

省华富杯青少年乒乓球俱乐部联赛临夏赛区开幕

本报讯 (记者 马进忠)12月7日上午,“兰州蓝”第十八届甘肃省华富杯青少年乒乓球俱乐部联赛临夏赛区在临夏州盛财乒搏国球俱乐部开幕。

本届赛事于9月底至12月陆续展开,设立16个分赛区,全面覆盖我省各州市,分为少年甲组男、女团体,少年乙组男、女团体,儿童甲组男、女团体,儿童乙组男、女团体,儿童丙组男、女团体共10个组别,

采用小组循环淘汰赛赛制,确保每位选手都能充分展示实力和风采。赛事吸引来自临夏州盛财乒搏国球、临夏市星火俱乐部、积石山跃动乒乓球俱乐部的100余名青少年乒乓球爱好者参加。此次赛事的举办,将进一步推动我州青少年乒乓球运动发展,为培养更多优秀的乒乓球后备人才贡献力量,并为促进各民族间的交流与团结提供有利契机。

省退役运动员滑雪(双板)社会体育指导员培训班开班

本报讯 (记者 马进忠)12月8日,2024年甘肃省退役运动员滑雪(双板)社会体育指导员培训班在和政县松鸣岩国际滑雪场开班。

培训班设置滑雪基础和滑雪(双板)社会体育指导员培训和考核,为期15天,课程包括基础理论知识、转向技术、滑行技术、登坡技术、滑降技术和转弯技术等。学员通过理论考试和实操考核,成绩合格后可获得由人社部印制、国家

体育总局颁发的滑雪(双板)社会体育指导员国家职业资格证书。

此次培训班的举办,为退役运动员提供了职业转型机会,从冰雪运动人才的培育角度精准发力,为冰雪运动项目普及和发展注入了新活力。和政县将以此次培训班为契机,发挥冰雪资源优势,实施“旅游+”战略,做强冰雪体育运动品牌,努力打造全省乃至全国的冰雪运动、冰雪旅游新高地。

临夏县打造肉牛产业园做强牛经济

本报讯 (记者 乔栋明 通讯员 白兴华)近日,临夏县生态及地质灾害避险搬迁后续扶持肉牛产业园项目建成,一座座标准化养殖圈舍拔地而起,投产运营后,肉牛养殖规模达3000多头,年出栏2000多头,营销收入达3000多万元,将为做强做精牛经济注入强劲动力。

今年,该县持续引导村集体经济深度参与特色产业发展,通过整合资金和盘活资源等方式,投资3489万元建设占地70亩的肉牛产业园,建设肉牛标准化圈舍、配套饲草料房、青贮池窖、堆粪棚

及蓄水池等基础设施,购置固定式TMR车、自走式TMR饲料撒料车、饮水槽、卷帘等设备及水电网等配套设施。建成投产后,村集体经济每年可分红180万元,通过劳务用工、土地流转及收贮玉米秸秆等方式,带动1000户以上农户年均增收900元。

据悉,项目通过公开遴选方式委托第三方运营,年可收贮周边农户玉米秸秆3000亩以上,可优先解决生态搬迁户和当地劳动力就近就业,在养殖和技术服务等环节创造更多就业机会,有效增加生态搬迁群众收入,持续发展壮大村集体经济,有力推动全县产业发展,助力乡村振兴。

全国国防教育示范学校在康乐县揭牌

本报讯 (记者 马琼洁)近日,全国国防教育示范学校揭牌仪式在康乐县新治街小学举行,标志着该县青少年国防教育事业迈上新台阶。

仪式上,相关人员为新治街小学颁发“全国国防教育示范学校”牌匾,为学生代表佩戴国防教育徽章,激励学生传承红色基因、担当强国使命。随后开展的国防教育活动,以“国防教育进校园,同心共筑强国梦”为主题,讲解者深入浅出,用生动的事例和深刻的分析,阐述国防教育的深远意义与丰富内涵,让大家

对国防建设有更清晰的认识与理解。

青少年作为国防建设后备中坚力量和重点教育群体,国防意识培育至关重要。此次创建活动是增强青少年学生国防观念、塑造民族精神的基础工程,将有力推动中小学国防教育的广泛深入开展。新治街小学相关负责人表示,学校将以此次活动为新起点,坚守立德树人初心使命,深入推进爱国主义与国防教育有机融合,积极引导广大师生树立牢固的国防观念,助力培养有爱国情怀的新时代青年。

山东甲程教育科技有限公司向我州捐赠“果果推普软件”

本报讯 (记者 赵淑娟)近日,山东甲程教育科技有限公司向我州10所学校捐赠价值30余万元的“果果推普软件”,捐赠仪式在临夏县实验小学举行,州教育局语委办负责人、各县市教育局语言文字工作分管领导及10所受捐学校校长等出席仪式,州教育局代表10所受捐学校接受软件捐赠。

仪式上,州教育局相关负责人对山东甲程教育科技有限公司的慷慨捐赠表示衷心感谢,阐述了普通话作

为国家通用语言,在促进教育公平、提升教学质量、加强民族团结、推动文化交流及助力社会经济发展等方面所发挥的关键作用。山东甲程教育科技有限公司负责人表达对教育事业的深情厚谊和对民族地区教育发展的高度关注。

此次捐赠的教学平台包含校园版和家庭版软件系统,为我州小学师生家长提供了普通话和规范字学习的宝贵资源。



连日来,永靖县王台镇灾后恢复重建集中安置点群众有序搬进福台新村新家后,县公安局王台派出所民辅警入村采集“一标三实”标准地址信息,上门登记新入住的人口信息。 本报记者 马玉兴 通讯员 姚文全 摄

临夏县开展森林草原防灭火演练

本报讯 (记者 王伟如 通讯员 魏莉)近日,临夏县森林防火指挥部在大西滩林场开展2024年度森林草原防灭火演练,县应急管理局、县林草中心、消防救援大队及三岔坪林场等多个单位的100多人参加。

此次演练以模拟大西滩林场突发森林火灾为背景,设置多个贴近实战

的环节。演练严格按照发现火情、启动应急响应、指挥部署、集结队伍、火场扑救及火场清理等程序依次展开。各参演人员分工明确、配合默契,成功完成火灾扑救、火场清理及人员撤离等任务。

演练结束后,各参演单位工作人员总结了演练成效与经验。此次演练提高了森林草原防火队伍的综合素质和扑救能力,为今后可能发生的各类森林草原火灾提供了可复制、可借鉴的防灭火经验。



锚定现代化 改革再深化



近期,临夏市通过叠加多种优惠政策、畅通旧物回收流程及做好政策宣讲等方式,积极开展汽车、家电、家装厨卫和电动自行车等消费品“以旧换新”工作,更好满足群众个性化、多样化、品质化的服务消费需求,激活消费市场“一池春水”。

记者在市某汽车销售城看到,各专卖店中有不少消费者咨询、选购心仪车型,销售人员为顾

“以旧换新”激活“一池春水”

客详细介绍相关信息。据了解,自“以旧换新”工作开展以来,消费者购车热情、汽车成交量均有提升,尤其对新能源品牌接受程度大幅提高。除政策补贴外,各商家还为消费者提供了购车大礼包及厂家补贴等权益。

“自‘以旧换新’政策推出以来,我们店积极响应,通过线上线下多方位多渠道推广和引导客户,现在10款在售车型都可以享受国家补贴政策,最高置换补贴可达2.5万元。”某汽车门店员工李东蒲说。

在各种优惠政策加持下,家电市场也掀起换新热潮。近日,记者在临夏市多家家电和家装厨卫门店看到,

“响应政府号召,以旧换新”“至高补贴20%”等标语随处可见,店员为顾客介绍相关政策。

“‘以旧换新’补贴政策为消费者带来了不小的实惠。过去,购买冰箱和洗衣机等大型家电,消费者需支出上万元。如今,各类补贴资金叠加,消费者至少能够节省几千元。”正在忙碌的某购物中心负责人聂娟娟说,“我们作为一家经营全品类家电的店铺,积极响应国家‘以旧换新’政策,开展各类活动,购买一级能效产品可以补贴20%,二级能效产品可补贴15%,最高可享受1.6万元补贴,优惠力度非常大。”

在此次“以旧换新”活动中,除

家居建材、家电和汽车外,电动自行车优惠补贴也为群众带来了实惠。8月1日至12月31日,对消费者交回个人名下老旧电动自行车并购买新车的,除旧车折价外,还一次性给予500元的定额补贴。参与活动的消费者可通过“甘快办”APP中的“大规模设备更新和消费品以旧换新”专区在线申请补贴,申请时提交清晰、完整、准确的补贴申请资料,待审核通过后,补贴资金将直接拨付至消费者个人账户。



冬日时节,积石山县灾后重建供水设施配套项目施工现场一派繁忙。该项目总投资约1.02亿元,新建1座15万立方米的露天开敞式、复合土工膜防渗、钢筋混凝土面板护坡调蓄水池及1座处理能力为9000立方米/天的净水厂等,预计2025年7月底完工。 本报记者 覃霞 史有东 摄

广河县加强消防督查护航校园安全

本报讯 (记者 马琼洁)近日,广河县多部门组成检查组开展校园消防安全督导检查,护航校园消防安全。

检查组深入广河一中及辖区其他中小学,通过实地查看、查阅记录及现场操作等形式检查学校教学楼、餐厅和宿舍等场所消防设施器材是否完好有效,疏散通道和安全出口是否畅通,消防安全管理制度和防火巡查制度是否落实到位,基础消防设施、灭火器配备是否完整好用,是否存在电线乱拉乱接等情况。针对发现的问题,检查组当场反馈,要求学校立即整改,不能马上整改到位的限时整改,要求明确消防工作责任人和管理人员的相应职责,常态化开展应急演练,切实提高学校内部消防安全防范能力。

“老产业”焕发“新活力”

在临夏县锁南镇坐落着一家牛羊肉加工企业——东沃清牧国际食品有限公司。这里承载了东乡贡羊这一地域名片的传承与创新,书写着特色产业高质量发展的生动实践。

近日,记者走进该公司厂区,现代化的生产设施与干净整洁的环境让人眼前一亮。车间里,工人们身

着统一工作服,娴熟地在自动化流水线上忙碌,一箱箱包装精美的羊肉产品被有序装车,即将启程前往深圳。这批次价值约20万元的286件羊肉产品,是东乡贡羊走向全国市场的有力见证。

作为甘肃省重要的羊肉产地,东乡贡羊以其肉质鲜嫩、风味独特而享誉四方。然而,由于传统加工和销售模式的局限,一度让这一特色产品难以走出地方市场。近年来,该县积极扶持龙头企业,推动

特色产业做大做强,让东乡贡羊这一地域名片焕发新生,带动整个产业链条的升级与发展。

“公司自成立以来,始终致力于东乡贡羊的深度开发与市场推广。从太阳卷、后腿肉包到牛肉、鸡肉及其副产品的开发,产品线日益丰富,结合电商平台助力,这些优质产品已成功打入全国市场。目前,公司已与多名客户达成意向合作,预计成交额可达亿元。”公司总经理马鑫介绍说。



在推动产业发展的同时,该公司通过订单采购渠道,为当地提供了100多个就业岗位,惠及80多个家庭,为他们的安定生活提供了保障。马鑫表示,随着新业态的不断发展,公司将秉持线上线下协同发展的理念,持续扩大生产规模,吸纳更多优秀人才,打造智慧型企业,为地方经济发展贡献更大力量。

加快县域经济高质量发展

积石山县搬迁家庭青少年收到“守护陪伴”爱心包

本报讯 (记者 王伟如)为进一步助力灾后恢复重建,不断加强对青少年学生的关心关爱,近日,共青团积石山县委在大河家镇、石峡镇和胡林家乡部分村开展“守护陪伴·心系一老一少”爱心包发放活动。

活动采用集中发放和入户发放形式,为3个乡镇的105名灾后恢复重建集中安置搬迁家庭的青少年送去由运动棉服、保温杯、乒乓球拍、雨伞、手套及图书等组成的爱心包。入户走访中,团县委工作人员与青少年亲切交谈,了解学习生活情况,鼓励他们树立信心、刻苦学习,珍惜新生活,感恩党和政府及社会各界爱心人士的关注关爱。团县委动员社会资源,凝聚青年力量,拓展活动形式,聚焦青少年急难愁盼问题,把爱心、关心送到需要帮助的青少年身边。

网络视点

我省“如意就业”网建成投用

近日,甘肃省“如意就业”公共就业服务网正式建成并投入使用,标志着我省就业服务工作迈入了全新的发展阶段。该平台以高效、便捷为宗旨,为求职者和用人单位提供了一个全面、专业的就业服务新平台。

“如意就业”网站精心设计了找工作、招人才、找零工、看直播、要培训、去创业、查政策等7大核心栏目板块,还特别设立了高校毕业生、流动人员人事档案、乡村振兴/就业帮扶、就业援助、网络/现场招聘会、家政服务、劳务品牌等7个特色专区,汇聚了全省范围内丰富的就业资源和信息,实现了人才与岗位的实时精准推送。

(据每日甘肃网)

发现尿酸高怎么办?

(接12月7日2版)

尿酸已经高了还能降低吗

面对尿酸水平过高的情况,不必过度恐慌,但也不可掉以轻心。重要的是要认识到其潜在风险,并采取适当的行动。

多喝水

尿酸主要通过肾脏排出,在没有肾脏病、心力衰竭等禁忌的情况下,保证每日饮水量2000ml以上,促进尿酸的排泄,建议喝水而非饮料。

减食糖

酒精中含有的嘌呤,且其代谢增加的三磷酸腺苷消耗,均可导致尿酸生成增加。此外,酒精还可导致血清乳酸升高,抑制尿酸排泄,变相地造成

尿酸浓度升高。因此,想要控制尿酸,切莫贪杯。

管住嘴

根据每100g食物中的嘌呤含量,食物可分为低嘌呤食物(嘌呤含量小于50mg)、中嘌呤食物(嘌呤含量100mg—150mg)和高嘌呤食物(嘌呤含量大于150mg)。尿酸高的人群应注意避免食用肝脏和肾脏等动物内脏,牛肉、羊肉、猪肉、禽肉及浓肉汤,鱼类和贝类、牡蛎、龙虾等带甲壳的海产品等嘌呤含量较高的食物,避免进食过量含糖、蔗糖、蜂蜜、高果糖、玉米糖浆的食物和饮料。饮食中蛋白质类食物的选择建议以奶、奶

制品及蛋类为主。摄入足量的新鲜蔬菜,推荐每日新鲜蔬菜的摄入量至少为500g。

迈开腿

无症状高尿酸血症患者提倡适度进行低强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳、跳舞等,运动次数以每周4至5次为宜,每次0.5至1小时。

控体重

超重或肥胖的患者应缓慢减重,达到并维持正常体重,建议减重速度为每周0.5kg左右,饮食上宜选择低GI(升糖指数)食物,鼓励全谷物食物占全日主食量的30%以上,占碳水化合物总能量的50%—60%,限制糖的摄入。

定期查

一次体检发现尿酸比较高时,不用过于紧张。注意调整好饮食、生活方式,避免摄入高嘌呤的食物和饮品。如果目前有服用药物,要和医生沟通,调整治疗方案,避免服用可能影响尿酸生成、排泄的药物,包括阿司匹林、利尿剂等。同时,建议定期复查。无论男女,非同日2次尿酸水平超过420μmol/L,可确诊高尿酸血症。此时应敲响警钟,及时就医,必要时进行降尿酸的治疗。

疾控科普

州融媒体中心 州疾控中心 合办