

广丰巾帼志愿服务扮靓文明城市创建

本报讯 记者俞小芳报道:爱心助力中高考、关爱贫困妇女健康、捐资助学留守儿童、清洁市容市貌、投身抗击疫情……今年以来,广丰区妇联积极组织巾帼志愿服务者广泛开展志愿服务活动,为创建全国文明城市贡献巾帼力量。

乡村志愿“娘子军”服务活动有声有色。自国家卫生城市、全国文明城市创建活动开展以来,我区各乡镇(街道)先后组建了巾帼家庭志愿队伍23支,乡村志愿者人数3600余名。今年以来,先后举办了“创建平安乡镇”“你我共携手,保卫母亲河”等宣传教育活动,组织开展了文明礼仪进家庭、“创清洁家庭,建美丽家园”“倡导节约,文明用餐”等活动,同时组建了18个“儿童之家”,志愿者们定期开展“多彩‘儿童之家’,快乐相伴同行”等主题系列活动。

帮贫济困打造巾帼志愿服务品

牌。“这是今年以来我们小区举行的第4个邻里节”。10月9日,芦林家园小区肖女士告诉记者,她们小区在街道妇联的牵头组织下,已经连续3年举行了“好邻居手牵手,共建和谐家园”主题的邻里节,倡议并开展“扶老、助残、帮困”活动。近年来,区妇联以“守望相助邻里情”主题志愿服务活动为载体,组织巾帼志愿者为贫困母亲开展送医送药送健康、送家政、送温暖等活动,为行动不便的高龄老人、“两癌”患者等贫困妇女免费上门体检。组织女企业家协会在资金等方面帮扶流动、留守儿童,开展“情注春蕾、助学圆梦”等系列活动,为贫困学生、留守儿童健康成长搭建平台。今年以来,共开展“把爱带回家”系列主题公益活动60余场次,把关爱与关心注入每个留守儿童、困境儿童的心中。

环境整治常态化扮靓文明城市

创建。“整治城乡环境,共建美好家园”“环境整治人人参与,美好环境家家受益。”……这是近日横山镇巾帼志愿服务队的志愿者们走上街头开展宣传,进村入户发放倡议书,主动清扫沿边沿线公路、沟渠,号召城乡妇女积极参与环境卫生整治。在创建国家卫生城市、全国文明城市活动中,区妇联组织巾帼志愿者开展了清理垃圾、铲除“牛皮癣”、张贴创城宣传画等活动,不仅美化了城市环境,还通过自身行动引导更多的群众参与到创建活动中来。在农村,区妇联积极开展“美丽庭院”创建活动,利用新时代文明实践中心开展“最美家庭”“好婆婆好媳妇”的评选活动,提高农村妇女整体素质。同时,区妇联组织开展“巾帼力量助力精准扶贫”系列活动,通过技能扶贫、产业扶贫、爱心扶贫和健康扶贫等帮扶举措,帮助贫困妇女脱贫增收。

本报讯 为进一步加大对失信被执行人的曝光和惩处力度,推进“诚信广丰”建设。近日,广丰区人民法院依法曝光一批失信被执行人。

此次曝光涉及失信被执行人20名,详细曝光了失信被执行人的正面照、姓名、身份证号码、家庭住址等相关信息。通过大力曝光行动,借助舆论压力来降低失信被执行人社会评价,形成全民执行声势,进而达到敦促失信被执行人履行法律义务的目的。

凡是被纳入失信被执行人名单的,将无法购买机票、高铁票以及软卧铺票,无法入住星级酒店,无法出境,无法办理信用卡和贷款,还将在政府采购、招标投标、行政审批、政府扶持、融资信贷、市场准入、资质认定等方面受限,让其“一处失信、处处受限”。

近年来,广丰区着力加大失信联合惩戒力度,及时对严重失信行为“亮剑”,加大跨地区跨部门的联合惩戒力度,使相关的市场主体不敢失信、不能失信、不愿失信。在加大失信联合惩戒力度的同时,着力拓展守信联合激励,让守信有价、让守信有用、让守信有感。并持续公布失信典型,形成强大的社会威慑力。

对失信败德行为“亮剑”
让失信被执行人寸步难行

广丰强化督查促棚改

本报讯 俞先明、曲翔宇报道:在广丰区北河滨路(二期)棚户区改造项目中,督查组坚持在一线调度,到现场办公,及时帮助协调解决问题,为棚改顺利推进凝聚合力。

棚改现场,督查组实地查看项目的周边环境,对房屋面积、征收进度、涉征户数等基本情况详细了解,对当前存在的问题和难点提出指导意见。

“在我们工作开展以来,会遇到很多群众非常关心的问题,督查组就跟我们一起上户,向群众解答各类问题。本着群众利益至上,人民利益至上,来解决棚改中遇到的各种困难。”征收20组组长王冠华介绍说,督查组和征收组的工作组人员会挨家挨户登门拜访,与被征迁户熟络感情、拉近关系。

自此次棚户区改造项目启动以来,督查组工作人员按照职责分工,加强沟通,切实履行各自职责,按时间节点,不打折扣。按区委区政府推进会要求,确保圆满完成棚户区改造任务。

“督查过程中,我们一方面传达区委区政府棚改项目的相关政策和精神。另一方面,督导我们下面的征收组工作进度,对工作进度慢的进行督导,对涉公人员、涉公单位进行协调。”督查2组组长潘维国说。

据悉,督查2组下辖16个征收组,涉及被征迁户300户,截至12日上午,共签约166户,腾空102户。

广丰区农产品电商运营中心组团赴黎川县取经

本报讯 刘仁和报道:日前,广丰区农产品电商运营中心为了唱好电商扶贫这场大戏,组织部分乡镇益农社负责人赴黎川县东鑫电子商务园星创天地参观考察,以他山之石可以攻玉。

据悉,广丰一行人通过实地考察和座谈讨论,充分了解到上年黎川县东鑫电子商务园星创天地对接了5个农产品生产基地,不仅帮助销售贫困村农产品300余万元,而且安排了6个建档立卡贫困户做农产品电商,使他们年纯收入最低达2万元,最高达30万元。学习结束后,大家纷纷表示要取人之长,补己之短,充分利用农产品电商运营中心和益农社这个大平台,为当地贫困户和村民生产的特色农产品,出村、出乡、出区、出市、出省打开通道,用实际行动助力打赢脱贫攻坚战。

广丰区人民医院
急救电话:0793-2630999
脑外科联系人:林 电话:13979336505
地址:永丰南大道转盘西侧

沙田镇:“高标准农田建设+集体经济”促增收



本报讯 方雪红报道:“我今早预定了三百斤的水稻,现在就等着收割机收割完拉去晾晒,马上就可以吃到家门口今年的新米啦!”几位村民手拿大蛇皮袋,正站在一大片稻田的中间开心地交流着,地上放着的磅秤和计数的小本本也在秋日的阳光下熠熠生辉。

在金色稻田的不远处,一辆大收割机正穿梭在稻田里,轰轰地忙碌着。这充满丰收喜悦的一幕就发生在沙田镇港口村的一片高标准农田建设点上。

“由于此片水稻属于纯天然无公害产品,还没成熟就得到一大批村民的青睐,所以在水稻开始收割的第一天,很多村民都早早来到稻田或是准备购买或是来看热闹。如果今年试点成效好,明年村准备将一些水毁修复项目也这样流转起来搞统一经营,这样村民就近可以买到绿色放心稻谷,村集体经济也有了新的门路。”

港口村支书张朝银开心地跟笔者说到。

据悉,这是沙田镇港口村高标准农田建设+集体经济发展的新举措。近年来,港口村前后完成了约300余亩的高标准农田建设。为夯实粮食安全底线,积极聚焦“六稳”“六保”,2020年项目完成后该村以200元/亩的租金从村民手中流转了近170亩土地,由村经济合作社统一负责进行稻谷种植和销售,所得收益作为村集体经济收入的一部分,2020年预计可以为村里带来8万余元的集体纯收入。

身体缺水会造成什么后果?

俗话说得好,药补不如食补,食补不如水补。

水作为生命之源,对于人体来说是非常重要的。但是,在日常生活中也不能保证时时刻刻都有水喝。

比如,工作、学习的过程中,就会经常忘记喝水;夏天运动的时候,很难做到及时补充水分;晚上睡觉也有很多次被渴醒……

但是,你知道吗?人体对水缺乏的表现是极其敏感的,即使只有1%的水不足也会出现症状。

缺水会造成什么后果?

如果缺水状态持续较长时间,会使心血管、呼吸和体温调节等系统受损。

不论是否自愿缺水,还是身体的内在环境因素,都会共同导致严重的水不足,从而使机体内部温度升高,血液流动和出汗延迟。损害体温调节功能,引起血液循环渗透压增高,细胞内的水流向组织间导致细胞内脱水,血液黏度增加,从而使心血管系统的负担加重。

缺水时身体会发出哪些信号?

水不仅是重要的营养素,也是构成机体含量最多的组成成分。

身体缺水的信号会受到工作负荷情况、机体健康状况、热的耐受能力、周围环境温度和相对湿度的影响

而出现不同程度的反应。

一般来说,在你感到口渴之前,身体就已经达到了1%的缺水或已经失去了相当于体重2%左右的水分。

随着机体失水量的增加,依次会出现从口渴到口干、燥热、压抑、食欲减退,难以集中精力,头疼、烦躁、困乏,较长时间无尿意或者尿液的颜色变深和气味变浓等情况。

如果缺水情况持续,就会出现体温升高,血压下降,皮肤失去弹性,过度呼吸导致肢体末端麻木和麻刺感,甚至晕厥,严重时会引起死亡。

每天应该喝多少水?

人体内的水总是处于动态平衡状态,摄入量基本等于排出量,变化幅度在1%~2%以内。

一个体重65千克的成年人,通过皮肤蒸发、排尿等多种途径,每日排出水的总量为2569毫升。一般来说,一个健康成人每日应该补充2500毫升左右的水。但是,我们所需的水,并不完全来自于饮水,还有日常饮食中的五谷杂粮、肉蛋奶、蔬果等,所以每日需要从饮水中获取约1500~1700毫升的水。

如果,饮水杯容量为200毫升,则每天需饮约7~8杯。在高温天气和运动、劳动强度大的情况下,还要增加1/3的补充水量。

如何正确喝水?

饮用白开水是最能补充人体水分的方式,或者用较淡的茶水替代部分白开水。

但不能用含糖饮料、浓茶、咖啡、奶茶、苏打水等饮品代替水,这些饮品虽然可能暂时会减轻口渴的感觉,但很快就因增加尿量而加重缺水。

不要等到口渴才喝水

不鼓励一次性大量饮水,养成口渴前少量多次饮水的习惯。尤其是在吃饭前,喝大量的水会冲淡胃液,影响消化和吸收。

适当增加饮水量

在夏季等高温、干燥环境下,或运动量、工作强度大时,饮水量也需要相应地增加,并需要考虑同时补充一定量的矿物质(盐分)。

在一天开始和结束时需要喝水

在睡觉的时候,我们的身体也会丢失水分。因此,在睡觉前后应该适当饮水。

值得注意的是,过量饮水会增加心脏、肾脏的负担,重者造成人体水中毒;心血管病患者尤其注意不要在晚饭后、睡前集中过度饮水。(内容由区健教所提供,下期刊登《每天走多少路效果最好》)

