

新时代 新征程 新伟业

春好正是耕种时

本报记者 闫改琴



春争日,夏争时,一年农事不宜迟。连日来,永靖县红泉镇农田里机器轰鸣,热闹非凡:农用机械来回作业,旋地、覆新膜,村民们抢抓抢墒、整地施肥,起

垄铺膜……奏响春耕备耕“进行曲”。

今春以来,该县提前谋划、及早部署,做好产业规划、农资保供、顶凌覆膜、技术培训等重点工作,确保春耕生产各项工作顺利进行,为今年粮食丰产丰收打下好“先手棋”。

近日,记者走进红泉镇高标准农田看到,县农业技术推广中心高级农艺师姬小英忙着为董山村群众提供春季顶凌覆膜技术指导。姬小英告诉记者,当地成立百合、蔬菜、中药材、旱作农业和畜牧养殖技术服务专班,抽调120多名业务骨干,组建17个乡镇包抓工作队,从3月1日开始深入各乡镇,到田间地头为

农户指导顶凌覆膜、施肥除草剂使用等技术,为春耕生产保驾护航。

增产增收,技术是关键。今年以来,该县不断深化与农业科研院所合作,探索农、科、教、产、学、研相结合的新型产业推广模式,积极开展百合、马铃薯良种组培繁育、牛羊胚胎移植等新技术、新品种示范推广,引进和推广钢管架大棚、日光温室立体栽培等新设备,着力解决制约特色产业发展的关键和共性技术难题。目前,已举办各类培训14场次,培训村民617人次。

春耕备耕,农资先行。在小岭乡小岭村农资集中发放点,村干部对照

花名册,有序给村民们发放地膜和肥料,切实降低生产成本,极大提高了村民耕种积极性。

当前,正处于春耕备耕关键期,永靖县结合春耕生产和群众需求,开展农资供需调度,组织供销社、农资经营企业和门店多渠道调运种子、肥料、农膜及农药等物资。扎实开展农业执法,有针对性地开展春季农资打假行动,严厉打击制售假劣农资和生产、经营等环节违法违规行为,确保农资市场依法依规有序运营,保障农资质量安全。截至目前,累计储备化肥1.2万吨、农药40吨、种子1.08万吨,商品有机肥1.3万吨,农膜780吨。

眼下,种子、肥料备充足,技术、服务到田间……田野上、大棚里,农户们纷纷忙碌起来,有序开展春耕备耕工作,一幅春耕备耕的画卷在希望的田野上徐徐铺展。

积石山县灾后重建职业技能等级认定首次考试举行

本报讯(记者 马丽亚)近日,积石山县2024年度灾后重建职业技能培训(美容师)职业技能等级认定考试在该县康吊小学举行。

本次技能等级认定的职业工种为美容师,学员为110名受灾群众,考试内容涵盖理论和实操。考试结束后,经成绩评定及甘肃省职业技能鉴定指导中心报备,成绩合格考生获得职业技能等级证书。

此次技能等级认定考试是开展灾后重建职业技能专项培训后的第一场考试。考试的顺利进行,增强了群众就业能力,为灾后恢复重建和今后县域发展提供人才支持。



康乐县清理回收150多吨废旧农膜

本报讯(记者 马琼洁)近日,康乐县抢抓春耕备耕关键节点,大力推进废旧农膜回收工作,有效减少废旧农膜污染,助力春耕生产。截至目前,已回收150多吨废旧农膜。

记者在县废旧农膜回收中心看到,满载废旧农膜的农用车排队等候验收。为有效解决废旧农膜带来的白色污染,该县自2月28日起开展回收废旧农膜工作,做到应收尽收,由州回利再生资源开发有限公司以每吨300元价格回收。

近年来,该县不断完善废旧农膜清理回收长效机制,按照就近原则回收,在乡镇设立废旧农膜回收点,降低废旧农膜对耕地和环境污染,促进废旧农膜资源化、高效化循环利用。

2024中国足协杯首轮比赛在临夏奥体中心精彩上演



本报讯(记者 马进忠 通讯员 杨生维)近日,2024中国足协杯(甘肃赛区)首场比赛在临夏奥体中心体育场举行,甘南九二联队主场迎战福州长乐金刚队。经过激烈角逐,福州长乐金刚队获胜。

本场比赛,福州长乐金刚队占据优势,不到20分钟,利用任意球率先破门。之后10多分钟,甘南九二联队门将出击犯规,福州长乐金刚队获得点球再下一城。上半场,福州长乐金刚队2:0领先。下半场,甘南九二联队积极进攻,终场前扳回一球。全场结束,福州长乐金刚队以2:1获胜。

据悉,根据2024中国足协杯首次抽签结果,中国足协杯将进行8轮,共79场淘汰赛,全部为单场对决。届时,有来自全国的80支球队参赛,各级球队分主客场对决厮杀,第五轮开始重新抽签。



近日,临夏地质公园临夏县服务中心工作人员走进韩集初级中学开展科普进校园活动。工作人员通过发放宣传折页,讲解宣传展板内容,宣传公园内珍贵的地质遗迹资源、厚重的历史文化和非物质文化遗产等,进一步增强全校师生的地质遗迹保护意识。

本报记者 马正兰 摄

不可“菇”量的无限潜力 ——东乡县伊森食用菌种植基地见闻

本报记者 王伟如 赵好飞

“这是去年我们基地种植的木耳、香菇、榆黄菇。今年,我们还要实验种植白玉木耳,等种植成功,欢迎你们来参观。”近日,东乡县那勒寺镇三甲村的伊森食用菌种植基地负责人马庆热情地向记者介绍。

马庆有多年食用菌种植经验,他说,食用菌种植是个技术活,培育时间长短不等,生产工艺流程复杂,每年5月到10月是一个周期,今年新的周期已经开始。

短短几年时间,该基地由200多亩发展成现在的500亩,现有木耳棚238个、香菇棚93个、晾晒棚95个,去年生



产干木耳10万斤、香菇70万斤,已进驻淘宝、国家扶贫网等电子商务平台,年产值1100余万元,吸纳周边350多名东乡族妇女就业。

食用菌基地发展成功带动当地经济增长,成为农民增收的“致富盆”。“我们祖祖辈辈从事传统农业,现在到基地上班,每月有3000多元工资,离家近还能照顾老人孩子,我特别满意。”去年到基地上班的村民马安果欢喜地说。

该基地采取“龙头企业+乡镇行政村+基地+农户”运作模式,由该县伊森食用菌科技开发有限公司向种植户提供优质菌种并派人进行全方位技术服务;该公司通过订单生产和保价收购,将产品集中统一收购销售,实现双赢。



“食用菌基地有效解决了群众就业,使村集体经济持续壮大。下一步,我们计划通过东乡县食用菌棒加工生产建设项目,修建年产600万棒菌棒生产工厂,进一步完善我县的食用菌产业链,把这项富民产业做大做强。”县农业农村局相关负责人马进成说。

州上督导检查福利服务机构消防食品药品安全问题

本报讯(记者 马琼洁)为督促指导各县市民政部门开展好“消防安全集中除患百日攻坚”专项行动,近日,州民政局联合州消防救援支队组成督查组,集中利用6天时间,对全州民政领域福利服务机构开展消防、食品药品安全等督导检查。

此次督导检查严格按照“全覆盖、零死角”要求,采取地毯式排查,督查组通过查阅台账资料、现场询问、实地查看等方式,重点督查民政领域福利服务机构的安全生产制度落实、应急预案制定、从业人员安全培训、安全设施运行和消防安全、燃气安全、食品药品安全隐患等情况。现场反馈用电安全隐患、消防设施不完善、安全风险隐患排查资料不全、安全教育培训形式单一等问题,督促整改到位,不能立即整改完成的,要求属地民政部门福利服务机构建立问题清单,按照时限要求完成整改。

我州首家未成年人法治教育基地揭牌启用

本报讯(记者 王伟如 通讯员 韩笑)3月19日,我州首家未成年人法治教育基地揭牌仪式在临夏县滴水初级中学举行。

该基地由该县人民检察院和县教育局共同建设,是州首家未成年人法治教育基地,位于临夏县滴水初级中学,面积近250平方米,包含宪法宣传、法治文化、国家安全等11个板块及VR体验、防溺水互动、心理疏导和法律问答等6个互动体验区。该基地的建设,将进一步扩大青少年法治教育覆盖范围,成为广大青少年近距离接触和感受法律文化的有效载体。

松鸣岩大中小学劳动教育研学实践基地启动运营

本报讯(记者 张殊)3月18日,松鸣岩大中小学劳动教育研学实践基地运营启动仪式暨第一期研学实践活动启动仪式举行。

活动中,相关人员为该基地运营方甘肃省国宏研学运营管理有限公司揭牌,并授予该基地中国陶行知研究会实践教育分会副理事长合作单位、大中小学劳动教育一体化研究与实践中心合作基地、湖北第二师范学院实习就业基地。

该基地作为教育与文旅结合的研学游项目,由工业馆(工业应急实训中心)、松鸣岩消防站、农业馆(现代农业综合试验示范基地)、“飞跃新生代”球幕影院、国防馆(青少年国防教育中心)、和政问月(航天科技研学中心)及花儿剧场等组成,使用数字技术、VR技术、沉浸式、机械仿真、人工智能技术和体验式教学等新模式,为州内外大中小学生学习集研学、劳动教育、运动、旅游、体验为一体的教育硬件设施及平台,在弥补课堂教学不足,开启学生创新思维,进一步提升学生动手实践能力的同时,利用研学游带动和促进县文旅发展,助力打造和政古动物化石IP,实现教育强县、文旅强县目标。

广河县国家基本公共卫生服务项目培训班开班

本报讯(记者 马瑞瑞 通讯员 马玉)近日,广河县举办2024年国家基本公共卫生服务项目暨家庭医生签约服务培训项目暨家庭医生签约服务培训项目。各乡镇卫生院院长、分管副院长、公共卫生专干和各村村医、专业公共卫生机构负责人及相关业务人员近150人参训。

此次培训邀请州卫健委、州健康教育和州妇幼保健院基本公共卫生专家,分别从国家基本公共卫生服务项目组织管理、资金管理、医防融合、老年人健康管理、高血压健康管理、糖尿病健康管理、严重精神障碍患者和0-6岁儿童健康管理、孕产妇健康管理及家庭医生签约等方面,为学员培训授课。

临夏市人民医院开展心脏骤停应急演练

本报讯(记者 郭慧霞)为提升医院突发疾病及事件的应急能力,规范救治流程,近日,临夏市人民医院在手术室麻醉科组织心脏骤停应急演练。演练中,“患者”在术中突发心脏骤停,医务人员快速判断情况,发现“患者呼吸心跳停止后”,立即进行心肺复苏,并上报医院相关科室进行多学科配合抢救。抢救工作有条不紊进行,一组人员快速准备抢救物品,上报

医务科、护理部;二组人员检查病人神志、呼吸、脉搏和心跳,为患者进行心肺复苏、电除颤并建立静脉通路;三组人员进行气管插管并连接呼吸机;四组人员做好抢救记录。抢救过程分工明确,“患者”终于重获新生。

此次演练切实增强了应急预案的科学性、可行性和实效性,达到锻炼应急队伍、加强紧急联动、提高专业水平、夯实医疗质量目标。

州文化馆获首届川陕甘文旅摄影精品联展多个奖项

本报讯(记者 马正兰)近日,由省文旅厅主办的首届“美景·秘境”川陕甘文旅摄影精品联展作品评选活动圆满落幕,州文化馆职工马明礼摄影作品《山乡雪霁》、胡兆莹摄影作品《花漾河州》获三等奖,州文化馆获优秀组织单位奖。

去年以来,州文化馆以“四馆”建设为目标,通过文化惠民、队伍建设、文艺创作、文艺汇演,不断提升公共文化服务品质和服务效能。

柳小瑛散文集《守望》出版

本报讯 近日,我州青年作家柳小瑛散文集《守望》由光明日报出版社出版。这是作者继《孤独的骑士》后的第二本散文集。

散文集《守望》分两辑,第一辑“侠骨柔情”收录的22篇散文是作者真挚动人的情感体验,有对阅读经历

的悉心梳理、对故土亲友的深情感念,也有对美好人格的孜孜追求。第二辑“走马河山”收录的9篇散文是作者游记、描述细腻优美,思考耐人寻味,文笔清丽流畅。附录部分收录文朋诗友的13篇评论文字,是对作者为人为文较客观准确的评析。(吴明)

为什么戒掉甜饮料这么难

现在,很多人平日对奶茶、果汁等甜饮料爱不释手,心情不好的时候通过吃甜食缓解情绪,寻找短暂的快乐,之后又因吃下太多甜食而后悔、自责,陷入恶性循环。

大家可能发现,仅靠意志力控制自己不吃糖,可能在短时间内有一定作用,但很难长期坚持。事实上,糖瘾戒掉并不是一个人缺乏意志力,而是因为糖瘾本质上是一种神经瘾。当一个人习惯性地摄入高糖食物后,每次总是要吃更多更甜的食物,才能获得跟之前一样的满足感,这就是戒糖比较难的原因。

糖瘾带来的危害 摄入过多的糖,会对身体造成不小的危害。

- 1. 龋齿 国内外研究都表明,高频饮用含糖饮料与儿童牙齿损伤、牙痛、龋齿等口腔问题有关。
2. 超重/肥胖 特别是含糖饮料,饱腹感较弱,含糖饮料不会减少其他饮食的摄入,还会刺激食欲,让人吃得更多,引起体重增加,甚至超重或肥胖。
3. 糖尿病

长期摄入含糖饮料会增加血糖负荷,导致胰岛素抵抗、胰岛细胞功能障碍和炎症,最终引发糖尿病。

- 4. 心血管疾病 甜食伤“心”。研究数据显示,每天喝一杯含糖饮料(约350毫升)者,心血管疾病的发生风险是不喝者或少喝者的1.19倍,脑卒中的发生风险是1.21倍。每天摄入超过两杯者,心血管疾病死亡风险可增加31%。
5. 痛风 有研究发现,每天都喝含糖的人患痛风的风险比少喝者高出75%。
6. 骨折 过多摄入碳酸饮料会对儿童的骨密度产生不利影响。每天饮用两杯以上的含糖饮料,与绝经后女性髋部骨折的高风险有关。
7. 癌症 每天仅喝100毫升含糖饮料,患癌症风险会增加18%。最易诱发的是结肠癌和乳腺癌。

我们该如何减糖 1. 重建大脑奖励系统 我们可以试着重新激活自己想要的大脑奖励系统,比如重复获取新鲜食材,仔细品味;重复在心情不好的时

候做喜欢的运动,而不是喝含糖饮料。重复做这些,会让人记住这个循环,逐步改变大脑的奖励系统,助你慢慢脱离糖瘾。
2. 选择渐进式减糖法 我们可以选择不含糖量的食物,逐渐从含糖食物慢慢转化到低糖食物。比如,爱喝咖啡的人可以喝含糖、含奶咖啡,再慢慢转化到喝纯咖啡。
3. 减少精制加工食品 选择低脂高纤维、低血糖负荷、饱腹感强的碳水化合物食物,如粗粮、全麦面包、玉米、紫薯等。合理搭配一餐,吃够蛋白质,减少饥饿感,提高基础代谢。学会看配料表,不主动喝含糖饮料,尽量选择新鲜、低糖水果或含有天然甜味剂的甜味产品来满足对“甜”的感受。

候做喜欢的运动,而不是喝含糖饮料。重复做这些,会让人记住这个循环,逐步改变大脑的奖励系统,助你慢慢脱离糖瘾。

我们可以选择不含糖量的食物,逐渐从含糖食物慢慢转化到低糖食物。比如,爱喝咖啡的人可以喝含糖、含奶咖啡,再慢慢转化到喝纯咖啡。

我们可以选择不含糖量的食物,逐渐从含糖食物慢慢转化到低糖食物。比如,爱喝咖啡的人可以喝含糖、含奶咖啡,再慢慢转化到喝纯咖啡。

我们可以选择不含糖量的食物,逐渐从含糖食物慢慢转化到低糖食物。比如,爱喝咖啡的人可以喝含糖、含奶咖啡,再慢慢转化到喝纯咖啡。

