

新时代 新征程 新伟业

马斌到东塬乡督查当前重点工作

本报讯(记者 乔栋明)3月3日,州委常委、东乡县委书记马斌到东塬乡督查当前重点工作...

马斌要求,要抢抓当前利好晴情农时,动员群众做好农资准备,全力开展春耕春播、顶凌覆膜、撂荒地整治等工作...

零就业家庭等重点人群,精准确定输转对象,主动对接用工企业,及时发布招工信息...

全州民政工作会议召开

本报讯(记者 马斌)3月4日,全州民政工作会议召开。州委常委、州委政法委书记李鹏出席会议并讲话。

会议传达了学习了全国、全省民政工作会议精神,传达了州委、州政府主要领导批示精神...

李鹏要求,各县市、各级民政部门要提高政治站位,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导...

线,自觉增强做好新时代民政工作的责任感和使命感,坚定做好新征程民政工作信心。要高效统筹谋划,全面提升新时代民政工作质效...



旺季采香菇,淡季产菌棒;四季不停工,群众致富忙。近日,踏着春雪,记者来到位于康乐县胭脂镇大庄村的甘肃干枫菌业有限公司厂区...

该公司于2020年10月建成投产,占地面积1450亩,集菌棒生产销售、香菇种植、深加工为一体...

38岁的妥麦来叶是大庄村村民,工厂成立后一直在厂里工作。妥麦来叶说:“之前,公公瘫痪在床,3个孩子还小,我在家照顾老小,只有丈夫一人在外打工...”

在厂区,像妥麦来叶夫妻一样的工人还有很多。据了解,公司年生产菌棒近800万棒,仅香菇年产量达700多万斤...



和政县:『舌尖美味』开辟民生经济新赛道

本报记者 周俊清 通讯员 罗霞



美食不仅是文化的体现,更是城市烟火气的承载者。近年来,和政县紧紧围绕打造临夏美食百亿级产业目标,把美食产业作为群众致富、乡村振兴和县域经济发展的核心产业...

3月1日,记者在南关路伊尔特手工面片店看到,整个大厅食客满座。小学三年级的刘哲是这家店的常客,他告诉记者:“中午放学后,我经常来这儿吃饭,这里的环境干净卫生、面片非常香,我很喜欢。”

大厅里顾客熙熙攘攘,后厨里饭菜热气腾腾、香味四溢,配菜、炒肉、下面……一碗碗香喷喷的手工面片从后厨端上餐桌,满足了顾客的美食需求,也鼓起了员工的口袋...

在经济发展中,餐饮业一直起着举足轻重的作用。伊尔特手工面片最初只有一家小小的店面,经过多年努力拓展,如今已成为我州有影响力的加盟品牌。

“2020年,第一家门店成立。经过几年发展,目前公司有直营店6家、加盟店15家,所有店面月营业额达70多万元。下一步,我们打算覆盖全县13个乡镇,同时推出新菜品,让‘河州味道·临夏美食’走向全国。”伊尔特餐饮管理有限公司负责人马社木苏说。

“舌尖味道”见证生活幸福度,“手上经济”打开市场新角度。该县着力加大产业扶持力度,全面增点扩面延链,使餐饮业成为带动群众增收致富的“拳头产业”。



我州1基地1中心获批省级中小学生研学实践教育营地和基地

本报讯(记者 赵淑娟)近日,记者从相关部门获悉,临夏州示范性综合实践基地入围第一批省级中小学生研学实践教育营地名单...

为全面提高全省研学旅行服务水平,

加强中小学研学旅行基(营)地建设,根据《甘肃省教育厅等10部门关于开展推荐“省级中小学生研学实践教育基(营)地”工作的通知》要求,经逐级遴选推荐,省教育厅等10部门组织专家评审,共评选出省级中小学生研学实践教育营地46个、营地8个,我州1基地1中心成功入选获批。

广河县“春风行动”送群众踏上务工致富路

本报讯(记者 马瑞鹏)近日,广河县举行“春风行动”暨第3批务工人员欢送仪式,欢送51名务工人员赴厦门、济南等地企业务工...

今年,该县通过向东南沿海地区转移

就业一批,向新疆、西藏等地动员输出一批,引导县域内企业就近吸纳一批,就业工厂安排务工一批,乡村公益性岗位就业一批等多种措施引导群众务工就业,增加收入。截至目前,已完成劳务输转3.54万人,创劳务收入1.68亿元。

刘家峡公路段全力保障国省干线公路安全畅通

本报讯(记者 马玉兴)连日来,刘家峡公路段开展除雪保畅作业,为群众安全出行保驾护航。

自本轮降雪发生后,该公路段迅速启动应急预案,第一时间组织养护人员,出动机械设备全力开展除雪保畅作业,以机械作业为主、人工为辅方式,在急弯陡坡、桥梁、背阴路段等重点部位撒布融雪剂、防滑料,出动应急保畅人员327人、巡查车辆及除雪设备61台次,撒布融雪剂18吨、防滑料225立方米,最大限度减少降雪对公路安全通行造成的不利影响,全力保障国省干线公路安全畅通。

融媒集萃 语文 YUWEN 当临夏美景遇上语文课本封面... 扫码观看视频

康乐县麻山峡水源保障工程环境影响评价(征求意见稿)信息公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)的要求,需开展康乐县麻山峡水源保障工程的环境影响评价公众参与工作...

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

本项目环境影响报告书征求意见稿存放于康乐县水务局供公众查阅,并在甘肃环评信息网(http://www.gshpxx.com/)发布环境影响报告书(征求意见稿)信息公示。

二、征求意见的公众范围 征求意见的公众范围包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时也欢迎环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织提出宝贵意见。

三、公众意见表的网络链接 链接下载—建设项目环境影响评价公众意见表(http://www.gshpxx.com/)

四、公众提出意见的方式和途径 环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织可通过信函、传真、电子邮件等方式,在规定时间内将填写的公众意见表提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。

建设单位:康乐县水务局 联系电话:0930-4425613 评价单位:甘肃蓝曦环保科技有限公司 电子邮箱:812916565@qq.com

五、公众提出意见的起止时间 公众提出意见的时间:2024年3月4日至2024年3月15日,共10个工作日。

康乐县水务局 2024年3月5日



3月1日,东乡县在县民族中学举行“全国国防教育示范学校”授牌仪式暨国防教育“八进”活动,以“培育家国情怀,凝聚磅礴力量”为主题,为师生上国防教育课。

马芳,一个美丽温柔的广河姑娘,用爱心铸就责任,用智慧发展事业,在广河县打造出“河州味道·临夏美食”大型加工车间...

今年春天,当一批批精美羊肉成品、半成品,从位于广河县东西协作产业园的甘肃高原姑娘食品科技有限公司发往西宁、广州、长沙、深圳等地时,人们将敬佩的目光投向该公司董事长马芳。

出生在广河县齐家镇园子坪村的马芳,从小勤快能干,因为祖辈都是拉面师傅,所以她12岁就学会了拉面技术。1988年,马芳嫁到青海省化隆县,走上依托家乡美食制作技艺创业道路。

同年,年轻的马芳和丈夫从家里带着一把菜刀、一口锅和一包调料出发,做起牛肉拉面,一直从家门口做到西宁市。在当地政府的帮助下,他们于1997年来到湖南省长沙市发展。凭借牛肉拉面技艺和自身勤劳,二人一步一个脚印,很快站稳脚跟。

借助顾客对“高原姑娘”品牌的认可,马芳更加专心经营。当时,“高原姑娘·黄兴广场”牛肉面馆门庭若市、收入可观。

马芳:“高原姑娘”绽芳华

本报记者 赵怀斌 麻红梅

“当我赚到第一桶金时,第一个想到的是如何让家乡的父老乡亲和我一样挣到钱。”马芳回忆说。基于此,她把“开牛肉面馆能挣钱”的喜悦告诉了家乡人。

很快,很多乡亲来投靠马芳,她帮助有能力的在长沙周边城市开餐饮店,对于没有资金和自主创业能力的,马芳让他们打工挣工资。

从1997年至2021年,对于帮助广河县的“娘家人”开了多少家餐饮店,对于没有资金和自主创业能力的,马芳说不清。她经营的“高原姑娘牛肉面”“马小疆新疆餐厅”“高原姑娘·食在西北餐厅”“马小伙手工拉面”等直营品牌餐饮店共计70家,分布在长沙、深圳、苏州、佛山、西宁等城市的繁华街区,带动2000多人就业,其中广河县人占60%。

随着省外“高原姑娘”品牌店的顺利经营,马芳开始构想借助自己的70家美食品牌店和在全国美食行业中拓展的人脉关系,将广河县丰富的牛羊肉、美食制作技艺转化为造福家乡的产业。

2021年,马芳响应县上招商引资号召,在广河县东西协作产业园兴建高原姑娘清真食品工厂,目前在试运营,主要生产牛羊肉、预制菜、美食半成品等,一批批具有广河特色的绿色食品,从这里推向全国、走向世界。

以为是休息,实际最耗气血的5个行为

边吃饭边追剧、躺在床上刷短视频、熬夜不想睡...一些不经意的习惯,却在俯仰之间损耗气血的运行。5个最耗气血的行为,希望你一个也没沾。

消耗气血的5个行为 1.边吃饭边追剧 快节奏生活下,很多人在吃饭时也机不离手,看着综艺或剧集,感觉碗里的饭更香了,还美其名曰“电子榨菜”。

但其实这是一种非常不好的习惯。一心二用,加重了脾胃的运转负担,容易出现消化不良症状。脾胃是气血生化之源,脾胃虚弱自然会导致气血不足。

2.长时间保持一个姿势 这是大多数人都会有的习惯,比如跷二郎腿,或保持一个姿势长时间不动。可能这样确实很舒服,但在损耗人身体的机能,会影响血液循环,进而导致气血运行不畅。

3.过度沉迷于短视频 黄帝内经讲:“五脏六腑之精气,皆上注于目”“久视者必伤心,故伤血”。眼睛的过度使用,会消耗更多的气血去滋养。

4.反复思考回想某件事 中医认为,思虑过度可能会损伤脾胃、心脏、肝脏的生理功能。肝脏具有藏血功能,反复在事情上计较、忧虑和懊悔都会消耗气血。

5.长时间熬夜 睡眠质量影响肝脏的排毒功能,睡眠不好会影响肝脏的修复和再生能力,导致肝功能异常。

如果长期如此,血液无法得到有效净化,自然会导致气血亏损。如何把气血补回来 1.适当多食补气补血的食材 如鸡蛋、红枣、山药、鸭血等,可以合理搭配,尽量保证营养均衡,还可以适当吃点中药,比如党参、黄芪等补气补血的药材,也可以搭配鸡肉、红枣、枸杞等炖汤喝。

2.适当运动 长期不运动易导致循环不畅,气血生成受阻,可导致血虚。运动可以促进血液循环,提高新陈代谢。根据自己的身体情况,选择散步、打太极、太极拳等运动,女性朋友可选择瑜伽等

较为温和的运动。建议每周运动5次左右,每次坚持30分钟以上。如果有基础疾病的朋友应在医生指导下调整运动强度。

3.保持良好的生活作息 保持规律作息、避免熬夜、规律饮食、戒烟戒酒、避免久坐不动等,都有助于改善血虚。

4.养好肝脏 中医认为肝藏血,肝是贮藏血液、调整血量的重要脏器。想要养好气血,一定要注意养肝,建议多吃一些养肝食物,如菠菜、黑芝麻、红豆等,同时避免喝酒、熬夜等伤肝行为。

