

站好一班岗 守住一道关

全媒体记者 高鸿 通讯员 翟晓强

民生头条

1月22日是农历的大年初一,正是举家团圆的日子,有那么一群人,为保障全市人民安全平稳使用天然气,仍然兢兢业业坚守在工作岗位上,他们就是吉林省华生燃气集团有限公司的燃气工人。

“在巡修的路上,看到处处洋溢着阖家团圆的喜庆景象,作为一名维修工人,守护用户的平安,是我应尽的责任,虽然天气很冷,但我对居民服务的心是火热的。”双辽燃气维修工李龙说。

“虽然没有与父母团聚,但我的工作性质就是这样,哪有燃气险情和哪有用户的需求服务,我就必须第一时间赶到现场,这些年我已经习惯了。”燃气服务公司抢修工商庆龙说。

“因为岗位的特殊性,不能与亲人团聚,因职责所在,我要对长输管线设备设施及供气用户进行正常巡查和安检,保障长输管线的供气安全。”1月22日中午,管线公司长输班组巡检员刘涛来到小宽镇政府锅炉房进行安检及用气安全宣传时,值班人员对他认真负责的工作态度和热情周到的服务连声称赞。据了解,刘涛有重病卧床的岳父母和患病的妻子,他是家中唯一的劳动力,为了能

让其他同事与家人团聚,他主动申请在大年初一值班。对此,刘涛妻子说:“他初一主动申请当班,全家人都支持理解他的工作,等他下班回家我们再用团圆饭。”

为了满足全市居民用气的需要,综合输配站的一线员工王长海、贾朝辉,时刻紧盯着管道压力测定设备,没有一刻懈怠。突然,管道压力呈下降趋势,两名员工沉着冷静地执行预案,站领导和技术骨干第一时间也赶到站里找原因、查隐患,通过与上游供气单位的协调和维修技术人员的努力,终于使压力恢复正常值。因紧张忙碌满脸汗水且眉毛上还结着白霜的贾朝辉憨笑着说:“节假日是用气高峰期,今年过年正逢三九天,监测管道压力不能有丝毫马虎,累点脏点不怕,就怕抢险不及时,耽误用户们过年正常用气啊!”

当日晚10点多,铁西新华所值班



员接到火警电话后,维修技师王辉立刻赶往现场,关闭该单元立厅阀门,切断总阀气源。火势扑灭后,王辉师傅随同消防人员进入该用户厨房,看到因火势控制及时,并未造成太大损失。据消防部门询问后得知,起火原因是该用户阳台杂物处置不当引起的。

面对惊魂未定的用户,王辉及时安抚用户的情绪,并向用户耐心讲解燃气的正确使用常识和注意事项。

“在这个节日里,虽然我的家里比其他家庭少一份欢乐、少一份团聚,但我无怨无悔。身为华生燃气人,我有着责无旁贷的使命,我要用自己辛勤的付出,换来家家户户的大团圆。”客服中心宋佳充满幸福感地说。



日前,市交通运输综合行政执法支队对市区驾驶员培训学校各项规章制度、安全生产教育、车辆技术状况、学员档案和车辆技术档案进行检查。图为支队执法人员到市某驾校检查国家新法规备案制落实情况。

街谈巷议

如果说探寻古代文明密码,必须仔细研读古籍善本,那么记录当代文化建设成就,数字版本是必不可缺少的内容。

电视剧《扫黑风暴》,呈现扫黑除恶专项斗争的惊心动魄;小说《大国重工》,描绘中国重大装备研发的艰辛历程;音乐《伊依江南》,展现海派文化的独有气质与韵味……前段时间,“中国国家版本馆首批网络数字版本入藏仪式”举行,共接收包括上述作品在内的45项网络数字版本,覆盖网络文学、网络视频、网络游戏、数字文博、数字音乐等五大类。

版本,是记录历史、传承文明的“金种子”。从龟甲金石到竹简布帛,

从雕版刻印到活字印刷,从铅字排印到激光照排,从有形载体到虚拟载体,版本的迭代见证着文明的进步。网络数字版本,是数字中国建设与发展进程中,传承中华文明的数字化载体,是中华文明迈入数字化时代的最新版本。如果说探寻古代文明密码,必须仔细研读古籍善本,那么记录当代文化建设成就,数字版本是必不可缺少的内容。数字化资源有其短暂性和脆弱性,随着软硬件环境更新换代,支撑它们保藏展示的条件很可能会不复存在。及时将其纳入国家版本收藏序列,十分必要。

一个时代有一个时代的文化,一个时代有一个时代的精神。近年来,我国网络数字文化产业发展迅猛,涌现出一批受到广泛欢迎的作品。此次入藏的网络数字版本,正是其中代表。《敦煌:生而传奇》《邻家诗话》等视

频作品,以纪录片、动漫等多种方式反映时代新风;《复兴之路》《朝阳警事》等文学作品,关注现实、关注生活,体现出一定的思想高度、情感温度和生活厚度。

网络数字技术不仅改变了文化的载体与形态,也为文化保护传承创造了新的可能。比如,此次入藏的“数字长城”项目,首次通过扫描重建,以数字化形式复刻了一段长约1公里的喜峰口长城,让用户在手机端就能以毫米级精度欣赏长城雄姿。“中国传统乐器数字化保护计划”则针对珍贵乐音、古乐谱因缺少系统记录而消逝的问题,建立围绕声、谱、器的数字资源库,使《广陵散》失传的遗憾不再出现。这些数字版本赋予了传统文化产品新的生命力,让更多文化创造得到铭记。

必须看到,进入数字时代,人类的知识总量呈几何级数增长。在信息的

汪洋大海中,哪些是可供后人展示、交流与研究,具有历史传承价值的“真金”?从首批入藏的网络数字版本来看,入选者多为传承中华文明、彰显中国精神、展示中国形象的精品力作。从版本视角做好新时代中华文明的记录典藏,仍需不断探索入藏的工作机制、流程与标准,使之不断常态化、机制化,推动更多优秀网络数字版本流传后世。

中华文明的传承,如同长江黄河一样奔腾不息。每一次新版本的诞生都为这条大江大河注入新的水源,赋予它更加充沛的力量。随着时代变迁,不断激发全民族文化创新创造活力,文化典藏就有了取之不尽的活力之源。保护好、发展好每个时代创造的优秀文化成果,民族文化血脉就能不断延续传承、焕发新机。

(张 贺)

营造良好氛围 共建美丽家园

梨树县公安局开展圆梦“微心愿”活动

本报讯(全媒体记者 邵杰)为进一步营造幸福生活的良好氛围,共建美好家园,梨树县公安局组织机关各部门及直属单位深入春阳社区开展圆梦“微心愿”活动。

活动中,党员志愿者们携带米、面、油等慰问品深入春阳社区的困难群众家中,每到一处,党员志愿者们详细了解帮扶群众近期生活情况,细心叮嘱他们要积极面对生活,确保身体健康,激发他们对美好生活的向往,让群众感受到党和

政府的关怀和温暖。

此次活动,梨树县公安局党员干部以实际行动将爱心和温暖送到困难群众心坎上,把党员志愿服务与“我为群众办实事”相结合,强化了党员的责任意识,真正把“我为群众办实事”落到实处。

梨树县公安局将持续深化“我为群众办实事”实践活动,深入群众中了解群众之所想、所需、所盼,用实际行动去解决群众的实际困难,让警民联系更加紧密、关系更加和谐。

筑牢防返贫屏障 为乡村振兴赋能

伊通开展在线申报小程序推广宣传

本报讯(全媒体记者 张鹏)为了使广大农民进一步了解吉林省防返贫致贫农户在线申报小程序的申报及使用情况,伊通满族自治县开展了以视频宣传为主,其他宣传为辅的“吉林省防返贫致贫农户在线申报”全覆盖宣传行动。

相关人员迅速组织开展了“防返贫致贫农户在线申报小程序”专题培训会,对各乡镇微网格员进行相关业务培训,现场演示操作流程,共同探讨操作步骤以及注意事项。同时结合工作人员入户走访,帮助存在返贫风险的农户进行申报。

视频宣传主要采取“线上+线下”的传播方式,线上结合防返贫致贫监测帮扶工作,制作动画宣传视频,通过乡村振兴工作人员与农户对话的视频形式,详细阐述了防返贫监

测小程序的使用方法。宣传视频通过县互联网媒体、微信朋友圈、短视频平台等为载体进行广泛传播。线下印发宣传单5000份,由乡村振兴专干、网格员、驻村工作队等基层干部入户发放、上门讲解小程序的基本情况、用途和使用方法,现场演示申报操作,进一步提高了政策知晓度。

与此同时,还通过录制宣传和小程序使用讲解音频,在村级广播喇叭在村内进行循环播放、印发200份宣传海报在村里醒目位置张贴,使村民进一步了解小程序以及小程序的使用情况。

通过一系列的宣传行动,使农户们认识到了小程序的方便快捷,有效推动了农户自主申报工作开展,为守牢不发生规模性返贫底线筑牢了新的防护屏障。

科普之翼

四平市科协 四平日报社

记住这30个重点 轻松吃掉“三高”

“三高”,高血压、高血糖、高血脂的慢性病问题一直困扰着很多人。日常饮食该如何调整?如何通过饮食来控制“三高”?记住这30个重点,教你轻松吃掉“三高”!

一、高脂血症,记住10个饮食重点。

1. 少油;
2. 要严格控制饱和脂肪酸摄入;
3. 要严格控制胆固醇摄入;
4. 反式脂肪酸每日别超过2克;
5. 食物多样,每天不少于12种;
6. 保证每日25-40克膳食纤维(充足的膳食纤维有助于降低胆固醇水平,理由是膳食纤维在肠道可以结合胆酸,带着胆酸一起排出体外,这样胆酸就没法被身体重复利用了。而胆酸是由胆固醇合成的,这就意味着身体动用额外的胆固醇来合成胆酸,于是就降低了血胆固醇的水平);
7. 尽量选择低脂的蛋白质摄入;
8. 每日盐摄入量控制在5克以内(同时,少吃酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品);
9. 少吃甜食,尤其是添加糖;
10. 一定要戒烟和限制饮酒。

二、高血压,记住10个饮食重点。

1. 减钠增钾,清淡饮食;
2. 适当选择富含钙、镁

的食物;

3. 少吃加工肉类和饱和脂肪;
4. 平衡膳食,保证五类食物;
5. 深色蔬菜占总蔬菜量一半以上;
6. 优选奶、鱼、豆类作为蛋白质来源;
7. 优先选择富含不饱和脂肪酸的油类;
8. 不饮酒、尽量少含糖饮料;
9. 原味坚果,每周摄入一两左右;
10. 少喝、尽量不喝浓茶和浓咖啡。

三、糖尿病,记住10个饮食重点。

1. 主食定量,优选全谷物和低GI食物(血糖生成指数GI是衡量食物对血糖影响的相对指标,选择低GI食物有利于餐后血糖控制);
2. 清淡饮食,严格控制油、盐、糖;
3. 糖尿病患者能不饮酒就不饮酒;
4. 多饮白开水,不喝含糖饮料;
5. 三餐规律饮食,定时定量;
6. 饮食要少油、少盐、少糖;
7. 水果要限量,餐餐都应有蔬菜;
8. 零食要计入全天碳水化合物总量;
9. 优选鱼、禽等优质蛋白,少吃肥肉;
10. 先吃菜最后吃主食,细嚼慢咽。

(来源:科普中国)