

宝塔山下红鼓响 激情豪迈庆“七一”



本报讯(记者 任琦 王秀 曹宁宁)6月27日,延安红鼓庆“七一”大型展演活动在宝塔山星火广场激情上演。近500名群众倾情演绎,在延安这块红色热土上播响了奋进新征程,建功新时代的豪迈乐章。

陕北鼓乐历史悠久,地域特色鲜明,承载着浓郁的红色文化,鼓乐以其独特的表演形式,展现出了陕北人民豪爽热情的

性格,体现出了黄土风情的气势恢宏,表现出了红色文化的绵延厚重。为传承和弘扬优秀传统文化,延安365公益协会不断挖掘研究陕北鼓乐,通过整合陕北众鼓,创建了延安红鼓。

活动现场,伴随着雄浑激昂的长号声,数百名鼓手重槌齐舞。酣畅淋漓的鼓姿,强劲刚烈的鼓点,英气飒爽的面貌,展现了鼓乐文化的磅礴气势。广场

两侧红旗招展,花鞭翻飞,似金蛇起舞,为广大游客和市民献上了一场精彩异常的鼓乐盛宴。

据相关负责人介绍,延安红鼓是结合陕北锣鼓、大鼓和战鼓为一体的新型鼓乐形式,其统领安塞腰鼓、洛川蹩鼓、宜川胸鼓、壶口斗鼓、志丹扇鼓、黄陵拍鼓、吴起老鼓、甘泉花鼓、宝塔木兰鼓、延长黄河战鼓、子长安定锣鼓等全市十五鼓,并融合

了老百姓庆丰收、过春节等特点,同时依托红色资源,传播鼓文化,力争打造具有陕北标识、黄土风情和红色底蕴的又一种民间传统文化形式。

延安红鼓创始人陆宝表示,之后,还将在杨家岭革命旧址、南泥湾等红色景区进行展演,以延安红鼓为载体,宣传延安红色文化和黄土风情文化,全面展示延安传统文化取得的辉煌成就。

生动再现群众发展产业走向富裕的故事

舞蹈《致富果》进入第十九届群星奖复赛

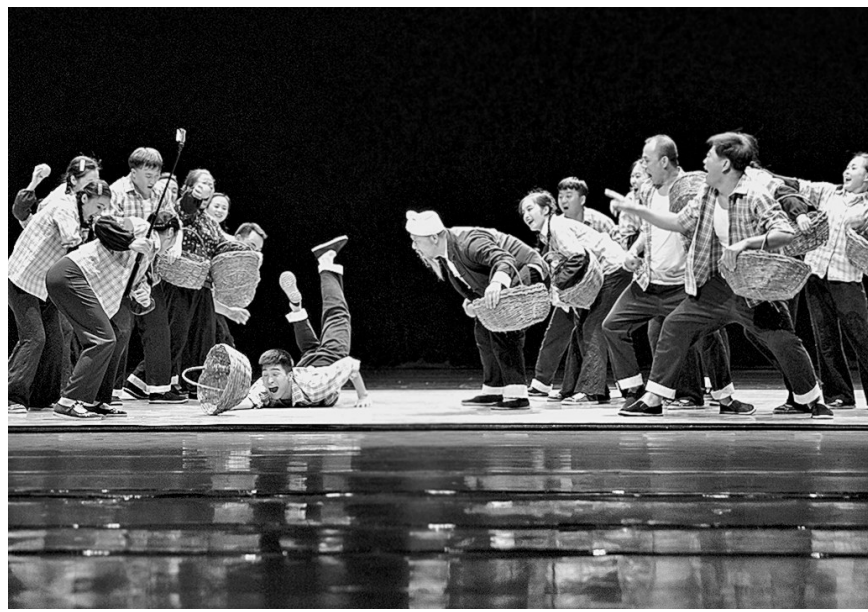
本报讯(记者 刘小艳)近日,陕西省文化和旅游厅组织开展了第十九届群星奖初选工作,经评审,由志丹县文化艺术培训中心和延安市文化艺术中心、延川县陕北道情研究中心联合打造的原创新舞蹈作品《致富果》从众多备选作品中脱颖而出,成为代表陕西进入全国复赛的5件舞蹈作品之一。

“群星奖”是国家设立的全国群众文化艺术政府奖,是群文系统的最高奖项,目前已经成功举办十八届。该奖项为繁荣群众文艺创作,促进社会文化事业的繁荣发展而设立,其权威性、艺术性和广泛性得到各级政府、文化部门、专家评委和广大群众的充分肯定和认可,影响深远。第十九届全国“群星奖”将于2022年9月在北京、天津、河北三地举行。

舞蹈《致富果》创作于2020年10月,由志丹县文化艺术培训中心青年编导石亚东

创编,先后获得第九届陕西省艺术节“群星奖”、第七届陕西省舞蹈荷花奖“创作奖”。该舞蹈通过叙事的手法,塑造出一群个性鲜活的人物形象,描绘出一幅风情浓郁的田园诗画,并通过乡亲们致富带头人带领下发展产业走向富裕的动人故事,表达了人民群众向往美好生活的朴素情怀,讴歌了一曲新时代陕北老区乡村振兴的壮美赞歌。

近年来,志丹县文化艺术培训中心始终坚持“扎根人民,打造精品”的原则,植根现实生活,把握人民需求,每年推出一个具有鲜明时代特征的精品力作。志丹县文化艺术培训中心将对舞蹈《致富果》进一步加工提升,充分发挥“群星奖”示范引领作用,以饱满的精神状态、最精彩的演出,全面展示文艺工作者的精神风貌,力争在全国“群星奖”复赛中取得优异成绩,向党的二十大献礼。



演出剧照

让“微实事”见证“大幸福”

记者 孙艳艳 通讯员 屈红玉

“五级联动”工作机制建立运行以来,黄龙县界头庙镇坚持把为群众办实事、解难题作为检验工作成效的“试金石”,创新“党委引领、村级微治理”模式,凝聚党员、积极分子、志愿者等多方力量,不断增强基层治理能力,着手群众最关心的“小切口”,解决为民服务的“大民生”。

疫苗接种“清零行动”筑牢全民免疫屏障

“大爷,您好!我们是镇上的干部,带着医护人员上门给您打疫苗来了。”日前,神地村包村干部齐行斌领着医护人员来到村民李大爷家。医护人员详细询问老人病史,为老人做完健康检查,得知老人因半身不遂而没有接种新冠疫苗

时,耐心地给他答疑解惑,成功打消了老人心里的顾虑。

当前,国内疫情形势依然复杂严峻,疫苗接种是疫情防控中的关键一环。60岁以上老年人群由于体质弱、顾虑多,许多人不愿接种。针对这一情况,界头庙镇利用节假日开展疫苗接种“清零”攻坚行动,已累计接种超过130针。

景家源村村长张金莲说:“这些娃娃可好了,带上设备,进村入户,对老人温柔体贴,嘘寒问暖,真是太感谢他们了。”

信访维稳“靶向施策”倾听民声纾解民忧

“给镇上反映情况,不一会儿就有人联系我了,态度也很好,积极出面协调给我把问题解决了。”日前,谭和平等4户群

众在反映的问题得到解决后满意地说。

记者了解到,谭和平等在平整土地时因地面附着物的争议,和工队产生了纠纷。镇党委、政府知晓后,指派专人进行调查核实,并联合司法所开展矛盾调解,使当事双方均对处理结果满意。

界头庙镇从“控增量、减存量、防变量”三处着眼,以解决群众急难愁盼问题为抓手,今年累计解决信访问题30余个,确保群众的合理诉求得到有效解决,实际困难得到有效帮扶,焦虑情绪得到有效纾解,最大限度争取信访人的理解和支持。

党小组成员“长目飞耳”保障群众饮水安全

看到水龙头“哗啦啦”地流出清澈的

自来水,高粱村的水管员魏来保险上洋溢着满足的笑容:“村干部和党员群众共同努力,及时更换了老旧的水泵,不到两天就供水正常了。”

原来,供给全村用水的水泵由于年久老化出现破损,导致无法正常抽水,180户村民的生产生活用水受到了影响。漂梢党小组成员姜晓亮第一时间向村党支部反映了这一情况。村党支部立即采取措施,协调联系购买水泵并安装到位,保障群众饮水安全,从发现问题到解决问题仅仅用了不到48小时。

民生无小事,枝叶总关情。从倾听民声,到立即行动,再到检验成效,界头庙镇有力推动一件件“民生事”落实落地落细,让“微实事”见证“大幸福”。

走进社区 Zou Jin She Qu

把小事当成大事办

——王家坪社区为辖区居民解决实际困难小记

记者 孙艳艳 通讯员 李娜

“这样一整修,走这条路就不怕了,社区是真心替咱居民办实事啊。”近日,看着家门口正在施工的道路,宝塔区宝塔山街道王家坪社区的居民对社区的工作连连称赞。

为推进“我为群众办实事”实践活动常态化,王家坪社区党总支以群众需求为导向,从细微处入手,从点滴小事做起,不断优化开拓服务内容和方式,实现按需服务、高效服务、精准服务,切实推动提升基层治理水平。

王家坪一建巷为山体居民区,居民居住聚集但出行道路不平整。近日,社区干部在日常巡查过程中,发现一建巷的排洪渠堵塞,导致部分路面出现裂缝及下沉,给附近老人小孩的出行带来很大的安全隐患。为了保证居民出行安全,社区党总支多次与市内涝防治管理办公室进行协调,对堵塞的排洪渠和下沉路面进行施工,不仅使一建巷道路变平整了,居住环境改善了,而且也妥善解决了困扰居民的“烦心事”。

为了能够给居民提供精准服务,王家坪社区党总支还入户人格征询辖区居民的实际需求,积极衔接“大党委”单位结合自身实际,为辖区居民解决实际困难。市委党校、延安革命纪念馆等在职党员为辖区残疾人、低保户以及生活困难的独居老人等特殊人群配送“春节礼包”,延安市人民医院医护人员集中为居民群众开展免费义诊,川云酸菜面为疫情防控人员坚持送餐……

近年来,该社区始终坚持“社区工作无小事,为民服务是大事”的工作理念,针对居民实际需求,主动作为,不断拓展为民服务功能,从柴米油盐到文化娱乐,从就业安置到物业管理,事无巨细,小区居民的大事小情件件都牵挂着社区工作者的心,社区工作者们用爱心、热心和耐心,赢得了小区居民的欢心。

王家坪社区坚持整合辖区有效资源,主动衔接积极作为,在党建引领下,充分发挥党员的资源优势,争取辖区更多的单位和社会各方力量参与到社区治理工作中,用实际行动践行为居民办实事的承诺,帮助解决辖区居民实际困难,用更务实的作风服务群众,推动“我为群众办实事”实践活动走深走实。

老党员讲党课 话初心感党恩

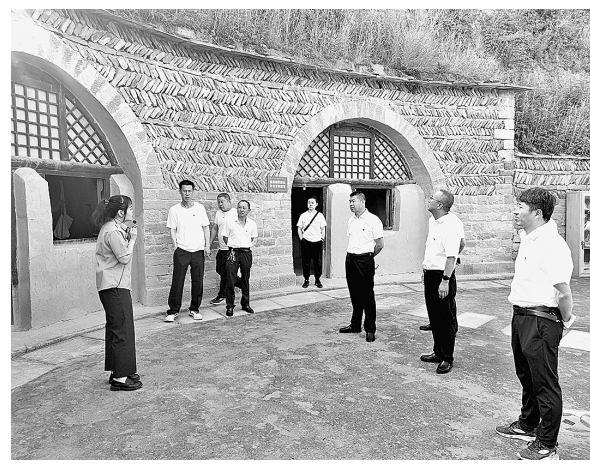
本报讯(记者 孙艳艳 通讯员 辛艳)“入党不仅是一种光荣,更重要的是应该有坚定的信仰……”6月23日,宝塔区凤凰山街道中心街社区党总支邀请退休老党员郑延义同志与社区党员干部座谈交流,听老党员讲述自己的入党初心和经历,给社区全体党员干部上一堂别开生面的党课。

86岁的郑延义已经有51年党龄了,每次回想起入党过程和工作经历他都激动万分。他是1953年参加工作的,连续18年被评为优秀生产者。一直以来,他都觉得自己入党还不够格,所以在平时工作生活中,不断学习,积极要求进步,踊跃参与党组织活动。1971年,他入了党,不管是在职还是退休,他始终保持着一颗入党初心,时刻牢记自己作为共产党员的使命,积极参与党组织的活动,主动担当奉献,全心全意为自己热爱的事业而奋斗。

郑老在党课上的讲述,让在场全体党员干部深受启发。大家纷纷表示,此次党课不仅让大家从党的百年伟大征程中汲取到智慧和力量,更让他们感受到了老一辈共产党员赤诚的爱党之心和脚踏实地的实干精神。在今后工作生活中要向老党员学习,进一步牢记作为一名党员的初心使命,强化为民服务意识,用实际行动助力社区发展。

活动中,中心街社区党总支书记贺娟娟还向郑老颁发了光荣在党50年徽章。她表示,如果郑老有需要,可随时联系社区,社区会尽最大努力排忧解难。

到旧址 学党史



6月27日,宝塔区林业局党组姚家坡国有生态林场支部组织全体党员干部,先后来到延安县委县政府旧址和延安红街,开展了“传承红色基因,赓续革命薪火”主题党日。大家纷纷表示,要进一步坚定理想信念,继承延安县委县政府革命先烈的遗志,发扬他们实事求是、艰苦朴素、攻坚克难的精神,推动林业事业高质量发展。

通讯员 任强

科普大观园

蛋白质对免疫系统有多重要? 老人尤其要注意

机体的营养状况与免疫系统的强弱密切相关,在各种营养物质中,蛋白质、氨基酸与机体免疫系统的关系尤为密切。尤其对老年人来说,基础免疫力相对较低、抵抗力较差,补充蛋白质营养更具特殊意义,充足的蛋白质营养补充有助于老年人对自身免疫系统的维持和稳定。

为什么蛋白质营养不良常发生在老年人中?

蛋白质营养不良是指因机体蛋白质严重缺乏引起的营养不良综合征,常有皮肤黏膜苍白、皮下脂肪减少、毛发脱落等症,还会伴有低蛋白性水肿、腹部膨隆等。该病多见于婴幼儿及学龄前儿童,老人也可发生。

对老人来说,由于咀嚼功能不良、味觉减退、食欲下降等原因,老年人经常出现进食量明显减少,易引起膳食蛋白质

摄入不足;而长期慢性疾病、代谢状况改变等因素又使得老年人对蛋白质的生理需求增加。因此,蛋白质营养不良也常发生在老年人中。

蛋白质营养不良会加剧年龄相关的肌肉损失,是导致老年人肌肉衰减症及衰弱综合征发生、发展的重要因素。同时,它还和老年人住院时间延长、术后并发症增加、感染以及死亡率增高等不良临床结局密切相关,对老年人的生活质量、临床预后以及健康寿命影响重大。

日常生活中怎样“食补”蛋白质?

保持体内各类氨基酸的充足、平衡,才是维持健全免疫力和强健体魄的关键。

《中国居民膳食指南》推荐:健康的成年人每天应摄入1g~1.2g蛋白质每千克体重,且动物性蛋白和大豆蛋白等优质蛋白应占总的膳食蛋白质摄入量的30%~50%。

因而目前推荐一个健康成年人每天摄入肉类(包括猪肉、牛肉、羊肉、禽肉以及动物内脏等)40g~75g,水产类40g~75g,蛋类40g~50g,奶制品300g,全谷类和杂豆类50g~150g,坚果类10g。

这几类人群要慎重补充蛋白质

但是蛋白质的需求也要因人而异,以下几类人群要慎重补充:

1. 肾脏疾病患者:为减轻肾脏代谢负担,蛋白质的摄入量要适当减少,且要以摄入优质蛋白为主;
2. 尿酸增高及痛风患者:为了控制体内的嘌呤含量,需要控制动物性蛋白的摄入量;
3. 营养不良者或康复期病人:应相应地增加蛋白质摄入量,必要时可依照自身情况,在日常饮食基础上每天增加10~20g的乳清蛋白或牛奶蛋白等蛋白质补充剂,以满足机体需求。

质补充剂,以满足机体需求。

我们都知道,蛋白质摄入不足会影响机体生长发育甚至智力发育,引起机体免疫力下降以及精力不足等,但是蛋白质补充过量也会对人体造成伤害。蛋白质摄入过量一般是指长期摄入超过35%总热量的蛋白质,这会增加机体肝脏和肾脏的代谢负担,导致肠道内毒素堆积,甚至会影响机体骨密度引起骨质疏松。



普及科学知识 共创文明城市