

鄂台(苗栗)社区基层治理 经验交流团来随参访

随州日报讯(全媒体记者刘馨怡)山海不为远,鄂台一家亲。10月27日,由省台办主办的“家和万事兴 融融两岸情—鄂台(苗栗)社区基层治理经验交流暨参访活动”走进随州,台湾苗栗县的47名同胞参访,共同探讨社区治理经验,促进两地民众情感交融。市委常委、市委秘书长陈兴旺,副市长徐锋参加参访。

台湾代表团首先来到炎帝故里景区,拜谒先祖,了解炎帝神农氏的精神和文化。在炎帝神农大殿前,大家身披黄丝带,庄严肃立,举行神农祭典仪式。随后,大家参观了神农殿、神农洞等。“今天,我们来到随州,共同祭拜中华民族的人文始祖炎帝神农,不仅是一次文化的寻根之旅,也是一次心灵的回归之旅,更是一次精神的共鸣之旅。”台湾苗栗县副县长邱俐俐感叹道。

在欢迎会上,副市长徐锋表示,无论是随州还是苗栗,都是中华民族大家庭中不可或缺的一员,我们血脉相连、情感相通。期待与台湾朋友在更多领域开展交流与合作,共同推动两岸融合发展,以炎帝神农的智慧和勇气为指引,书写两岸同胞团结奋斗、共创辉煌的崭新篇章。

金秋随州“绿色生活, 共筑美好家园”活动启动

随州日报讯(全媒体记者滕锐、通讯员路媛媛)10月26日,金秋随州“绿色生活,共筑美好家园”活动在随州吾悦广场举办。市委常委、宣传部部长罗栋梁致辞并宣布活动启动。

罗栋梁在致辞中说,近年来,我市坚持以习近平生态文明思想为引领,生态文明建设驶入快车道,绿色发展按下快进键。大力推进国土绿化,全市森林覆盖率达到47.3%,林长制工作获评全省优秀等次;全市19个国省控断面连续三年实现均值达标,3个县级以上城市集中式饮用水源地达标率保持100%;累计成功创建省级生态文明

建设示范区3个、省级生态镇26个、省级生态村247个。我们将继续深入贯彻习近平生态文明思想,坚持绿色发展道路,为经济发展保本钱、攒后劲,为公众生活提质、添福利。

市生态环境局、市自然资源和城乡建设局、市住房和城乡建设局、市城管执法委分别向公众通报全市环境质量、国土绿化、城镇生活污水处理、城乡生活垃圾处理等情况。活动还聘任了“生态环境公益推广人”,推广宣读了环保倡议书。

启动仪式后,还进行了环保主题表演、参观体验主题展区等活动。

全市少先队辅导员讲堂 暨职业技能大赛举办

随州日报讯(全媒体记者刘馨怡、通讯员华卉)10月24日至25日,2024年随州市“悦学习 跃青春”少先队辅导员讲堂暨少先队辅导员职业技能大赛在广水举办。

此次活动由团市委、市教育局、市少工委联合举办,大赛分为笔试、少先队工作情景处理、少先队活动课设计三个环节。在比赛现场,来自随县、广水市、曾都区、随州高新区的30余名少先队辅导员们认真思考、专心作答,充分展现了少先队辅导员挺身担当的青春风采。经过激烈的角逐,评出一等奖3名、二等奖4名、三等奖5名。

随后,在少先队辅导员讲堂上,3名随州市青年宣讲团成员、红领巾宣讲团成员分别结合自身工作对党的二十大精神进行了精彩宣讲。

团市委相关负责人表示,本次大赛为全市少先队辅导员搭建了交流学习、互相提升的平台。下一步,团市委、市少工委将进一步加强团校协作,不断完善少先队辅导员阶梯式竞赛选拔激励机制,以赛促训、以赛促学、以赛促干,不断加强少先队辅导员队伍建设,努力推动我市少先队工作再上新台阶。

我市140余台AED 进公共场所

随州日报讯(全媒体记者刘馨怡、通讯员尚伶、彭静宇)AED(自动体外除颤器)又有“救命神器”之称。10月24日,记者从市卫健委了解到,截至目前,全市140余台AED已全部投放到各大公共场所、社区、学校、景区,便于市民使用。

今年以来,市卫健委认真贯彻落实省、市有关工作要求,着力办好民生实事,截至今年10月,组织开展“AED+心肺复苏”培训30场次,覆盖81个单位、惠及1000余人次、发放资料2100余份。

此外,120系统AED智能监管平台实行信息化管理,可及时掌握其功能状态,120调度员可通过电话指导现场人员携AED在救护车到达之前先行急救。“如果有人打电话说发生了心脏骤停,那么我们调度员可以立即告诉报警人距离他最近的AED在什么位置。”市急救中心工作人员介绍。

AED的投放使用对于增强公众的应急救护意识、及时有效挽救生命具有重大意义。下一步,市卫健委将聚焦提升群众幸福感、获得感,持续开展急救知识培训,让更多人成为会用AED的救护员,护航广大群众生命安全。

如何健康安全吃粗粮

人们常说“粗茶淡饭”有利健康,因此粗粮被搬上了人们的餐桌。粗粮好处虽多,也并非人人都适合。那么吃粗粮越多越好吗?怎么吃才健康?

一、粗粮的营养价值与功效 粗粮指加工程度较低的主食,如糙米、全麦、玉米、高粱等。与精米、白面等细粮相比,粗粮的膳食纤维含量更加丰富,维生素B1具有促消化、增食欲、维持神经系统正常功能的作用;膳食纤维能够促进肠蠕动,有利于排便。另外,粗粮的碳水化合物含量相对较低,食用后更容易产生饱腹感,可减少热量摄入。

二、粗粮吃得越多越好吗 粗粮虽好,也不可过度食用。粗粮中的膳食纤维含量比较多,人摄入过多的膳食纤维,会影响其他营养物质的吸收,比如会抑制矿物质钙、铁、锌的吸收。其次,粗粮吃多了会加重消化系统的负担。饮食应该粗细搭配,不妨将粗粮作为“配角”。

三、哪些人群要慎吃粗粮 胃肠道疾病患者如果是在急性发作期,所有的粗粮都要避免吃。如果疾病已经缓解,可以吃一点,但也要比正常人的量少。肾脏疾病患者肾功能在代偿期,即肾功能还能进行代偿的时候,可适当少量地吃点粗粮。对于失代偿期的患者,建议少吃或不吃粗粮。

四、食用粗粮要注意什么 首先,控制食用量,每人每天摄入粗粮50克比较合适。对于特殊人群,如儿童、青少年、老年人等,要在此基础上适当减量。其次,吃粗粮要循序渐进,及时补水,以保障膳食纤维的正常消化。最后,烹饪方法上建议粗粮和细粮混合搭配,粗粮细作,保证营养均衡。



科普知识
随州市科学技术协会主办



草店镇三道河村

订单香稻拓宽群众“增收路”

随州日报通讯员 郑道凤 张健民 石静

霜降时节,虽然天气逐渐转凉,随州草店镇三道河村的村民们却热情不减,纷纷驾驶着满载金黄稻谷的农用三轮车前往收购点“交粮”。

交易现场,随州大自然米业收购人员忙碌而有序地进行着查验水分、过磅、结算和装车等工作。与此同时,村干部们也在现场维持收购秩序,确保收购流程顺畅进行。

随州香稻外观整齐,颗粒细长,色

泽光亮,营养丰富,蒸煮出的米饭自然清香、入口香软有弹性,深受消费者青睐。种植大户余世兵今年种植了130多亩香稻,在结算后拿着一沓厚厚的钞票,满脸笑容地说:“香稻种植效益的确可观,明年我打算再流转50亩土地,进一步扩大种植规模。”

自2019年起,三道河村在市农业农村局的帮扶下,大力发展香稻

种植产业。通过与湖北大自然米业有限公司签订“种植+收购”双订单定向回收协议,实行“五统一”(统一品种、统一测土配方施肥、统一病虫害管理、统一种植标准、统一订单回收)的订单种植模式,让村民们种得安心、收得舒心、卖得放心,为村民增收致富开辟了新路径。

今年,三道河村村委会采取“公司+基地+农户”的经营模式,与农户签

订了1680亩的优质香稻种植协议,收购价格每公斤高于常规稻0.7元,惠及农户178户。

订单农业的引入,为三道河村注入了新活力。三道河村党支部书记、主任柯红星信心满满地表示:“明年,我们将继续深化与随州大自然米业的合作,引领全村农户不断扩大种植面积,让更多的村民享受到订单农业带来的好处。”

均川镇胡家台村

大棚青茄助民乘上“致富车”

随州日报通讯员 何雅洁

暖阳沐金秋,田野绘新图。近日,走进随州均川镇胡家台村,在一片开阔的土地上,近百个蔬菜暖棚次第排开。大棚里,一垄垄翠绿的茄苗枝繁叶茂,一个个硕大饱满、色泽诱人的青茄探出“脑袋”,呈现出蓬勃生机。

据该村党支部书记王宗军介绍,胡家台村版图面积不大,山水资源不丰,依托镇郊的位置优势,以蔬菜种植为主导产业,至今已有近三十年的历史。2023年,国家出台耕地保护政策,胡家台村200亩鱼塘面临整改,村“两委”一合计,决定吸引能人投资,壮大蔬菜种植产业。

一年的时间,胡家台村新建青茄温室大棚70个,大棚跨度13.5米,长度都超过100米,总

投资近900万元。8月翻耕,9月育苗,10月采收,青茄成熟后平均两天采摘一次。“每天上午有客商直接到田间地头来收购青茄,今年的市场行情比往年更好,往年这个时候青茄的价格只有一块多,今年达到了两块三。70个温室大棚,总产值可达350万元,可实现净利润200万元,同时带动70名村民就近就业,促进了村集体经济和群众收入同步增长。”王宗军欣喜地说。

在王宗军的指挥下,村民正抓紧时间给温室大棚加盖保温棉,为即将到来的寒潮降温天气做好充分准备。弧形支架上新盖的棚膜在阳光的照射下闪烁着银色的光芒。整齐排列的70个温室大棚,仿佛一列列蓄势待发的高铁,满载着胡家台村民的美好心愿,奔上发展经济、振兴乡村的快车道。



广水多措并举提高党员教育管理质效

随州日报讯(通讯员周春晓、张峰、朱华)今年以来,广水市以建强党员培训阵地、充实党员培训内容、创新党员培训形式、发挥党员先锋模范作用为目标,全方位、多层次、多渠道延伸党员教育管理触角,推动党员教育管理工作提质增效。

强化阵地建设,夯实党员教育管理根基。该市完善党校培训体系,建成乡镇党校18所,形成以市委党校为龙头、镇级党校为支撑、支部为站点的党员培训体系。建立培育130余人的专兼职师资队伍,制作培训课件19个,党员教育片4部,为培训提供优质的教学服务。打造红色教育培训基地,重点对鄂豫皖中央局成立旧址、信应地委成立旧址、李先念旧居等革命旧址进行修缮修复,建成纪念馆5个、红色文化广场2处、红色美丽村庄4个。建好村级党群服

务阵地,整合资金3000万元,提档升级党员群众服务中心41个,新建红色暖“新”驿站示范点3个、湾组党群服务站81个,为村(社区)党组织开展党建活动,提供阵地保障。

优化培训形式,提高党员队伍整体素质。该市开办“固定课堂”集中学,科学制定培训规划和年度计划,建立培训清单台账,依托市镇两级党校培训资源,开展集中轮训。今年以来,共开展机关企事业单位党员干部培训3期,推进“五大片区”402个村(社区)党组织书记培训1周、镇级培训50余期,培训机关企事业单位党员干部、村“两委”干部、无职党员9500余人次,形成比学赶超浓厚氛围。搭建“实践课堂”深入学,将讲堂延伸到户外,采取“书记讲给书记听”方式,组织部门负责人、基层党组织书记到乡村最前沿、基层主战场、服务第一线开展现场教学,提振广大党员干部干事创业精气神。用活“指尖课堂”随时学,利用网络平台,让党员学习从

“面对面”到“屏对屏”,通过新媒体发布党建信息198条,推送时政要闻、党务知识等367篇,展播典型案例20余篇,让广大党员能随时随地了解党建知识、学习实用技能。

深化监督管理,激励党员干部担当作为。该市针对不同群体灵活管理党员干部。“关爱式”管理老党员,举办“光荣在党50年”纪念章颁授活动,为397名老党员颁发纪念章;利用节庆统筹党费134万余元,走访慰问离退休老干部代表、生活困难党员等群体共计1200余人。“清单式”管理在职党员,以“双报到”为契机,制定党员责任清单、居民需求清单和报到党员认领服务清单,推动在职党员发挥先锋模范作用。“动态式”管理流动党员,印发工作实施方案,建立包保联系机制,及时更新信息台账,做到流动党员底数清、情况明。设立流动党员服务窗口18个,确定954名流动党员联络员,实现流动党员结对联系全覆盖。定期开展活动,引导700余名流动党员回报桑梓,为乡村振兴注入强大动能。

(上接第一版)

在刺激消费方面,继续用好以旧换新政策,提振汽车、家电等大宗消费。加快推动草甸子历史文化街区开放迎客,做大做强团队游规模。落实房地产市场止跌回稳政策,推动房地产销售收窄转正。

同时,强化经济运行分析调度,因地制宜补短板促回升。继续落实好惠企政策,优化营商环境、培育市场主体等行动,全力促进经济持续回升向好。

年初政府工作报告确定全年GDP增速6.5%的目标。全市上下必须从三季度发展中汲取信心和力量,继续保持“拼”“闯”“冲”的劲头,拿出超常举措、付出超常努力,争分夺秒、决战决胜,努力交出一份合格答卷。

遵德守礼提示

请爱护花草树木

