

扶贫路上的领头雁

——记陶庄镇河北庄村党支部书记田家环

本报记者 姜爱民 通讯员 李想 甄再斌

仲夏时节的薛城区陶庄镇河北庄村，干净整洁的水泥路直通家家户户，充满文化气息的村民活动广场上，三五孩童在嬉戏玩耍，村里绿树成荫，鲜花遍地……目之所及，处处生机勃勃。

谁都很难想到，这里曾经是一个吃水难、行路难、看病难、增收无望的村，到处坑坑洼洼，民房搭建乱建，垃圾随处可见。辗转几年，这个村庄演绎着美丽蜕变。这得益于有一个好的带头人，有着30余年党龄的支部书记田家环。

“以前，我们庄是屋漏、路窄、人穷，兄弟爷们都为生计而东奔西走。田书记到村里干，他带领我们修河坝，冲开路，通自来水。看看今天，路好、环境好，村民兜里也有钱了，过的多幸福。”6月25日，63岁的村民田忠岭，谈到村庄的变化时，有说不完的话。

河北庄村原先是老夏庄乡的一个偏远村落，村民仅靠数量不多的土地维持生计，收入十分微薄。田家环当选党支部书记后，把“守初心，担使命”当作人生信念，真心真意为村付出。他认真听取村两委、党员和村民的意见，结合村里人多地少的实际情况，多方探索村庄发展新路子。先后对50亩的沙坑进行填埋、修整，筹集20余万元资金修建了村委会办公楼；面对百姓吃水难问题，他四处奔走打探、多方协调申请，最终为每家每户通上自来水。为了改善居住环境，在镇党委的大力支持下，投入2000余万元，建设了田湾新居。集中财力，加大投资，让一大批看得见、摸得着的民生工程惠及村民。

为了打赢扶贫攻坚战这场硬仗，实现脱贫不落下一人，他还在产业扶贫方面下功夫。结合村实际情况，借助派驻村第一书记的资源优势，投资20万元建设了恒温大棚，发展草莓等特色产业。通过土地流转，使农民在获得固定收益的同时，有更多机会打工或从事其它经营活动。贫困户流转土地每年有1000元的收入，打工按月有收入，到年底还可以有10%的股份分

红，形成“龙头企业+合作社+贫困户+基地”的帮扶模式，帮助贫困户就地脱贫。

无论是酷暑还是寒冬，在扶贫道路上，总能看到田家环奔走的身影。他奋战在脱贫攻坚一线，用自己的辛勤指数换来贫困群众的幸福指数。他爱岗敬业、脚踏实地，廉洁自律、心系群众，想方设法、克服困难，解百姓之忧，排群众之难，带领村两委、党员干部群众，心往一处想，劲往一处使，让家庭困难的村民走出困境，为全村人谋幸福。

“说起村民幸福的变化，这要感谢党的好政策。”该村贫困户丁衍伟拿起不久前前的住院报销单如是说。丁衍伟在养殖干活时，不慎摔伤，到区人民医院治疗，总共花销5000余元，农合报销后需要支付1000余元，最后，贫困户减免，个人仅需要支付100余元。“这是现在党的政策好！也多亏了田家环书记了！要是过去一家人的日子没法过了。”丁衍伟感激地说。这得益于在第一次提倡购买合作医疗的时候，田书记积极响应号召，村委会出资为全村人购买医疗保险。田家环书记总是把困难群众的事记在

心间，把困难群众的利益扛在肩上。田衍伟的妻子患精神病近20年，他和村两委一起把她送进枣庄精神病二院，帮忙照顾、协调治疗，现在完全康复，也实现了脱贫。田后会眼睛残疾，两个孩子上学，妻子走失，田家环和村两委多次上门送上生活物资、嘘寒问暖、心理辅导……

“树高千尺不忘根，我是这个村里长大的娃，父老乡亲的事就是我的事，为村里的发展、村民的富裕，我愿贡献全部力量！再者，作为一名老共产党员，这更是我们的职责和使命。人这一辈子能为自己的信仰奋斗终生，那将是不负韶华、不辱使命了！”谈到这么多年是什么成为田家环书记扑下身子、一心为民的动力时，他诚恳地说道。

沐浴着城乡融合发展的改革新风，河北庄村正在发生着翻天覆地的变化，在“建设美丽宜居乡村”政策指引下，河北庄村已经被列入区“中心社区建设”重点工程，房屋已经丈量完毕，正在进行招标程序。随着美丽乡村建设的如火如荼，将会呈现出一幅更明媚、更美好的崭新模样，照亮幸福的家家户户。

滕州：积极开展野生动物保护工作

本报滕州讯 日前，滕州市林业发展服务中心森保站接到羊庄镇庄里李先生的求助电话，说在水库边发现了一只体型较大的龟，看上去不像一只普通乌龟，不知道怎样处理，希望得到专业鉴定和救助。挂断电话后，森保站工作人员立即驱车前往事发地。每天奔波在生态保护宣传、开展野生动物救助等行动的路上，是该市林业发展服务中心工作人员的工作常态。经鉴定，李先生发现额体型较大龟是一只年龄在10年以上的苏卡达陆龟，根据《濒危野生动植物国际贸易公约》，它属于濒危野生动物，是国家二级野生（保护）动物，不适合进行放生处理，工作人员最终联系动物园为它安了家。

近年来，该市林业发展服务中心本着对全市生态安全高度负责的原则，积极宣传野生动物保护和生态保护，联系动物园及时开展野生动物救助行动，并多次联合自然资源局、市场监管局、公安局等单位进行野生动物驯养繁殖专项整治，严厉查处非法猎捕、贩运、收购、食用野生动物等行为，开展了大量的野生动物救助保护工作。通过不懈努力，市民保护野生动物的意识明显提高，全市野生动物资源得到了进一步保护。（记者 李明 通讯员 李卉）

山亭：市场监管局约谈食品生产企业

本报山亭讯 为进一步加强生产加工企业和小作坊监管力度，切实保障群众“舌尖上的安全”，山亭区市场监管局对辖区食用植物油、食醋酱油、馒头生产加工企业以及馒头加工小作坊开展集中约谈。

本次约谈对象为全区35家获证食用植物油、食醋酱油、馒头生产企业及小作坊的负责人和食品安全管理人员，警示被约谈单位负责人正视食品生产加工活动中存在的安全隐患，进一步提高食品安全意识，依法依规生产经营。约谈会后，该局对参会食品生产加工企业进行了食品安全培训，并与参会企业负责人签订了《食品生产经营单位食品安全责任书》和《食品生产经营单位食品安全承诺书》。督促食品生产加工企业严格落实主体责任，严把生产质量关口。下一步，山亭区市场监管局将加大日常监管力度，提高检查频次，按照“四个最严”要求，落实监管责任，规范行业发展。（记者 刘然 通讯员 李娜 宋丽娜）

滕州：新增2家省级工程实验室

本报滕州讯 日前，省发改委会下发了《关于公布2020年认定山东省工程实验室（工程研究中心）名单的通知》，公布了2020年山东省工程实验室名单，山东腾达紧固件科技股份有限公司山东省高性能不锈钢紧固件工程实验室、山东山森数控技术有限公司山东省数控机床电器配套件工程实验室名列其中。

近年来，滕州市发改局立足高质量发展，主动作为，帮助企业争取各级各类平台创建，不断打造招才引智新载体。为更好地助力企业建设创新平台，搭建人才引进的桥梁，今年该局加强与上级发改部门的沟通对接，帮助企业出谋划策，多措并举助力企业创建创新平台，平台申报实现了新突破，省级平台申报成功数量较去年增加1倍，申报成功4家市级工程实验室，2家省级工程实验室。截至目前，共争取国家工程研究中心1家，省级工程实验室8家，省企业技术中心37家，获批数量居各区市首位。（记者 李明）

付煤公司：技术“输血”成就源头降本创效

本报讯 优化不规则工作面开采，可回收资源3万吨、创效2700万元；提升厚煤层回收率，可创效900万元；应用工作面回撤系列化装备，可节约工程费用40万元……近日，在寒矿集团付煤公司“煤炭生产源头降本创效”推进会上，各生产战线负责人分别汇报了“源头降本创效”实施措施及方案。

据了解，今年以来，付煤公司面对经营下行压力，不等不靠，紧抓内涵挖潜、降低成本不放松，借助技术“输血”，对煤炭资源做到“吃干榨净、颗粒归仓”，想千方、设百计实现煤炭生产源头降本创效。该公司围绕工作流程、生产工艺存在的优缺点，鼓励生产专业技术人员有针对性地开展技术革新、小改小革活动。为提高原煤生产率，在3上1006工作面实施智能精准开采生产模式，在运行智能化开采的基础上，开发运用煤机记忆截割功能、煤岩识别技术和三维精准建模，实现工作面智能精准开采，减少了人工干预频率，增大了产销量，精煤回收率提高了3%。

“随着矿井服务年限的延长，以及受断层和边角块段的限制，不规则工作面设计将成为常态，我们通过对工作面不规则优化设计，相比规则工作面布置能够实现效益最大化。”该公司采煤副总工程师卓俊勇介绍，他们从优化工作面设计入手，在3上1006工作面施工中变常规直巷巷道设计为螺旋弯道设计，这一“变”带来多回收原煤30000吨，折合销售收入2700余万元。

优化工作面停采位置则是该公司技术人员琢磨出来的“金点子”。该公司针对未采临近断层或拐角的工作面，综合考虑构造对采采的影响，以及工作面回撤对空间需求，通过优化钻探和回撤方案，合理确定工作面停采位置，尽可能获取煤炭资源。“3上1009工作面每多推采1米，就能多回收煤炭资源1400吨，增加126万元收入。按照多推采3米计算，可产生378万元效益。”该公司生产科科长刘亚欣欣喜地说。

该公司坚持技术上的挖潜是最大的挖潜理念，掘进专业通过安装使用遥控装置，实现1人远控操作巷道支架、工作面转载机“一键拉移”，不但降低了安全风险，而且可创效24万元；通风专业通过优化北翼通风系统，采取分级配风、减少漏风、封闭闲置巷道、降低风阻等措施，实现精准通风，主通风机每分钟降风800立方米，每年创效节约电费80余万元；机电专业则通过对单轨吊网络进行优化，实现精准定位和单轨吊无人驾驶，节约成本118万元。（马森）

中考进行时

7月12日至7月14日，我市进行为期两天的中考。据悉，今年普通高中计划招生25220人。其中枣庄市第三中学1050人，枣庄市实验中学1050人，枣庄市第八中学2400人，滕州市第一中学2800人，枣庄市第一中学2610人。中考成绩将在8月1日枣庄教育局官网发布。

图为7月13日，在文化路小学考点，考生们走出考场。（记者 刘品 摄）



守住安全生产第一道防线

——新安煤业安监员立足岗位尽职责侧记

刘庆路

新安煤业公司安监处共有井下安全监察员67人，他们坚持安全监督“零距离”、隐患排查“零容忍”、安全生产“零伤害”，立足岗位当好安全知识“宣讲员”、安全生产“监督员”、安全决策“参谋员”、安全心理“疏导员”，坚决守住安全生产第一道防线。

当好安全知识“宣讲员”

“安全无小事，责任大于天，没有什么比生命更宝贵。一旦发生安全生产事故，一切说辞都苍白无力，一切理由都于事无补。”在新煤公司，安监班长杜兆亮经常这样给职工传授安全理念。

为了确保安全知识宣传到位，安监处每天班前会设立“班前5分钟小课堂”，由值班管理人员讲授各类安全法律、法规、公司的规章制度。每周组织2次安监员集中学习，学习安全管理规定和全国各地近期发生安全事故，仔细剖析事故原因，举一反三超前制订跟班安全警示教育和岗位安全监督预防措施，增强现场安全管控效果。

当好安全生产“监督员”

在新煤公司每个作业场所，都能看到跟班安监员来回巡查的身影。他们“咬定”安全不放松，始终把安全监督放在心上、挂在嘴上、抓在手上、落实在行动上，为矿井安全生产保驾护航。

每天，分散在各岗位监督安全的安监员与各种不安全行为较真，落实安全措施，落实“五描述一操作”，落实巡回排查、落实互保联保，时时刻刻监督现场作业环境、安全设施、作业行为等，对出现的“三违”及时纠正并严格按照制度规定实施处罚。

他们也因此没少得罪人，经常被“三违”人员骂作“不通人性、六亲不认”。面对职工的不理解，每年被评为优秀安监员的顾克平则很从容：“干安监员是个得罪人的活，许多人对我们有误解，认为我们专门和职工过不去，其实，我们心里想的都是怎样守住矿井的

安全。只要大家都能平安无事，再多的骂俺都能忍。”

当好安全决策“参谋员”

安监处借助“互联网+”优势，加快安全信息管理现代化、智能化、数字化建设，建立“双重预防”信息平台 and 全层级自主管理平台，每名安监员配备井下防爆智能手机，现场排查隐患、“三违”情况即时上传2个网络平台。各工区根据网络信息及时整改销号，消除安全隐患，规范职工安全行为。

在新煤公司每月召开的班组长例会上，该公司安全副总师高旭波都会分析通报上月安全检查信息情况：“5月，公司安监员跟班共查出各类问题763条，安全质量罚款11500元；组织专项检查19次，发现‘三违’人员3人，罚款37150元。”

据介绍，安监处坚持旬预警月考核原则，每旬对各工区“三违”比率、“三违”性质、“三违”分类、隐患闭合整改

率、各级管理人员三项指标完成情况分析预警。各级管理人员通过全层级自主管理平台，可以随时随地查看隐患数量、“三违”数量、安全质量达标等综合情况，为安全生产管理提供科学的决策依据。

当好安全心理“疏导员”

“安监员每天和我们一块下井，一块上井。看到谁行为不规范，及时上前提醒；发现谁心情不好，及时疏导解导，像弟兄们一样亲热亲切。”综采二区职工王鹏说，在工作面跟班时，安监员查处“三违”是“黑脸”，而更多时候是“笑脸”。

安监员郭志强在井口安全信息站干了十多年，每天职工下井前，他都会到职工中间和大家唠家常。凭着多年和职工打交道的经验，他一眼就能看出哪个职工心情好、哪个职工正烦闷。看到职工心情不好，他会及时靠上去，给予劝导，让职工卸下心理包袱下井，守住入井安全第一道防线。

细嚼慢咽，并不是越慢越好

既然狼吞虎咽不好，有人就想着：那我慢慢嚼，一顿饭吃个一小时？

其实吃饭太慢也会发胖！如果吃的是油脂性较高的食物，需要肝脏分泌胆汁来进行消化；而吃得太慢，胆汁会分期分批地进入肠内，胆汁的量就比较有限，可能无法充分消化脂肪，易造成脂肪堆积，增加肥胖风险。不仅如此，消化食物的消化酶有分泌高峰，一般维持在十几分钟内，此时是消化食物的最佳时间，有利于营养的吸收。但倘若时间一长，很可能会觉得食欲大减，越吃越不想吃。长期如此，容易营养不良甚至厌食。《中国居民膳食指南》提倡不暴饮暴食，一般来说，建议用15~20分钟吃早餐，中、晚餐则用半小时

吃饭太快，5大危害让你离疾病越来越远！（下）

左右。慢慢吃饭其实并不是指放慢吃饭速度、延长吃饭时间，而是增加每一口食物的咀嚼次数，食物咀嚼30次以上再咽下，更易消化和控制食欲。

如何科学地吃一餐饭？

除了咀嚼的次数、吃饭的时长，其实吃饭的时候还有几点要注意：

1.固定吃饭时间。吃饭有规律，能使胃肠道有规律地蠕动和休息，从而增加食物的消化吸收率，使胃肠道的功能保持良好状态。早餐建议7-8点吃；午餐11点-13点；晚餐17点-18点。上述时间是根据大部分人平时

的进餐习惯做出的建议，若有减肥计划亦或是肠胃不好等特殊状况的人群，需要少吃多餐的，可以稍作调整。

2.不挑食、不偏食、不过饱。人体所需的营养大部分都是从食物中获取的，因此每天均衡饮食是基础，要做到不挑食不偏食；但也不要吃得过饱，以免加大肠胃等负担，七分饱刚刚好。一般从营养学角度来说，我们需要合理分配三餐的热能比例，早餐占25%、中餐占40%、晚餐占35%；还要注意饮食的多样化，以保证摄入了充足的营养。一日三餐搭配参考：①早餐：主食可选

全麦面包、营养粥、蔬菜三明治、蔬菜包子等；副食需增加适当蛋白质，如1个鸡蛋，一小杯牛奶或豆浆。②午餐：主食可选米饭、面条、大饼等，一般在150-200克；副食主要是富含脂肪、蛋白质、维生素和无机盐的食物——如80g肉类或鱼类；200g蔬菜、100g水果。③晚餐：主食可换成粗杂粮，像玉米、番薯、豆类、燕麦等，摄入125克左右；副食的肉类最好是低脂的鸡肉、鱼肉，大概50克即可，蔬菜可以稍多，尽量低脂少油少糖。每日保证300-500克蔬菜；200-350克水果；鱼虾类50-100

克、畜肉50克、蛋类25-50克。具体的可以自己调整。

3.食物温度适中。煮出来的食物理应放桌子5-10分钟后再吃，因为人的口腔能接受的温度最高是60摄氏度左右，而若食物过烫，容易损伤口腔、食管、胃肠细胞，长期如此会增加口腔癌、食道癌的发生风险。

4.专心。吃饭的时候不要玩手机、看电视、打游戏亦或是聊天，注意力没法集中在吃饭上，容易忽略对食物的咀嚼，也容易摄入过量。（完）



早
干
枣
好
实
干
兴
枣