

18.5万株鲜花扮靓香城

咸宁喜庆祥和氛围迎国庆

本报讯(记者周阳 通讯员蒋静静 陈厚润)国庆节即将到来,9月26日,从咸宁北高速口进入市区桂乡大道,映入眼帘的是“热烈庆祝建党100周年”“香城泉都,温馨咸宁”“咸宁欢迎您”等绿化造型以及绚丽多彩的摆花,营造出喜庆祥和的节日氛围。

沿着桂乡大道,“温泉之都”“泉温洞奇”“崇阳铜鼓”“南有嘉鱼”等园林“小品”展现香城泉都独特人文魅力,处处景观美不胜收。据悉,永安园林办已完成桂乡大道沿线全部园林“小品”的刷漆、亮化等提档升级,为国庆佳节的景观呈现“保驾护航”。

“迎宾大道沿路,不仅要保持‘小品’精致,园林养护修剪更需格外用心。”永安园林办负责人阮长卓表示,色块整形、杂草清除、枯枝整理,园林工人正在积极行动,加强园林绿化日常管理,争取持续展现咸宁最美形象,让一棵棵树、一处处景清爽中透露着美感,无一不让人赏心悦目。

市城管执法委相关负责人介绍,不



仅仅是桂乡大道,途经桂乡大道、银泉大道、咸宁大道、滨河西街、月亮湾路,全长20公里,22个摆花节点,花化面积2800平方米,鲜花约18.5万株。

随着粉红色的矮牵牛、黄色橙色的

孔雀草、大红色的一串红争相开放,“咸宁欢迎您”的热情洋溢、“厚德尚学,勇毅笃行”的咸宁精神、“幸福是奋斗出来的”奋斗宣言等,被映衬得更加闪闪发光,到处都是节日到来的欢快氛围。

我市启动“寄递渠道
禁毒百日攻坚行动”

严把收寄关口 维护寄递渠道安全

本报讯(记者陈婧 通讯员吕佳忠)9月17日,咸宁市邮政管理局召开全市邮政业“寄递渠道禁毒百日攻坚行动”动员部署会。各县(市)区邮政、快递企业、部分乡镇网点及市公安局禁毒支队、市邮政管理局相关负责人参会。

会议指出,近年来,寄递物流行业已成为境内外毒品流通的渠道,“互联网+寄递物流”无接触式的贩毒形势日趋复杂严峻,加大了禁毒工作的难度。要清晰把握当前全市寄递渠道涉毒形势,深刻认识寄递渠道禁毒工作的重要性 and 紧迫性,强化责任担当,进一步加强组织领导,压实责任,建立完善的联动机制,强化科技支撑,着力提高寄递渠道防毒能力、治理能力,严厉打击寄递渠道贩毒活动。

会上,市公安局禁毒支队负责人对寄递企业从业人员开展了举报奖励宣告,对提供线索破获案件的单位或个人,视情况给予相应的奖励,并向全体参会人员发放了禁毒宣传举报卡片,卡片印有咸宁市公安局禁毒各县(市)区禁毒支队或大队联系警官和联系电话,背面印有禁毒宣传教育二维码信息。

市邮政管理局负责人表示,将切实履行好邮政业禁毒工作的责任和担当,将禁毒工作作为行业安全管理的重要内容。建立情况通报、信息传递、联动联查等工作机制,加强快递市场监管,全面落实“收寄验视、实名收寄、过机安检”三项制度,严把收寄关口,坚决将毒品和易制毒化学品堵截在寄递渠道之外。

下一步,市邮政管理局将加强与公安等部门的联系,密切协作,共同构筑禁毒工作堵截体系,全面推动“寄递渠道禁毒百日攻坚行动”取得实效,坚决维护寄递渠道安全畅通。

今日零时,鄂咸高速通车

总投资83.7亿元,全长63.2公里

本报讯(记者庞赓 实习生龙婷)昨日,记者了解到,9月28日零时,鄂咸高速通车,咸宁、鄂州两地居民“十一”通行将更加方便。

据悉,鄂咸高速是由省联投集团投资建设的省重点工程项目,起点从鄂州接黄(冈)鄂(州)高速,向南延伸连接蕲

(春)嘉(鱼)高速通往咸宁。

该项目总投资83.7亿元,全长63.2公里,其中起点至长港段约16.9公里按双向6车道建设,长港至终点按4车道建设,设计速度100公里/小时;共设置6个收费站,以及1个梁子湖服务区和1个太和停车区。

该项目于2016年6月开始前期筹备、征地拆迁、报批报建等工作。2018年9月,用地获得批复后,项目开工。尽管在建设过程中工程量有所增加,但通过增派施工力量、优化现场管理等方式,后期施工建设全面提速,至今年8月15日,鄂咸高速项目建设全面完工。

传承中华孝文化

我市开展“香城孝子孝媳”评选

本报讯(记者吴青朋 实习生龙婷 通讯员向红梅)近日,市委文明办、市民政局联合开展“香城孝子 香城孝媳”评选活动,弘扬中华民族优良传统美德,营造全市养老孝老敬老的良好社会氛围,传承中华孝文化,助力全国文明城市创建。

此次评选人基本条件:热爱祖国,遵纪守法,与时俱进,践行社会主义核心价值观;孝敬父母、长辈,家庭和睦,事迹突

出,感人至深,在所在单位、企业、村(湾)、社区(小区)、乡镇(街道)范围内有较高的知晓率、有口碑、有影响、传递正能量;义务赡养、扶助社会老人或在为老服务岗位上勤奋工作,事迹突出,深受公众敬佩。评选范围:年满18周岁的本市辖区居民。

评选活动已经全面启动,活动分为组织推荐、考察评选、公示、表彰四个步

骤进行。10月14日(重阳节),我市将在第二届亲邻邻里节暨孝亲敬老“九九重阳节”活动中对“香城孝子 香城孝媳”当选者进行表彰。

市民政局相关负责人介绍,此次评选活动是宣传孝子、学习孝子的过程,活动旨在让更多人学孝子、践孝行,努力使中华民族养老孝老敬老的优良传统美德发扬光大。

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋,哪种更有营养?

•营养方面

蛋品之间营养相差不大,所含蛋白质的量几乎平均约为13克/100克,蛋白质含量最低的是鸡蛋,数值为12克/100克;蛋白质含量最高的是鸽子蛋,其含量也就仅仅在14克/100克左右。所以,各种蛋品之间营养相差甚微,不用过度追求某一种。

•脂肪(量)方面

不同蛋品中所含的脂肪(量)还有些差距,同等质量下对比,鸭蛋中所含的脂肪物质最多(14克/100克),鸡蛋中所含

脂肪最少(8.8克/100克)。

•维生素方面

鸡蛋中所含的维生素D可达到80个国际单位,其他蛋品几乎高出30%左右,而鸭蛋和鹅蛋中所含的维生素B12(量)略高一筹。各种蛋品中的维生素A、维生素E、维生素K差别不大。

•矿物质方面

不少人在乎鸡蛋当中的铁元素,但鸡蛋中所含的铁量其实很少(1.8毫克/100克)。至于钙质,几种蛋品的含钙量都在60毫克/100克左右,补充效果还算不

错。再来说锌,除了火鸡蛋中含量较高,其他的蛋品相差无几(1.3—1.6%左右)。

无论是鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋,还是鹌鹑蛋、鸽子蛋、鸵鸟蛋,营养素种类无本质区别,营养素的含有量上同样相差无几。

•为啥有的蛋品卖那么贵?

根据市场情况来看,鸽子蛋、鸵鸟蛋、甲鱼蛋等蛋品售价的确很高,但昂贵与营养价值无关,只在于这些蛋品的养殖成本过高和产量少,要理性对待。

•吃鸡蛋需要注意以下几点:

重视蛋黄,尽量吃完一整个全蛋。

有人担心蛋黄中含有的胆固醇,但并不存在证据证明“多吃胆固醇会危害身体”,中国居民膳食指南中也已经取消了每日饮食中胆固醇的限量。

蛋黄比蛋清更加优秀,在卵磷脂、维生素、以及矿物质钙铁锌等营养素上更胜一筹。

综上所述,吃蛋类,科学看待,蛋与蛋之间虽然品种不同,但营养差别并不大。

(科普中国)

科普在身边

咸宁市科协主办