

# 8项已开工!城北区高效推进民生实事项目

本报讯(记者 小蕊)今年以来,城北区紧紧围绕群众急难愁盼问题,高标准谋划、高质量推进涵盖人居环境、生态治理、公共服务、交通出行等重点领域的10项民生实事项目。目前,8个项目已开工建设,剩余2个项目将于6月底前全面启动。

人居环境改善提档升级方面,城镇老旧小区改造工程与住宅小区老旧电梯更新改造工程齐头并进,其中,投资39914万元实施老旧小区22个5776套住房主体改造和27个小区5912套基础设施改造,目前已完成45%工程量,通过升级老旧小区基础设施、公共空间,有效改善了居民居住条件;投资825万元实施6个小区33部住宅楼老旧电梯更新改造,目前已完成7部更换、4部正在安装。实施农村人居环境工程,主要开展大堡子、二十里铺和马坊片区43条供水管网更新改造和二十里铺魏家庄等4村生活污水收集工程,目前已完成20%工程量。

生态环境治理方面,投资19473万元实施山水林田湖草沙一体化保护和修复工程,对辖区13条沟道进行治理,目前正在对沟道两侧滑坡进行整治,并安装石笼和石头砌筑,该项目的实施将进一步提升城北区生态系统稳定性和生态服务功能,守护绿水青山保护生态屏障,为居民营造更加宜居的生态环境。

民生服务保障方面,实施就业促进服务提升工程,完成职业技能培训1218人次和灵活就业人员社会保险补贴发放2000万元,通过技能培训、就业补贴发放等措施,持续提升劳动者职业竞争力,拓宽居民就业渠道,增加收入来源,为稳就业、促发展、惠民生注入强劲动力;投资350万元实施公共安全治理提升工程,对老旧小区消防通道进行标识划线、安装消防感应探头、打造微型消防站等,目前已完成30%工程量;投资1180万元实施公共服务设施优化惠民工程,在北川万达周边、朝阳国际建材城物流园等地新增停车位300个、20个移动公厕,目前已完成北川河湿地公园、北川唐城嘉年华小镇和主要大街人流聚集处移动公厕设置安装。

在持续优化交通出行条件方面,投资1499万元实施物通出行提升工程,开展北川河西路(门源路至天津路口)路面病害整治工程和朝阳西路(天津路至魏家庄铁道口)改造排水管网及配套附属工程,项目的实施可有效缓解城区交通拥堵,提高居民出行效率,让群众出行更便捷、更顺畅。

此外,“三篇幸福”工程和农村社区基础设施补短板工程前期工作正在稳步推进,项目完成后将显著提升城乡居民生活品质,有效缩小城乡公共服务差距,打造宜居宜业幸福家园。

## 城西区举办党规党纪知识竞赛

本报讯(记者 施翔)为进一步强化全区党员干部职工遵规守纪意识,6月4日城西区在青海师范大学(城西校区)举办了“学规守纪强根基 清风正气润初心”党规党纪知识竞赛。

经过初赛选拔,共有9支队伍从16支初赛队伍中脱颖而出,会师决赛。本次竞赛内容丰富,涵盖了《中国共产党章程》《中国共产党纪律处分条例》《中国共产党问责条例》《中国共产党巡视工作条例》等党内重要法规,以及习近平总书记关于全面从严治党的系列重要论述和中央八项规定及其实施细则精神等为重点。竞赛形式多样,设置了必答题、共答题、抢答题以及风险题,四轮竞赛由固本强基、同心同行、利剑出鞘和极限挑战4个环节组成,既考验参赛选手对党规党纪知识的熟悉程度,又检验他们的应变能力和对知识的掌握程度。

比赛现场气氛紧张而热烈,各代表队选手们精神饱满、斗志昂扬。在必答题环节,选手们沉着冷静,对答如流,展现出扎实的理论功底;抢答题环节中,大家眼疾手快,你追我赶,比分交替上

升,将比赛气氛推向高潮;抢答题和风险题则充分考验了选手们的知识储备和综合运用能力,面对一道道题目,选手们认真思考、你追我赶,营造出“比学赶超”的浓厚氛围。现场观众也被比赛的紧张氛围所感染,不时为选手们的精彩表现鼓掌喝彩。经过数轮激烈角逐,最终西关大街街道办事处凭借出色的发挥脱颖而出,荣获本次竞赛的一等奖;区人力资源和社会保障局、区直机关工委等5支队伍分获二等奖、三等奖,并对整场表现突出的个人,颁发了最佳风采奖。

此次党规党纪知识竞赛,不仅是一次知识的较量,更是一次深刻的党性教育和思想洗礼。通过竞赛,进一步激发了党员干部学纪知纪明纪的思想自觉和行动自觉,营造了“学党纪、知敬畏、守底线”的浓厚氛围,达到了以赛促学、以学促廉的目的。下一步,城西区将以“廉洁文化宣传季”活动为依托,通过家风涵养、警示教育、活动倡廉、教育促廉等多维联动,将纪律教育融入日常、抓在经常,持续厚植崇廉尚廉社会氛围。

## 助考有妙招!这份考前健康指南请考生收好

本报讯(记者 悠然)随着高考的脚步日益临近,考生们正处于紧张的备考冲刺阶段。长时间的学习压力和精神紧绷,使得不少考生出现失眠、注意力不集中、食欲下降等“考前综合征”。别担心!西宁市中医专家带来了一套科学实用的助考方案,从饮食调理到特色疗法,为考生们的身心健康保驾护航。

在饮食方面,中医专家给出了三大核心原则。首先是清淡易消化,要避免食用油炸食品、辣椒、冰淇淋等过于油腻、辛辣、生冷及刺激性食物,防止加重肠胃负担,影响消化功能。其次是营养均衡,需保证碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质的充足摄入。碳水化合物作为能量的主要来源,考生应确保米饭、馒头、面条等主食的充分摄取;鱼、虾、禽蛋等富含优质蛋白质的食物也必不可少,它们有助于增强记忆力和提高学习效率;多吃菠菜、苹果等新鲜蔬菜水果,则能补充维生素和矿物

质,增强免疫力。一定要遵循平时的饮食习惯,切勿突然改变饮食结构或尝试新食物,以免引发肠胃不适或过敏反应。

为保证饮食卫生安全,建议考生尽量在家或学校食堂用餐,考试期间尤其要避免吃生冷、凉拌和油煎炸食物。同时,切忌随意进补,每个人体质不同,盲目食用补品或保健品,不仅可能无效,还可能致胃不适或让考生心理紧张。每天足量饮用1500毫升—1700毫升的白开水也很关键,饮水不足会影响认知能力,切不可用饮料代替。

中医认为“头为诸阳之会”,通过按摩头部穴位,可调整脏腑功能、平衡阴阳。家长可以学习为孩子按摩印堂、太阳穴、百会等常用穴位。印堂穴位于两眉头连线中点,太阳穴在眉梢和外眼角中间向后一横指凹陷处,百会穴则在后发际正中上7寸,两耳尖直上的头顶正中位置,按摩这些穴位,能不同程度地缓解头晕、疲劳困倦等不适症状。

## 我省将迎区域性强降水天气

本报讯(记者 文月婷 通讯员 赵海梅)受冷空气和西南暖湿气流共同影响,6月5日至6月7日,我省大部将有一次明显降水天气过程。强降水主要集中在6月5日夜后至6月6日夜,影响区域有海西东部、果洛中北部、海南南部及玉树西部,上述地区有大雨,果洛中北部和玉树西部高海拔地区有大到暴雪。过程期间,最大小时雨强达15毫米至20毫米,累计降水量10毫米至35毫米,局地可达50毫米至60毫米,并伴有雷暴大风、冰雹等强对流天气。

具体预报显示,6月6日,全省有小雨或雨夹雪,降水量0.1毫米至9毫米,其中玉树西部有中雨,降水量10毫米至24毫米,海西东部、果洛中北部、海南南部有大雨,降水量25毫米

至35毫米,部分地区降水量40毫米至45毫米,果洛中北部、玉树西部高海拔地区有大到暴雪,降水量8毫米至15毫米。6月7日,海西西部晴或多云,省内其余地区有小到中雨或雨夹雪,降水量5毫米至15毫米。6月8日至6月9日,西宁、海东、海西东部、海北、海南北部、黄南中北部午后多阵雨或雷阵雨,降水量1毫米至9毫米,期间有冰雹、雷暴大风等强对流天气。

气象部门提示,南部降水频繁,需警惕中小河流洪水、山洪、滑坡及泥石流等次生灾害;高海拔地区防范短时积雪影响。高考期间,东北部及海西东部多雷阵雨和强对流天气,考生及家长应携带雨具、注意出行安全。青南虫草采挖区需加强雷电预警,公众请密切关注实时预报,做好防范。



## 多维发力掀起全民禁毒宣传热潮

国际禁毒日来临之际,禁毒宣传的热潮在西宁持续涌动,无论是在繁华的城区,还是宁静的乡村,禁毒的声音都清

晰可闻。连日来,市公安局城西分局靶向发力、精准施策,全方位组织开展禁毒宣传活动,营造全民参与禁毒的浓厚氛围。

阵地宣传全覆盖。在广场、商圈等人员密集场所设立咨询台、摆放宣传展板、发放宣传资料等形式,开展禁毒宣传活动,让群众“抬头可见、驻足能学”“毒品危害家人、危害社会,我们要远离毒品、拒绝毒品、珍爱生命。”文博路派出所联合青海省女子监狱在唐道商圈附近向过往群众宣传普及禁毒知识,特别是毒品的种类、危害及如何远离毒品、防范毒品等。同时,结合典型案例进行以案释法,揭露吸毒对社会和家庭造成的严重危害,通过仿真毒品展示,让大家深刻认识到禁毒工作的重要性和紧迫性。许多市民纷纷表示,通过此次活动,对毒品有了更深刻的认识,今后一定会积极参与到禁毒斗争中来,共同营造和谐、健康的社会环境。

尤其是青少年、家庭主妇等群体的防范意识,传授识别毒品的方法和技巧,提醒广大群众时刻保持警惕,远离毒品。同时,组织社区群众、学生参观禁毒基地,通过案例讲解吸毒危害,以真实案例敲响警钟,切实增强群众的法治意识和拒毒决心。源头整治护安宁。为从源头预防和打击非法种植罂粟等毒品原植物违法犯罪行为,扎实做好禁种铲毒工作,城西分局组织民警辅警深入辖区内小区绿化、湿地公园等区域进行排查。桃李路派出所联合禁种铲毒工作组组成多个小组,对辖区内易种植毒品原植物的重点区域,开展“拉网式”“地毯式”排查。同时,通过发放宣传手册、现场讲解等多种形式,引导群众积极参与到禁种铲毒工作中来。

下一步,城西分局将持续深化禁毒宣传教育,健全常态化宣传机制,不断创新宣传形式,为打赢新时代禁毒人民战争奠定坚实基础,全力守护辖区群众生命健康和社会和谐稳定。

(记者 宁亚琴 摄影报道)

## 【瑞湖生物】荟抒畅系列产品简介

高原菊粉 | 青藏纯净植萃,唤醒肠道活力

这份「肠道守护力」来自海拔3000米的青藏高原!精选高原菊苣萃取,扎根于青海日照充足、纯净无污染的种植基地,天然防风固沙的菊苣(洋姜)经科学提纯,化身高纯度水溶性膳食纤维——高原菊粉!

- √ 双重植萃优势:国际优选菊苣+本土高原菊苣,双源萃取,品质更纯正!
- √ 天然膳食纤维:每克菊粉富含80%以上膳食纤维,助力肠道有益菌增殖,轻松打造“菌群绿洲”。
- √ 百搭健康伴侣:配方奶粉、高端酸奶、咖啡饮品……悄悄融入日常饮食,细腻溶解无负担,老人儿童皆宜!
- √ 长效守护计划:长期食用调节微生态平衡,改善便秘腹泻,连皮肤都跟着透亮!



守护肠道健康,源自高原的天然馈赠

联系人:汪海燕 13897287367

生物园区品牌企业

宣传专栏