

红歌劲舞颂党恩 携手共建促发展

铁西区站前街道举办综合文艺晚会

本报讯(全媒体记者 高鸿)为激发广大党员群众的热情和活力,近日,铁西区站前街道携手新铁社区组织开展的“弘扬二十大 奋进新时代”综合文艺晚会在新铁社区新开小区文化广场举行。

在文艺晚会开幕式上,站前街道党工委书记刘泳、新铁社区党委书记张亚娜分别致辞。他们表示,过去一年,在市区两级党委政府的坚强领导和基层治理指挥体系各包保单位的全力支持下,包保干部与站前街道、社区、志愿者们一起以担当之肩扛起防疫之责抗击疫情、为巩固四平国家卫生城市创建成果并肩作战,主动接单群众需求,为居民破解难题,为创建美丽家园作出了突出贡献。各党建联盟单位下沉社区,积极参与社区公益活动、帮扶弱势群体,用爱心点亮群众微心愿。社区志愿者邻里守望,有难共帮,为建设和谐美丽社区添砖加瓦。未来,将按照“城市社区基层治理指挥体系”新态势要求,以党建为引领,按照“一包五清五抓”工作要求,充分发挥“三书记”作用,建立双三长机制,继续携手共建,勠力

同心、奋楫笃行,推进城市社区基层治理指挥体系高效运转。

晚会活动中,中共四平市委宣传部、市委网信办、铁西区委宣传部、铁西区委组织部等单位负责人与新铁社区广大居民欢聚一堂,分三个篇章用红歌劲舞抒心声、庆华诞。在基层治理篇章中,大家共同欣赏了新铁社区秋水伊人舞蹈队表演的开场舞《五星红旗》、市委网信办表演的女声合唱《如愿》、市委网信办表演的歌曲《中国军魂》和社区居民表演的独唱《我爱你中国》等节目。一曲曲深情的旋律,一句句诚挚的话语,在全体居民心中升腾,晚会现场气氛热烈浓厚。在党建联盟篇章中,现场观众共同欣赏了站前小学表演的女声独唱《光明》、市第十四中学表演的古典舞《左手指月》、市心连心雷锋志愿团表演的乐器演奏《人民军队忠于党》。



在居民自治篇章中,欣赏了市第四人民医院表演的女声独唱《和谐中国》、市心连心雷锋志愿团表演的街舞《早安隆回》、新铁社区千户百家帮帮团自编自演的情景剧《咱们的小村庄》、新铁社区合唱团表演的联唱《我们的中国梦》、翰墨雅韵合唱团表演的歌曲《唱支山歌给党听》、秋水伊人舞蹈队表演的伞舞《醉梦荷塘》。悦动的音符,动感的舞姿,展现了青少年的青春活力。

演出期间,中共四平市委宣传部

常务副部长吕慧波、站前街道党工委书记刘泳等领导分别为新铁社区“最美志愿者”“最美楼长”“最美单元长”进行了颁奖,表彰他们勤劳奉献的精神,弘扬新时代家庭文明和邻里互助新风尚。

当天晚上,党建联盟单位党员开展了认领“微心愿”进行关怀慰问,现场为社区困难党员、独居老人发放生活用品,帮助弱势群体解决实际困难,让慰问对象切身感受到党的关怀和温暖。

踔厉奋发增锐气 烈火淬炼铸精魂

市消防救援支队全面掀起夏季练兵热潮



英城火焰蓝

本报讯(全媒体记者 王冬雪 通讯员 李婉盈)为全面提升消防救援队伍实战化水平,近日,市消防救援支队以实训促新功,开展全员岗位大练兵训练。

市消防救援支队立足实际,坚持实战实训,以形势任务为牵引,以攻坚打赢为目标,以提升能力素质为重点,从练兵组织、练兵举措和练兵保障等方面精准施策,找准“着力点”确保夏季练兵工作有声有色、抓紧抓实、抓出成效。

理论学习求“精”。市消防救援支队每周组织各大队、消防站开展业务理论知识学习,定期开展战训业务大讲堂,传授消防员灭火救援实用技巧,规范作战秩序,加强队伍作战训练安全管控,以理论武装消防员头脑。同时,支队坚持组织召开灭火救援战评会,强化改进措施进行相应补强,做到“打一仗、进一步”,不断提高消防员处置灾害事故的业务理论水

平和干部组织指挥、处置能力。

攻坚训练求“强”。为全面应对各类灾害事故和灭火救援工作,支队从思想、机制、装备配备等方面扎实做好各项准备工作,认真结合夏季岗位大练兵工作方案和队伍实际情况,科学施训、灵活组训,从练好体能、技能、指挥、战术、协同等方面严密制定训练计划。同时,支队始终坚持“练兵先练官,干部做表率”的思想,队站“主官”带头开展训练,全面落实日常体能、技能训练要求,大力提高消防员综合作战能力,倾力打造“能打大仗、能灭大火”的战斗力队伍。

实战演练求“实”。市消防支队针对当前季节火灾事故特点和当前消防安全工作,积极组织开展人员密集场所、高层、大型商业综合体等重点区域等场所开展灭火救援模拟演练,为做好各类火灾扑救和灾害处置工作打下良好基础,确保应对灾害事故做到冲得上、打得赢。同时,支队高度重视战例复盘、典型案例研讨,不断学习积累实战经验,全面加强作战训练安全教育,在日常训练和灭火救援任务中严格按照要求开展,切实绷紧安全弦,杜绝各类训练事故发生。

科普之翼

四平市科协 四平日报社

五谷杂粮的流言 你信过几个(二)

04 流言:多吃荞麦面能减肥?

分析:荞麦有辅助减肥的作用,但想要实现瘦身的效果还是要“吃动平衡”。

相对于米面等常规主粮,荞麦中含有的膳食纤维更为丰富,因此能够赋予食用者更强的饱腹感。现实中不少人用荞麦食品作为减肥餐中主食的替代来源,但其本身并没有减肥的效果。

减肥瘦身的关键还是要“管住嘴,迈开腿”,在控制总热量摄入的同时,增加身体活动量,这样坚持下来才能获得更稳定的效果。

05 流言:吃粗粮能降血糖?

分析:吃粗粮并没有降低血糖的作用。

谷类食物中富含的淀粉,经过消化吸收后都会升高血糖,因此无论是粗粮还是细粮都不存在降糖的作用。但是,不同食物的升糖指数存在差异,因而对血糖的影响也不同。升糖指数更低的食物对血糖波动影响较小,反之则更大。

粗粮中由于存在更多的膳食纤维,使得其中糖的释放速度比精米白面等细粮更慢。同时,粗粮在胃里的排空速度也比较慢,因而饱腹感更强,有助于抑制食欲,减少食物摄入。

故而,适当食用粗粮对平稳血糖有所助益。对于血糖偏高的人而言,还是要通过规律用药和合理生活方式加以调节。

06 流言:杂粮多多益善,越吃越健康?

分析:适当吃杂粮有益健康,但并非越多越好,过多食用可能会影响健康。

杂粮中含有丰富的膳食纤维和B族维生素,营养比精制米面更全,所以日常应该将麦片、藜麦、糙米、荞麦、燕麦、大麦等加入膳食中,但也应控制总量。

根据《中国居民膳食指南》(2022版)的推荐,每天吃全谷物和杂豆50-150克,薯类50-100克。

一方面,杂粮中的膳食纤维含量更丰富,过多食用可能导致胃肠道不适,同时还会明显延迟胃排空,引起胃反酸,甚至造成食管黏膜损伤。

另一方面,粗粮、杂粮也是粮,其中的淀粉依然是热量的来源,过多食用同样会对血糖造成影响,也会因为能量过剩导致肥胖的发生。

07 流言:小米粥的“米油”营养价值高,可代参汤?

分析:小米中脂肪含量较低,“米油”也并不具有较高的营养价值。

谷类食物中淀粉含量较为丰富,脂肪含量则相对较低。以小米为例,每100克干小米脂肪含量仅为3.1克。

小米在熬煮之后,大分子淀粉会发生水解反应,产生小分子的糊精,少量脂肪以及未经精磨小米富含的维生素B1、维生素B2和钾等营养成分浮在粥的表面,稍微冷却后即成了一层薄薄的“米油”。

尽管小米粥更易于消化,但就总体而言其营养价值并不突出。而且,“米油”含量也并不多,单纯依靠其来达到提升身体体况的目的并不靠谱,临床上也没有相关的证据。

(来源:科学辟谣)

加大宣传力度 防范事故发生

铁西交警开展“三零”创建宣传活动

本报讯(全媒体记者 崔圣驰)为预防和减少交通违法行为、交通事故的发生,增强人民群众交通安全意识,7月1日,铁西交警大队在英雄广场开展了“零酒驾、零违法、零事故”创建宣传活动。

活动现场,宣传警员为广大群众发放交通安全宣传传单,并详细介绍了

“零酒驾、零违法、零事故”创建活动的重要意义,逐一宣讲什么是酒驾、醉驾,酒后驾车的危害性,酒驾的认定和处罚标准及如何避免酒驾等交通安全知识,倡导广大群众发现朋友或家人饮酒后驾驶机动车时要及时提醒劝阻,最大限度地从源头预防酒驾醉驾违法行为的发生。

此外,宣传警员还讲解了夏季交通安全常识,解答了群众对驾驶摩托车、电动车产生的疑问,并通过讲解典型交通事故案例分析驾驶摩托车、电动车的安全注意事项,以及安全头盔对驾驶人起到的重要保护作用,提醒大家不仅要佩戴安全头盔,乘车人也要佩戴好安全头盔。最后,宣

传警员为群众讲解了超速行驶、疲劳驾驶、闯红灯、未按规定车道行驶等交通违法行为的危害性。

交警大队负责人表示,通过开展“零酒驾、零违法、零事故”创建宣传活动,让交通安全意识深入人心,进一步提升了广大群众的法律意识和规则意识,获得了良好的社会宣传效果。

“小哥”们值得拥有这个节日

街谈巷议

还记得前段时间在杭州从12米高处跳江救人的外卖骑手彭清林吗?“有点害怕,但想着救人要紧”,危急关头,这位湖南小伙的纵身一跃,感动了无数人。虽然他说“自己跟英雄不搭界”,但在万千普通人的心中,他就是那个凡人英雄。这两天,这位“最美”小伙又多了一个身份——浙江“小哥节”形象大使。

是的,小哥也有了属于自己的节日。在浙江,这个特别的节日于去年5月启动,今年已是第二次举办。在北京,昌平多个街道也于近日同步举办“小哥节”,为他们送去温暖与关爱。虽然这个节日都还是地方性的,仍带给公众不小的触动。

节日的出现,折射社会的变迁。“小哥节”的设立,背后是这个群体的快速崛起,以及他们所置身的新经济业态快速壮大、所代表的新就业形态快速成熟的社会现实。据多项权威数据,我国目前灵活就业人数约2亿,其中新就业形态劳动者达8400万人,“小哥”昵称下的网约车司机、快递员、外卖配送员等正是其主要构成群体。可以作为对照的一组数据是,2022年我国外卖订单量达171.2亿件;截至6月24日,今年我国快递业务量破600亿件大关。

这个群体的数量是如此庞大,且还未停止增长。这个群体的可见度是如此之高,他们奔走在大街小巷的身影,早已成为我们习以为常的城市景观。他们是如此深入如此广地嵌入我们的生活和城市的运转,以至于有学者用“重要基础设施”这样的概念来描述其不可或缺的重要作用。这个新的职业群体的出现,不仅深刻改变了个体的生活方式,同样改变了人际关系、互动模式乃至社会结构。

2020年初,“外卖小哥”有了官方认证,以“网约配送员”的名称正式成为新职业,纳入国家职业分类目录。这次地方“小哥节”的设立,可以说是对小哥身份和这种社会现实的再一次确认,也是帮助小哥这个新职业群体融入现代城市的一种努力。毋庸讳言,在小哥这个新职业群体中,不小比例为城市外来人口,这份用工灵活、报酬可观、门槛较低的工作给他们带来生活的保障与发展的机会,也让他们不得不面对更多适应和融入城市的挑战。

因此,“致敬”和“温暖”作为“小哥节”的关键词和主基调,理当

如此。随着他们的鲜活故事被更多讲述,他们的日常生活被更多细察,他们的职业身份与个体发展被更多讨论,更多的区隔将被消解,更多的连结将被建立。

值得一提的是,近些年来,不管是社会治理还是学术研究,都呈现出“将小哥作为一种方法”的趋势。的确,小哥的出现与崛起,本就与社会转型与人口流动、数字技术冲击以及劳动关系变革等多重社会背景紧密相关,在他们身上集中反应或者承载了这些复杂的社会变化。关注他们,确是我们理解社会的一种渠道和视角。但我们也自觉警惕对小哥们的过度凝视,避免在无形中强化“他们—我们”的偏见。当“小哥”不再作为一种“言必及”的身份标识或标签,或许预示着一个新的开始。

(王丹)