1日-15日

地点:南翔解放街258号槎溪书场

书目介绍:《三笑》旋律婉转悠扬,歌词雅致动人,蕴含着江南水乡的温婉风情。歌曲以民间传说“唐伯虎点秋香”为蓝本,借“三笑”的典故,唱出了才子佳人相遇的浪漫与心动。弹唱时,吉他的轻柔拨弦与演唱者的细腻嗓音交融,既保留了原曲的古典意境,又增添了现代音乐的灵动。副歌部分的旋律朗朗上口,“一笑倾人城,再笑倾人国”的唱词,将秋香的娇羞与唐伯虎的痴迷刻画得淋漓尽致。无论是独自弹唱抒怀,还是在小型演出中演绎,都能让听众沉浸在那份跨越时空的爱恋之中,感受传统与流行碰撞的独特魅力。



军营传壮志,学子悟担当

近日,苏民学校六年级50余名学生代表走进武警部队,开展了一场生动的国防教育实践活动。

活动中,部队讲解员详细介绍了武警部队的发展历程、辉煌荣誉及肩负的使命任务,让学生们对这支英雄部队肃然起敬。训练场上,武警官兵的表演精彩纷呈,展现了出色的专业素养。

随后,学生们参观了器材室,近距离了解各类防爆、搜救装备;走进内务室,“豆腐块”般整齐的被褥和规范的物品摆放令他们深深震撼。

参观结束,有同学问:“叔叔,高温天还坚持训练,不热吗?”得到的回答坚定有力:

“平时多流汗,战时少流血!”此次活动,不仅开拓了学生们的视野,更让他们明白祖国的强大离不开这些最可爱的人的守护,深刻认识到军人肩负着保卫国家、维护社会稳定等重要职责。

同学们纷纷表示,会铭记军人为国家和人民所做的贡献,以武警叔叔为榜样,学习军人精神,严格要求自己,在心中种下爱国强军的种子。

上海市嘉定区苏民学校



赤岭披霞

苏桢柒 摄

百姓天地

专家谈家庭教育

多跟孩子说这6句话 让孩子的运气越来越好磁场越来越强(中)

3.“不要总为已经发生的事情去后悔,要有勇气向前看。”

对这样一句话印象深刻:“如果一不开心,就寄希望于如果当初,那你永远都不会开心,幻境再美终究是梦,珍惜眼前始为真。”过去的事已经发生,无论好坏,总不能重新来过。这一点,同样适用于家庭教育。

前些天,好友文文在朋友圈分享了一件亲子小事。有段时间,她发现女儿总在重复一件事,并为此不断自责。那天,母女俩去超市买牛奶。女儿在玩具区看上一个布娃娃,见小姑娘喜欢,文文便从货架上拿下来递给女儿,不到40块。付完钱,还不忘提醒:“这次买了玩具,下次再买可要等到你过生日的时候了哦。”女儿点点头,保证过生日前再也不买玩具。本以为事情到此就结束了,可没承想,当晚孩子拿着手机搜题,顺便把刚买的布

娃娃拍照搜了一下。不搜啥事没有,一搜小姑娘还生气了:“网上只要十多块就能买到,超市卖得太贵了。真是后悔,就不该在超市买的。”对此,文文只得耐心解释,店里卖得贵一点,是因为别人进货、发工资、用水用电都需要付钱。最后还不忘强调:“网上买的玩具,未必和你喜欢的这个一模一样,超市买的,付钱就能立马得到。我们不用后悔也不必自责。”不由地想,孩子会为发生的事追悔,只是尚未有足够的经验去判断是非对错。父母可以做的,就是用事实让他们懂得:做任何事,做了就是做了。凡事无法十全十美,不管怎么选,前方总有更好的。向前看,方才行稳致远。

4.“人生没有办法规划,走一步看一步,心安即是归处。”

有这样一个研究。研究者让实验组的学生花时间设置一下一学期内三阶段的目

标计划,不限于学习、生活等,对照组则无需做任何计划。结果显示,实验组的成绩要比对照组的高22%。即便目标无关于学习,也有助于提升成绩。这是为什么呢?研究人员给出了这样的答案:“真正起作用的,其实是做人生规划的过程,而不是你选择的目标本身。”毕竟,计划赶不上变化。纵然我们无法确定最终抵达何处,但有必要享受实现人生的过程。就像平时辅导孩子作业。本是计划好先做数学题,再完成语文默写。可超纲陌生的题目一道接着一道时,我总会在有限的时间里,重新规划。先把简单的生字词默写完,再回过头来解决难题。保证把能完成的先做完,其它的力量而行。道理虽浅,却能让孩子日后更坦然地接受人生的变数。走一步看一步,心安即是归处。

(未完待续) 新东方家庭教育

炎夏过度健身,警惕横纹肌溶解症!

炎夏过度健身需警惕横纹肌溶解症。南翔医院提醒,此症为肌肉细胞突发坏死崩解的急症,肌肉受损后,肌红蛋白等物质涌入血液,易堵塞肾小管并损伤肾脏,可能导致急性肾衰竭。夏季该病病例较冬季

增70%,半数与健身相关。常见诱因包括高温下过度运动、大量出汗致电解质紊乱、体温升高使酶活性失控、突击式训练及湿热环境作业等。

早期症状有“铁板样”肌肉痛、茶色或酱油色尿、异常

无力感,出现这些情况需立即就医;若有尿量减少、恶心呕吐伴意识模糊等表现,说明肌肉损伤更严重。

预防需注意:运动要循序渐进,新手从最大心率的50%强度开始,每周增量不超10%;避开10:00-16:00高

以理性之舟渡情绪之海

古希腊哲人赫拉克利特说:“性格即命运。”而性格的底色,往往由情绪的波涛所晕染。当愤怒如火山喷发,当悲伤如浓雾笼罩,我们是否只能成为情绪的提线木偶?答案是否定的。真正的成熟,是学会以理性为舵,驾驭情绪之舟在人生的海洋中破浪前行。

庄子笔下的“庖丁解牛”,正是将恐惧化为敬畏,将谨慎升华为艺术的典范。北宋文豪苏轼在“乌台诗案”后,将贬谪之苦酿成“大江东去”的豪迈,把离愁别绪化作“明月几时有”的哲思。这些历史长河中的璀璨星辰告诉我们:情绪不是洪水猛兽,而是等待雕琢的璞玉。

但驾驭情绪绝非易事。明代思想家王阳明在龙场驿讲学时,特意在静室悬挂“慎独”二字,正是为了在情绪涌动时给自己留下这关键的半秒。就像围棋大师吴清源面对胜负时总能保持“无我”之境,这种超越情绪的定力,正是通过千百次自我训练获得的。

站在数字时代的潮头,我们比任何时候都更需要情绪管理的能力。唯有保持“每临大事有静气”的从容,才能守住内心的澄明。这或许就是《中庸》所言“喜怒哀乐之未发谓之中”的现代诠释——不是消灭情绪,而是让理性始终如明月映照江海,虽波涛汹涌,依然皎洁如初。

苏 芊

新书架



书名:《祈愿女神》
作者:(日本)东野圭吾
出版社:湖南文艺出版社
内容简介:在月乡神社中,有一棵拥有神秘力量的楠树,传说向它祈念,愿望就能实现,由玲斗守护管理。高中女学生佑纪奈为补贴家计,来此寄卖自制诗集。一名落魄男子未付钱拿走诗集,随后警方在神社搜出与入室抢劫案相关物证,一切皆与该男子有关。与此同时,玲斗在认知障碍咖啡馆遇到有记忆障碍的男孩元哉,他因佑纪奈的诗集找到灵感与生活方向,两人还酝酿出令人意想不到的计划。在这个故事里,每个人都在困境中挣扎、寻找,诠释着对生活的热爱与希望。

温时段运动;及时补水补电解质;服用他汀类药物时避免剧烈运动。

来源:南翔医院

