

1月4日,昌吉市六工镇各村党组织书记立足本村实际,以抓党建促乡村振兴为主题,就乡村文明建设、产业发展、招商引资、环境整治等工作各抒己见——

上擂台“比武” 说新年发展

本报记者 吴茜 李柏林 通讯员 禹晓燕



“有些人从村里出走一去不返,但是有些人却选择回到村上大展宏图,乡村振兴首先要抓好人才振兴……”1月4日下午,昌吉市六工镇十三户村党总支书记楚保金的一番话引发现场阵阵掌声。

当天,昌吉市六工镇组织开展了2023年村党组织书记抓党建促乡村振兴“擂台大比武”活动,全镇8名村党组织书记、各村组织委员、组织干事参加活动,同台竞技,楚保金就是其中一位。

此次“擂台大比武”活动以“登台演讲+即兴问答+现场点评打分+现场颁奖”的方式进行。比赛现场,六工镇各村党组织书记立足本村实情,以抓党建促乡村振兴为主题,现场讲述并进行PPT展示,围绕乡风文明建设、产业发展、招商引资、环境整治等方面,就脱贫攻坚、党建引领乡村治理体系、壮大村集体经济等内容阐述特色亮点,用朴实准确、逻辑严密的语言依次上“擂台”、亮“答卷”、授“经验”、展“思路”,对本村工作提出一些有指导意义、可实践的发展建议。

当记者询问十三户村乡村振兴蓝图如何有效落实时,楚保金脸上带着笃定的笑意答道:“我们村今年有个‘三步走’计划,分为整体布局搭建、优质产业植入、项目系统完备,



1月4日下午,昌吉市六工镇组织开展了2023年村党组织书记抓党建促乡村振兴“擂台大比武”活动,各村党组织书记参加活动。

本报记者 吴茜 摄

只要做到这三步,保管村民创收、村庄靓化、产业兴旺更上一层楼。”

经过紧张激烈角逐,六工镇十三户村、下六工村、四户坝村等6个村的党组织书记荣获一二三等奖,沙梁子村、下三工村2名村党组织书记荣获优秀奖,与会领导为获奖选手颁发荣誉证书及奖品。

“我们着力锻造一支本领过硬的基层党组织带头人队伍,充分发挥村党组织书记在乡村振兴工作中的‘领头雁’作用,为实施乡

村振兴战略奠定坚实基础。”六工镇党委副书记王锐表示,开展“擂台大比武”就是为了持续巩固和延续农村基层党组织的创造力、凝聚力、战斗力,建强乡村振兴一线战斗堡垒,进一步激发基层党组织的干事创业活力。

据悉,此次“擂台大比武”活动结束后,六工镇还将各村开展现场观摩会和座谈交流活动,让农民参与到乡村治理全过程,真正成为实施乡村振兴战略的助力者和前行者。

昌吉市北京南路街道组织开展节前慰问

本报讯 记者付小芳报道:春节将至,为了让辖区群众度过一个欢乐祥和的节日,从1月5日起,昌吉市北京南路街道组织社区干部对困难家庭、独居老人、残疾人、老党员等进行走访慰问,并为他们送去米、面、油等慰问品,提前向他们送去节日的问候与祝福。

每到一户,北京南路街道及社区干部都会与居民亲切交谈,详细询问他们的生活和身体健康状况,嘱咐他们保重身体。鼓励他们保持乐观的心态,积极面对生活,有困难诉求及时跟社区干部反映,街道和社区会竭尽全力为他们解决实际困难。

66岁的苏燕海是昌吉市北京南路街道亚中社区的居民,患尿毒症已有12年的时间。当天下午,亚中社区干部将慰问品送到了苏燕海的家中,让老人一家感动不已。

苏燕海的妻子马建英激动地说:“自从老伴患病以来,每周要去医院透析3次,社区得知情况后特别关心我们,逢年过节来看望我们,还给我们送来米、面、油等慰问品,让我们生活有保障,非常感谢党和政府及社区对我们一家的关心关爱!”



1月6日,昌吉市北京南路街道亚中社区干部在慰问社区居民。

本报记者 付小芳 摄

“我外婆年纪大了,妈妈收入不稳定,今天社区干部来家里慰问,非常感谢他们。今后,我会更加刻苦学习,努力考上一所好大学,将来回报社会。”家住昌吉市亚中小区的高三学生夏莹说。

昌吉市北京南路街道党工委委员、办事处副主任腊玉兰表示,在春节佳节到来之际,北京南路街道党工委将陆续为辖区1400户居民送去价值14万元的慰问品,为他们送去党和政府的关怀和新春的祝福。

5岁儿童昏迷抽搐 警车开道接力送医

本报讯 记者廖冬云、通讯员于梅:1月2日,一名5岁男童突发抽搐,昌吉市公安局交警大队榆树沟中队队员白晨和同事警车开道,9分钟就将抽搐男童紧急送医。

1月2日下午3点30分,白晨和同事正在昌吉市乌伊路二六工路段巡逻,接到110指挥中心警情指令,称庙尔沟乡阿克旗村一名5岁男童突然抽搐,意识昏迷,情

况危险,需要民警开路护送就医。

白晨立即驱车到昌吉市榆树沟收费站处等待,5分钟后与护送男童的车辆接上头。当时正值上班高峰期,白晨一路拉响警笛,亮起警灯,开通生命通道。当时路上车辆较多,在前往昌吉州儿童医院的途中,白晨通过喊话器提醒过往车辆紧急避让,原本20公里的路程,仅用9分钟就将孩

子送到了医院,为救治赢得了时间。

到达医院后,白晨上前帮忙抱住抽搐男童,并用厚衣服包裹住孩子,将孩子送往急诊科。由于送医及时,经医生检查,孩子已无大碍,白晨和同事这才放心离开。临别时,孩子父母抓住白晨的手感激地说:“多亏警车开道,如果不是你们的帮助,孩子也不可能这么快得到救治,太感谢你们了!”

每天八杯水 又有新认知

一切还得从它说起

水周转量

即水的总交换量
包括人体摄入水分和流失水分
很大程度上
反映了我们每天对水的需求量
但是它并不等于饮用水的需求量

理论上

性别:女
年龄:35
每天的水周转量为3.3升



性别:男
年龄:35
每天的水周转量为4.2升



实际上

年轻男性并不需要饮用4.2升的水,因为人体代谢和体表水交换可提供其中的15%,其余85%的需求量来自食物和饮水,食物和饮水各半,因此该年龄段男性每日平均饮水量为1.5~1.8升;

相比之下,女性饮水量要小,因为女性的非脂肪成分低于男性,年轻女性每日饮水量可能为1.3~1.4升。



永远在去厕所的路上



因此
8杯水(每天约2升)的推荐量
对大多数人来说可能太高了
所以
不要再理论上喝水了
还是要根据身体情况喝水

身体缺水的表现

口渴

出现口渴是身体明显缺水的信号。

排尿次数和排尿量

一般健康成年人每天排尿次数为4~8次,排尿次数和尿量比平时减少则是提示水分摄入不足。

尿液颜色

正常尿液颜色是略带黄色透明,呈现较深黄色和深黄色时则是提示机体水分不足。



会吗?不?

需要注意的是
如果长期大量饮水
仍无法缓解口渴
可能是某些疾病的信号
还应随时关注身体情况

来源:学习强国