

中铁七局武汉公司积极参与信宜市公路交通基础设施建设 信宜北界桥完成危桥拆除工作

■茂名日报社全媒体记者 梁奈
通讯员 周杰

本报讯 近日,由中铁七局集团武汉工程有限公司承建的Y235线信宜市北界桥危桥项目顺利完成了旧桥拆除工作。这标志着该桥梁将通过重建迎来新生,方便当地群众出行。

记者了解到,北界桥年久失修,已无法满足人们的通行,且存在安全隐患。经过论证,信宜市政府决定对该桥拆旧建新。中铁七局集团武汉工程有限公司中标承建了北界危桥的拆除与重建工作。该工程预计工期为6个月,将建成一座62米长、12米宽的预应力混凝土箱梁桥。新桥将有效缓解北界河两岸交通压力,为当地群众提供更加方便、

快捷、高效的交通出行环境。

今年以来,该公司依托阳信高速土建10标项目部的人员、装备、管理和技术优势,积极参与信宜市公路交通基础设施的建设。截至目前,除北界桥项目外,还陆续中标平山桥、里洞桥危桥改造工程、钱排细寨河口桥建造工程等公路桥梁项目。各项目经理部均配备最强技术人员和大型机械设备,在信宜市各级政府、公路管理中心、设计单位和监理公司等的全力支持下,开足马力精心组织施工,确保按照预定工期优质高效地完成各项工程建设任务。该公司相关负责人表示,将秉承“勇于跨越、追求卓越”的理念,为茂名市公路交通建设持续贡献中铁力量。



拆除旧桥现场。通讯员 黄益博 摄

古丁镇表彰优秀师生 营造尊师重教 浓厚氛围

■记者 张伍 通讯员 李沛

本报讯 日前,高州市古丁镇教育促进会举行表彰优秀师生大会,对镇在教育战线涌现出的优秀团队和优秀个人进行表彰,树立典型,鼓励先进,进一步营造尊师重教、崇文尚学的良好氛围,促进古丁教育稳步向前发展。高州市分管领导和镇教育促进会领导以及乡贤代表等出席颁奖大会,并为受表彰的优秀教师团队、优秀校长、优秀班主任、优秀教师和优秀学子进行了颁奖。

受表彰学生表示,会常怀一颗感恩的心,勤奋学习,不辜负学校、老师和社会各界人士对他们的期望。受到表彰的教师也表示,会以此为新起点,努力工作,恪尽职守、扎根基层,为办好人民满意教育贡献自己的力量。

获奖教师代表发言说道:“作为一名教师,能获得领导、家长和学生的认可是一件非常幸福的事情。在以后的工作中,我将更加努力,为古丁的教育事业、为我们山区的教育事业作贡献。”

2021至2022学年度,古丁镇教育事业在全镇广大教师和教育工作者的辛勤耕耘,乡贤代表、热心人士的关心支持下,教育教学质量不断提高,取得了喜人成绩。该镇领导希望受表彰的老师牢记为国育才的使命,爱岗敬业,勤恳工作、坚持立德树人,以高尚的职业道德、严谨的治学态度、深厚的专业素养培育优秀学子,为古丁教育贡献自己应有的力量;希望受表彰的同学们也再接再厉,勤奋学习,刻苦钻研,争取更大进步。

报料热线: 2963932 2963933



官方微信



官方微博

茂名网: www.mm111.net

趣味运动增强视障学员锻炼意识



近日,茂名市爱心残疾人职业培训学校举办第二届“爱心杯”体育达人赛,参加茂名市百名盲人就业培训计划第三期培训班的视障学员及教师同台竞技,展开了一场别开生面的趣味运动赛。

本次比赛以“爱心传力量,桃李竞芬芳”为主题,共设置举哑铃、直腿上摆、手肘交替支撑、闭合跳、提膝击掌、弓步跳、平板支撑等7个限时一分钟的竞技项目。项目通过测试参赛选手的体能以及综合运动能力,增强视障学员的体育锻炼意识。

茂名日报社全媒体记者 岑稳 摄影报道



扫一扫看视频

茂名市第八届“粤桂同创·山海振兴”青年创新创业大赛初赛(茂名赛区)成功举办 茂名赛区8个项目入围决赛

■记者 吴云杰

本报讯 日前,由茂名市人力资源和社会保障局、广西来宾市人力资源和社会保障局、茂名市科学技术局、共青团茂名市委员会联合主办,茂名市就业创业服务中心、广西来宾市就业创业服务中心承办,茂名市青少年活动中心、协办的茂名市第八届“粤桂同创·山海振兴”青年创新创业大赛初赛(茂名赛区)在茂名市青少年活动中心成功举办。

自大赛启动以来,受到社会各界的高度关注,茂名赛区共吸引了94个项目报名参赛。经过海选书面评审,共有24个项目入围初赛。此次参赛项目覆盖面广,涉及乡村振兴、科技创新、服

务业、劳务品牌等多个领域,充分体现了大赛的多元化和开放性。经过现场激烈的角逐,茂名赛区共有8个项目脱颖而出,成功入围决赛。

据了解,本次大赛旨在激发青年创新潜能、激励青年创业热情,为全面巩固和深化东西劳务协作成果增添新动能,选拔一批优秀项目,以创新引领创业、创业带动就业,全面助力粤桂两地经济和科技高质量发展。

下一步,大赛组委会将通过外出培训、决赛选拔等方式,为脱颖而出的参赛项目提供全方位的支持,切实助力粤桂青年创新创业,为粤桂两地注入更加强劲的青春动力。

夕晖

怀念当教师的日子

■王迅

上世纪七十年代初至八十年代末,我在教育园地默默地耕耘了十八个春秋,这期间正值我精力旺盛的黄金时期,曾有志而立。那时一股儿勃勃干劲,见到别人在论坛上大展宏图,便顿生跳槽之念,也想在仕途上出人头地。通过几番艰难周折,终于在上世纪八十年代末期调离了教师队伍,到了政府机关直至公路部门工作,一干又是十多年。尽管我在不同的工作岗位上任劳任怨,不遗余力地打拼,但“出人头地”这个念头像钻进了沙漏之中,无声地流失掉了。事业的坎坷、人生的砥砺,让我真切地感受到当年离开教师岗位带来的遗憾。

记得告别学校时,在我教最后一届初中生的毕业典礼上,学校的小礼堂里,全班学生聚集一起。首先学生代表在台上发言,对老师作了热情洋溢的赞美;然后下边的学生一个个踊跃发言,都由衷地对老师赞

语一番,他们懂得了老师为他们的学习和成长付出的辛苦而感到老师可爱可敬。接着轮到我代表老师发言了,我激情充沛地谈了老师们为教育事业忘我的奉献精神和对学生寄予殷切的厚望,真情勃发的语言,把会场的气氛推向高潮。这时,学生们和老师不约而同地热烈拥抱,依依话别,默默祝愿,热泪与欢笑交织在一起……此情此景,终生难忘。

在十八年的教师生涯中,每当我看到学生励志笃行,锐意进取,茁壮成长,便感到无比的欣慰。一批批学子相继意气风发走向社会,在各行各业施展才华,有的成了领导干部,有的成了专家学者,有的成了育人园丁,有的成了著名企业家。如今,我仍时时收到学生发来问候的短信以及打来祝福的电话;有时不经意地走在路上,还遇到曾教过的学生打招呼,虽然见了面已记不起学生的名字,但学生一声问候足以让

我欣慰和自豪,那种园丁情怀、春蚕情思便久久充盈胸腔,我感受到桃李开放时的美丽景致,我感觉人生得到了无法计算的收获,那种滋味犹如农民获得丰收时的无限欣喜。

近年来,我写了一些散文和诗作发表在各大报刊,一些学生看到了,便打来电话相告或贺语几句。我虽然不在教师岗位多年,但学生仍常关心我的生活情况和写作动态,有许多文字在茫茫字海中我来不及发现,倒让学生首先发现了,有些文章还被学生剪下来,贴在特设的本子里珍藏起来;我知道拙作远非上品,学生珍惜它,纯粹出于对老师的尊重和挚爱。我的每一部文学专著出版,学生们也纷纷致电来表示祝贺,并为其发行助一臂之力。近年来,我还应邀到市内多所学校进行过多场文学讲座,受到学生们的欢迎,我觉得仿佛真的又回到当年的三尺讲坛之上,心里倍感亲切与慰

藉。当教师的日子,让我深切留恋与念想。

十八载讲坛春秋的轮回,回眸学子的拔节成长,沐浴在学生们的春风雨露下,我感慨万千,觉得活在当下充实而滋润。理想的选择一旦被生活所认可,就意味着被成功遴选。当今社会,虽然“三十六行,行行出状元”,但相比之下,我以为教师是从事“太阳底下最光辉的职业”,为师者,是人类灵魂的工程师。爱是最好的教育,假如有来世,假如能重新选择,我会毫不犹豫地首选当教师,用我的第二次生命,对新生代倾注全部的爱和心血。因为在教育园地里,我深深地体会到教书育人沉甸甸的价值。“吾家有女初长成”,女儿从师范学院毕业后,如今也为人师表,我特意嘱咐女儿别好高骛远,要脚踏实地,甘当人梯,无怨无悔,真正地扎根于教育园地一辈子的,用才华和智慧去演绎人生独特的亮丽与精彩。

值班主任:林夏 责编 版式:陈莉 投稿邮箱: xihui2013@126.com

适当让老人表现一下

■明伟方

母亲今年78岁了。去年,我将她老人家从乡下接到城里跟我住在一起。让我始料不及的是,从繁忙的农活中解脱出来的母亲,进城后并没有表现出应有的开心和轻松,却显得有些郁郁寡欢。

这样下去怎么得了?必须尽快想方设法把老人家的情绪调整过来,让她心安理得地在城里颐养天年。

正好妻子有一个老同学在大学里教社会学,对老龄问题颇有研究,妻子便专程赶去向她求助。在对母亲的状况进行一番综合分析后,这位大学老师找到了问题的症结:从乡下来到陌生的城市后,年迈的母亲缺乏城市认同感和成就感,因此,必须适当给老人创造一些机会,让老人好好表现一下自己,从而增强老人的自信心。

怎样让母亲表现自己?妻子

听我说母亲有一手“蒸菜”的绝活,在乡下十分有名时,她高兴地笑了。一个周末,妻子特意到超市买来各种原料,请母亲为我们做“蒸菜”大餐。母亲开始还有点推辞,怕自己做的菜不合我们的口味。

后来,在我们的鼓励下,母亲终于亲自动手了,我和妻子则在一旁当助手。当色香味俱全的特色“蒸菜”端上饭桌时,妻子和儿子连连大声叫好,母亲也为自己的手艺得到大家的肯定而分外高兴。

随着年龄的增长,身体的每况愈下,不少老人都有种夕阳西下的失落感和无奈感,总认为自己已经成为“废人”。做晚辈的要及时掌握老人的这种心理状态,根据老人的不同特长,不失时机地给他们提供一些表现自己的机会,让他们内心有一种认同感和成就感,从而真正地做到老有所为、老有所乐!

一副谑联促良缘

■赵善超

十年前,我在粤西化北的乡村小学任教。中秋节前夕,有位本地老师结婚,请全校教员赴宴。酒席上,大家说说笑笑的,东南西北满天扯,话题谈到写对联。这时,我故意放大嗓门说:“诸位,如果下次有机会,我就写‘情深意重成佳偶;叶茂枝繁育秀才。’”

话音一落,不少老师伸出大拇指,齐声称赞,有人甚至说这副对联会传为佳话!这些附和者完全知道我所作的是一副谑联。

原来,我校有一位28岁的男老师叫叶茂,大学毕业,长得英俊,但憨厚老实,不善交际,个人问题一直没有解决,心里不免有一丝苦恼。这一学期学校里来了一位年轻的女教师,叫朱帆,24岁,活泼开朗,据说还没找到对象。老师们背后议论,要是叶老师和朱老师配成一对就好了。但有人透露,朱老师对本行业的人不感兴趣。我说:“如果他们不反感的话,我们就多开开玩笑,说不定玩笑会成为连结他们两颗心的纽带。”另一个老师提议:“有道理,但必须委婉、幽默,不能一开

口就说崩了。”因此,我有意利用粤语“朱帆”与“枝繁”发音近似,作出了这么一副对联。然后,我偷偷地看了看叶、朱两位老师,只见叶老师满脸通红,两眼盯着面前的饭碗;朱老师娇羞地向叶老师“飞”了一眼,爱说笑的嘴此时不发声了。我想他们肯定明白了对联中的含义。

不久,我退休回城生活了。今年夏天,我有事回到学校。一进校门,就看到朱帆老师牵着一个8岁左右的小男孩迎面走来,猛然见到,有些惊讶。

朱老师热情地邀我往她家里去坐坐。我刚坐定,叶茂老师下课回来了,听到小孩叫他“爸爸”。“你们这是……”这时,我才想起十年前的事。

后来听说,我离校之后,他们暗暗地恋上了,不到一年,他俩就结了婚,婚后生下了一个胖小子,两口子商量,名字就叫“秀才”。一个小家庭和和睦睦,日子过得甜着呢。

一副谑联,促使他俩结成了伉俪,我心里也是甜滋滋的。

健康与生活

感冒不用药的6种方法

一个成年人平均每年患2-5次感冒,但是,靠药物抑制感冒并非好事。下面介绍6种不用药治感冒的方法。

吸热气。普通感冒多伴有打喷嚏、流鼻涕等症状。减轻症状的最好方法是保持鼻腔干净,吸热气的效果很不错。将开水浸泡的毛巾放在鼻子附近,吸热气,如果再滴上几滴植物油,比如桉树油,症状会减轻很多。

喝热饮。一项研究发现,热果汁对鼻腔气流、普通感冒和流感症状的积极效果令人惊讶。喝一些略带苦味的热饮也特别有益。很

多医生建议喝加蜂蜜、姜的温开水和鲜柠檬汁。

多休息。感冒了,休息一两天是最好的治疗。因为只有睡眠才能让人体得到修复。

加营养。一些营养素有助增强免疫力,如维生素A(鸡蛋、牛奶)、维生素E(干果、谷物)和硒(干果、海产品和猪肉)。还可多吃大蒜,因为大蒜有抗微生物的作用。

勤漱口。漱口可以暂时缓解咽喉痛。做法是在热水中加上一勺盐,每天漱四次。

垫高枕。垫高枕头睡觉,鼻腔内的黏液就会顺利排出去。(王尧)



扫码关注
快捷投稿



秋色如画。李陶 摄