

南大街社区:

为小区植绿共享“花样生活”

本报讯(记者 葛利利 通讯员 彭丹 刘佳敏)3月23日下午,永安街道南大街社区新时代文明实践站组织社区党员志愿者、“护花”居民20余人,在丽景新天地小区开展“携手种花植绿 共建美丽家园”志愿服务活动。

南大街社区在前期开展“共同缔造”工作中整治小区环境卫生时,发现丽景新天地花坛存在乱种植、乱堆放现象,影响了整个小区美观和居住环境,为了解决这个问题,社区党委在征求小区居民意见后,形成问题清单,最终确定在花坛“种花植绿”,并组织党员志愿者亲自栽种,“护花”居民负责养护。

3月23日下午,社区党员志愿者自带小铁锹、镰刀、手套等工具,有条不紊地搬走杂物、清除杂草、取来泥土、纷纷搬出海棠、茶花、桃树苗等鲜花绿植种



在花坛中。活动现场,党员志愿者们个个精神饱满、干劲十足,大家兴致勃勃地投入到活动中,有的扶苗、有的培土、有的浇水,各个环节衔接有序,配合默契,现场一片欢快的景象。

经过大家两个小时的辛苦劳动,小区的花坛焕然一新,看着自己的努力成果,党员志愿者们都非常开心。随后,



“护花”居民自发认领花坛片区,进行后续的鲜花绿植的维护和养护工作。

“小区花坛是居民的公共空间,共同种植鲜花绿植,充分激发了居民群众植绿护绿、共建美好家园的意识,也提升了小区环境品质,让大家真正享受到美好生活。”南大街社区党委书记洪声科说。

业余无线电台操作技术能力验证考试在咸举办

本报讯(记者 刘北凡 通讯员 徐子昂)为满足广大业余无线电爱好者获取操作业余无线电台资格的迫切需求,支持业余无线电事业发展,3月26日上午,湖北省2023年第一期业余无线电台操作技术能力验证考试在咸宁成功举办。来自湖北、湖南、河南和江西等省486人参加了考试。

受疫情影响,此次考试是近三年以来咸宁市第一次举办这类考试,为确保考试顺利进行,咸宁监测站详细制定考试方案,委托咸宁市人事考试院组织考试考务工作具体实施,省无线电监测中心巡察组亲临考场检查指导。

“当前,越来越多的人选择使用对讲机在自驾游和户外旅游中进行联系。然而,很多人错误地认为只要购买或借用对讲机,就可以随意进行发射使用。实际上这种行为存在较大安全隐患,会对合法电台产生严重干扰。”工作人员科普道,“合法使用个人业余无线电台,需要考取业余无线电操作证书,并根据国家有关要求,向无线电管理部门提交申请,办理设台手续,获取电台执照。”

近年来,咸宁市业余无线电爱好者队伍迅速壮大,为规范合法使用,倡导有序健康的业余无线电爱好,咸宁监测站进一步加强对业余无线电业务指导,通过培训、考试,不断提高业余无线电爱好者操作水平,推进业余无线电台管理工作更加规范,更加专业。

大货车违章50条、累计扣60分

咸宁交警跨省查获“违法大户”

本报讯(记者 方达星 通讯员 阮文玉)交通违章高达50条,累计扣60分、罚款5000元,逾期两年多未年审……近日,咸宁交警在湖南岳阳交警部门的协助下,成功查获这辆“违法大户”货车,消除了安全隐患。

咸宁交警支队城区大队的民警介绍,根据上级部门通知,辖区内有一辆大

型货车逾期未检验、违法记录多达50条,长期在湖南岳阳辖区运营行驶,不回原登记地处理,城区大队为尽快消除安全隐患,保障人民群众的生命财产安全,安排民警前往岳阳稽查该重点车辆。

3月22日,民警在岳阳交警支队指挥中心的大力支持下,通过对大货车的轨迹追踪巡查,最终在岳阳市区

白石岭大队辖区内发现该重点车辆。岳阳交警多方联系车主未果后,将该车辆暂扣至岳阳交警指定停车场。

3月23日,岳阳交警白石岭大队将暂扣车辆移交咸宁交警。

民警表示,目前,已通知该车辆所属公司和驾驶员到城区大队处理,逾期不处理的,将依法强制报废。

浮山街道甫兴社区:

玩学相长,传承皮影文化

本报讯(记者 王奇峰 通讯员 李芹)3月24日,浮山街道甫兴社区新时代文明实践站联合团区委举办“皮影DIY”蒲公英小课堂,丰富辖区青少年业余文化生活,培养他们对传统民间艺术的兴趣爱好,传承非遗文化。

“皮影是我国出现最早的戏曲剧种之一,在我国活跃了2000多年,一张皮影的制作需要经过选皮、制皮、画稿、过稿、镂刻、敷彩、发汗熨平、缀结合成等八道工序。”活动中,志愿者老师向小朋友讲述了皮影艺术的起源和制作工序。在老师的耐心演示下,小朋友们跃跃欲试,通过剪裁、涂色、组装,一步步地将手中的制作材料和创意相结合。经过一番精心制作,一张张风格迥异、创意十足的皮影作品呈现出来,课堂上充满欢声笑语,其乐融融。

“今天的皮影制作活动非常有意,既让我



家孩子度过了欢乐的时光,又让他接受到传统文化熏陶。”活动结束后,一位家长满意地说。

甫兴社区相关负责人表示,今后蒲公英课堂将继续广征民意、因需设课,接续开展系列丰富多彩的趣味活动,丰富青少年业余生活,帮助他们实现玩学相长。

浮山街道金桂社区:

知识培训助力“宝妈”点燃创业梦

本报讯(记者 王奇峰 通讯员 毛林 孙贤坤)3月24日,浮山街道金桂社区妇联组织开展“SIYB创业培训班”,用专业知识培训助力“宝妈”们点燃创业梦,吸引辖区30余名全职妈妈参与。

此次培训为期一周,邀请到创业名师授课,旨在拓宽辖区“全职宝妈”就业、创业渠道,帮助她们更好实现人生价值。

培训中,讲师通过理论与实践相结合的方式,深入浅出地向学员们讲解了创业的基本知识,随后从多维视角出发,带领学员自我剖析,找出比较优势,评估财务风险,明确创业方向。据介绍,在

后续课程中,还将通过实操直播的方式进行演示教学,指导学员拍摄和剪辑短视频,帮助“宝妈”们实现居家创业。

“非常感谢社区能提供这样一个培训机会,以前每天就是在家带娃、做家务,时间一久就容易迷茫,现在有了专业知识,我可以利用空闲时间做点手工作品放到网上卖,感觉生活又有了新方向。”居民王女士高兴地说。

金桂社区党总支书记李芳表示,下一步将继续加大社会资源链接整合力度,创新妇女儿童公益性活动的形式和内容,不断增强辖区居民的获得感和幸福感。

吃春笋可以刮油,但也有禁忌

●春笋营养怎么样?

不溶性膳食纤维:春笋的膳食纤维含量丰富,其中不溶性膳食纤维含量高达2.8克/100克,它可以促进胃肠机械运动,促进排便,预防肠道疾病,减少结肠癌的发生、降血脂及降胆固醇。

矿物质铁:春笋的铁含量在蔬菜中还可以,为2.4克/100克,搭配维生素C丰富的食物一起吃能促进铁吸收,比如甜椒、彩椒、苦瓜等蔬菜。

植物化学物:春笋中含有丰富的植物化学物,比如有机酸、单宁等成分,它

们具有较强的抗氧化能力,但也可能干扰矿物质吸收,建议将春笋焯水后再进行烹调。

●吃笋能刮油减肥?

大家口中所谓的“刮油”是指促进胃肠蠕动,促进脂肪排出体外。而春笋膳食纤维丰富,食用后可以起到促进胃肠蠕动的效果,对所谓的“刮油”还是有用的,并且春笋热量低,只有25千卡/100克,它丰富的膳食纤维也能增强饱腹感,控制食欲。总体来说,饮食中增加春笋对控制体重和减肥是有帮助的。

●吃笋也有禁忌

不能生吃。吃笋之前一定要焯水!因为新鲜的春笋中含有氰化物、氰苷、单宁、草酸、麻黄碱等物质,直接生吃不仅口感苦涩辛辣,还会影响矿物质的吸收利用,也会增加患肾结石的风险。在吃之前,将春笋放入沸水中焯水7-10分钟就可以大大降低它们的含量。

肠胃不好少吃。春笋的不溶性膳食纤维比较高,还含有胰蛋白酶抑制剂,会抑制胰蛋白酶活性,妨碍蛋白质的消化吸收。对于本来就有胃部疾病或消化不

良的人来说,可能会增加胃部不适的风险。

过敏体质人群。对笋过敏的人群食用后会出现皮肤、呼吸道不适的症状。如果是第一次吃笋可以少量尝试,即便不过敏也别一次吃太多笋。

特别提示:春季吃笋正当时!为了尝口鲜,一定要和时间赛跑“夺笋”来吃,烹调之前再剥皮。(科普中国)

科普在身边

咸宁市科协主办