



考生饮食怎么安排,要注意什么?

高考期间,营养师建议这样吃

本报德州6月29日讯(记者

孙文丽) 高考马上就要开始了,最后阶段饮食变得尤为重要!孩子吃什么可以抗疲劳?怎么吃可以缓解孩子考试压力?又有什么东西最好别吃?家有考生的家长都想在如何给孩子补充营养,却又不知“从何补起”。

6月28日,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者就高考前的饮食问题,采访了德州市人民医院临床营养科营养师杨莉。杨莉表示,今年高考试值小暑时节,家长要警惕考生出现食欲不振的情况,保证三餐合理搭配,适当增加营养。

“早餐可以多吃一些富含淀粉的主食,可补充大脑必需的能量,对保持旺盛的精力和较好的考试状态也有很好的效果。”杨莉告诉记者,高考生学习比较紧张,很多学生不吃早餐或是草草应付,这样会严重影响一天的精力。血糖是大脑的直接能量来源,保证大脑的血糖供应,才能



保持大脑的兴奋度。因此,要给孩子每天吃够主食,且主食中三分之一应是粗粮,以保证血糖的缓慢、持续上升。

杨莉说,一上午的学习或考试,学生身体内的热量和各种营养素消耗很多,需要通过午餐补足。午餐应该吃饱吃好,但吃饱不是吃撑更不是暴食,八分饱最合适。可吃些肉类、鸡蛋等含能量较高的食品,蛋白质是一切细胞的基础,其中的谷氨酸还能起到活跃脑细胞的作用,它为午后考试活动做好准备。

“晚餐要补充全天消耗的体力和脑力,并为第二天积蓄能量,所以应以易消化为标准,但不可吃得过多、吃得油腻。”杨莉提醒广大家长,很多考生有熬夜复习的习惯,如果临睡前吃一些难消化的煎炸食品,会给肠胃造成很大的负担,可适当在22时-23时加餐,但是食物要以容易消化、吸收的糖类食物为主,也可在睡前喝一杯温牛奶或小米粥。

此外,家长应注意不要突然改变孩子的饮食习惯,切忌盲目服用营养品。

国网平原县供电公司:创新管理新模式

“班长,今天到账的电费款上午能全部录入营销系统,没问题!”、“班长,前天支付宝的钱已与银行联系,下午一定能到账,请放心!”6月22日,国网平原县供电公司抄表班的班前会上,班组成员简短汇报后,陆续投入各自工作。而几个月前的班前会却是截然相反。

几个月前,从系统录入到电费结算,从部门协调到外界业务的对接,大事小情全都挤压到班长一人身上。特别是班前会,“班长,这笔款你联系下吧!”、“班长,系统又出问题了,你给看一

激发班组新活力

扬主人翁的精神把自己本职工作干好、干精。班长针对班组成员分管指标每天完成的情况总结,指出不足和亮点。同时,班组成员运用头脑风暴法展开大讨论活动,集思广益,确保班组各项工作及对标指标可控、在控。

很快,班组成员每日工作总结的问题和困难越来越少,经验和亮点越来越多,不仅班前会不再流于形式,班组工作氛围也变得积极主动,蓬勃向上。每个人都以最大的热情投入工作中去,班务与任务成了相辅相成的好兄弟。

(董翠 宋真)

工商银行德州分行安全保卫工作常抓不懈

工商银行德州分行牢固树立“安全保卫无小事”理念,强抓各项安全目标的落地实施情况,为日常业务正常运营保驾护航。

严格落实安全保卫教育培训计划。该行按照培训计划定期组织开展安全保卫培训,利用晨、夕会对支行全体员工进行安防教育,对安全保卫专业制度深化培训,同时认真做好防抢、防盗、防暴等安全教育培训工作,切实提醒各级负责人妥善处理业务与安全关系,始终绷紧案件防控这根弦,有效提升了员工的安全保卫意识及应急处置能力。

加强监督检查,实行“三查”

检查制度。该行加强日常营业办公场所安全管理,对营业网点、自助服务区等重点场所实行重点防范,严防发生案件事故。实行“当日自查、每日巡查、定期抽查”的“三查”安全保卫措施,同时进一步加大管理力度,不断堵塞问题漏洞,消除风险隐患。

严格落实应急演练工作。该行制定了《网点及各部门安全保卫工作部署》及《突发事件应急演练方案》,按计划定期组织开展应急预案演练,将应急处置演练与安全防范设施进行调试;分行报警监控中心、110指挥中心、营业网点三级联动,做好报警测

试工作,以此保障报警系统正常运转,有效防范犯罪分子的不法侵害。

健全机制强化履职。该行以落实安全保卫工作责任为契机,建立落实安全保卫工作长效机制,细化工作措施,强化各岗位人员的责任履职。严格落实值班制度,按时进行区域巡查,做到值班必“三查”即检查消防通道是否畅通、门窗是否锁闭、消防器材是否齐全等。严格遵守安全生产管理规定,并将检查、整改结果纳入日常考核,实现“全覆盖、零容忍、严执法、重实效”的工作要求。(布玉路 宋开峰)

工商银行德州分行扎实做好疫情防控常态化防控工作

工商银行德州分行始终将营业网点疫情防控工作放在重要位置,采取多项措施强化疫情防控,为客户提供了安全卫生的营业环境。

坚持“两查一看”。在各网点门口处设立专岗,对于进入网点的所有客户逐一进行查体温、查健康码、看是否戴口罩。对于没

戴口罩者,逐一劝导佩戴口罩进入营业厅。网点还准备了备用口罩,对于特殊情况者,网点提供一次性口罩供客户使用。

坚持设备消毒。工行网点内都配备了大量的自助设备,为了避免接触性传染,彻底消除安全隐患,各网点安排专人负责对大堂内各类设备、用具进行酒精擦

拭消毒,确保客户安全使用。

坚持现金消毒。工行网点内的现金每天集中进行紫外线消毒,确保对外支付的现金的防疫安全。

通过以上措施,使工商银行营业网点成为疫情防控的安全温馨场所,得到客户信赖和好评。(布玉路 宋开峰)

乐陵高标准农田建设项目通过验收

本报德州6月29日讯(记

者 李梦晴 通讯员 许超) 6月23日,乐陵市2019年高标准农田建设项目顺利通过德州市农业农村局会同第三方的全面验收。

据了解,乐陵市2019年高标准农田建设项目落址花园镇,建设面积3万亩,涉及33个行政村,其中高效节水面积2.7万亩。项目区北至镇界,西以鞠家、南张店村界、前进沟为界,南至前鲁支沟,东至德惠新河和市界。自2020年1月15日项目开

标实施后,市委、市府高度重视项目推进情况,市农业农村局紧密部署,挂图作战,克服时间紧、任务重及新冠肺炎疫情影响,于6月10日完成项目建设,12日完成自验。

高标准农田建设项目通过田水路林村综合治理,实现农电配套,增强农业综合生产能力、抗灾能力、节水能力,初步测算,可节约用地390亩,年节约用电62.1千瓦时,节约用水348万立方米,增加收入360万元。

“迷你版夜市”

现身德州万达华府小区

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王金刚

为进一步丰富业主生活乐趣,端午节期间,“幸福家年华·社区夜市节”首站在德州万达华府小区举行,活动为期三天,由山东省诚信行物业管理有限公司、德州万达华府业主委员会主办。多种多样的商品,价格实惠的扶贫项目、以物换物的跳蚤市场等活动提供300余个公益摊位。

6月25日正值传统节日端午节,傍晚时分,德州万达华府C区广场便已灯火通明,热闹不已。100余个摊位依次坐落在广场两侧,摆放着各类百货与农副产品。与此同时,包粽子比赛火爆开启,选手们技艺高超、喝彩连连,一派热闹、和谐景象。“非常开心参加这样的活动,一方面能增进邻里、物业和业主之间的和谐关系;另一方面,真正的方便业主购物,实惠、便捷。”业主委员会主任周洁表示。

“我们举办夜市的本质是社区公益集市,积极响应国家号召,感受夜经济的发展。物业为商家提供统一规格的摊位和服装,还赠送了

开业礼品,目的就是为了搭建一个和谐、愉快的创业分享平台;“幸福家年华·社区夜摊节”也将作为诚信行物业2020年全新的系列社区活动,点燃夜市经济,撬动消费尽我们的绵薄之力。”德州万达华府主管王桂凯介绍,加入商家多为小区业主,经营产品为居民小物件和蔬菜水果等。同时,严控入市流程,设立台账、全程消毒,确保活动安全有序进行。

万达华府业主李女士说:“活动组织得真好给业主提供了方便,特别是疫情期间物业及业委会人员真的很辛苦!希望以后多搞了类似的活。”

据悉,德州万达华府社区夜市的营业时间是晚上5点到9点,由德州万达华府小区业主、万达金街的商户及扶贫农产品三部分组成,现场志愿者多为小区物业管理处人员,负责各项志愿服务活动。活动以手作文创、潮流饰品、农副产品等为主,凸显产品文化之美,渲染市集生活之美,旨在进一步丰富生活乐趣,拉近邻里关系。