



植树添绿忙 不负好春光

随着气温逐渐回暖,3月11日,柞水县开展以“依法尽责植树,共享绿水青山”为主题的全民义务植树活动,拉开了2024年全县植树造林的序幕,干部群众齐上阵,为建设秦岭国秀康养柞水助力添彩。
(本报通讯员 李翔 摄)



3月11日,商州区团委联合志愿者服务队在城关街道杏树园村开展植树活动。图为志愿者正在种植柏树。
(本报记者 南玺 摄)

三县共植友谊树

本报通讯员 夏泽梅 阎隆昭

在春风拂面、万物复苏的时节,一场意义非凡的植树活动在镇安县、山阳县与湖北省郧西县交界的米粮镇江西村举行。

3月8日,天气晴好,阳光洒在山坡上,三县县长袁礼锋、李凌云、王兵齐聚在象征三地友谊的“三棵树”旁。这“三棵树”不仅是自然界的一道风景,更是三县人民友谊的见证者。它们枝繁叶茂,见证了多年来三县在经济发展、文化交流等方面的紧密合作。

座谈会上,气氛热烈而庄重。三县县长共同签订了《推动区域协调发展战略合作框架协议》,这不仅是一份文件,更是三地人民对未来发展的共同期许和承诺。在发言中,各位县长纷纷表示,要进一步传承和发

扬“三棵树”精神,加强交流合作,促进区域协同发展,共同开创经济社会高质量发展的新局面。

会后,植树活动正式开始。三位县长亲自带头,拿起铁锹、锄头、水桶等工具,与随行人员一起投入到植树活动中。他们挥锹铲土、扶树填土、踩土定植、提水浇灌,每一道工序都做得认真而细致。植树现场,大家干劲十足,配合默契,欢声笑语此起彼伏。

经过一番辛勤的劳动,6棵新树苗迎风而立,它们在朝阳的照耀下显得格外生机勃勃。这些新栽的树苗不仅为这片土地增添了新的绿意,更象征着镇安、山阳、郧西三县之间友谊的长存和区域发展的繁荣。



全市法院首期“政治理论大讲堂”开讲

本报讯(通讯员 查海英 郭正兴)为引导全体法官干警学习身边先进典型,筑牢政治忠诚、涵养理论素养、主动担当作为,3月1日,商洛市中级人民法院组织举办全市法院首期“政治理论大讲堂”。

活动中,长期坚守在执法办案一线的4名资深法官结合自己多年的审判实践经验,用大量鲜活生动的案例,讲述了他们的办案故事。洛南县法院执行法官刘平,从事审判工作33年,不改司法为民初心,向全市干警诠释了什么是富有温度的司法、怎样做有温度的法官;丹凤县人民法院民事法官余四清,向与会干警分享了自己从事法院工作的心路历程,强调在关乎民生之事上要坚持“法施于人,虽小必慎”,时刻怀揣一颗“良善之心”,以法律为基,以良知为秤,用心办案,正直为人;柞水县人民法院法官刘惠春以《青春无悔“后浪”更澎湃》为题,用质朴真挚的语言,娓娓讲述自己在民事审判工作中的体悟,即坚持群众路线,深入群众、相信群众,从利民、便民角度出发,为群众排忧解难,化解社会矛盾;商州区人民法院速裁法官程静,以巾帼法官的柔情阐述了法院人的良知与担当,即牢记司法审判对社会民生所肩负的使命,从细微处着手,为基层法治事业奉献光和热。4名法官的办案故事,引人入胜,发人深省,一宗宗案件,令人印象深刻,感悟至深。

聆听讲述的干警纷纷表示,将把学到的理论知识、经验方法和工作感悟与当前执法办案各项工作结合起来,从中汲取智慧力量,更好履职尽责,以理论学习的新提升打破思维定式,更新思想观念,放大工作格局,让比学赶超、争创一流成为商洛法院人最鲜明的精神标识,为推进法院工作现代化作出更大贡献。

据悉,举办全市法院“政治理论大讲堂”,开展“法官讲办案故事”系列活动是商洛法院贯彻落实干部作风能力提升年活动要求,坚持“从政治上看、从法治上办”,强化干警政治统领,持续筑牢法官政治忠诚的有力举措。大讲堂以视频形式举行,商洛中院设主会场、各基层法院设分会场。商洛中院全体干警,各基层法院院长在主会场参会,各基层法院法官干警在分会场参会。

山阳启动学雷锋文明实践活动

本报讯(通讯员 金婧)为进一步弘扬雷锋精神,共筑“和美山阳”,3月5日,山阳县2024年“学雷锋·文明实践我行动”主题示范活动启动。12支新时代文明实践志愿服务队和公安、民政、医疗、企业等不同行业志愿者共计130多人参加活动,受益群众2000多人。

活动现场,山阳县新时代文明实践中心向广大干部群众发放了“学雷锋·文明实践我行动”活动倡议书,呼吁大家积极投身到学雷锋志愿服务活动中来,用实际行动书写新时代的雷锋故事。团县委、县妇联、县残联、县科技局、县民政局等12支新时代文明实践志愿服务队,结合各自行业实际,现场开展了“健康义诊”“文明交通”“童心筑梦”“民政爱民暖心”等系列学雷锋志愿服务活动,现场群众积极参与、气氛热烈,纷纷为志愿者们点赞。

集中示范活动结束后,部分新时代文明实践志愿服务队深入到敬老院、儿童福利院等场所开展“爱心义剪”“童心筑梦”等学雷锋活动。同时,全县各学校、各新时代文明实践所(站)同步在本辖区开展“雷锋月”文明实践活动,与本次现场集中活动同频呼应,切实形成了全县学雷锋的强大声势和活动热潮,不断提升文明实践的社会影响力和群众满意度,为县域经济社会高质量发展注入强劲精神动力。



3月8日,市秦岭生态保护局组织全体干部职工在丹凤县核桃公园开展义务植树活动,现场栽植红皮核桃苗木100多棵,以实际行动保护美化秦岭生态环境。
(本报通讯员 侯沁琳 摄)

齐种生态树 共育清风林

本报通讯员 代绪刚 文凯薇

“树苗要扶正,新土要踩实,根正树直,根深本固……”伴随着生动鲜活的廉洁微党课,党员干部们挥锹铲土、扶苗培土、提水浇灌,团结协作,配合默契,干劲十足。

为种好绿水青山责任田,筑牢绿色防护屏障,以高品质生态环境助力高质量发展,3月11日,商南县纪委监委开展“齐种生态树 共育清风林”主题党日,现场讲授廉洁微党课,寓教于乐,植树于行,植廉于心,通过“党建红”引领“生态绿”。

两个小时挥汗如雨的忙碌之后,200多株侧柏“初心苗”迎着春风盎然挺立,提醒党员干部要

正直如树,树常“青”,人常“清”,一棵棵责任的树的根植,引导纪检监察干部要将清廉理念厚植于心,一如既往地肩负好守护“绿水青山”政治生态“护林员”的艰巨任务和光荣使命。

“十年树木,百年树人,呵护树苗的成长正如我们的对党员干部的党纪教育,一定要注重修剪枝杈,才能茂盛挺拔。”植树现场,党员干部你一言、我一语,纷纷结合自身岗位实际感慨交流,“作为一名纪检监察干部,我们一定要在心中勤培‘忠诚土壤’,勤种‘责任之树’,着力扶正‘歪树’,诊疗‘病树’,纠治‘烂树’,当好政治生态的‘护林员’。”

营盘镇开展志愿植树活动

本报讯(通讯员 王希林 周月荃)3月11日,柞水县营盘镇组织开展“植树增绿展新风”志愿服务活动。镇机关干部、新时代文明实践所志愿者、各村新时代文明实践站志愿者积极参加,用实际行动践行“植绿、增绿、护绿”的新时代文明新风。

活动现场,党员干部和志愿者们分组协作,他们挥舞铁锹铲土、挖坑整地、扶苗填土、提水浇灌,干劲十足,配合默契。经过几个小时的忙碌,一棵

棵新栽绿竹迎风而立、整齐排列,生机盎然,为大地再添新绿。

多一片绿叶,就多一片绿色环境。此次植树活动展现了全镇广大志愿者积极向上的精神风貌,践行了绿水青山就是金山银山的发展理念,是当好秦岭生态卫士的具体行动。下一步,营盘镇将持续组织开展植树添绿、环保宣传、“五乱”巡查监管等志愿服务活动,为营盘镇域经济社会发展贡献力量。



3月8日,山阳县林业局与城关镇办组织义务植树志愿者120多人,在九一社区将军岭开展以“厚植绿色发展底色 建设和美宜居山阳”为主题的春季义务植树活动,以实际行动植绿增绿,带动和掀起全县2024年全民义务植树新高潮。
(本报通讯员 杨若阳 摄)

商南开展师生同读共写活动

本报讯(通讯员 田新峰)为贯彻落实《全国青少年学生读书行动实施方案》和教育部《中小学书法教育指导纲要》精神,引导激励全县师生养成爱读书、写好书的良好习惯,今年以来,商南县采取多种形式,大力开展师生同读共写活动,营造良好的校园文化氛围,力促教育质量全面提升。

商南县积极开展家校读书活动,将师生读书行动与教育教学有机结合,充分利用传统节日、节气、纪念日、国家重

大活动和重要事件,有针对性地组织开展丰富多彩、主题鲜明的读书节、主题演讲、经典诵读、读书征文、知识竞赛、阅读分享等活动,着力构建“时时、处处、人人”读书的育人氛围。同时,以家校共育为桥梁纽带,把读书活动从学校引向家庭,传播亲子阅读理念,帮助孩子从小养成阅读习惯,涵育家庭阅读风尚,营造书香家庭的良好氛围。开展书写训练活动,将硬笔字、粉笔字、毛笔字作为教师教学技能培训的重要内容,采用日练习、

周评比、月考核的形式,持续强化教师书写能力训练,达到正确、规范、工整、美观的书写目标,充分发挥教师榜样示范作用。通过上好书法课程,灵活教学形式,强化书写实践,重视课内外结合等措施,引导学生分年龄、分阶段修习硬笔和毛笔书法,强化学生书法教育指导,不断提高学生的书写能力、审美能力和文化品质。开展评比创建活动,建立常态化展评机制,定期开展交流研讨、展评比赛活动,坚持每年开展一次“书香校园”“书法

教育示范校”创建评选活动,实行年终验收和动态管理制度,全力巩固同读共写活动成果。建立完善正向激励机制,通过展评、创建等活动,引导教师强基本、练内功,争做合格引路人。将学生读写活动开展与未成年人思想道德建设工作结合起来,扎实开展红色教育、科学探究、实践体验、志愿服务活动,不断拓展读书实际成效,全面提高青少年学生独立思考能力、社会责任感、创新精神和实践能力。

血液由什么成分组成? 人体血液的寿命有多长?

血液分为血细胞和血浆两部分。血细胞由红细胞、白细胞、血小板组成。血浆中水分占91%—92%,其余是各种蛋白质、无机盐和其他有机物质。血液中所有成分都经历着新生、成熟、衰老、死亡的新陈代谢过程。红细胞平均寿命为120天,白细胞寿命为9—13天,血小板寿命为8—9天。正常情况下,每人每天大约有40毫升的血细胞衰老死亡,同时,也有相应数量的血细胞新生。

