

九三学社中央脑瘫患者救治行动走进开州

本报讯(记者 孙玉洁)5月18日,九三学社中央“同心康福”脑瘫患者救治行动走进开州启动仪式举行。九三学社重庆市委副主委黄华,区委副书记陈华东,区人大常委会副主任、九三学社开州区社主委田水松出席。

陈华东表示,九三学社重庆市委始终把社会服务工作作为履行参政职能的重要内容,努力发挥自身优势,不断拓宽工作领域,丰富工作内容,社会服务工作打开新局面。此次“同心康福”脑瘫患

者救治行动走进开州,为首轮140名脑瘫患者带来康复的希望,开州表示由衷的感谢。接下来,开州一定倍加珍惜、乘势而上,自强不息、勇毅前行,加快推进全区残疾人事业发展再上新台阶,不负九三学社重庆市委的关心支持与帮助。

启动仪式后,全区共有140名脑瘫患者参加筛查,通过初步筛查的患者将与石家庄脑系医院继续沟通,符合手术条件者将陆续前往石家庄脑系医院进行手术治疗。

区管主要领导干部经济责任审计审前集中谈话会召开

本报讯(记者 姜婷)5月18日,区管主要领导干部经济责任审计审前集中谈话会召开。区委常委、组织部部长、区委审计委副主任黄成涛出席。

会议通报了2022年度经济责任审计项目实施情况,对2023年经济责任审计工作进行了安排部署。

黄成涛指出,各被审计单位、被审计领导干部要深化认识,准确把握经济责任审计的目的和意义,戮力同心、统筹谋划,确保高质、全面完成2023年度经济责任审计工作任务。

大家要在接下来工作中增进理解、加强协作,共同把经济责任审计工作筹备好、进行好,以硬核算卷、优异成绩展现开州领导干部经得起审、经得起考的底气和信心,以敢于直面问题、善于解决问题的实际行动,展现一名领导干部的胸怀和担当。

区经济责任审计工作联席会议成员单位有关负责人,被审计领导干部,各审计组全体成员参加会议。

市司法局调研组来开调研督导法治政府建设等工作

本报讯(记者 朱书灵)5月18日,市司法局二级巡视员叶世平率调研组来开调研督导法治政府建设等工作,并主持召开开州区法治政府建设及道路交通安全和运输执法领域突出问题专项整治工作调研座谈会。区政府副区长、公安局局长张元斌参加。

会议指出,要提高政治站位,深化思想认识,切实增强法治政府建设工作的责任感、紧迫感。要明确责任,把握时间节点,提升打造法治政府建设示范创建的“开州样板”。要对标示范指标体系开展自查自评,扎实整改,严格工作

责任,补齐工作短板、塑造工作亮点、发挥自身优势,推动法治政府建设各项任务落到实处。要找准问题,开出良方,立行立改,对专项整治期间的道路交通安全管理工作做到早安排、早部署,做到整改一案、警示一片、治理一域,推动道路交通安全和运输执法领域突出问题专项整治工作走深走实。

会前,调研组一行实地查看走访了区法治便民服务中心和区法治文化广场,查阅了有关档案资料。

市司法局调研组成员,有关区级以上单位负责人参加。

劳动之光

扎根基层社区 用心服务居民

——记汉丰街道迎宾社区党支部书记任静

本报记者 程超文/图

任静是汉丰街道迎宾社区党支部书记、开州区第十四届党代表、重庆市第六届劳动模范。

2008年,任静通过公开招聘进入汉丰街道马社区工作,2013年被调到新成立的迎宾社区担任党支部书记。在基层社区工作中,任静以行动诠释初心,充分发挥先锋模范作用,把社区治理得井井有条,居民幸福指数稳步提升。

治理社区环境卫生

汉丰街道迎宾社区2013年成立之初,存在环境卫生“脏乱差”的问题,治理需要资金,而新成立的社区最缺的就是资金。

经过实地走访后,任静决定让党员发挥带头作用,充分发动居民,通过居民自治的形式来治理社区环境卫生。

“我们首先让小区成立业主委员会,让热心公益事业的老党员发挥余热,让他们带领居民一起,把小区环境治理好。”任静说。

位于腾龙广场的中华苑小区是一个开放式小区,住着90户居民,没有物业,环境较差。任静经过走访,了解到居民刘大金、陈华祥是退休教师、老党员,平时热心公益事业。

任静找到刘大金、陈华祥,希望他们发挥党员带头作用,把小区环境卫生搞好。很快,在两人的带动下,中华苑小区成立了业主委员会,还选出了楼院长。

没有物业,每户业主每个月就交10元钱,业主委员会就用这笔钱聘请保洁人员清理小区垃圾、打



任静(右)入户走访居民

扫楼院卫生,小区环境变得干净整洁了。业主委员会还用节余的钱,为小区添置了石凳石椅,栽种了绿色植物。

“通过业主委员会下面的自管小组,中华苑小区的环境有了很大改善,我们又把他们的经验推广到辖区各个小区楼院,现在社区各个小区楼院环境都有了很大改善。”任静说。

关心困难居民生活

作为社区党支部书记,关心困难居民的生活是任静工作中的一项重要内容。平时不管是在办公室接待居民,还是到居民家中走访,任静都认真与他们交谈,了解他们的生活情况。

家住腾龙广场的居民王成炎,儿子去年患病去世,她和孙子一起生活。“儿子治病花了40万,现在去世

了,留下一堆欠账由我慢慢还,我还有一个孙子还在读初中,社区帮了我们家不少忙。”王成炎说,在她儿子患病期间,社区干部多次上门慰问,还为她家办理了低保,现在孙子上学还享受学费减免。

“当时为她家办理低保还有些困难,因为王成炎的户口在农村,按农村的标准她家在城里有房子,不能享受低保待遇。”任静根据她家的实际情况,多方奔走,为她们争取到了低保救助。

在迎宾社区,还有不少像王成炎这样的困难居民,任静把他们登记在册,节假日去看望他们,平时也多次上门了解他们的生活情况,在政策允许的情况下,尽可能解决他们的困难。

“困难居民就像我的家人一样,我时刻牵挂着他们的生活,也尽最大

的努力帮助他们。”任静说,她要求社区工作人员接待居民态度要友善,居民来办事,能马上办理的就马上办,不能办理的,要做好解释说明工作。

解决居民急难愁盼

迎宾社区地处繁华商业地带,辖区内有很多商户,任静多方协调为他们解决困难,给他们营造良好的经商氛围。

辖区内的香港城商圈有400多个商铺,由于历史遗留原因,商圈内的消防设施不达标,需要整改,但商户不愿意出钱,消防部门要求停业整顿,影响了经营,商户怨声很大。

了解到情况后,任静积极向上级部门反映情况,最终争取到了50万元的整改资金,对香港城商圈的消防设施进行提档升级,达到了消防标准,商户又正常营业。

“现在在商圈商圈也成立了业主委员会,也有物业自管小组,我们还安排工作人员与物业自管小组成员一起,经常对商铺进行消防检查。”任静说。

任静还发动社区干部开展义务劳动,帮商户清运垃圾,同时要求各商户实行门前三包,现在商圈环境变好了,顾客多了,商户的生意也更好了。

迎宾社区以前车辆乱停乱放现象严重,为治理这种乱象,社区在相应区域划定停车位规范停车,现在大街小巷变得畅通了。

“作为一名社区工作者,我们的职责就是服务社区居民,他们遇到什么困难找我,就是对我的信任,我不能辜负了这份信任。”任静说。

科学在身边

这5种被吹捧的“伪健康食品”,坑钱又伤身!

“喝果汁等于吃水果”“吃果蔬脆等于吃蔬菜”“吃无蔗糖食品等于吃无糖食品”……这是很多人觉得健康的饮食方法。

但你知道吗?很多所谓的健康饮食方法都是“骗人的伪科学”。今天,小编就来给大家好好地“补补课”,揭开这些“伪健康食品”的真面目。

一、喝果汁=吃水果?

很多人认为水果榨汁,不仅食用方便,还有助于消化吸收水果中的养分,促进新陈代谢。但实际上,水果榨汁并没有我们想象的那么健康。

水果榨汁后,营养价值会降低。不仅膳食纤维、果胶等营养物质容易损失,榨汁过程中还会破坏水果的细胞结构,发生氧化反应,从而损失部分维生素和抗氧化成分,如类黄酮和花青素等。

而且喝果汁容易导致摄入糖分过量。由于果汁的制造效率低,多个苹果才能榨出一杯苹果汁,摄入的糖分会更多。加上果汁在胃里的排空速度和被肠道吸收速度都非常快,所以血糖的上升速度也更快,反而不利于身体健康。

所以,别把喝果汁等同于吃水果,从健康程度上来说:完整水果>果汁。

二、吃果蔬脆=吃蔬菜?

许多人认为吃果蔬脆就相当于补充蔬菜了,毕竟原料都是水果蔬菜,应该属于健康食品吧。可事实并非如此,某些果蔬脆不仅营养流失较多,油脂和热量还高得惊人,一点也不健康。

市面上常见的果蔬脆有两种加工工艺,一种为低温真空油炸工艺,另一种为冻干工艺。前者是大家最常买的,价格相对后者更便宜,加工过程经过了油炸,不仅损失了大部分水溶性维生素、脂肪和热量也不低,常吃会让人日渐“圆润”。如果用这种果蔬脆代替蔬菜,也会增加营养不良的风险。

而冻干工艺制作的果蔬干相对于前者更好一些,加工过程中没有使用油,热量和脂肪都很低,也可以最大程度的保留维生素和矿物质等营养。

虽然看似很健康,但仍然不如吃新鲜蔬菜,同理吃水果干也不等于吃水果。在吃菜方面,还是每天努力吃够300~500克新鲜蔬菜吧,其中要有一半以上的深色蔬菜。

三、喝乳酸菌饮品=喝酸奶?

很多家长经常会给孩子买乳酸菌饮品,认为跟喝酸奶差不多,毕竟都有乳酸菌。实际上,二者并不一样,差距还是挺大的。

一般带有“饮料”二字的都不是酸奶,且并非所有的乳酸菌都是益生菌,而普通乳酸菌的主要功能在于增强饮料酸甜可口的风味,对肠道的保健作用非常有限。

另外,乳酸菌菌种需要在低温环境下才能存活,且菌种要达到一定数量才能到达肠道,否则可能在食用的过程中被胃酸消灭,无法发挥作用。

需要注意的是,很多乳酸菌饮料为了中和乳酸菌发酵带来的酸味,会添加大量的糖;有的乳酸菌饮料含糖量甚至高达15g/100ml以上,相当于喝两瓶就超过《中国居民膳食指南》推荐的一天糖摄入量了。

想要补充益生菌,可以选择喝酸奶,或者吃纳豆、泡菜等发酵食物,也可以吃一些益生元,比如大豆、菊粉、新鲜果蔬等,为益生菌提供充足的“养料”。

四、吃日本豆腐=吃豆腐?

日本豆腐也叫玉子豆腐,虽然名字里带“豆腐”,但却不是真正的豆腐。我们平时说的豆腐都是以大豆为主要原料制作而成的,而日本豆腐虽然吃起来口感顺滑和内酯豆腐差不多,但在配料中却看不到大豆,主要原料为水和鸡蛋,有的也会标注为“鸡蛋豆腐”。

日本豆腐的钙含量不高,钠含量却将近700毫克,营养还不如鸡蛋,蛋白质含量只有3%—5%,吃日本豆腐一定要

少放点盐,毕竟高钠饮食会增加高血压的发病风险。

五、无蔗糖食品=无糖食品?

糖尿病患者购买食品最关心的就是“有糖没糖”,现在市面上很多食品包装上都写着“无蔗糖”,以此来吸引糖尿病患者的眼球,增加销量。需要提醒的是:一定要擦亮眼睛,仔细辨认后再下手,有的仅仅是无蔗糖食品而已,并非无糖食品。

首先,所谓的“无糖”,可能并不是真的不含糖。根据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》,每100ml或100g食品中含糖≤0.5g就可以称为无糖食品。也就是说,无糖食品也可能含有蔗糖等,只不过含量比较少。

其次,即便没有额外添加蔗糖,也可能含有阿斯巴甜、安赛蜜、甜菊素等甜味剂。有研究发现:它们虽然不产生热量,也不参与葡萄糖代谢,但会促进胰岛素分泌,引起血糖升高,过量摄入也会增加肥胖风险。

更何况,“无糖食品”也是含有碳水化合物的,吃多了都会胖。

建议无论是不是低糖、无糖食品,都应适量食用;害怕长胖或血糖升高的人,可适当选择天然代糖,比如赤藓糖醇,既可以改善口感,又不会被肠道内的酶代谢而升高血糖。(区科协供稿)

政务简报

● 5月18日,市人大常委会调研组召开人民法庭工作情况座谈会。市人大常委会副主任陈国军出席。(记者 周显辉)

● 5月18日,市人大常委会召开评议区政府老年人权益保障工作动员会。市人大常委会副主任、评议调研组组长郑清术,区政府副区长邱文军出席。(记者 黄露)

我区开展“学习贯彻二十大·老少携手建新功”专题调研活动

本报讯(记者 周显辉)5月18日,区委老干局、区关工委、团区委组成调研组走进云枫初级中学,开展“学习贯彻二十大·老少携手建新功”暨“话传统·谈复兴·聚力量”专题调研活动。

调研组一行实地查看了云枫初级中学的德育活动室和文化展厅等,听取了学校教育、学校建设等情况汇报,详细了解学校开展德育教育工作的方法措施、取得

的成效等,并就如何关心青少年健康成长进行了交流指导。

座谈会上,调研组一行和师生们围绕“拥抱新时代、建设新重庆、建功新开州”畅谈心声,就如何贯彻落实党的二十大精神,建设现代化新开州、青少年成长等“四大助力行动”进行了交流发言。

活动还慰问了部分品学兼优和低收入家庭的学生。

我区开展2023年“全民营养周”系列宣传活动

本报讯(记者 龙俊亦)5月18日,区疾控中心联合多家公共卫生机构在云枫广场开展“全民营养周”系列宣传活动,进一步提高全民营养意识,倡导健康生活方式。

活动现场,工作人员通过悬挂宣传横幅,摆放知识展板,发放宣传彩页和宣传手册,开展义诊等形式向广大市民宣传合理膳食、健康饮食的重要性,热心解答市民的提

问,气氛热烈,效果明显。

据介绍,下一步,区疾控中心将汇聚专业机构等多方力量,推动营养健康知识进社区、进乡村、进学校、进超市、进餐厅,开展丰富多彩、互动性强的线上线下宣传活动,带动全社会共同参与进来,培育市民健康饮食、健康烹饪的意识和习惯,树立健康饮食风尚。

开州达州两地生态环境局开展联合巡河及执法检查

本报讯(记者 熊程成)近日,区生态环境局与达州市生态环境局开展联合巡河及执法检查,并就环境安全隐患进行排查。

执法人员查看了川渝跨界流域的固控断面水质情况,检查了巫山镇污水处理厂及巫山镇卫生院污水处理设施运行情况,并采取无人机航拍、实地查看、源头查找、现场走访等方式,对地表水国控监测点位河流两岸、上下游多

点位开展拉网式排污口排查。

检查结束后,双方执法人员针对检查情况进行了交流讨论,对检查中发现问题进行了现场交办。

通过此次联合执法,进一步夯实了川渝跨界流域生态环境联防联控工作机制,加强了开州、达州两地的密切协作,提高了两地执法队伍能力,增强了两地联合执法成效。

保护生态环境必须依靠制度、依靠法治

(上接1版)

不断织密织牢的制度之网,助力船厂变绿地、码头变公园。一段段“生产岸线”变成诗情画意的“生态岸线”,生动印证“保护生态环境必须依靠制度、依靠法治”。

思想认识到位,行动才能自觉。习近平总书记强调:“只有实行最严格的制度、最严密的法治,才能为生态文明建设提供可靠保障。”生态文明建设是一场涉及生产方式、生活方式、思维方式和价值观念的深刻变革,生态环境保护是一个系统工程、全面整体的过程,必须纵向到底、横向到边,形成环环相扣、协同联动的制度体系。要求“加快制度创新,增加制度供给,完善制度配套,强化制度执行”,提出“对任何地方、任何时候、任何人,凡是需要追究的,必须一追到底”,明确“要严格用制度管权治吏、护蓝增绿”……习近平生态文明

思想全面总结我国生态文明建设经验,强调实行最严格的生态环境保护制度,深刻回答了生态文明建设的保障机制问题。

没有规矩,不成方圆。制定修订环境保护法等多部法律法规,建立实行中央生态环境保护督察制度,全面推行生态文明建设目标评价考核制度和责任追究制度,建立实施生态补偿制度、河湖长制、林长制……在习近平生态文明思想指引下,我国生态环境法治建设取得显著成效,生态文明“四梁八柱”性质的制度体系基本形成。今天,河长制带来河长治,一幅幅鱼翔浅底、人水相亲的图画徐徐铺展;日益完善的湿地生态补偿制度,让保护生态不吃亏、能受益的局面渐成常态;环境保护公众参与制度进一步完善,民众环保意识不断增强,形成全民参与生态环境保护的新局面。越

织越密的生态文明制度体系,既夯实了保护绿水青山、保障生态安全的基础,也让用制度文明为生态文明建设保驾护航逐渐成为共识,让美丽中国渐行渐近。

制度的生命力在于执行。习近平总书记强调:“制度的刚性和权威必须牢固树立起来,不得作选择、搞变通、打折扣。”前不久,第二轮第四批中央生态环境保护督察整改情况公布,一大批重大生态环境问题得到有效解决。啃最硬的“骨头”,解最难的问题,中央生态环境保护督察制度自2015年建立实行以来,动真碰硬、攻坚克难,坚决查处一批破坏生态环境的重大典型案件、解决一批群众反映强烈的突出环境问题,释放出“决不能让制度规定成为‘没有牙齿的老虎’”的强烈信号。强化制度执行,让制度成为刚性的约束和不可触碰的高压线,才能真正把生态领域的制度优势转化为治理效能。

生态环境保护能否落到实处,关键在领导干部。习近平总书记指出:“一些重大生态环境事件背后,都有领导干部不负责任、不作为的问题,都有一些地方环保意识不强、履职不到位、执行不严格的问题,都有环保有关部门执法监督作用发挥不到位、强制力不够的问题。”甘肃祁连山由乱到治,陕西打响秦岭青山保卫战,青海木里矿区重披绿装……一大批生态环境问题整改深入进行,既彰显了制度建设成效,也给各级领导干部敲响警钟,“在生态环境保护问题上,就是要不能越雷池一步,否则就应该受到惩罚”。

各级领导干部是本行政区域生态环境保护第一责任人。对那些不愿生态环境盲目决策、造成严重后果的人,必须追究其责任,而且要终身追责。

朗朗晴空、徐徐清风,民生之要、百姓之盼。用最严格制度最严密法治保护生态环境,不断提高生态环境领域国家治理体系和治理能力现代化水平,我们相信,青山常在、绿水长流、空气常新的美丽中国建设,步伐将会更坚实,成果将会更丰硕。