

富山乡成立“外来媳妇同心志愿服务队”

本报讯（记者 章鸣宇 通讯员 张灵光）连日来，在富山乡的一些市集里，“富山乡外来媳妇同心志愿服务队”队员正走街串巷，向村民宣讲全国两会精神和全区重大项目攻坚突破年的相关内容，把党委政府的政策和关怀送到了村民的心坎上。

“‘外来媳妇同心志愿服务队’很关心我们的生活，有什么事情都会提前通知我们，比如帮助我们一起办理医保社保等服务，在这里生活我们感觉很温暖。”村民黄雅芬是安徽人，前几年，她嫁到安山村，每次遇到困难，“外来媳妇同心志愿服务队”总是热

心帮助她。

富山乡有来自各民族的外来媳妇400多人。近年来，随着社会的不断发展，当地青壮年劳动力不断外出务工，辖区人口老龄化问题愈发严重。为此，当地积极发挥外来媳妇这一群体的作用，建立“外来媳妇同心志愿服务队”，以党建为引领，帮助山区外来媳妇群体融入黄岩工作生活的同时，服务山区群众，助力共同富裕。

据了解，新成立的“外来媳妇同心志愿服务队”由安山村妇联执委、热心村嫂组成，共45人。她们将充分发挥志愿者的作用，通过开展政策宣

传、心理咨询、农业技能培训、困难帮扶、日常走访慰问等服务，引导外来媳妇参与村庄各类活动，团结各民族同胞，让她们更好融入村庄大家庭，有效提升富山各村外来媳妇的幸福感和归属感、安全感。

“这个服务队旨在帮助外来媳妇尽快地融入富山这个大家庭，展示自己的风采和才华，为我们黄岩增添更多的活力和色彩，共同创造更加和谐、美好的富山。”富山乡外来媳妇同心志愿服务队队长马新梅说。

在3月12日举行的富山乡外来媳妇同心志愿服务队成立仪式上，

富山乡还举行了外来媳妇权益讲座，通过普及《妇女权益保障法》等相关法律法规，带领大家树立正确的妇女维权保障意识观念，以法治精神和和谐家庭环境，善作善成、经营有方，争当平安家庭、普法宣传的巾帼先锋者。

“富山乡外来媳妇同心志愿服务队”成立后，将动员和团结广大外来媳妇群体，号召大家在各自岗位上发挥示范引领作用，积极融入发展大局，为富山实现共同富裕贡献‘半边天’的力量。”富山乡党委副书记、乡长黄琦说。



我区开展打击制售假冒伪劣消防产品专项整治行动

本报讯（通讯员 何仲斐）在“3·15”国际消费者权益日来临之际，3月13日，区消防救援大队联合区市场监督管理局开展打击制售假冒伪劣消防产品专项整治行动。

当天，检查组先后对东城街道、西城街道沿街消防产品销售商铺进行检查，随机抽查了灭火器、应急照明灯具、消防水带等消防产品，严格对照《消防产品监督管理规定》和《消防产品现场检查判定规则》核查其外观、标志、规格型号、性能参数等进行现场判定。同时，结合典型案例，向商铺负

责人普及了假冒伪劣消防产品的危害性，告诫其要严格把关消防产品质量，严禁生产、销售、使用假冒伪劣产品。

期间，检查人员随机抽查了一家社会单位微型消防站，仔细查看灭火器、水带等消防设施的生产日期、钢印、压力等情况，发现个别灭火器压力不足，经向负责人了解得知，这批灭火器一个月前在网上购买。当即，检查人员向负责人普及了网购消防产品时的注意事项，并提醒他们网购虽然方便，但一定要擦亮眼睛，谨防上当受骗。

方寸之间真“棋”妙

区军棋协会开展送军棋进校园活动

本报讯（记者 杨培焯）3月13日，区军棋协会走进头陀镇中心小学开展军棋进校园活动。

活动现场，区军棋协会会长蔡伟杰从军棋规则谈起，延展到日常生活，用风趣幽默的语言给同学们上了一堂军

棋课。小棋手们个个迫不及待，斗志昂扬，在“方寸”之间，展示自己的棋风、棋艺与棋德。奇妙的步法构思，让同学们领略到了军棋的独特魅力。

“参加这个活动非常开心，我妈妈也特别喜欢军棋，回家之后我也教教

她。”头陀镇中心小学四年级3班学生谢果说。

“棋类运动作为体育运动并不受场地、天气等诸多因素限制，同时作为智力运动，棋类项目也能锻炼小朋友的集中力、注意力和独立思考能

力。”蔡伟杰表示，下阶段，该协会将持续推进军棋进校园工作，为全区青少年带来精彩的棋文化盛宴和有趣的棋道对弈互动体验，助力培养更多的小棋手和小棋迷，为军棋智力运动储备优秀的人才。

上垟加油站即将开业

加油、充电一站式搞定

本报讯（记者 章之略）这几日，上垟加油站正在进行紧张的设备调试和管线安装工作，为3月16日正式开业做最后的准备。

上垟加油站位于上垟乡滨溪路37号，上垟中心小学西侧，占地总面积2924平方米。站点配置有5个30立方米的油罐，4台双油品四枪电脑加油机（柴油、汽油），共计16支加油枪，属于二级加油站。上垟加油站总建筑面积639平方米，还设置有2个充电车位。2月底，上垟加油站就已

经完成办公设备安装调试，并首次进油。

据悉，上垟加油站是上垟乡目前唯一的一个加油站，在建成以前，离上垟乡最近的加油站在宁溪镇，距离上垟约21公里，群众出行加油十分不便。“上垟加油站建成以后，可以方便当地的居民加油，解决过往车辆加油难问题，并消除居民和农机使用人私自购油、藏油带来的安全隐患。”黄岩交流集团上垟加油站项目负责人夏梦迪表示。

区交通运输局多措并举宣传贯彻《浙江省优化营商环境条例》



本报讯（通讯员 陈肖杨）近日，区交通运输局紧紧围绕“学习好、宣传好、贯彻好”的目标，全方位推动《浙江省优化营商环境条例》学习宣传贯彻工作，进一步提升公众知晓率，打造“人人都是营商环境，事事关系营商环境，处处体现营商环境”的浓厚氛围。

该局研究制定《条例》学习宣传贯彻方案，明确责任分工，充分利用工作

例会开展《条例》交流学习，将宣传与日常走访紧密结合，提高宣传效率，确保各项规定和要求得到严格落实。

此外，该局还以《条例》为准绳，深入辖区内容货运、维修、驾培等企业，采用线上线下结合宣传的模式，针对性开展《条例》宣传解读，让企业更好知晓条例、学习条例、贯彻条例，不断提升企业依法依规参与市场经济活动的能

乌岩头村、繁三村获评省级优秀返乡入乡合作创业村

（上接A版）

近年来，繁三村依托党建联盟“优势互补、资源共享”的原则，聚焦共同富裕，通过创新“三联三带三提升”共富模式，构建先富带后富、先进带落后、企业带村庄的“党建帮带”机制，推动区域党建融合、块状聚力，实现新一轮乡村振兴。据悉，该村共带动创业人数15人，带动就业人数105人，村民年人均可支配收入达2.5万元。该村借力沙埠商会，吸引行业内党组织入驻村庄联盟，整合成“紧密型”的党建共同体，推

进村庄发展、共同富裕。目前，已有26家“两新”党组织入驻“佛岭翠色”等联盟板块，实现了组织联建全覆盖。同时，该村积极发挥“两新”党组织优势，为合作社与企业对接牵线搭桥，为特色农副产品搭建销售网络、稳定出货渠道、开辟市场空间。该村还坚持政府牵头，按照“企业出资、村庄出地”原则，盘活村庄闲置土地或房屋，建立“小橘灯”共富工坊，实现闲赋劳动力在家门口就业。目前已助力200多名村民就业增收。

宁溪：深化产学研合作 推动农业高质量发展

（上接A版）

未来，这里将进一步搭建政产学研用平台，服务科技经济深度融合，促进农业产业发展和农民科学素质提升，探索“科技小院”、院地共建等多样化的乡村振兴智力服务模式。“我们将把‘科技小院’这个新平台打造成科技创新、社会服务、人才培养、科学普及的前沿阵地，打通科技入户的最后一公里，为科技推动乡村振兴贡献力量。”区科协党组书记、主席徐曼艳表示。

借梯登高，一所所高校的合作，一批批大学生的涌来，一项项技术的引进，一个个关键环节的突破，宁溪镇农业产业发展正呈现勃勃生机。下一步，该镇将牢牢抓住乡村振兴战略机遇，继续推行“假期专家”“候鸟学者”等引才模式，推动农业科研人才、技能人才、大学生等一批“新农人”在共富一线上山下乡、扎根融入、献智助力。

此外，宁溪镇还依托农民专业合作社、特色农业企业，宣传党的“三农”政策，加强实用技能培训，开展新品种、新技术等科技成果转移转化，引导大学生、农户参与农村科技创业。同时，科技特派员和农业主体共同进行关键核心技术攻关，充分发挥科技人才在推动乡村振兴中的支撑引领作用。

“近年来，我们多点施策、精准发力，与各地专家学者双向奔赴、携手同行。新的一年，我们将继续立足于特色农业优质高效生产，进一步拓宽战略合作的深度和广度，从强化人才培养保障、搭建服务平台等方面下功夫，多渠道、多层次开展农村人才培养，让科技与农村零距离，科技人员与农民零距离，为乡村振兴提供更加强劲的动力。”宁溪镇党委书记郭韬表示。

农行黄岩支行：十一名员工六小时清点零钱两万余元

市民放置多年的三箱一元币“花零为整”

本报讯（记者 朱幼萍 通讯员 杨奕琪）“这些旧钞票放在家里好多年了，一直用不出去，你们不怕麻烦，帮我解决了困扰我很久的问题，真是太感谢了！”近日，在农行黄岩新前支行，一位客户激动地说。

原来，3月12日上午，这位客户行色匆匆地来到该支行，面带着赧地询问大堂经理，她家中有好几箱一元纸币，大概有三万元，不知道能否兑换成整币。

“当然可以，不管面值大小，人民币都是咱们的法定货币，为客户提供零钱兑换业务是我们银行的基本职能。”该行大堂经理爽快地说。于是，当天下午，客户就将装有纸币的三个箱子搬到了该行，工作人员随即开始清点工作。

由于存放时间长，大部分纸币都有严重的破损、发霉等现象，为清点工作带来了很大的难度。为加快清点进度，当天下班后，该网点负责人带

领网点全部11名员工加班加点投入清点工作。他们分工有序，清理、手点、捆绑、盖章流水线操作，同时轮流换岗，接力就餐，全力以赴加速清点了开头的一幕。

据了解，为了畅通人民币现金的流通渠道，维护人民币法定地位，提升百姓和经营主体人民币现金支付的体验感，农行黄岩支行不断提升基层网点的现金收付、残损币兑换、小面额备付等服务工作，强化重点客户零币兑换、残币回收等主动服务，提升现金服务的广度和深度，为打造安全、和谐、高效的人民币流通环境贡献力量。

最后，经过6个多小时的“马拉松”，在当晚11时，全部整理清点完毕，共计26650元。该行随即电话联系客户第二天来网点办理存款业务。3月13日上午，在与客户核实金额后，这笔现金顺利存入客户卡内，这才有

科普园地

黄岩区科协、《今日黄岩》报合办

这种营养丰富的“小众”主食，蛋白质可以媲美鸡蛋

按南北划分的话，我国居民在主食摄入上区别很大，北方人嗜面，南方人嗜大米。不过，有一个共同特点是主食比较单一，很多人粗杂粮吃得比较少。

精细主食吃太多且单一，容易出现能量过剩，维生素、矿物质缺乏，进而可增加患糖尿病、高血压、脂肪肝等多种慢性疾病的发生风险，所以，大家要有意识地让主食更丰富多彩一些。

这里给大家推荐一种营养全面的食物——藜麦。

每100克藜麦含有14克蛋白质，6.4毫克维生素E，比燕麦、大米、小米和玉米的蛋白质和维生素E的含量都要高。

藜麦富含蛋白质
藜麦蛋白质含量在14%左右，约为大米的2倍，比鸡蛋还要高，其蛋白质的质量也很好。

从氨基酸组成的角度看，谷物蛋白通常缺乏赖氨酸、蛋氨酸和苯丙氨酸，而藜麦则富含这些氨基酸，因此藜麦中的蛋白利用率更高。对于素食人群，藜麦也是补充蛋白质的一个很好的选择。

藜麦富含多种维生素及矿物质
藜麦富含B族维生素，藜麦富含的矿物质有铁、镁、钙、钾、锌、锰等，其矿物质含量高于一般的谷物，尤其是铁含量丰富。

此外，藜麦还富含维生素E，其

维生素E的含量是大米的30倍，而维生素E有助抗衰老。

藜麦适合糖尿病患者
食用藜麦后血糖水平变化更平缓。也有研究证实，规律性地食用藜麦有助减少二型糖尿病的发生。此外，藜麦富含膳食纤维和多种不饱和脂肪酸，有助于调节血脂。

藜麦非常易熟
藜麦有多种颜色，市面上常见的是白色、黑色和红色。不同颜色的藜麦可以混着吃。白色最为常见，产量高，通常气清味淡，口感软糯，类似米饭，红藜麦和黑藜麦比较有嚼劲，质地比较硬，烹调需要更多的时间。

藜麦在烹调前可以用水清洗

2-3遍，处理好的藜麦非常易熟，一般水煮10-15分钟，待藜麦呈半透明状即可食用。

在搭配上，除单独食用外，还可以将藜麦和大米一起混合蒸米饭，可以做成藜麦蔬菜沙拉，或者用藜麦与其他粗细粮一起煮粥食用。

藜麦价格不便宜
目前国内普通藜麦1斤的价格在10元左右，并不便宜，虽然比燕麦等粮食贵，不过从营养角度来看，还是比吃薯片、喝奶茶要划算，日常可偶尔吃一些藜麦，以丰富主食结构，或者作为礼物馈赠亲友，也是一种不错的选择。

（来源：北京青年报）

《今日黄岩》广告热线：84767887