

新市镇闲散地统一规划“小地块”起大作用

本报讯 为加快推进农村闲散土地盘活利用,提高土地资源节约集约利用水平,新市镇主动出击,积极探索村集体经济发展路子,全面开展农村闲散土地清理回收工作,在村集体增收同时进一步实现集体资源的节约集约利用。

在闲散地回收过程中,该镇分管负责同志统筹谋划,进行实地调研考察,在调研中发现各村都存在村头街角的“小地块”,针对村头街角的“小地块”,该镇创新工作思路,计划对全镇范围内的闲散“小地块”进行统一规划,整合土地,提高土地使用率。

为了将小地块闲散地的最大化利用,该镇安排相关负责同志、管区书记及各村村干部到商河县怀仁镇进行考察学习。

随后,针对新市镇小地块闲散地具体情况,该镇聘请林业方面专家进行专业规划,对小地块闲散地进行统一设计规划,计划以国槐、白蜡、冬青、白皮松、艾草等植物为主,经过统一规划,按照小地块闲散地实际情况选择种植种类,形成种植规模。苗木生长过程中可以作为村内绿化,美化村落,苗木长成之后也可兼顾经济效益,而艾草作为中草药既可以治病养生保健又可以作为蔬菜食用,极具经济价值。

目前,全镇范围内千余亩“小地块”规划方案已经制定完成,下一步将持续推进,力求充分利用各村“小地块”,全面唤醒沉睡资源,构建集体经济增收多渠道、多类型、多元化的发展格局。

(张文浩)



清华大学专家到新市镇参观调研

本报讯 近日,清华大学公共管理学院程文浩教授一行到新市镇参观调研。北京领瑞投资管理公司、山东省建设银行相关负责人陪同参观。

活动中,一行人首先来到徒骇河大堤参观该镇徒骇河沿线河道水文、和沿线整治开发利用情况。随后,一行人参观了位于新市镇花谷田园综合体核心区的山东花海园艺花卉产业园。在新市镇史家寺村第一党支部,一行人参观了支部展览馆及旧址内的展览图片、文字资料和历史文物等,并详细了解了济阳区党组织的发展历程和第一支部的光荣历史及其恢复重建情况。

在随后举行的座谈会上,该镇主要负责同志向与会人员介绍了新市镇“四轮驱动”助力“乡村振兴”产业发展战略,就镇域区位优势、历史人文、特色农业等方面进行了详细讲解,双方还对该镇以支部书记项目、智能家居产业园、新农村社区建设、花谷田园综合体、博士科研工作站、沃尔沃重卡等为代表的重点项目建设规划进行了交流研讨。

程文浩教授表示,良好的生态环境和丰富的土地资源是新市镇发展特色农业的独特优势。临近省会和新旧动能转换先行区的区位优势也为新市镇引进优秀人才和优质企业提供了便利,下一步将加大与新市镇交流合作,充分运用高校和企业的资源,为新市镇的发展提供有力支持。

(刁力洪)



我区开展省级慢病示范区创建督导工作

本报讯 为更好地掌握我区省级慢病示范区创建工作的进展情况,确保各项工作稳步推进,我区慢病示范区领导小组办公室于6月12日到13日开展了省级慢病示范区创建督导工作。

12日上午,开展了创建工作座谈会,首先由卫健局局长杨德超就省级慢病示范区创建的必要性和重要性做出进一步的诠释,后由各单位结合《济阳区创建山东省慢性病综合防控示范区工作实施方案》,按照访谈提纲作出发言。

13日,区疾控中心赵明春带领督导组部分成员开展了现场调研督导,

按照督导路线,在济北街道办事处、区总工会、区市场监管局、区市政园林公用事业局、区电视台、区中医院、汇鑫苑社区、济阳街道社区卫生服务中心、长田实业有限公司、舜天国际酒店等单位或公司负责同志的带领下,重点就区健身公园、健康步道、健康一条街、健康社区、15分钟健身圈、健康餐厅、职工查体、工间健身活动、慢性病患者自我管理小组实践活动、无烟医疗机构等的建设情况进行现场查看,查阅部分资料,就发现的问题及时指出并提出改进措施和建议。

(孙凡)

“三减三健”之健康骨骼

近年来,随着人们生活方式的改变以及老龄化社会的发展,骨质疏松已跃居中国最常见慢性疾病的第四位。据统计,中国骨质疏松患者已超过8800万,每两个老年人当中就有1人患病。骨质疏松已成为我国重要的公共卫生问题之一。那么,如何从饮食上预防骨质疏松,维护我们骨骼的健康呢?这里给大家5条建议:

- 1、食物多样,均衡营养
- 2、吃动平衡,健康体重
- 3、多吃蔬果、奶类、大豆
- 4、适量吃鱼禽蛋瘦肉
- 5、少盐少油,控糖限酒

食物多样,均衡营养

我们的骨骼需要很多种营养素来共同维护健康,比如说蛋白质、维生素、矿物质等。而所有这些营养素我们无法从单一食物中摄取,因此必须要做到食物多样才能均衡营养。那么怎么样算是多样呢?平均每天摄入12种、每周25种以上食物。并且摄入的食用应该包含以下5大类:谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉、水产品、蛋类、奶及奶制品、大豆及坚果。主食建议粗细搭配着吃。

吃动平衡,健康体重

(1)运动。据统计,我国每天坚持运动半小时以上的只占总人口数的12%。18-60岁这个年龄阶段是最缺乏运动的。而缺乏运动也是造成骨质疏松的一个重要原因,并且使得我国的骨质疏松人群日益年轻化。

建议大家要天天运动,每天运动至少半小时,如果走路的话要达到6000步以上。建议有氧运动天天有,并适当进行力量型运动和柔韧性运动。这些运动都可以减慢骨质流失速度,降低骨折的风险,强健我们的骨骼。

(2)BMI保持在(18.5-23.9)的正常范围之内。我国超重和肥胖的人群高达42%。超重和

肥胖人群体脂率普遍偏高,容易造成体内钙的流失。另外,超重和肥胖还会给我们骨骼带来的巨大的压力,引起骨骼、关节的变形、增生。

(3)积极进行户外活动。阳光中的紫外线可以刺激我们皮肤下的7-脱氢胆固醇转变为VD3。VD3可以促进小肠黏膜对钙的吸收。

多吃蔬果、奶类和大豆

(1)蔬果含有丰富的膳食纤维、VC、钾镁离子、植物化学素等。能促进骨胶原的合成,平衡钙镁比,促进钙的吸收,对健康非常有利。建议每天吃500g蔬菜、350g水果。

(2)奶类是全营养食物,也是补钙的最佳食物!目前我国居民大众从膳食中摄入的钙平均只有366mg每天,离800mg的推荐量还不到一半。所以建议大家每天吃300g的奶和奶制品(如一盒250ml纯牛奶+一杯100ml的原味酸奶)。对于乳糖不耐受的人,建议选择酸奶、低乳糖奶和奶酪。

(3)大豆。常见的有黄豆、青豆和黑豆。大豆除了可以给我们人体提供优质蛋白质,还含有植物固醇、大豆磷脂、大豆低聚糖、大豆皂苷、以及大豆异黄酮。研究发现大豆异黄酮可以降低骨质疏松的发病风险。所以说,大豆也是非常好的补钙食物。建议大家可以经常食用。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

蛋白质是一切生命的物质基础,没有蛋白质就没有生命。这类食物就给我们人体提供了优质的蛋白质。蛋白质是骨基质中合成胶原蛋白的原料。健康成年人每日摄入1g/kg体重为宜。目前我国居民对畜肉的消费量太高,高达54.5%,而畜肉中的饱和脂肪会造成我们体内钙的流失。过多的蛋白质也会促进尿液中钙的排泄。所以,我们要适量吃。每天吃水产和畜禽肉40-75g,鸡蛋每天一个。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

少盐少油,控糖限酒

(1)盐。2012年的统计数据 displays 我国居民平均每日盐的摄入量为10.5g(大大超出了

推荐量6g)。盐的主要成分是NaCl,钠离子主要通过肾脏排出体外,而肾脏每排出2300mgNA(相当于6g盐),就会带走40-60mg的CA。如果一个人每天多摄入1000mg的NA(也就是2.5g的盐),而平时又不注重补钙的话,每年差不多就要损失1%的钙,10年就会损失10%。研究显示,高盐饮食与骨质疏松、胃癌、高血压等疾病呈正相关。

(2)烹调用油。目前我国居民的实际摄入量高达42g(已远远超出了推荐量的25-30g)!不管是植物油还是动物油,都属于纯能量的食物,过量摄入,不仅增加肥胖和心血管疾病的风险,还会导致钙的流失。

(3)糖。我们这里说的是在食品加工或者烹调过程当中额外添加的糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。如我们经常食用的白砂糖、红糖、冰糖、绵白糖就是蔗糖。建议每天摄入量不超过50g,最好在25g以下。

有人说我们家做饭从来不放糖,是不是就不用担心这个问题了呢?其实不是,在很多加工食品或者说零食当中就有大量的糖。比如一瓶500ml的甜饮料中就含有约60g的糖。据统计,甜饮料是我们现阶段糖摄入量超标的主要原因。还有蜜饯、蛋糕等也属于高糖食品。研究表明,甜饮料的摄入与钙的流失呈正相关。

另外,吸烟、酗酒、饮用咖啡和过多饮用碳酸饮料等不良习惯,均不利于骨质疏松的预防,应该予以避免。



关于第二代《中华人民共和国残疾人证》到期换发工作的通知

《中华人民共和国残疾人证》(以下简称残疾人证)是认定残疾人及残疾类别、等级的合法证件,是残疾人依法享有国家和地方政府优惠政策的重要依据。

第二代残疾人证自2009年统一换发至今,已满10年有效期。从今年开始,每年都将有残疾人证陆续到期。残疾人证过期半年后会在全国残联办证系统中冻结,在全国残联网站上验证会反馈该证件已失效。为不影响残疾人证的正常使用,根据《中华人民共和国残疾人证管理办法》有关要求,区残联将在全区统一换发到期的残疾人证。现将有关事项通知如下:

一、换发时间

全区第二代残疾人证到期换发工作从2019年6月起全面展开,到期残疾人证的换发每季度集中安排一次,第一个月为收证汇总月,第二个月为换证月,以镇(街道)为单位进行换发工作。

二、换发说明

残疾人证类别、级别按原类别、级别直接核发,原则上不再重新进行残疾评定。

第三代残疾人证(智能化)的启用待上级残联下发通知后再统一安排部署。在换发三代证前,全区残疾人仍使用第二代残疾人证。

三、换发方式

1、镇(街道)残联通知

镇(街道)残联从残疾人信息管理系统中导出需换二代证的残疾人名单,联系残疾人或其家属,告知其残疾人证已到期或即将到期,收齐残疾人证和二寸白底彩色近照1张后,统一帮助更换。

2、自行咨询

由于残疾人信息管理系统中残疾人以前留存联系方式时间久远,可能会有变化。如残疾人证已到期,但并未接到镇(街道)残联工作人员电话,残疾人或其家属可拨打户口所在地的镇(街

道)残联服务电话进行咨询。

第二代残疾人证第三页中有签发日期和“有效期10年”字样,残疾人可自行计算残疾人证的到期日,确定是否需要及时换证。

四、换发到期残疾人证几种特殊情况的处理

1、统一换证期间联系不到的残疾人,由残疾人本人或其亲属携带照片和旧证到区残联直接进行更换。

2、今年到期的残疾人证如果丢失,如无特殊情况,无需走补办流程,可直接申办新证。

3、在换发到期二代证期间,发现假证一律没收并注销。

五、第二代残疾人证到期换发期间,例行的残疾评定和新证办理工作照常进行。

六、咨询服务电话

区残联咨询服务电话:0531-84210979

垛石镇残联咨询服务电话:0531-84367689

曲堤镇残联咨询服务电话:0531-84481399

仁风镇残联咨询服务电话:0531-84406365

新市镇残联咨询服务电话:0531-84318365

济阳街道办事处残联咨询服务电话:0531-84231059

济北街道办事处残联咨询服务电话:0531-84237118

孙耿街道办事处残联咨询服务电话:0531-84551699

回河街道办事处残联咨询服务电话:0531-84256369

崔寨街道办事处残联咨询服务电话:0531-84581036

太平街道办事处残联咨询服务电话:0531-84367885

济阳区残疾人联合会
2019年6月13日