

临夏州综治中心规范化建设工作推进会召开

本报讯 (记者 马健)11月20日,临夏州综治中心规范化建设工作推进会召开。州委常委、州政法委书记李鹏主持会议并讲话。

李鹏要求,要抢抓机遇,认真贯彻中央政法部署,以县一级为重点,加快推进综治中心、诉讼服务中心、法律服务中心、检察服务中心、信访接待中心、矛盾纠纷调解中心、心理服务中心“七中心合一”工作。要严格标准,按照资源共享、阵地共用的要求,充分整合现有资源,推进“1厅+N室”阵地标准化建设。要软硬并举,在加强硬件设施建设的同

时,深入推进信息化平台建设应用,全力做好“三调对接”工作。要突出规范,在持续建强阵地场所、配强工作力量、完善制度机制等方面下功夫,努力实现调解、仲裁、公证、法律援助等工作一站式办理。要坚持目标导向,有效整合调处力量,加快推进县乡两级综治中心规范化建设,推进网格管理实战化建设,提升信息平台实战化效能,完善“三调联动”实战化体系,畅通群众诉求表达渠道,切实提升基层治理效能,真正把综治中心打造成矛盾纠纷“集散地”、多元解纷“桥头堡”、社会治理“晴雨表”。

亢卫忠到积石山县督导检查灾后重建公安重点工作

本报讯 (记者 马健)11月21日,副省长、公安局局长亢卫忠到积石山县督导检查灾后恢复重建公安重点工作,传达近期州委、州政府关于灾后恢复重建各项部署要求。

期间,先后深入部分集中安置点及社区警务室,指导检查社会治安秩序维护工作,了解巡逻防控、矛盾化解、安全隐患排查等工作情况,叮嘱大家坚持防微杜渐、防患未然,切实维护社会治安大局稳定,保障人民群众生命财产安全。

亢卫忠说,全体民警要时刻紧绷思想之弦,密切关注可能出现的新情况新问题,动态排查突出风险隐患,进一步

优化警力部署,强化治安管控,深化违法打击、保障交通秩序,全力维护灾区社会治安大局持续和谐稳定。要坚持最优警力部署不变,守牢稳定底线,织密安置点和人员密集区域巡防网络,努力把各类风险隐患消除在萌芽状态,严防发生个人极端案事件。要坚持服务保障力度不减,聚力收尾有序,按照“警力跟着警情走”原则,广泛收集社情民意,倾听群众意见,全面开展矛盾纠纷排查、服务群众保障等工作,让群众搬得顺利、住得安心。要坚持疏堵保畅要求不减,巩固安全态势,严格落实“严管十条”措施,坚决守住不发生较大道路交通事故的底线。

和政县树莓筛选加工生产线投产运营

本报讯 (记者 马茹萍 通讯员 卢婷)近日,随着18吨陇南地区树莓的到来,和政县罗家集镇小滩村树莓仓储中心的员工们开始忙碌起来,标志着我省首家初具规模的树莓筛选加工生产线正式投产运营。

记者看到,树莓仓储中心的树莓筛选加工生产线车间里,工人们将一颗颗红宝石般的树莓分拣、打包、搬运,以

单销售形式发往东北和新疆等地。

近年来,罗家集镇通过“村企联营”模式,为该镇树莓产业发展探索出新路径,引进和政县益邦农业科技发展有限公司,投产树莓加工生产线,建立“企业出资、村集体出资、农户出地”的共同经营机制,带动三方共同增收,形成树莓种植、加工及销售一条龙产业链。今年,与东北地区4家企业签订树莓合作框架协议,树莓年产值将达350万元,提升和政县树莓附加值,为该县乡村产业振兴注入新的活力。



州体育局举办冬季消防安全培训

本报讯 (记者 马进忠)11月21日,州体育局在全州全民健身中心举办2024年冬季消防安全培训及演练活动,州级体育场馆全体工作人员、安保人员、物业人员及州体校相关人员参与。

活动中,消防教官围绕冬季火灾风险、人员密集场所防火要点、防火防灾及防地震知识等6方面进行讲解;结合实际案例,让参训人员深刻认识到消防

安全的重要性。

为了让培训更贴近实战,还组织了火场逃生疏散与灭火实操演练。参训人员在教官的指导下,纷纷参与演练,体验火灾现场逃生与自救。

此次培训及演练活动的成功举办,增强了大家的消防安全意识,提高了消防安全技能和应对火灾等突发情况能力,为体育场馆安全运营提供有力保障。

东乡县开展消防宣传进校园应急疏散演练

本报讯 (记者 马琼洁)近日,东乡县消防救援大队走进该县石化中学,开展以“全民消防 生命至上”为主题的“119”消防宣传月应急演练暨培训活动,全面筑牢校园消防安全“防火墙”。

演练在急促的警报声中拉开序幕,各楼层教师和学校工作人员在消防宣传人员的指导下,迅速组织学生有序撤离,教师在确认教室无人遗留后最后离开。学生撤离时安保人员驻守在走廊两端、楼梯拐角、教学楼门口及道路拐角,指导师生安全逃生。在全体师生共同配合下,逃生过程井然有序,3000多

名师生以3分20秒的时间迅速有序、规范安全地疏散到指定安全地带,达到了预期效果。

消防人员结合校园火灾特点及典型火灾案例,讲解日常消防基础常识、正确报警方法、火场逃生自救知识和人员疏散逃生技巧等,发放宣传手册,示范讲解灭火器的正确使用方法,让全体师生熟悉并掌握操作使用方法,提高突发事件处置和应变能力。



《稼轩祖籍 人文康乐——2023 辛弃疾学术研究高峰论坛论文集》出版发行

本报讯 近日,《稼轩祖籍 人文康乐——2023 辛弃疾学术研究高峰论坛论文集》由中国书籍出版社出版发行。

该书由樊庆彦和黄丽萍主编,共41万字,分论坛综述、论坛致辞讲话、论坛论文、专家学者访谈及论坛新闻报道5

部分,收录图片35幅,全面呈现康乐县2023 辛弃疾学术研究高峰论坛盛况和硕果。该书的出版发行,促进了稼轩文化资源连点成线,为打造“辛弃疾祖籍地文化名片”夯实基础,赋能“稼轩祖籍·人文康乐”文化品牌发展。(马晓春)



近日,省冬季运动管理中心在积石山县胡林家乡高关村开展甘肃省冰雪运动进校园交流活动(积石山站)主题活动,邀请高关小学师生参与,了解陆地冰壶基本技术与操作方法。 本报记者 马进忠 摄



近日,记者走进临夏县福利中心,看见老人们三个一群、两个一组,或看书读报、围坐交谈,或打牌下棋、唱歌跳舞,其乐融融。

84岁的王福相是韩集镇双城村村民,由于孩子早逝,他的生活起居无人照看。他来到县福利中心后,得到护理人员

的悉心照料,过上了幸福的晚年生活。

“在这里,我们每天除了跳舞、下棋和看书外,还会聚在一起看新闻和电视剧,一天三顿饭美味又营养,看病有医保,医院专家经常给我们义诊,舒服得很!”王福相说。

今年以来,该县加强老年人社会救助、社会福利和社会保障政策衔接,积极构建居家社区养老服务圈,不断丰富居家社区养老服务内容,为老年人提供生活照料、基础护理、医疗服务及娱乐体育等,不定期开展义诊服务,努力满足老年人多层次、多样化的养老需求。先锋乡综合养老服务中心、安家坡村老年“幸福家园”、万惠社区及土桥易地搬迁社区等养老服务机构,为周边老年人提供了集娱乐休闲、日间照料和餐饮休息等于一体的活动场所。

“这里是我们的幸福根据地!下下棋、唱唱歌、练练书法,一上午就过去了。我是一名退休教师,孩子们在外地,乡上为我们老年人提供全方位的居家养老服务,孩子们再也不用担心我的生活了。”说起先锋乡综合养老中心的日常生活,67岁的韩立国赞不绝口。每天准时到这里“打卡”,已成为他的生活习惯。

近年来,临夏县坚持以老年人需求为导向,将养老工作纳入重点民生实事项目,完善基础设施,创新养老服务模式,建设家庭养老床位,开展上门服务……让老人们老有所养、老有所依、老有所乐。



多元养老点亮幸福晚年

本报记者 乔栋明 通讯员 崔皎

初冬的第一口香甜

本报记者 马玉兴 通讯员 陈孝娟

初冬温暖的阳光下,永靖县太极镇中庄村的草莓大棚迎来甜蜜时刻,一颗颗饱满鲜红、色泽诱人的草莓点缀在翠绿的叶片间,散发着淡淡香味。种植户们在大棚内忙着将新鲜的草莓采摘、打包,发往县城的各经销点。



在这片充满生机的土地上,中庄村村民孔登卓是其中的佼佼者。他原先从事流动补胎工作,如今将满腔热情倾注在草莓种植上。刚开始,他一边向经验丰富的种植户请教,一边坚持自我学习探索。经过数年的种植实践,他已全面掌握选种、育苗和管理等草莓种植技术。如今,他的草莓大棚从2020年的1个增加到3个,种出的草莓不仅个大饱满、口感香甜,而且今年草莓比同村种植户的提前20天上市,特别受欢迎,这让他对草莓种植充满信心。

“今年,我特意选择优质种苗,精准管控温度,病虫害防治也做到位,所以我的草莓早上市20多天。现在的温度非常适宜草莓生长,成熟后口感特别好,每天都有很多新老客户慕名而来,体验草莓采摘乐趣。”孔登卓一边采摘草莓,一边向记者介绍。

太极镇地势平坦、土壤肥沃、水源丰富、光照充足,种出来的草莓品质优良,深受市场青睐,给种植户带来不错的经济收益。目前,全镇草莓种植面积达800亩,年销售额达5670万元。

今年,该县种植草莓的乡镇主要集中在太极镇、三塬镇和盐锅峡镇等,全县累计种植草莓4062.5亩,产量1800多万斤,预计年产值达1.3亿多元。

近年来,永靖县积极调整农业产业结构,依托资源优势,探索特色农业产业化发展,通过不断推进农旅融合,打造种植多元化、采摘旅游一体化的生态模式,引导农户规模化种植草莓、小西

红柿等特色水果,带动农业增效、农民增收,促进乡村旅游蓬勃发展。



积石山县吹麻滩镇林坪村集中安置点项目总投资15.2亿元,占地240多亩,修建高层住宅楼21栋,安置受灾群众1100户,拆迁群众908户。目前,部分群众已开始搬入入住,开启新生活。 本报记者 梁永吉 摄

“引凤来栖”更要“引凤长栖”

(接1版)全州上下精准发力,把“招什么”“怎么招”谋实做实,使我州招商项目结构、质量逐年提升,招商的方式方法不断得到创新,各级招商主体招商路子越走越宽,“朋友圈”越来越大。

“公司产品包括牛羊肉精分割、牛羊肉调理、肠类、丸类、面点、预制菜6大系列,142个品种。产品销售网络覆盖全国各大城市,‘一带一路’共建国家及地区。到2025年,公司投资规模将达到5亿元,年产值预计可达50亿元以上。下一步,我们将继续加大投资规模,提升产品质量,拓展销售渠道,为临夏经济社会发展高质量发展尽绵薄之力。”该公司副总经理朱建伟说。

优化环境,打造“招商好”洼地

位于和政县三合镇的甘肃亚馨农业科技发展有限公司,今年4月落户当地,主要从事花卉类和蔬果类种苗组培。在该公司育苗实验室一排排架子上,摆放着种在玻璃器皿中的草莓苗。“这些幼苗会不断繁殖,瓶里的苗都还没有生根,移植前需要放到另外的培养基中让它生根。”该公司总经理马小军解释说,通过组培技术繁育的种苗,抗病性和品相较好,成活率和产量也较高。培育成功的草莓种苗已经被移植到了温室大棚里,配备了自动化灌溉系统、智能温控系统等设施,可以让草莓苗茁壮生长。

“公司种植基地自开工建设到生产,招商部门为我们提供了全流程服务,帮办代办企业注册、项目备案等手续,解决

企业用工等问题,还协调其他公司提供育苗和高架栽培等方面技术指导,让我安心专注地发展主业。”马小军发自肺腑的话,是对我州服务企业精神的充分肯定。

以高水平招商引资为高质量发展蓄势赋能,既要促成项目“引进来”,又要保证项目“能落地”,还要推动项目“发展好”。

为此,我州建立招商引资工作调度机制,对招商引资项目实行“三个清单”管理,及时掌握项目实施项目进展并督促进度;对重大招商引项目和企业,成立“一对一”工作专班推动项目落地;对签约项目跟进落实帮办代办制,用真情实意的投入、全面周到的服务吸引更多企业落户临夏。今年以来,为199个项目(企业)帮办代办手续503件。

走出去、创新路,引进来、共发展。一次次跨越山海的“双向奔赴”,一场场共促合作的招商推介盛会,一个个共赢发展的项目签约……共同描绘出一条昂扬向上的发展曲线,演绎出一曲奋进临夏高质量发展的精彩华章。

一个主食小改变,全身炎症都下降! 很多人没吃对

最近有个名词很火,叫作“抗炎饮食”。大意是说,食用具备抗炎功效的食品,就能消除炎症,延年益寿。研究证明:只要给日常主食做点小改变,就能在6周内让全身炎症明显下降!

主食一个小改变 全身炎症都下降

国际生物学领域权威期刊《氧化还原生物学》最新研究显示,短短6周,只需要用全谷物替代主食,就能降低全身炎症水平。

研究人员对120名平均年龄为64岁的中老年人进行了调查研究,通过主食替代比较了全谷物和精制谷物消费对免疫炎症的影响。参与者被随机分为2组:

- 1.全谷组:全谷物、糙米等;
 - 2.精制谷物组:精制大米、小麦粉等。
- 全谷物替代精制主食干预6周后,研究人员对循环炎症细胞因子分析发现:全谷物组的炎症因子平均水平显著低于精制谷物组,全谷物组的丁酸水平显著高于精制谷物组。
- 全谷物富含膳食纤维,肠道微生物发酵膳食纤维后会产短链脂肪酸,主要包括乙酸、丙酸和丁酸,这些短链脂肪酸可能起到免疫调节和抗炎作用。
- 总的来说,在不改变整体饮食习惯的情况下,只需用全谷物代替主食,就能明显降低全身炎症水平。

粗粮≠全谷物 很多人吃错了

全谷物最大的特点就在一个“全”字上,很多人在超市里买的全麦面包、玉米面或之类的粗粮食物,有可能都不是全谷物。

全谷物是指未经精细加工或虽经碾磨(粉碎或压片等)处理但仍保留了完整谷粒所具备的谷胚、胚乳、糊粉层、谷皮4个部分的全谷物,可减少因加工而导致的营养素的损失。

谷胚:含有蛋白质、脂肪、多不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素、矿物质等。

胚乳:含有淀粉和少量蛋白质等。

糊粉层:含有蛋白质、脂肪、丰富的B族维生素、矿物质等。

谷皮:含有膳食纤维、B族维生素、

矿物质、植物化学物。

全谷物对人体好处太多了

- 1.维持健康体重

全谷物含有丰富的膳食纤维,可以增强饱腹感,减少其他食物的摄入,因此,与等量的精制谷物相比更有助于控制体重。

- 2.降低心血管疾病风险

用全谷物替代精制谷物能降低血液中总胆固醇、低密度胆固醇和甘油三酯水平。(未完待续)

