

差异化分类管理 高质量成果转化

党建赋能非公企业健康快速发展

严格把关做好农业保护补贴申报

金拱镇通过多种途径和媒介,向农民群众开展补贴政策的宣传和解释工作,使补贴政策家喻户晓。各村(居)严格把关,加大耕地使用情况的核实力度。农业站、财政所等职能部门对各村(居)统计上报的农户清册进行认真审核,确保补贴申报信息数据准确无误。同时,该镇对补贴面积申报和审核、信息公开公示等环节从严监管,严肃查处违反政策规定的各种行为。(通讯员 张虎)

一网联动提升基层治理质效

桐城市文昌街道西苑社区立足城市基层治理实际,以“党建+网格+大数据”模式,科学划分网格、智慧化管理服务,健全联动治理机制,着力构建科学规范、资源联动、务实高效的网格治理体系,促进基层治理提质增效。西苑社区构建社区平安建设“一张网”,全面收集社区内人、地、物、情、事、组织、房屋等信息,做到辖区信息可视化展示。社区立足实际防范化解社会治安、社会矛盾、公共安全、网络安全等风险,与街道各部门、派出所建立联动机制,做到及时预

学用结合提高自救互救能力

近日,望江县吉水街道组织开展防灾减灾演练、宣传活动,提高防灾减灾工作水平,增强公众的公共安全意识、社会责任意识和自救互救能力。此次应急演练分两个场景进行,第一项演练为防震应急疏散演练。全体演练人员在讲解员的示范和指引下,有序进行安全撤离疏散

基干民兵助力人居环境整治

桐近日,宿松县趾凤乡基干民兵充分发挥模范带头作用,志愿参与人居环境整治活动,美化辖区人居环境,营造良好营商环境。活动中,基干民兵身穿迷彩服,干劲十足,冲在清理杂物、搬运柴草、打扫街道的最前沿。“作为一个民兵,为家乡的发展做贡献,我感到十分自豪。”基干民兵李保华说道,该乡的基干民兵在防灾减灾、应急抢险、乡村振兴、活动安保等工作中,都能主动作为,甘于奉献,今年以来,先后参与各项任务10余次,勇做“先锋队”,敢为“排头兵”。(通讯员 贺海鹏)

精诚调解 12年欠款一朝回

“欠了12年的钱终于还回来了,真的很感谢你们!”日前,桐城市新渡镇永久村村民张红花面对镇综治信访中心工作人员回访时激动地说。张红花的丈夫李根富生前从事建材销售,2011年3月,王海龙从李根富处赊欠价值36万元的琉璃瓦使用。李根富生前多次催要未果,2018年李根富病危时嘱咐张红花继



近日,怀宁县三桥镇社塘岭村团结组老人在家门口休闲广场开心笑谈。三桥镇不断改善农村环境面貌,提高农民生活质量,引领农村文明新风,村民幸福指数逐年提高。(通讯员 檀志扬 刘亮 摄)

怀宁经开区党工委坚持把学习习近平新时代中国特色社会主义思想作为支部组织生活“第一课”,邀请市、县宣讲团成员等入企、入车间开展专题宣讲培训会17次;依托学习强国、“红领学院”“园区党校”“红色加油站”等平台,持续开展“五学”活动。该党工委持续扩大覆盖,全区新增25家符合“三有”标准的非公企业纳入省非公平台管理,新增群团组织69个,单独组建党组织6个;谋划成立绿色纸塑行业联合党委,助力打造产业链、资金链、人才链、技术链“四链合一”的发展业态。同时,该党工委以“书记项目”为统领,持续拓展“亩均论英雄”引领高质量发展,盘活低效闲置用地16宗5857亩;深化“四岗联创”活动,打造党员先锋岗

263个,1人荣获第八批省“特支计划”领军人才;培育省工人先锋号2个、省劳模2人。怀宁经开区抓党建赋能,深化新材料产业链联合党委作用,打造资源共享平台,引进投资50亿元碳一新材料等亿元以上项目30个,2022年新材料产业规上工业企业达45家,产值121亿元,同比增长969%。该党工委持续推进融入长三角一体化发展,与江苏吴中经开区党工委签订战略合作协议,分两批次选派6名干部赴吴中区跟班学习。该区积极与高校院所开展产学研对接活动,与合肥国家大学园开展战略合作,创建国家级企业孵化器,与安庆师范大学共建协同创新中心,全方位开展科技赋能合作,引入各类高层次人才

236人;认真贯彻落实“一改两为”精神,解决制约企业发展的问题362个。怀宁经开区投入100余万元高标准建成园区数字化、智慧化党群活动服务中心,成立“三师”助企工作室、“人才驿站”,设置6处基层党建实训基地,延伸服务群众的“最后一公里”。该党工委大力推进党建品牌与企业品牌互促共荣,聚焦“党旗下的金点子”活动,在企业开展“创新先锋”“改善提案”“合理化建议”等系列实践,引导党员提出金点子164条,开展技术革新项目43个,节约生产成本146.2万元,银球轴承东方红团队荣获省第十四批“115”产业创新团队荣誉称号。(全媒体记者 汪秀兵 通讯员 黄雪萍 王安娟)

农旅融合 促发展



5月21日,宜秀区五横乡白林村蔬菜采摘园里小番茄、黄瓜、辣椒等众多农产品,双休日里吸引了不少的游客前来采摘。近年来,宜秀区大力促进休闲农业与乡村振兴旅游高质量发展,充分利用衔接资金大力发展田园采摘等特色休闲农业,激发农业现代化和旅游产业化新动能,助力发展特色产业,推动“农业+”旅游业态,打造出更多富有特色的乡村旅游“名片”,助力乡村振兴。(全媒体记者 黄有安 通讯员 杨安丽 摄)

常态化监督检查锤炼干部纪律意识

岳西县石关乡通过监督检查常态化,以教育、监督、惩处相结合的方式,锤炼干部纪律意识,激发全体党员干部干事创业的内生动力,营造实干担当、敢为有为的浓厚氛围。石关乡纪委围绕“四重清单”任务、群众身边民生福祉和作风改进等5个方面,紧扣专项监督、日常监督和受理群众诉求办理问题,通过找准问题

症结、落实靶向监督、做实党纪教育宣传等对5个方面20项重点工作开展正风肃纪行动。5月份以来,该纪委会对全乡8个行政村开展滚动高压式督查,共发现作风不实、工作漂浮等问题9个,对乡直单位开展正风肃纪检查,督促相关单位对4名未严格执行上班纪律工作的干部予以通报批评,发放提醒函5份。

以查促改、以督促优。为切实解决贯彻落实中存在的“中梗阻”问题,石关乡纪委深化“四项监督”统筹协调,加大与县委巡察办、纪检监察室和纪检监察第四协作区的协作配合,注重从根源上查找背后的责任问题和作风问题,以精准有力的监督执纪问责督促职能部门更好地履职尽责。今年以来,乡纪委主动约谈2人、运用第一种形态问责8人、开除党籍1人。

肥胖了,怎么办?

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,中国成人中已经有超过一半的人存在超重或肥胖,6-17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。所以可以用超重肥胖上升速度较快、流行水平较高、全人群均受影响来描述当前人群的超重肥胖形势。俗话说“一白遮百丑,一胖毁所有”,肥胖不仅仅是影响外表,最重要的是影响我们的身体健康。肥胖症与高血压、冠心病、2型糖尿病、血脂异常、睡眠呼吸暂停、胆结石、骨关节炎病和某些癌症发生具有密切的关系,而腹型肥胖与代谢心血管疾病的联系尤为密切。肥胖已经成为严重的社会性健康问题。肥胖症分为原发性肥胖症和继发性肥胖症,本文主要介绍原发性肥胖症。

般建议每天热量摄入1000-1500千卡热量。以1200千卡热量举例:谷薯类3两(生重),蔬果类1斤,肉蛋豆类3两,浆乳类250ml,油脂类20g(2平汤勺)。另外营养素摄入应该均衡,分配原则是蛋白质占总热量的15%-20%,脂肪占30%,碳水化合物占50%-55%,其中蛋白质应以优质蛋白为主(>50%),如蛋、奶、肉、鱼及大豆蛋白。

肥胖了,怎么办?

肥胖治疗的关键在于维持能量负平衡。营养、运动、心理及行为干预是综合治疗的基础,应该贯穿始终。一、营养治疗:医学营养治疗是减重的重要基础,很重要的一点就是,严格限制高脂高糖高盐的食物,因为这些食物会诱发心脑血管疾病,且加重肥胖的一些合并症。那么这些食物主要有哪些呢?比如含糖的饮料、油炸食品以及快餐食品、糕点等。那么肥胖的人群到底该怎么吃呢?重要的是能量摄入要低于能量消耗。那么怎么知道自己需要多少,怎么摄入呢?对于大多数成人,应在目标摄入量基础上每天减少500千卡左右(相当于1天减少3两主食(可以每餐减少1两主食),2平汤勺油)。肥胖人群一

二、运动:运动与医学营养治疗相结合并长期坚持,可以预防肥胖或使肥胖患者维持体重减轻,运动可以减少减重期间肌肉的丢失,而且还可以改善心血管健康,建议每日进行≥30分钟的体力活动,每周5-7日,最好是有氧运动和抗阻运动相结合。值得注意的是,肥胖是运动损伤的高危因素,不恰当的运动可能造成患者关节、肌肉、骨骼的运动损伤。应在医师的指导下进行合理运动,运动时间和运动强度应该逐步增加,防止运动损伤。三、认知-行为及心理干预:是通过调整超重和肥胖患者的生活环境及心理状态,帮助患者理解和认识体重管理、肥胖及其危害,从而做出行为改变。给大家介绍几个小方法:①养成写食物日记的习惯,就是记录你每天吃什么,吃了多少,对自己进行一个自我监控。②有意识的控制食物的摄入,要对

食物摄入情况进行监测和调整。③控制刺激因素,发现自己在什么环境下容易吃东西,就要避免这种环境。④定期监测体重,最好固定时间在清晨空腹小便后,并记录下来。⑤控制食量:可以利用食物分量的分配盘或者代餐,来限定每一餐的食量,以此控制饮食。⑥进食的时候细嚼慢咽,吃慢一点,可以餐前和餐中饮水,这样饱腹感就会强一点,吃的会少一些。⑦增加身体的活动,有意识的养成锻炼的习惯,使自己的身体动起来。肥胖本身可以导致多种心理问题,肥胖者常见的心理因素如压力、沮丧、抑郁容易导致过度进食,并引发罪恶感而陷入恶性循环中。最好是小步改变、形成习惯,然后逐步增加新的改变,一坚持下来。四、其他医疗手段:如果通过上述生活方式改变仍然不能达到减重效果,可以在医生的指导下予以药物或外科治疗。科学的认识肥胖症,饮食与运动相结合,用更加科学合理的饮食方式去生活,保持健康体重,不仅可以预防疾病,还能提高生活质量,让人更美丽、更自信、更健康。肥胖防控,你我共行动。作者:安庆市立医院内分泌副主任 医师 伯伟