

熟悉的社区 别样的风景

漕河泾居民用镜头记录美好家园

□ 记者 姚丽敏

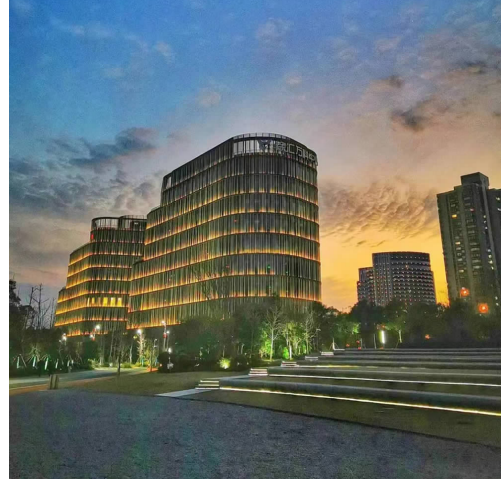
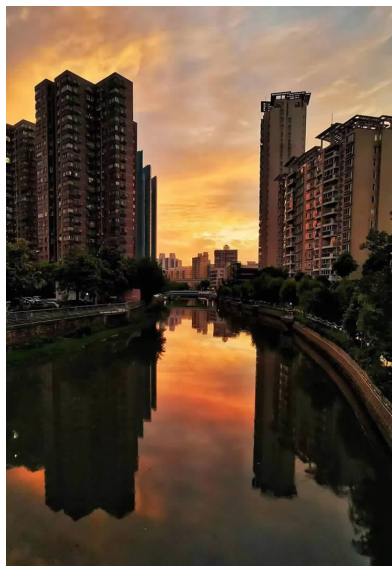
“幸福桥畔的月季开了,浅橙色,有点莫兰迪的调调”“在沪闵高架上,感觉离‘水晶天’都更近了”“万科每天都经过,没想到晚上亮灯的时候那么好看”……

日前,漕河泾社区举办的美丽家园“大家拍”社区主题摄影活动落下了帷幕。让主办方感到意外的是,报送作品中竟然有不少角度让他们感觉到“熟悉”又“陌生”。

据悉,此次活动围绕“美丽上海·幸福家园”展开,旨在发动广大社区居民、党建共建单位、园区楼宇白领青年用镜头发现上海、徐汇、漕河泾社区之美,讲述社区之美,增强社区归属感和满意度。参加者用专业的设备或是手机记录下身边的美好,随后发送至指定邮箱,简单的参与方式吸引了众多业余摄影爱好者参加。

落日下的单车、街角的一抹绿意、湖面上晚霞的倒影……随着近几年漕河泾社区环境不断改善,社区的发展变化为摄影爱好者提供了良好的创作平台。优美的小区环境、亮丽的街道夜景、丰富的社区生活,一张张摄影作品从不同方面展现了漕河泾社区居民的幸福生活,生动活泼、内容新颖、特色鲜明的摄影作品更让活动评委们赏心悦目,赞不绝口(如图)。

活动共收到作品百余幅,集中展现了漕河泾社区的综合风貌,全面表现出漕河泾社区优美的社区环境、和谐的邻里关系、健康积极的精神风貌。主办方表示后续将持续举办摄影展览,不断壮大社区的摄影爱好者队伍,通过爱好者们的交流沟通,促进社区和谐发展。



常态化核酸检测点免费至8月31日

市民应每周至少进行1次核酸检测

7月20日举行的市疫情防控工作新闻发布会上,市疫情防控核酸筛查专班负责人刘平介绍,当前,本市仍有社会面阳性感染者报告,疫情形势依然比较严峻,“外防输入、内防反弹”压力还很大。为进一步巩固疫情防控成果,快速发现阳性感染者,有必要在现阶段进一步加强社会面核酸检测工作。按照国家和本市疫情防控有关规定,市疫情防控工作领导小组办公室决定:

一、全市常态化核酸检测点继续提供免费检测服务至2022年8月31日。

二、即日起至2022年8月31日,市民应每周至少进行1次核酸检测。市民如7天内无核酸检测记录,其“随申码”

将会被赋黄码;完成核酸采样后,其“随申码”将在24小时内转码。

三、7天内无核酸检测记录的市民,应及时参与社区便民筛查或至核酸采样点开展核酸检测。对“应检未检”并造成疫情传播扩散的,将依法追究相应法律责任。

四、除进出所居住小区、前往核酸采样点进行核酸检测、就医等外,被赋黄码人员非必要不外出,尽量减少与他人接触,避免前往人群聚集公共场所。

五、对长期卧床重病患者、行动不便老人、残障人士、婴幼儿等特殊人群,各区要提供核酸检测便利服务。

六、市民如对其“随申码”赋码有异议的,可通过“随申办”或“12345”市民服务热线等渠道反映。

七、后续根据本市疫情风险研判,对核酸检测有关政策和措施进行相应调整。

当前正值高温季节,为保障采样人员和人民群众健康安全,市核酸筛查专班指导各区一方面采取换班轮休、缩短工作时间、配置降温设施等方式,关心关爱采样人员;另一方面,对于从事采样操作的人员按照《新冠病毒核酸采样培训方案》,正确选用防护用品,既可穿隔离衣,也可穿防护服,并重点做好呼吸道防护,落实标准预防措施。此外,在爱心企业的支持下,为采样人员送去了2.8万套冰袋背心,最大限度为采样人员防暑降温。

(综合自:上海发布)

夏季「情绪中暑」怎么办

□ 记者 王旭

35℃+的夏日里,出门都成为一件需要做一做心理建设的事情。没胃口、睡不好、高温通勤,再加上接踵而至的工作,许多人都会感觉到有点烦、有点烦、有点烦……不要慌,这只是情绪中暑了,在夏天很正常的一种现象。

“生理和心理的关系很密切,当高温天气带来生理的不适,就有可能影响心理状态。”中

智关爱通旗下中智EAP资深专家马竞文介绍说,从各国统计的数据来看,随着气温的增长,出现暴躁情绪乃至暴力行为的现象确实有所增加。

常言道,没有什么烦恼是睡一觉解决不了的。在缓解情绪中暑方面,充足的睡眠确实能够帮助人更好地应对不同变化。马竞文表示,夏季比较容易早醒,长期睡眠不足会影响人的认知能力和情绪稳定,容易出现焦虑、忧郁、工作效率下降等状况。

鉴于生理与心理的密切联系,调理饮食也是比较好的调节方法。天气热得不想吃饭,可以多喝绿豆汤、淡茶来解暑;也可以多吃瓜果蔬菜,但也要注意不要过量食用冰镇西瓜、冰镇饮料、雪糕等。另外,夏天要注意少量多次补充水分,国民膳食指南建议,成年男性每天饮水1700毫升,成年女性每天饮水1500毫升。

此外,适当的散步等运动,让身体出出汗,也能够调节状态。马竞文表示,如果情绪中暑持续时间比较长,对自己的工作、学习和生活造成了严重影响,可以通过心理咨询等方式介入调节。

提前查分、收费补录、虚假补助金……高考完,这些骗局考生家长需要警惕。一起来听这堂高考防骗课——“提前查分”骗局

高考完学生和家最想知道的什么,那必然是分数,于是诈骗分子会利用考生和家长的急切心理,通过家长群、考试群、手机短信等渠道发送“提前查询分数”的虚假广告链接实施诈骗。链接中会要求填报身份证、准考证等相关信息,并交纳一定的查询费用,一旦上当不但会有财产损失,还会泄露个人信息。

警方提醒:考生及家人查分时认准教育部门指定的查询方式及查分网址,不要轻易点击来历不明的链接。

“补录名额、内部指标”骗局

“补录”骗局常常出现在高考志愿填报结束后,骗子对考生家长谎称某高校名额没能招满,通过花钱“打点”可让考生获得补录名额,以此骗取考生家长钱财,也有嫌疑人在考前就用各种借口,让家长交钱保留名额。还有一些骗局中,骗子也会谎称有特殊关系,可以购买“内部

所有考生家长注意:

高考之后这些骗局需要警惕

指标”“计划外指标”。

警方提醒:正规的招生录取不会产生任何附加费用,凡是需要收取保证金、录取费、指标费的“招生指标”,100%是诈骗!

“补助金”骗局

不法分子通过非法途径获取考生身份信息后,假冒教育部门工作人员等身份,以符合“奖学金”或“高考补助金”资格为由,骗取押金或手续费。

警方提醒:当接到自称高校、教育、财政等工作人员的电话、信息,要发放“国家助学金”“返还义务教育费”“助学扶助款”时,考生及家长一定要主动与当地教育部门或学校联系求证。

“填报志愿指导”骗局

不法分子假冒“权威专家”,自称掌握“内部大数据”,利用中介或网站、APP等对考生进行志愿填报指导骗取钱财。

警方提醒:填报志愿可在网上寻找

参考资料帮助,但对于收费的指导一定要提高警惕,自己的命运掌握在自己手里,勿让骗子趁虚而入。

“伪造录取通知书”骗局

骗子冒充高校招生办人员,向考生寄送伪造的录取通知书,让考生将学杂费打入指定的银行账号,以骗取钱财。类似骗局还有制造虚假的钓鱼网站,骗子的目的就是骗取学生的生活费、学杂费。

警方提醒:此类骗局中,骗子的准备工作都会非常专业。不仅会使用与原学校相似的校徽、Logo,还配备了所有的课程资料,填写的大学地址也和正版一模一样。为此,考生和家长在登录学校和教育部门网站时,一定要有鉴别真伪的意识。要通过官网认证的链接或学校、教育部门官方发布的网址进入,转账汇款时要通过多种途径核实账号真伪。

(综合自:教育部教育考试院)