

国家管网浙江公司调研天然气门站建设工作

近日,国家管网集团浙江省天然气管网有限公司相关人员赴市天然气公司开展调研。调研组就新仓阀室开阔接气事宜作了详细的了解。此次调研对改善平湖地区管输气供应格局又迈出了重要的一步。

天然气公司新仓门站距离浙沪联络站7-8公里,对于缓解管网末端供气压力、维保保供等至关重要。调研过程中,双方就目前用气情况、市管网整体布局、周边县市互联互通、未来用气规模以及技术可行性

等方面进行了细致的探讨和交流。天然气公司介绍了目前的供需格局和未来发展对天然气的迫切需求等情况,强调了该项目对平湖公司未来发展与提升当地居民生活质量和水平的重要意义。

下一步,天然气公司将继续加强与国家管网公司的沟通联系,共同推进新仓门站的建设和投产,加快当地天然气事业的发展,为平湖经济建设作出更大的贡献。

■通讯员 余 汛

参与慈善公益 携手传递爱心

乐善好施、扶弱济困,是中华民族的传统美德。市天然气公司干部职工积极参加慈善公益周捐款活动,携手传递爱心。

活动中,公司领导班子成员率先垂范,干部职工踊跃参与,纷纷慷慨解囊,用“爱心”汇聚起了正能量,用“慈善”传递了一份温暖。通过本次慈善捐款活动,也激发了广大干部职工的工作热情,提升了大局意识、奉献意识,以实际行动展现国企的责任担当,营造了干部职工关心困难群众、乐于无私奉献、热心公益事业的良好氛围。

十年如一日,久久做好事。市天然气公司表示,将继续积极履行好社会责任,踊跃参与各项社会慈善活动,以实际行动助力平湖慈善事业发展。

■通讯员 冯 伟

天然气进农村,让群众生活更美好

工人员忙碌的身影。他们顶烈日、冒风雨,加班加点铺设管道,只为让村民们早日用上方便的天然气。这项工程得到了各级政府部门的高度重视和大力支持,从规划设计到施工建设,每一个环节都严格把关,确保工程质量和安全。

对于村民们来说,天然气的开通无疑是一份珍贵的礼物。“以前烧柴火,烟熏火燎的,厨房总是脏兮兮的。现在有了天然

气,干净又方便,一拧开关就有火,真是太好了!”改造区的一位村民兴奋地说。天然气不仅改善了农村的生活环境,还降低了村民的生活成本。与罐装液化气相比,天然气价格更加稳定,使用起来也更加经济实惠。

在推进天然气进农村的过程中,市天然气公司还积极开展燃气安全宣传教育活动,向村民们普及天然气的使用方法和安

全知识。通过发放宣传资料、举办安全讲座等形式,提高村民们的安全意识,确保天然气的安全使用。

天然气进农村,是一项惠及民生的重大工程,它让农村群众的生活变得更加美好。随着天然气进农村工程的不断深入推进,我市将有更多的农村家庭享受到这一清洁能源带来的便利和实惠。

■通讯员 方 超

华家新村老旧燃气管道改造顺利完成

立管户内户外情况、安检情况及用户立管报修情况等综合评估,决定提前直接对华家新村进行立管改造工作,新铺设外立管,老立管拆除废止。

针对此项目,天然气公司与市建设局和涉及的街道、社区、物业积极配合,紧密

进行交流联系。为了提高居民的安全意识,天然气公司联合社区志愿者在小区内开展了多场燃气安全知识宣传活动。施工期间,施工人员提前与用户就进户位置条件、进户时间等事宜进行妥善协商。此项目时间紧、任务重、难度大,通过各部门的通力

合作,改造任务顺利推进,按计划提前完成架空管及立管安装工作。

接下去,天然气公司将在保障施工质量的前提下,进一步加快施工进度,持续推进城市老化燃气管道等更新改造建设项目的全面实施。

■通讯员 徐 珏



科普之窗

秋天推荐吃莲藕,营养又健康

秋季到来,在饮食选择方面建议食物多样,但不推荐盲目进补肉类、海鲜等动物性食物,可以适当多吃些应季的瓜果蔬菜和坚果,比如梨、莲藕、茭白、荸荠、核桃等。其中,莲藕在我国约有两千多年的栽培史,是我国种植面积最大、产量最高的水生食物,不仅营养价值高,还有多种食用方法。

碳水化合物含量最高,还有一定蛋白质、矿物质等。莲又名荷、芙蓉、芙蕖、水芝等,为睡莲科莲属多年生宿根

水生植物,莲的根茎为藕(又称莲藕)。从营养学角度讲,藕含有丰富的碳水化合物、一定量的蛋白质以及丰富的维生素和矿物质等,同时还含有一些特殊的膳食成分,以多酚和多糖为主。其中,以碳水化合物含量最高,100g莲藕中碳水化合物的含量为11.5g,淀粉含量通常在10%-20%之间,不溶性膳食纤维含量为2.2%。我们常喝的藕粉就是莲藕的提取物。

含有丰富的维生素C活性成分,帮

助抗氧化、抗炎。莲藕还含有比较丰富的维生素C,100g莲藕中维生素C含量为19mg,与白萝卜中的维生素C含量相当,所以吃莲藕也能帮助我们获得维生素C。不同品种的新鲜莲藕中,平均总酚含量为117mg/100g,包括槲皮素、儿茶酚、没食子酸、白藜芦醇、香豆素等。莲藕因其含有多样的生物活性成分,因此具有抗氧化、止血、抗炎等生物学功能。

去皮切片后要先放水中浸泡,炒制前应先快速焯水。烹饪莲藕的方法有

很多种,煎炒烹炸都可以,最简单的方法就是将莲藕去皮切片,焯水后凉拌;也可以将莲藕炖汤,比如莲藕炖排骨汤,其汤汁鲜美、藕香软糯,建议用砂锅或高压锅炖。将莲藕和小米同煮,可以做成莲藕粥,也可以将大米换成藜麦、小米等谷物,还可以加入油菜、瘦肉、花生米、莲子等做成风味各异的莲藕粥。炒莲藕前,建议先快速焯水,焯水后再急火快炒,这样炒出来的莲藕脆嫩好吃不变色。

主食为何大多来自禾本科?

禾本科植物适应性强,易于推广种植。其籽粒营养丰富,便于储藏、加工,也是其能在现代粮食结构中占据主要位置的原因之一。

在日常生活中,米饭、馒头等主食十分常见。用来加工这些食品的原料,几乎都来自禾本科植物。禾本科是单子叶植物纲禾本目的一个科,又名早熟禾科。小麦、玉米、水稻、谷子、燕麦、高粱等粮食作物就是典型的禾本科植物。

在成为主食重要来源的路上,禾本科植物经历了漫长的进化和选择过程。现代粮食结构中,禾本科植物之所以能占据主要位置,原因之一是其籽粒营养丰富。以小麦籽粒为例,其含蛋白质、淀粉、微量元素、膳食纤维等。它所具有的麦谷蛋白亚基,让面团有极好的弹性和延展性,可用来制作面条、馒头、面包、油条

等。水稻籽粒(大米)含蛋白质、碳水化合物、脂肪等,它含有的酚类、醛类、醇类等有机物让米饭飘香,使其成为我国很多地区的主要口粮。

此外,禾本科植物适应性强,易于推广种植。其籽粒便于储藏、加工。禾本科植物分布范围广,抗逆性比较强,遗传多样性丰富,因此在不同类型环境中都能种植,并获得较为理想的产量。

(摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

消防宣传不停歇 送上节日“平安礼”

为切实提高广大群众的消防安全意识和自防自救能力,进一步做好社会面火灾防控工作,国庆节期间市消防救援局组织人员持续开展消防安全宣传活动。

活动中,消防宣传人员走进住宅

小区和沿街店铺,通过发放消防安全宣传手册、帮助查改火灾隐患、传授消防器材使用方法等方式,结合典型火灾事故案例,用通俗易懂的语言,向群众普及如何正确报火警、如何查找火灾隐患、如何扑救初起火灾、如何逃生

自救等消防安全常识。同时,提醒群众注意用火、用电、用气安全,出门时做到“人走火灭”“人走断电”,居家时做到“三清三关”,从自身做起、从小事做起,做消防安全的践行者。

下一步,平湖消防将继续加大消

防安全知识宣传力度,开展形式多样的消防宣传活动,扩大消防宣传覆盖面,提高群众知晓率,切实筑牢消防安全“防火墙”。

■记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

“我和国旗同框”主题活动举行

国庆节前夕,市消防救援局组织开展了“我和国旗同框”主题活动,为祖国送祝福,祝福祖国繁荣昌盛。

活动中,全体消防救援人员以最灿烂的笑容、最挺拔的身姿,把自己最美好的一面展现在国旗下,通过穿着抢险救援服和战斗服与国旗合影、围绕国旗敬礼、在国旗下微笑等方式,将自己对祖国最美好的祝福定格在一张张照片中,表达

对祖国的无限热爱之情。

通过此次活动的开展,不仅表达了消防救援人员朴实而真挚的爱国之情,更集中体现了新时代消防救援队伍不忘初心、牢记使命,传承优良传统、弘扬报国志的良好精神风貌。大家纷纷表示,要以更加饱满的热情、更加旺盛的斗志,为国旗添彩,为人民护平安。

■记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

国庆文体活动提升消防救援队伍凝聚力

国庆节期间,市消防救援局在全力做好执勤备战工作的基础上,组织开展了精彩纷呈的文体活动,旨在进一步丰富消防救援人员的文化生活,

提高队伍凝聚力和战斗力,营造积极向上、暖心的节日氛围。

此次文体活动,该局精心组织了趣味水袋保险球、台球、足球等比赛,在比赛过

程中,大家热情高涨,现场妙趣横生,欢声笑语,处处洋溢着欢乐、祥和的节日气氛。

通过开展多样化的节日活动,进一步丰富了全体消防救援人员的节日

生活,使大家在紧张的工作之余得到了全身心的放松,有力增强了队伍的向心力和凝聚力。

■记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

健康平湖 公/益/广/告

普及健康卫生知识
倡导健康生活方式

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣