

学习贯彻习近平总... 研究部署『三农』和汛期防灾减灾救灾工作

(上接1版)

会议强调,要深入学习贯彻习近平总... 书记对禁毒工作系列重要指示、重要讲话... 精神,增强开展禁毒斗争的使命感、紧迫感...

会议强调,全区维稳战线要以更高政... 治站位履行使命,时刻保持临战状态,持续... 强化统筹协调,为党的二十大胜利召开营... 造平稳健康的经济环境、国泰民安的社会... 环境、风清气正的政治环境。要加... 强形势分析研判,因时因势调整工作着... 力点和应对措施,精准把握群众诉求,引... 导群众依法维权、理性维权,全力维护社... 会大局和谐稳定。

会议强调,要立足防大汛、抗大旱、... 抢大险、救大灾,压实各级责任,层层传... 导压力,做到严阵以待、严防死守。要... 密切关注水雨情变化,滚动作出精准预报... ,时刻保持信息畅通,确保预警预报信息... 及时传递。要针对重点区域、重点地段... 、重点工程,开展安全隐患大排查、大整... 治,切实消除风险隐患。要加强风险分... 析评估,根据不同风险等级,采取差异化... 、针对性防控措施。要优化完善防汛抗... 旱应急预案,工作方案和调度方案,及时... 补充储备应急物资,时刻保持备战状态... ,确保发生险情能够及时科学有效处置。

会议强调,全区各级党组织要强化理... 论武装,加强思想建设,坚持读原著、学... 原文、悟原理,并在消化、深化、转化... 上下功夫,切实提高运用党的创新理论... 指导实践推动工作的能力。要清醒认识... 、准确把握履行主责主业抓党建工作存... 在的问题和不足,找准工作着力点和切... 入点,提高干部思想政治水平和业务能... 力,促进党建工作与业务工作深度融合。

会议还学习了6月10日、6月15日... 、6月20日市委常委会会议精神;审议... 了《关于实施工业经济倍增计划加快建... 设先进制造业基地的意见》《合川区实... 施工业经济倍增计划十条措施(试行)》... 《2022年度市级考核指标任务分解表》... 《合川区2022年度镇街和区级部门考... 核指标体系》;审议了合川区“三区三... 线”划定成果和开展全区2022年基层... 党组织书记集中轮训工作等有关事宜。

有关区职能部门负责同志列席会议。

谢东在铜溪镇开展村(社区)换届“回头看”专题调研时要求把群众利益放在心上切实为群众谋福利

本报讯(记者 甘晓伟)6月23日,区委副书记谢东去到铜溪镇开展村(社区)换届“回头看”专题调研,了解该镇村(社区)相关情况,并为下一步村(社区)发展把脉问诊。

当天,谢东先后去到铜溪镇鞍子村、锣山村、板桥村、袁桥村、金沙村调研村“两委”班子运行情况。每到一处,谢东认真听取了当地村干部关于新一届村级班子工作开展情况汇报,了解各村(社区)新当选“两委”成员的年龄结构、个人情况及面临的困难。谢东要求,各村(社区)党组织,要提高政治站位,要将加强基层党组织建设,推进基层治理体系和治理能力现代化,作为乡村振兴的重要抓手,积极探索便民、利民、为民举措,把产业发

展、群众利益放在心上、抓在手上,超前谋划、稳妥推进,大力提升人民群众的生产生活水平,切实为群众谋福利。

谢东强调,要加强农村党员队伍建设,充分发挥党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,切实加强精神文明建设,培育文明乡风、良好家风、淳朴民风,打造村(社区)示范村标杆。要以市第六次党代会和区第十五次党代会精神为指引,凝聚向心力,理清思路,找准产业路子谋发展,大力发展主导产业,打造乡村振兴升级版,带动老百姓增收致富。地处城乡接合部的村(社区),要充分用好离城近的地理位置,抓住机遇发展,完善再就业体系,整合资源加快构建城乡一体化体系,走好城乡融合发展之路。

2022年度第三期“合力合川”统战沙龙活动举行



本报讯(记者 袁洵)6月22日,2022年度第三期“合力合川”统战沙龙活动举行,活动以“城市更新”为主题,由区委统战部主办、民革区工委承办。民革市委副主委、市政协常委杨家学,民革市委秘书长刘金萍,区委常委、统战部部长邓立,区政协副主席、民革区工委主任李文莉参加。

方面的界别优势,为我区城市更新、老旧小区改造等重点工作凝聚智慧、碰撞思想、形成合力。

沙龙活动中,杨家学、莫天柱、王利明、刘鹏等4位专家围绕《推动出台重庆市城市更新条例工作思路》《重庆市城市更新技术导则》《城市更新重大项目策划及投融资模式创新》《城市更新行动下老旧小区改造路在何方?——北京劲松模式思考》等四个方面,分别围绕城市更新的立法、程序、融资以及案例分析等内容进行了详细解读,对我区开展城市更新工作中的统筹空间资源、挖掘文化内涵、提升内在价值、增强风险防控等方面,提供了更加多元的思路和见解。随后,还组织开展了现场互动交流讨论。

邓立对各位领导和专家的到来表示感谢和欢迎。她说,“合力合川”统战沙龙,既是落实市区两级对合川统战、民主党派工作的指示和要求,更是结合实际助推合川发展,以民革在社会法治

草街街道

严守耕地保护红线 变撂荒地为丰收田

本报讯(记者 魏鑫 摄影报道)6月21日上午,草街街道大庙村2组的一处撂荒地,30余名党员志愿者正忙着清杂、平土、翻新,让杂草丛生的撂荒地再次焕发出新的活力。

“复耕后的土地,将种上黄豆和红薯。”大庙村党支部副书记刘昌玲告诉记者,为提高撂荒地复垦率,村委会联合辖区企业冀东水泥合川分公司组织大型机械和党员志愿者开展了此次复耕复种。

组织党员志愿者对大庙村复耕复种只是草街街道整治撂荒地的其中一个案例。据了解,如今农村劳动力纷纷外出务工,一些耕种条件差的地块被常年或季节性撂荒的情形时有发生。为有效解决土地撂荒的现状,今年5月以来,草街街道以党建为引领,深入贯彻新发展理念,坚持把撂荒地整治作为当前农业农村工作的重点内容来抓,落实最严格的耕地保护制度,坚决遏制耕地“非粮化”。

草街街道建立起“主要领导包片、驻村领导包村、机关干部包网格”的三级责任体系,坚持卫星图斑+自查相结合的方式,明确复耕任务,倒逼责任落地。通过村级公示栏、LED显示屏、村村通喇叭等多种方式,宣传耕地法律法规,种粮惠农政策,激发群众耕种积极性。同时,采取“农户自行耕种、代耕代种、大户土地流转、村集体托底”的模式,全力推进撂荒地复耕复种。目前,草街街道的撂荒地复耕已初显成效,农户自行复耕15亩,九石村纳入专业合作社复耕8亩,龙潭村纳入高标准农田整治28亩,桂林村利



党员志愿者正在清除杂草

用挖掘机等整治撂荒地15亩,大庙村通过村企共建联合整治土地2亩。草街街道相关负责人表示,接下来,街道将继续做好撂荒地整治工

作,坚持因地制宜的原则,深入落实耕地保护硬措施,将撂荒地整治作为乡村振兴的切入点,发展特色产业,助力群众增收。

努力在新时代新征程上赢得更加伟大的胜利和荣光

(上接1版)

龙市镇党委书记廖飞:在新的“赶考”路上交出高质量“答卷”

开展“党建赋能·赶考亮卷”行动,是区委践行习近平总书记关于“时代是出卷人,我们是答卷人,人民是阅卷人”和“赶考”有关重要论述的重大举措,龙市镇将坚决落实区委决策部署,从全局谋划一域、以一域服务全局,紧紧围绕建成重庆市乡村振兴示范镇的总体目标,以“三园共创”为抓手,以一二三产融合发展为路径,以“生态立镇、产业强镇、建管美镇、文化兴镇、依法治镇”为思路,真抓实干,奋勇争先,抓好产业发展,带动乡村振兴,促进城乡融合,切实把行动转化为推动高质量发展、创造高品质生活的强大动力,努力在新的“赶考”路上交出高质量“答卷”,以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

双凤镇党委书记秦皇臣:不断提升现代化发展水平 加快融合发展试点示范

“党建赋能·赶考亮卷”行动,是深学笃用习近平新时代中国特色社会主义思想的重要举措,也是落实市第六次党代会精神和区第十五次党代会精神的重要抓手。双凤镇将以此次总揽全局、协调各方,紧扣合川战略定位,围绕产业兴旺、人民幸福、生态宜居、崇德向善、治理高效、风清气正的核心,强化党

建赋能,坚持党建引领,着力党建+,真抓实干,埋头苦干,主动融入成渝地区双城经济圈建设,不断提升现代化发展水平,加快融合发展试点示范,推进乡村振兴,促进共同富裕,提质产业发展、乡村旅游、生态宜居、平安稳定、民生保障、文明素养,奋力“考”出新面貌、“答”出新作为、“亮”出合美双凤新篇章,以实干实绩迎接党的二十大胜利召开。

清平镇党委书记童军:抓好重点项目建设 打造百亿级玻璃产业

“党建赋能·赶考亮卷”行动,是区委坚决贯彻落实习近平总书记关于“时代是出卷人、我们是答卷人、人民是阅卷人”和“赶考”有关重要论述的创新举措,也是“赶考”路上合川建设现代化区域中心城市的重要保障。清平镇将严格落实区委要求,抓好重点项目建设,进一步助企纾困,稳住经济大盘,打造百亿级玻璃产业,推动高质量发展;紧盯群众需求,完善基础设施,推进乡村振兴,增强民生福祉,创造高品质生活;守住安全底线,创新社会治理,促进清平更加和谐稳定;突出党建引领,加强政治建设,打造一支忠诚干净担当的干部队伍,以“赶考姿态”在崭新的征程中奋发有为,以实绩迎接党的二十大胜利召开。

龙凤镇党委书记刘继华:吃透“考纲”找准“考题” 创新举措做好“答卷”

“党建赋能·赶考亮卷”行动,是区委牢记习近平总书记殷殷嘱托、践行初心使命的坚决行动,是贯彻落实市第六次党代会精神的重要举措,更是激励全区党员干部彰显新担当、展现新作为的时代号角。官渡镇将紧紧围绕“农业富民、生态立镇、一产突破、接二连三”发展思路,坚持以党建工作为统领,聚焦实干实绩,坚定不移推进产业转型升级,补齐交通短板,深化人居环境整治,提升公共服务水平,在建成“文旅特色美镇、美丽宜居乡村、亲和文明家园”的赶考路上,考出高分、交出好成绩、交出满意答卷,为合川建设现代化区域中心城市贡献官渡力量。

“党建赋能·赶考亮卷”行动立意高远、针对性强、体系清晰、措施明确。龙凤镇将结合全镇中心工作、重点工作、疑难工作,认真学习深刻领会,吃透“考纲”、找准“考题”、创新举措做好“答卷”,做群众看得见、摸得着、得实惠的好事实事;在具体行动中,做好规定动作,创新自选动作,充分发挥退休和个私协支部产业引领、建言献策等方面的作用,群策群力为龙凤经济社会发展铺好路子,打好基础;真抓实干、务求实效,善于在工作中求突破、切实在行动中见成效,努力营造对标赶超、创新实干、奋勇争先的良好氛围。

官渡镇党委书记李辉:坚持以党建为统领 建成“文旅特色美镇”

“党建赋能·赶考亮卷”行动,是区委牢记习近平总书记殷殷嘱托、践行初心使命的坚决行动,是贯彻落实市第六次党代会精神的重要举措,更是激励全区党员干部彰显新担当、展现新作为的时代号角。官渡镇将紧紧围绕“农业富民、生态立镇、一产突破、接二连三”发展思路,坚持以党建工作为统领,聚焦实干实绩,坚定不移推进产业转型升级,补齐交通短板,深化人居环境整治,提升公共服务水平,在建成“文旅特色美镇、美丽宜居乡村、亲和文明家园”的赶考路上,考出高分、交出好成绩、交出满意答卷,为合川建设现代化区域中心城市贡献官渡力量。

铜溪镇袁桥村党支部书记何阳:打造人居环境示范点 构建基层社会治理新格局

“作为袁桥村的带头人,深受鼓舞,深感重任在肩。”铜溪镇袁桥村党支部书记何阳表示,“党建赋能·赶考亮卷”行动,是贯彻落实市第六次党代会精神和区第十五次党代会精神的重大举措。当前和今后一段时间,将组织全村党员干部深入学习贯彻,同时紧紧围绕乡村振兴这条主线,完善基础设施,强化服务功能,抢抓机遇,埋头苦干,打造人居环境示范点、构建基层社会治理新格局,不断提高村民获得感、幸福感、安全感。

双槐镇槐城社区党支部书记杨雯:以党建为引领 为群众办实事办好事

“党建赋能·赶考亮卷”行动,是深学笃用习近平新时代中国特色社会主义思想的坚决行动,是全区落实市第六次党代会精神的具体举措。作为一名基层党支部书记,要坚持以人民为中心的发展思想,充分认识“党建赋能·赶考亮卷”的重要意义。要深入了解他们的所需所盼,以党建工作为引领,充分发挥好基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,解决群众反映强烈的热点、难点问题,为群众办实事、办好事,做群众身边的贴心人、暖心人。要以联系服务群众的实际行动,答好时代“答卷”。

没想到吃饭时换个顺序,差距竟然这么大

饭,大家都关心每天吃什么。但很多人不知道的是,吃饭的顺序也很重要。特别是患有糖尿病、高血脂症等代谢性疾病的特殊人群。控制血糖是糖尿病患者治疗的一个重要内容,现在越来越多的健康人群也更加关注血糖变化。

那么,吃饭顺序到底哪个先哪个后?不同人群又有何差别?一起来看进餐顺序如何影响血糖?

众所周知,碳水化合物对血糖贡献最大,而我们的主食——米饭通常被认为是一种高血糖指数的食物。人们以往传统的进食顺序:先吃主食,然后在吃蔬菜或者肉类,最后喝汤。但近几年,国内外的研究表明,优先进食主食(碳水化合物),餐后血糖会骤然升高,进食时主食、蔬菜、肉一起吃,餐后的血糖反应第二高,而与此同时,如果先吃蔬菜或者肉类,再吃主食,血糖就相对比较平稳。

究其原因主要是主食(碳水化合物的)血糖反应较高,而蔬菜和肉类的膳食纤维和蛋白质的血糖反应较低,同时增加了饱腹感,减慢了胃的排空,延缓了对碳水化合物的吸收。

首先,进餐时间要有区别。因为血糖升高时间在早中晚有差

别,一般是中午、晚上时间血糖升高较快,因此在进餐时早、中、晚的进食总量要进行科学控制,早、中、晚餐比例为20%、40%、35%。

对于低血糖的人员,可以选择少量多次,在三餐中间增加进餐次数,总量不变。

其次,要选择进餐的顺序。研究表明,选择科学的进餐顺序确实能够有效控制餐后血糖。

有研究对以下四种不同的进餐顺序进行考察,餐后的血糖差别较大:

- 1.先吃菜,后吃肉和饭; 2.先吃肉,后吃菜和饭; 3.菜、肉、饭,顺序间隔进餐; 4.菜肉饭混在一起吃; 5.先吃饭,后吃菜和肉。

研究表明:餐后血糖反应最高的是第5个顺序(即先吃饭,后吃菜和肉),血糖反应第二的是第4个顺序(即菜肉饭混在一起吃)。第1、2、3的进餐顺序,餐后的血糖变化不是很显著。

当然,如果在吃菜之前,先喝汤,效果就更好了。综上所述,按照汤→菜→肉→饭的顺序间隔进餐,不仅能够增加饱腹感,还能延缓胃排空,减少肠蠕动,有助于减低血糖。

不同人群有啥区别?除了糖尿病人,一些肥胖、体重超重的人群,或者是妊娠期孕妇,以及老年人群中血糖有异常的人群,也需要注意控制血糖,合理安排饮食,适当的调整进餐时间以及进餐的顺序。

对于血脂异常的人群,除了监测控制血糖,还需要特别控制脂肪和胆固醇,餐桌上要少吃脂肪含量高的肉类,增加鸡肉、牛肉食用,也适当多吃鱼类,同时还要少吃动物内脏及猪脑、羊脑等。

有一些肥胖或者超重引发的高血压人群,也需要监测控制血糖,并控制高脂肪、高糖食物的摄入。

2022年4月26日《中国居民膳食指南(2022)》正式发布,做到平衡膳食,谷物、蔬菜水果和奶制品依然是重要的食物。谷薯类:仍然是能量的主要来源,也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源,成年人每天摄入谷类200g~300g,其中包含全谷物和杂豆类50g~150g;另外薯类50g~100g;

- 蔬菜:每天摄入不少于300g; 水果:每天摄入200g~350g; 鱼、禽、蛋类和瘦肉:平均每天120g~200g;

当然每天还需要吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液

态奶,同时适量吃坚果。想加餐,需要注意的事项:饿了想加餐,可以吗?当然可以。但是需要注意以下几点:

一是加餐要控制加餐食物总能量。对于一些特殊人群,如糖尿病患者、高血脂人群,高血压人群,要控制总能量,可以根据自身身体状况,适当地安排加餐,但加餐也需要控制总量,采用少量多次进餐。

二是选择低升血糖指数的食物,增加蔬菜和优质蛋白食用。低升血糖指数的食物,如全谷物燕麦、大麦、小麦全谷等,优质蛋白质食物,可以选择比如牛奶、鸡蛋、鱼、虾等。

三是严格控制高糖、高脂肪食物。含糖的饮料尤其要严格控制,同时还要严格控制高脂肪食物,少食用煎炸类食物。

(区科协供稿)

三江科普 健康知识 合川区科协 合川区融媒体中心 合川区新时代文明实践中心 科技与科普服务分中心 联办