

中央第六生态环境保护督察组向重庆市交办第十五批群众信访举报件117件 涉及合川区4件

中央第六生态环境保护督察组督察进驻重庆

进驻时间:2024年5月8日—6月8日
专门举报电话:023-63325565
专门邮政信箱:重庆市A00251号邮政信箱
督察组受理举报电话时间:每天8:00—20:00

5月23日,中央第六生态环境保护督察组向重庆市交办第十五批群众信访举报件117件,涉及我区4件(重点交办件0件),其中来电举报4件,来信举报0件。截至5月23日,中央第六生态环境保护督察组向我区共交办信访举报件25件(重

点交办件5件),其中来电举报20件,来信举报5件。

从第十五批群众信访举报件涉及的生态环境问题类型来看,其中涉及水3件、大气0件、噪声1件、生态0件、土壤0件、辐射0件、其他0件。所有

举报件均已及时转交相关部门、相关镇街处理。

生态环境信访交办件的办理情况将按照相关要求反馈至中央督察组,整改和处理情况会及时向社会公开。
(据区生态环境局)

重庆市中央生态环境保护督察群众来电来信举报污染类型统计表(第十五批)

区县	类型	交办情况 移交件数	污染类型						
			水	大气	土壤	生态	辐射	噪声	其他污染
合川区		4	3	0	0	0	0	1	0



志愿者们帮助种植户采摘丝瓜

南津街街道梳铺村 丝瓜成熟上市 爱心助农促增收

本报讯(记者 湛永恒 摄影报道)5月23日,南津街街道梳铺村组织村干部、志愿者深入田间地头助农采摘蔬菜,以实际行动助农增收。

当天,天气晴好,骄阳似火,梳铺村蔬菜种植基地内一根根丝瓜、辣椒挂满枝头、长势正旺。眼下正是丝瓜大批上市时节,为缓解当地种植户缺劳动力问题,梳铺村组织村干部、志愿者深入田间地头,帮助种植户采摘丝瓜,并帮助种植户维

护丝瓜种植基地等,为丝瓜后续生长创造良好条件。

该蔬菜种植基地负责人罗先生介绍,今年基地种植丝瓜80余亩,预计产量有100万余斤。目前丝瓜进入盛产期,市场需求量大,但人手不够,忙不过来,在这关键时刻,村干部、志愿者们的到来让缺劳动力的问题迎刃而解。

据悉,接下来,梳铺村将进一步提升服务效能,聚焦群众生产生活中的“关键小事”,积极开展爱心助农活动。

钓鱼城街道渠口村 糯玉米开始上市

本报讯(记者 周云 摄影报道)5月17日,记者在钓鱼城街道渠口村看到,这里有一个平坦的临江平坝,平坝上生长着大片玉米。这个平坝,就是生态蔬菜种植基地渠口坝。今年,这个基地种植了600多亩优质糯玉米。目前,糯玉米陆续成熟,村民开始在玉米地里采收,一些农户也纷纷到该地收购糯玉米。

“我们渠口坝地势平坦,土地肥沃,日照充足,特别适合糯玉米等农作物的生长,出产的糯玉米色泽如玉,个头饱满圆润、口感香甜软糯,口碑销路也好。”重庆市合川区钓鱼城街道渠口村股份经济合作社负责人曹继川说,该村在渠口坝种植糯玉米600余亩,主要为京科糯928、农科糯336等糯玉米优质品种,一般是头年12月份开始拌种育

秧,来年1月份开始移栽,5月下旬开始采收上市,亩产在2000斤以上,基本都是商贩上门来收购,主要销往重庆主城及合川周边区县,带壳鲜糯玉米每斤批发价为2.2元。

渠口村4组村民张文明告诉记者,他家在渠口坝有几亩地,上半年先种植糯玉米,收完糯玉米后再翻土,7月份开始种植白菜,年底收完白菜后,来年又种植糯玉米,由于这里的糯玉米品质好,不愁销,他家的几亩地仅种植糯玉米就可收入近万元。

据钓鱼城街道相关负责人介绍,在重庆市合川区钓鱼城街道渠口村股份经济合作社的带动下,钓鱼城街道2024年集中发展种植优质糯玉米2200余亩,年产糯玉米3000余吨。



村民采收糯玉米

助力农民工提升学历提高技能

程莉莉

近日,国家统计局公布的《2023年农民工监测调查报告》显示,2023年有15.8%的农民工拥有大专及以上学历。10年前,这一数字仅为7.3%。这是农民工群体求进步、谋发展的强烈意愿和实际行动使然,也是政府部门、工会组织、高校、企业等各方共同支持、推进的结果。

近年来,越来越多农民工通过学习打开职业发展新空间。比如,被称为“北大保安成人高考第一人”的张俊成,从北大法律系毕业后,回老家创办了一所职业学校并担任校长;和父亲一起外

出打工的钟博,在装修工地收到了湖北省武昌工学院的录取通知书……他们的努力不仅让自己圆了梦,还为更多农民工树立起榜样,激励人们求学进取、奋发向上。

农民工用奋斗实现梦想,少不了各方力量的支持。2016年,教育部和中华全国总工会就印发《农民工学历与能力提升行动计划——“求学圆梦行动”实施方案》,整合政府部门、工会系统、高等院校、行业协会、企事业单位和其他社会资源,共同加大对农民工继续教育工作的

投入。目前,这一行动已覆盖全国500多所高校,助力超过240万名职工提升了学历。

也要看到,高学历农民工仍是少数。推动农民工群体学历整体提升,还有很长的路要走。比如,要帮助农民工处理好工作与学习时间之间的冲突。不少农民工劳动时间长、劳动强度大,业余时间学习并非易事。不让现实困难浇熄他们的求学热情,需要更多支持和关爱。江苏宿迁市不少重大项目都开设了“农民工夜校”,向农民工提供丰富课程,

不失为有益尝试。

诚然,一纸学历证书并不意味着光鲜亮丽的职位和丰厚的收入,但提升学历、提高技能,能让农民工找到更多为国家和社会作贡献的机会与平台。坚持不懈的求学过程,也是开启别样精彩的过程,能让他们更多地了解世界、观照自我,拓展生命的视野,增添生命的厚重。我们乐见更多包括农民工在内的劳动者在不断提升自我、开拓进取的道路上,成就精彩人生。
(据2024年5月23日《人民日报》)

对普通人减肥而言“管住嘴”比“迈开腿”更有效果

肥胖会严重影响身体健康,因此,科学认识肥胖,为健康减负势在必行。减肥,已经成为很多人年复一年的主旋律,然而,付出了汗水和努力却没有减肥成功的人大有人在,甚至让自己与健康背道而驰。如何迈过减肥路上的那些“坑”?科学的减重方法有哪些?

不吃晚饭一定不减重

很多人的减肥,都是从“不吃晚饭”开始的。首先要明确,不吃晚饭一定减不了重!除非你能够做到一辈子都不吃晚餐,否则如果只是短期行为,一旦你开始恢复晚餐,体重就一定会反弹。不吃晚餐,饥饿的细胞会在第二天的早餐中疯狂吸收能量,结果就是白挨饿。

建议减重人群晚餐摄入半两到一两左右的精制碳水化合物,同时保证摄入充足的优质蛋白质,可以吃一

到二两的纯瘦肉,再吃半斤左右的蔬菜,这是一个较为理想的晚餐摄入量。除此之外,建议在晚上6点左右完成用餐。

长期减重“限量”

要获得长期的理想体重,首先要讲究均衡、科学、合理。7大类营养素,包括碳水化合物、脂类、蛋白质、维生素、矿物质、水和膳食纤维,这些都是人体所必需的,缺一不可都会造成营养不良。推荐一种“限量平衡饮食”的方法,在日常吃饭的基础上,平均减重1/3,就能够实现减重。什么都不用变,只改变食物的量,这是长期最简单的方式。

此外,跑步10公里消耗的热量大概相当于1个汉堡的热量,对普通人而言,“管住嘴”比“迈开腿”更高效;运动的价值是调动体内的脂肪,失去运动的配合,减重也是不可能成功的。

短期减重“轻断食”

针对短期减重需求者,可以采取高蛋白饮食,即短期内提高蛋白质的供能比,让总蛋白质供能占到30%以上,短期实行2—3周,减掉想达到的目标就可以了。此外,还可以尝试短时期的“5+2”轻断食法,5天正常吃饭,非连续的2天轻断食,配合基本的体育锻炼都能达成短期快速减重的作用。非断食日适当控制热量摄入,女性推荐总热量为1200—1500千卡/天,男性为1500—1800千卡/天,大约一个月可减2—3公斤。

减重平台期并非真实存在

在减肥初期,通常只需要增加运动或减少饮食摄入就能使体重下降,而当机体适应了这种变化,身体就会产生适应现象,把摄入的热量进行充分利用,降低热量消耗,体重在1周至2个月的时间没有变化,这就是所谓的“平台期”。

从方法学的角度看确实存在一定的平台期,但是并没有那么长,一般来说是一个方法执行4—6个月的时候才出现“平台期”,因为每一种方法身体都有一个适应的过程,一旦适应了,它可能真是到“平台期”了。

总之,一是要会搭配组合各种营养,既能保证营养充足和平衡,又能实现现代总能量摄入的目标;二是吃的方式要科学,比如采用减油、减盐、减糖的烹饪方式,细嚼慢咽的饮食方式等,这是大家最容易忽略的部分。每天每顿都得知道自己吃了多少,再进行消耗,就会平稳度过“平台期”。因此,真正的平台期是不存在的,存在的只是大家脑海中对于减重这件事的认真程度和付出的努力而已。
(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 联合
编辑:程莉莉 摄影:程莉莉

区总工会

举办“劳模工匠”进校园宣讲暨五一劳动奖表彰活动

本报讯(记者 湛永恒)弘扬劳模精神,传递榜样力量。5月23日,区总工会“劳模工匠”进校园宣讲暨五一劳动奖表彰活动在重庆工商职业学院合川校区举行。

宣讲活动中,全国五一劳动奖章获得者熊林、重庆五一劳动奖章获得者樊庆彬结合自身成长和工作经历,围绕匠心筑梦、恒心追梦、实干圆梦等方面,用朴实的语言、生动的事例分享了自身从小立志、奋力拼搏、立足岗位、攻坚克难,从“小学徒”成长为“劳模工匠”的动人故事,抒发劳动者的豪迈心声,展现“劳模工匠”时代风采,勉励广大职工、学校师生坚定理想信念,弘扬工匠精神、满怀热爱、奔赴山海、生动实践、成就未来。

据了解,此次活动旨在大力弘扬劳模和工匠精神,进一步加强思想政治引领,教育引导广大职工群众和青年学生牢固树立劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念,激励广大职工群众和青年学生争做时代新人、争当发展先锋、踔厉奋发、勇毅前行,在推进中国式现代化进程中奋勇拼搏,汇聚建设社会主义现代化新合川智慧和力量。

当天,区总工会还举行了2024年全国、重庆市五一劳动奖颁奖仪式。

区人大常委会副主任、区总工会主席张烈参加活动并为获奖者颁奖。

区检察院、西南大学水产学院联合举行挂牌仪式

全面深化合作 共助长江生态大保护

本报讯(记者 湛永恒)为深入推进筑牢长江上游重要生态屏障,促进长江流域水域生态恢复持续向好,共同保护长江水生生物多样性,5月22日,是国际生物多样性日,区检察院、西南大学水产学院“水生生物多样性综合保护检校协作实践基地”挂牌仪式举行。

当天,区检察院、西南大学水产学院共同签署了《水生生物多样性综合保护检校共建协议》,围绕水生生态环境资源类案件高效办理、水生生态环境修复方案制定、理论研究和检察实务共融共促、培养专业性人

才等领域全面深化合作。双方一致表示,将充分发挥人才、专业、科研优势,共同打造资源共享、平台共建、品牌共创的优质实践基地,积极创新、生动实践,高质量办好水生态环境资源案件,促进高校教学科研工作高质量发展,共同助力长江生态大保护。

当天,区检察院还就非法捕捞水产品类案件进行集中公开听证,开展了水生生物多样性保护科普宣传和普法宣传。

区检察院检察长杨洪广,西南大学水产学院相关负责人参加活动并为实践基地挂牌。

涪陵镇

开展廉政警示教育

党纪学习教育

本报讯(记者 甘晓伟 通讯员 刘建)为加强党员干部的廉政教育、党性修养和党纪学习教育,5月13日,涪陵镇全体机关干部,赴潼南区开展了一场别开生面的廉政警示教育活动。

活动当天,全体党员干部首先参观了张鹏翻廉政文化教育基地,在廉政文化展览馆内,党员干部们详细了解了张鹏翻的廉政思想和实践,深受启发。随后,党员干部们来到了杨尚昆故居。这座位于潼南区双江镇金龙社区的“四知堂”“长滩子大院”,是第四任国家主席杨尚昆同志的诞生地,现为全国关心下一代党史国史教育基地和重庆市廉政教育示范基地。在杨尚昆故居内,党员干部们通过观看“杨尚昆生平业绩展览”,全面了解了杨尚昆同志的革命历程和

卓越贡献,深受教育和激励。

最后,党员干部们前往杨尚昆故居进行参观。杨尚昆故居坐落于潼南区双江镇正街,是中国共产主义运动先驱杨尚昆及胞弟杨尚昆少年时期学习、生活、成长的地方。通过观看“杨尚昆烈士生平业绩展览”“杨家生活复原展览”等,让党员干部们深入了解了杨尚昆烈士的革命历程和崇高精神。

此次廉政警示教育活动让涪陵镇的党员干部们有了深刻的感悟,让他们真正领略到了廉政文化的深厚内涵和时代价值。参加活动的党员干部纷纷表示,廉政警示教育活动就像一面明镜,清晰映照出党员干部应具备的高尚品格和廉洁自律的精神风貌,将会以此为契机,更加自觉地锤炼党性,恪守廉洁自律的底线,共同营造一个清正廉洁、风清气正的政治环境。

繁荣商贸业态 激发消费活力

(上接1版)

为蹄疾步稳打造西部陆海新通道重庆北向枢纽,区商务委会同区发展改革委拟定《合川区建设西部陆海新通道北向枢纽实施方案》,召开推进成渝地区双城经济圈建设大会,与重庆物流集团有限公司签订战略合作协议。

目前,高阳铁路货站基本具备通车条件,重庆涪陵物流园保税物流中心一期主体结构完工,综合邮件处理中心项目完成边坡整治及土石方工程总量的80%,新成储物流项目电商运营中心主体施工,太和镇物流集散中心建设完成道路设计。

服务企业降本增效,争取

市级项目资金42万元帮助渝通商贸有限公司、重庆好又多商贸有限公司完成冷链物流模式项目改造;联合市级物流平台公司帮助赤华再生资源、国际石材城、德呈威科技等企业制定“一企一策”物流运输方案……

接下来,我区将以区域消费中心城市创建为载体,推动消费市场扩容提质;以高水平对外开放为引领,推动对外贸易保稳提质;以西部陆海新通道重庆北向枢纽建设为抓手,推动物流与贸易产业融合发展;以提升治理能力为核心,推动行业健康发展,培育贸易发展新优势,促进商贸工作再上新台阶。

中央第六生态环境保护督察组督察进驻重庆

进驻时间:2024年5月8日—6月8日
专门举报电话:023-63325565
专门邮政信箱:重庆市A00251号邮政信箱
督察组受理举报电话时间:每天8:00—20:00