

县森林消防大队：守森防一线 护一方平安

以山为伴，以林为伍，在石哲镇森林消防大队这支队伍，他们身着火焰蓝与迷彩服，穿行于绿水青山之间，严寒酷暑，不辞辛劳，一年365天，守护着这宝贵的森林资源，用责任与担当践行着“对党忠诚、纪律严明、赴汤蹈火、竭诚为民”的铮铮誓言。

“向右看齐！向前看！稍息！立正！”上午8点，伴随副大队长郝松保的一声声口令，三个中队9个班余名森林消防队员已全部集结完毕，点名后，大家迅速整理装备、上车，前往各乡镇林区开始一天的巡逻工作。该基地共有近100名森林消防队员，大多三十出头，每林区巡逻是他们的工作常态。

队员孙楠楠是一名退伍军人，到县森林消防大队已十余年，先后参与了200多次的灭火任务和20余次的野外救援，工作经验十分丰富，说起工作，他满嘴是“笑”，“我来森林消防大队工作有十年时间了，防火期每年都要进行巡逻、扑火、督查等任务。夏季，我们还担负着扑救、安保等其他任务，一年到头，基本上没有休息时间。但在我看来，森林消防不仅是一种责任，更是

一种担当。春节马上来临，我们更要高度戒备，保持24小时值班，全地域巡逻，舍小家为大家，严格要求自己，坚守岗位，确保丹朱大地的绿水青山。”

森林消防员的字典里没有“放假”二字，哪里有需要，哪里就有他们的身影。进入森林防火期以来，县森林消防大队以班为单位持续加大对各乡镇防火宣传、秸秆禁烧、高山瞭望、卡口运行、半专业化队伍建设、防火物资储备、日常巡逻值班等工作的巡查督查力度，及时发现火灾隐患，迅速处置各类火情，冲锋在前、收队在后，精心守护着县域内的每一寸森林资源，他们是林区的活地图，更是铁脚板。

临近春节，防火压力倍增，县森林消防大队早早地就进入了备战状态，每天在林区不间断巡逻，24小时坚守岗位，枕戈待旦，恪尽职守。“今年冬季，防火任务依旧艰巨，我们森林大队，提前对春节期间巡逻路线、地段进行了再规范，对突发情况的应急处置进行了再部署，并结合天干无雪的实际，重点加大对林区、林缘地带的带械巡查力度，增强对有林乡镇瞭望哨、卡

口、县乡防火员值班值守的督查频次，全员在岗，时刻保持战备状态，始终坚守在森林防火第一线，第一时间处置火情火险，主动作为，勇于担当，用实际行动守护林业资源及人民群众生命财产安全，让全县人民过一个平安祥和的春节！”县林业局党组成员、森林大队队长崔立如是说。

此外，为进一步提升森林队伍防范和化解森林火情火险的能力，切实做好森林防火工作，做到防患于未然，县森林大队在做好日常巡查督查外，还定期组织开展体能、列队、灭火车操作、防火演练等专项训练，强化军事化管理，不断培育队伍“平时训练，战时能战，战则必胜”的信心和能力，磨练专业扑火技能，尽心竭力做好本职工作。

张晓君 郭晓俊 常路

关于2023年春节假期期间开展移风易俗倡导文明过节的倡议书

广大居民朋友：

瑞虎啸辞旧岁，玉兔沐春迎新年。在中华民族传统佳节——“春节、元宵节”来临之际，为了进一步弘扬传统美德，推进移风易俗，倡导文明和谐，营造积极健康向上的节日氛围，我们向大家发出如下倡议：

科学防控，过“安全年”

提高安全防护意识，出门戴口罩，坚持勤洗手、常通风、少聚集，养成个人良好卫生习惯。规律健康饮食，保持乐观心态，当好自己健康的第一人，做健康过节的践行者。

弘扬公德，过“文明年”

自觉遵守市民公约和村规民约，上街入市礼让，谦谨待人，做到骑乘戴头盔、遛狗要牵绳、排队、娱乐要有度。广泛传播志愿服务精神、道德模范、身边好人、孤寡老人、残疾人、困难留守儿童等人群送温暖、献爱心，展现中华民族崇善、文明进步的精神风貌，做文明过节的践行者。

倡导新风，过“节俭年”

倡导理性消费，文明购物，抵制大吃大喝、讲排场、比阔气的奢侈风气，提倡红白事简办、不办。杜绝赌博等歪风邪气，积极参加文化、书画摄影、经典诵读等健康向上的文明实践活动，节俭过节的践行者。

崇德尚礼，过“和谐年”

弘扬尊老爱幼的传统美德，注重家风传承，家庭亲情。利用春节假期多与父母话家常，多与聊心声，弘扬好家风，传承好家训，营造和谐美好生活氛围，做和谐过节的践行者。

低碳环保，过“绿色年”

爱护城市环境，倡导垃圾分类，自觉抵制乱倒乱堆乱放、乱扔乱画等不文明行为，爱护公共绿化草，尽量选择公交、自行车、步行等绿色低碳出行方式，做绿色过节的践行者。

广大居民朋友，在这里，提前给您拜个早年，新年大吉，阖家幸福！在新的一年里，让我们携起手来，从点滴做起，从我做起，自觉践行社会主义核心价值观，弘扬时代新风尚，为打造现代化太行名城长子示范区做出新的更大贡献。

长子县精神文明建设创建服务中心

2023年1月15日

长子县各乡镇2023年新聘网格员合同签订及培训圆满结束

本报讯 为推动网格化管理工作深入有序开展，建设专兼职网格员队伍，近日，丹朱镇、鲍店峪中心等多镇（服务中心）圆满完成2023年新聘网格员合同签订及培训工作。

工作中，各乡镇（服务中心）与专职网格员、全科网格员签订了聘用合同及备案表，明确了网格员的职责，并对新聘任网格员进行了岗前培训，要求网格员要充分发挥走街串巷、联通万家的独特优势，让民情民意“信息员”、文明城市“宣传员”、基层治理“监督员”。

据了解，为全面提升网格管理服务水平，各乡镇（服务中心）还将定期对网格员开展业务技能、政策理论、职业道德等方面的专项培训，着力打造一支素质高、业务精、作风实的网格员队伍，稳步推进网格治理建设工作，更好服务广大人民群众。

孔令盼

县退役军人事务局召开支援市方舱安保工作退役军人座谈会

本报讯 1月13日，县退役军人事务局召开支援市方舱安保工作退役军人座谈会，各乡镇退役军人服务站站长及参加支援市方舱安保工作的退役军人参加会议。会上，支援市方舱安保工作的四名退役军人总结发言，交流了参与支援防疫工作的感受；乡镇退役军人服务站代表进行发言。

县退役军人事务局负责人向参与支援市方舱安保工作的退役军人表示感谢，充分肯定了他们在防疫面前，勇往直前，圆满完成支援任务，发扬了退役军人不退色，退伍不退志的优良作风，希望在今后的生活和工作中，永葆军人本色，更好实现军人自身价值，在全县经济社会发展中再立新功。

张晓君

县委组织部开展“党建聚邻一家亲 暖心服务共为民”暨送医送药送温暖春节慰问活动

本报讯 1月12日，县委组织部帮扶工作队深入碾张乡西里村、关村、鲍家河村开展“党建聚邻一家亲 暖心服务共为民”暨送医送药送温暖春节慰问活动，为脱贫户送去健康药箱、白面等慰问品，让他们度过一个温暖、祥和的春节。

在碾张乡关村药品发放现场，帮扶工作队将一个个健康药箱发放到村民手里，并认真讲解了用药

注意事项。此次发放的健康药箱有连花清瘟颗粒、蒲地蓝消炎口服液、抗病毒颗粒、布洛芬片、N95口罩、消毒等各类防疫药品。

随后，帮扶工作队深入脱贫户进行慰问，为他们送去党和政府的温暖与慰问品，向他们致以新春问候和美好祝福。

南陈镇开展全科网格员综合业务培训

本报讯 为进一步提升全科网格员队伍综合素质，充分发挥网格员在基层社会治理中的作用，推动各项工作在网格内落到实处。1月12日，南陈镇组织新聘任全科网格员开展综合业务培训。

培训中，县委政法委、县公安局、县农业农村局等单位相关人员分别就重大动物疫病防控技术、调

解案件卷宗的规范撰写、手机信息上报、基层治理汇报、全科网格管理等内容进行培训，让参训人员明确了各自工作职责。

下一步，南陈镇将持续抓好网格员队伍建设，强化网格员责任意识和各职能部门间的协同联动，全面提升网格治理水平。

李欣

长子县公安局关于严厉打击非法经营、燃放烟花爆竹行为的通告

根据山西省人民政府《关于禁止生产、经营、储存、运输和燃放烟花爆竹的通告》，自2020年10月1日起，全省行政区域内已经全面禁止烟花爆竹的生产、经营、储存、运输和燃放（以下简称“五禁”），为深入做好我县烟花爆竹的“五禁”工作，持续严厉打击非法经营、燃放烟花爆竹的行为，现通告如下：

第一条 本县行政区域内实行全域禁止烟花爆竹的生产、经营、储存、运输、燃放，任何单位和个人不得违反。

第二条 违反本规定，未经许可非法生产、经

营、储存、运输、燃放烟花爆竹的，由公安机关依法予以行政处罚，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第三条 违反本规定燃放烟花爆竹，造成被侵害人经济损失或者人身伤害的，应当依法承担损害赔偿赔偿责任。

第四条 各乡镇人民政府及其有关部门，村民委员会、社区、居民小区、社会团体、学校、煤矿、医院等企业事业单位和其他组织，要积极开展禁止经营、燃放烟花爆竹的“五禁”宣传教育活动。

第五条 各乡镇所在地的派出所要在本辖区内认真开展大排查，对违反“五禁”行为严厉打击。

常非常辣），结果被辣的面目全非。

我国对味的分类有5种，即咸、酸、甜、苦、辣，其中前四种是基本味，而辣却是比较特别的。

辣并不是一种味道，而是一种刺激性的痛觉，这种痛觉会充斥着口腔和鼻腔。所以，即便是味觉出现了障碍，也不会影响到“辣”的痛觉，也就是说如果你咀嚼一颗辣椒，吃到的不是“辣”，而是“痛、痛、痛”。

04 有没有办法能尽快恢复？

有研究数据显示，在感染后的第30、60、90和180天，有74.1%、85.5%、90%和95.7%的人恢复了嗅觉；有78.8%、

新冠“阳了”后嗅觉、味觉都没了！这3个小妙招帮你快速恢复！

觉得新冠就像是在“开盲盒”，大家的症状都有不

有一部分人会出现嗅觉和味觉失灵的现象。即便是日常数日，甚至数月，嗅觉和味觉依然没有恢复正

常。往日味道猛烈的螺蛳粉、臭豆腐、榴莲、鲱鱼罐头等首都感受不到了，就连“吸猫”都不香了。我也问了一

所以，品尝一种食物的味道，需要有嗅觉和味觉的共同作用，如果它俩出现了问题，吃东西这件事则会变得甚是乏味。

关于感染新冠后导致嗅觉和味觉异常的相关研究还是比较多的，时间最近、最新的一篇相关研究是2022年12月21日，一项发表于《科学转化医学》(Science Translational Medicine)的文章。

根据这篇最新研究中的揭示，感染新冠后导致嗅觉出现问题

试试以上提到的这3种方法。同时要注意别以为自己味觉就去挑战挑战，比如猛吃辣椒、芥末、柠檬等，虽然没味，但还是会很难受的！

05 保护嗅觉，试试这样做

既然嗅觉和味觉障碍都和炎症的发生有很大关系，那么就算是“阳了”，要想尽量保护好嗅觉和味觉，建议食中多吃抗炎食物，少吃促炎食物。

1. 抗炎食物要多吃

多选深色蔬菜，因为这部分蔬菜大多含有黄酮类物质，比如芹菜素、橙皮素、槲皮素等；多选择具有抗