

民生实事办得好 群众心里暖洋洋

记者 孙艳艳 通讯员 任健 李进

民生是人民幸福之基、社会和谐之本。2022年以来，洛川县坚持以人民为中心的发展理念，聚焦教育、医疗、人居环境、政务服务等群众关心关注的民生热点，精心安排实施。目前，全县累计投入资金9.2亿元，完成2022年度全县十件民生实事工作，让人民群众的获得感、幸福感、安全感更高。

2023年春季开学在即。2月3日，记者在洛川县北关小学看到，该校新建教学楼及改扩建体育场项目已竣工，并投入使用。放眼望去，笔直的橡胶跑道，宽阔而碧绿的体育场，窗明几净、干净整洁的教室，

透过教室玻璃，一排排崭新的桌椅整齐摆放；古香古色的朝阳书院正静静地矗立在学校中央静待学生归来。

“新建教学楼、综合楼及运动场的投入使用，使学校整体教育教学设施明显改善，学校育人环境大大提升，更重要的是有效缓解了近年来学校学位不足的突出问题，有力保障了洛川教育高质量发展。”洛川县北关小学副校长李焕平说，项目于2021年11月动工建设，2022年9月完工，新增教学用房面积5000余平方米，净增学位1100个，标准化运动场面积达7000余平方米。老旧小区改造是看得见、摸得着、实打

实的民生项目。在洛川县梧桐苑小区、曙光小区，记者看到平整的水泥路面、整洁的小区环境、井然有序停放的车辆、粉刷一新的外立面墙体也让人眼前一亮。一座座电梯钢架井道巍然矗立，让居民享受到了“一键直达”的幸福生活。

“我们这个小区是老旧小区，以前路面破烂、墙皮脱落，环境非常差，经过去年的改造，墙里墙外焕然一新，路面也硬化了，还加装了电梯，现在小区环境特别舒适。”曙光小区居民杜延德高兴地说。

“2022年我县共投资9020.5万元，全部完成了曙光、电信、梧桐苑等16个老

小区的基础工程、公共服务设施及楼体工程的改造内容，同时投资4100万元加装电梯51部，预计将在今年7月份全面投入使用。”洛川县房产服务中心副主任赵晓勇介绍道。

据了解，2022年洛川县共安排实施民生实事项目10个，总投资9.2亿元。截至目前，10个民生项目已全部完工，完成率达100%。民有所盼，政有所为。近年来，洛川县从规划图到实景图，一系列围绕群众“吃、住、行、卫”等方面的民生事项逐步推进，让群众真正看到了变化、得到了实惠。

街道干部精神佳 干事创业劲头足

记者 叶四青 吕辰雪

“感觉工作人员状态非常好，办事快速便捷，我们来办事的人也感到非常愉悦。”日前，刚刚在宝塔区新城街道办事处办完业务后，市民常梅如是说。

春节假期结束后，新城街道第一时间召开节后“收心会”，确保2023年各项工作开好局、起好步。广大干部把过年的喜庆转化为工作激情，全身心投入到各项工作中，早部署、早谋划、早安排、早启动，努力实现新春“开门红”。

在农贸市场、超市、药店及周边商铺，新城市场监督管理局干部的身影不时出现，他们立足岗位职责，深入开展节后“回头看”检查。新城街道社区卫生服务中心工作人员也积极开展常见病诊疗、电话问诊、用药指导、就医推荐、重点人群上门问诊及新冠疫苗接种工作，获得市民广泛好评。

“在新的一年里，我将加强业务知识学习，增进与居民群众交流沟通，用耐心细心爱心为辖区居民群众提供更加优质的服务。”新城街道办事处工作人员李敏说。

“收年气、聚士气，我们要迅速、有序、有力地投入到节后城市管理各项工作中……”1月28日早晨，新城城管执法中队中队长郝启龙为队员们鼓舞士气，安排部署节后市容环境集中整治工作重点。

“城管要经常检查，万一漏气容易引发火灾爆炸，罐上不能放任何东西。”……部署会一结束，执法人员立即对辖区市容环境进行了集中整治。他们不畏严寒，在各个路段仔细巡查，用心劝导经营商户严格按照市容管理规定规范经营，保持和谐整洁的市容秩序。执法人员还对主干道沿线、大型商超、医院和景点周边等重点区域商贩、门店乱摆乱放、乱悬乱挂、户外广告、违规占道促销等城市乱象进行了整治查处。

郝启龙说，接下来，他们将结合新城的实际和规划布局，疏堵结合，有效劝导，重点对沿街门店乱摆乱放、公园广场流动商贩，以及沿街乱挂标语等进行集中专项整治，确保新城辖区干净、有序、整洁。



● 游客排队参与抽奖

景区备下“大餐” 游客乐享佳节

本报讯（通讯员 王超 田伟 记者 李星棋）2月5日，元宵佳节，黄帝陵景区精心策划了以“玉兔迎春·放飞梦想”为主题的元宵节系列活动，为广大市民和游客送上一份丰富多彩的“元宵大餐”，让广大市民和游客在大饱眼福的同时，增加对中华民族传统文化的了解。

在黄帝陵景区管理单位组织的赠元宵活动展台前，游客们心情愉悦，排成整齐的长队，参加抽奖活动，期望领到心仪的奖品——元宵。

“我和妈妈参加了元宵节抽奖活动，我抽到了一份元宵，感觉很开心，一会儿

回家让妈妈给我煮着吃。”游客田晨赫高兴地说道。

在景区的另一边，大红灯笼高高挂起，各种颜色和图案的灯笼引得游客们驻足围观。灯笼下，大家正忙着抽取谜题，并聚精会神地猜灯谜，也有游客忙着“打卡”拍照，记录美好时光……

游客王红梅和家人一起参与到热闹的活动中，她说：“我带孩子来参加元宵节庆祝活动，猜灯谜、抽奖、放风筝，不仅让家人走出户外锻炼了身体，还感受到我们传统节日的浓厚氛围，今年的元宵节过得特别充实。”

趣味猜灯谜 节日氛围浓

本报讯（通讯员 白利民 记者 孙艳艳）“这个活动办得好，我觉得很有趣。”2月5日，洛川县图书馆的3楼阅览室内花灯锦簇，热闹非凡。当天上午11点，阅览室内举办猜灯谜竞赛活动，不少群众纷纷赶来参与这项有趣的活动。

为弘扬传承中华优秀传统文化，激发广大读者善学习、爱学习、好学习的兴趣与热情，在洛川县文化和旅游局的大力支持下，县图书馆特意举办了此次活动。活动现场，大家纷纷拿出看家本领，有的认真思索，有的相互讨论。猜中谜底的群众，高兴地拿着谜面去兑奖台领取礼品，没猜中的则

不停思考，皱着眉头继续猜想。许多小朋友努力发挥自己的聪明才智，猜中一条，领取礼品后还意犹未尽，即使每人只有一次领取礼品的机会，也要接着继续猜，继续参与到活动中。

本次活动集文学、天文、地理、历史、成语、汉字等自然科学类的灯谜300余条。不到3个小时，所有的谜面就被猜完。活动现场，始终充满着欢声笑语，洋溢着喜庆、祥和的节日氛围。

“猜灯谜活动不仅能让我们增长知识，也契合了节日喜庆热闹的氛围，参加这样的活动特别开心。”现场猜中灯谜后领到礼品的中学生李子沐高兴地说。



● 活动现场

民歌响彻剧院 市民回味无穷

本报讯（记者 李欢）“一对对鸳鸯水上漂，人家都说咱们两个好……”2月5日晚，延安大剧院热闹非凡，高亢婉转的歌声响彻全场，本土音乐人贺国丰音乐会正在进行，市民们在动人的歌声中品味陕北民歌，乐享元宵佳节。

当晚，延安大剧院座无虚席，一首首独具特色的陕北民歌轮番上演，台下观众的掌声和喝彩声不断。许多市民带着老人、孩子，举家走进剧院。在假日期间，市民除了参与享受美食、转九曲、看花灯等传统习俗外，更倾向于享受精彩

纷呈的文化大餐，感受精神文化带来的获得感与幸福感。市民李鑫带着孩子一起来到剧院，他说：“陕北民歌是我们的地方特色文化，我自己相当喜欢，听着很过瘾、很享受，想让孩子也能近距离感受民歌的魅力，爱上咱们陕北民歌。”

65岁的市民刘新一边听着民歌，一边开心地跟着哼唱起来。他感慨地说：“以前过节就想着吃好吃的，现在生活好了，过节的方式也更多了，来这里听听音乐，真是一种精神上的享受，人的心情也更好了。”



逐梦绿茵场

2月4日，“全民健身 健康中国”中西部地区县域乡村足球系列活动暨子长市第二届“瓦窑堡杯”五人制足球比赛在李家岔镇社会足球场开赛。

据了解，本次县域乡村足球系列活动由中国足球发展基金会主办，来自子长市8支球队共100余名足球运动爱好者报名参与，活动为期1个月，将通过小组赛、淘汰赛的形式进行角逐。

通讯员 张龙 摄



科普大观园

吃芹菜该不该吃叶子？

中华饮食文化博大精深，主要是分为南北两派，受到地理环境以及气候等多种因素的影响，南北方对于食物烹饪方法也有不同，在某些食物的吃法上有着较大区别。

不过在吃芹菜这一件事情上却大致相同，大家都喜欢吃芹菜根茎，选择丢掉芹菜叶，这究竟为什么呢？

从实际角度来分析，芹菜叶具有高营养价值，尤其是粗纤维含量，要高于芹菜根茎，那么为什么大家在吃芹菜时不吃芹菜叶，不妨一起来了解一下。

大多数人认为芹菜叶很好吃，直接扔掉很可惜，这是浪费食物的一种表现；也有人说芹菜叶很糟糕，认为觉得芹菜叶好吃的人大多数味觉有问题，否则怎么可能认为芹菜叶要比芹菜根茎好吃呢？

双方都有自己不同的观点，有人坚持吃叶子，也有人坚持不吃芹菜叶，或者是选择中立的态度认为吃不吃都无所谓，那么究竟可不可以吃芹菜叶呢？芹菜叶真的要比芹菜根茎营养价值高吗？

防止便秘，促进排便

芹菜叶与芹菜根茎当中富含膳食纤维，能够加快肠胃的蠕动速度，帮助吸收消化更多营养物质，有助于润肠道排便。

芹菜叶当中富含的营养物质更具有抗氧化能力，有抗癌防癌功效，经常吃一些芹菜叶，可以加快排出肠道内堆积代谢产物以及垃圾毒素。

此外，芹菜叶要比芹菜根茎富含更多钾元素，有消肿、利尿功效，排出多余废水，减少身体以及肾脏负担。

防止痛风

芹菜叶当中富含挥发性的物质，能够增强人的食欲，而且芹菜叶有助于稳定血糖，降血压，经常吃一些可以中和掉体内尿酸与酸性成分，对于预防痛风起到积极的控制效果。

延缓各项组织衰老速度

这主要得益于芹菜叶富含维生素E，要比芹菜的根茎高出10倍左右，日常生活中大多数女性朋友都希望服用维生素C以及维生素E来延缓细胞的衰老速度，起到美容养颜效果。

在这里提醒大家与其吃一些补充药物，不妨多吃芹菜，为身体补充多种维生素，食补要比药补功效强，而且是药三分毒，会加重肝脏代谢负担。多吃芹菜叶，有助于使皮肤变得更加光鲜透亮，比同龄人看上去更年轻有活力。

此外，芹菜叶含有类黄酮成分，作为一种天然性抗氧化剂，有助于延缓细胞衰老。

有助于提高睡眠质量

芹菜叶当中富含碱性物质，有助于镇静安神，缓解紧张情绪，合理释放内心的压力，消除大脑疲惫，尤其是对于情绪波动大、爱生气的人来讲，适当吃一些芹菜叶，更有助于稳定情绪。



普及科学知识 共创文明城市