

免费创业培训 助力千名创业者

本报讯 “原来感觉自己在外打工学习养殖，回乡创办小养殖场应该没什么问题，但到这创业培训班听老师一讲，才知道想成功创业需要30%的知识+70%的人脉+好眼光，需要激情与理性并重”。刚听完培训课的个体创业者程瑞深有感触。近日，我县25名创业意愿强烈的返乡务工人员将接受为期15天180课时的SYB免费创业培训。

记者了解到，SYB培训采取小班化教学，每班限定25人，在培训过程中，学员们在教室中建立和运行各自的企业来模拟企业的真实世界，通过游戏、互动、模拟

市场、相互评价、老师指导等形式进行学习，学习的兴趣得到了提高，老师授课通俗易懂，学员普遍反映在学习中受到了启发和教育。“我们的目标是让受训者学有所学，学有所用，真正能为他们在创业道路上助上一臂之力。”培训讲师白雯称，这是为创业者精心烹制的一道实用“大餐”。

“这次培训，既为我们创业提供坚实的知识基础，又能借助政府搭建的交流平台结识朋友，获取信息，还能享受到更多的优惠扶持政策，真是一举多得哟。”来自河口镇下坝村的孟小东道出了25名受训者的心声。培训期间，学员们将系统学

习创业知识，包括创业意识培训、创业计划书制定、开办企业及管理、市场营销和利润预测等知识。培训结束后，县劳动就业管理局将为学员颁发陕西省创业培训合格证，凭此证在创业时可享受8万—15万元的小额贷款。

据悉，2008年以来，我县人社局先后为1452名有创业愿望的劳动者进行了60期免费创业培训，重点帮助了有创业愿望的返乡农民工、城镇失业人员、大中专毕业生、复员退伍军人以及残疾人士提高创业技能、拓宽就业渠道，实现创业梦想。

(何鹏)

城乡居民收入差距逐步缩小

本报讯 春暖花开，平木镇烧锅庄村村民罗世新谋划着今年的增收计划，他信心满满，去年家里的各种收入加在一起，达到了5万余元。

农民的小账本连着县上经济社会发展的大账本。据统计调查结果显示，近三年我县农民人均纯收入增长速度为26.7%、28.1%和18.9%，分别比城镇居民可支配收入增长速度高出7、9.1和1.1个百分点。农民人均纯收入增长速度连续三年跑赢城镇居民可支配收入，2012年总量达到9061元，城乡居民收入比由2010年的3.32下降到3.04，城乡居民收入差距在逐步缩小。

翻看近年来农民的收入账本，农民的收入渠道不断拓宽，更多地分享了经济社会发展的成果，家庭经营性收入、工资性收入、政策转移性收入和财产性收入都实现了不同程度的增长，农民增收呈现出“多轮驱动”的良好格局。这一切都归功于县委、县政府积极开展的“缩差共富”行动。全县完成全县无公害农产品产地整体认证，花椒、苹果、蔬菜等特色农产品商品化率达到40%以上。结合文化旅游产业发展休闲农业和乡村旅游，建成休闲农业示范点21个。同时，先后引进建设了秦海鹿业梅花鹿养殖示范园区等多个农业产业重点项目，强化劳务输出，打造“幸福民生”大社保，使我县农民在全县经济建设的大发展、大提升、大转型中成为最大的受益人。

(李芸)

忙送农资 备春播

本报讯 近日，我县农业生产资料公司院子里装卸化肥、地膜的车辆来回穿梭，一片忙碌，来自该县平木镇农资网点的负责人李金星一边招呼工人加紧装车，一边忙着找公司经理赵志奇协调再给他增加高档复合肥的配送量。

据了解，春节刚过，我县的农民朋友就开始进行果树养护和蔬菜育苗，积极筹划春耕春播，化肥、地膜等农资旺季提前到来。加之，我县近年大力推广“农技大荔模式”，广大农民的用肥习惯开始转变，对中高档化肥的需求量不断增加。面对这一情况，县农业生产资料公司提前谋划，筹集资金60余万元，安排工作人员加班加点，向全县基层农资网点及时配送化肥700余吨，农地膜20余吨，以保证广大农民春播期间的农资供应。

(刘鸿)

“上九会”真热闹



正月初九，消灾寺景区举办了迎春祈福消灾活动，在瑞雪纷飞中官僚们簇拥着“唐明皇”宣旨。当地群众也在齐吟唐明皇安史之乱当年驾临消灾寺流传的童谣。除此之外，社火表演、文艺汇演、消灾寺祈福法会和祈福撞钟仪式的举行，使消灾寺“上九会”活动热闹非凡，吸引了上千群众前来祈福、搭红、撞钟……

(祝杰)



儿童自制环保灯笼赛花灯

正月十五晚，来自我县各镇400多名小学生在两条金蛇引领下，手持自制环保灯笼在县城进行了挑花灯游演，我县第三届儿童“挑花灯赛花灯”活动正式拉开了序幕。

寒假期间，400多名孩子们在家长的指导下，用纸盒、饮料瓶、柚子皮等废弃材料帮助孩子制作了形式多样的蛇年花灯，使孩子们过了一个即“低碳”环保又充实快乐

的新年。

活动当晚，参赛儿童按照报名序号，20人一组进行花灯展示，评委现场打分，评选出了20名最佳制作奖和最佳创意奖，其余参赛的孩子每人获得了一份小礼品。新建路小学的王梓涵挑起花灯是一只飞翔的凤凰，名字叫做“彩凤高翔”，最终他的花灯脱颖而出，获得了最佳制作奖。

(何鹏 秋夏成)

“光盘行动”进校园

本报讯 “爱惜粮食就是爱惜生命，盛在碗里的饭菜，一定要吃完。”2月26日是中小学新学期第一天，留凤关镇中心学校的老师们来到食堂，为孩子们上了一堂节俭课，“光盘”行动，杜绝舌尖上的浪费从学生抓起。

“胡萝卜最有营养，可不能浪费了。”看到一年级学生黄周荣把胡萝卜放在一边，刘建英老师就提醒她。黄周荣皱了一下眉头，看了老师一眼，还是把胡萝卜吃完了。这时刘建英老师对她竖起了大拇指。刘老师是一年级二班的班主任，她告诉

学生：“勤俭节约是中华民族的传统美德，厉行节俭要从小事做起，小到一个人，大到一个家庭，都必须勤俭节约。”孩子一边吃，一边认真的听着老师的讲解。

据悉，新学期开学后，我县留凤关中心小学将深入开展“光盘”行动，在学生就餐时，设立就餐文明监督岗，对每组就餐情况进行综合量化评比，评出文明就餐小组、“光盘之星”。真正让学生深刻体会到“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的内涵。

(何鹏)

一句话新闻

2012年，我县完成工业产值243.5亿元，同比增长40.1%，工业增加值83.5亿元，同比增长24%，全面完成了工业发展目标任务，被市工信局授予2012年度工业运行先进县区殊荣。(邓志龙)

2012年，我县以持续开展“安全生产年”活动为主线，全面推进“安全标准化”和“六大系统”建设。全县未发生较大以上安全生产事故，荣获2012年度全市安全生产优秀县区，6家企业荣获全市安全生产先进企业称号。(杨宏安)

2012年，县纪委监察局认真履

行纪检、监察两项职能，抓落实、抓创新，有力推进了全县党风廉政建设和反腐败工作，荣获“2012年度全市纪检监察工作先进集体”，这是近十年第一次获此荣誉。

(乔世景 俱小琴)

2012年，我县全面完成了医改、农村卫生、公共卫生、医院管理及卫生重点项目建设等工作任务，被授予2012年度“全市农村卫生重点工作”、“全市地方病防治工作”、“全市中医药工作”先进县区等三项荣

誉称号。(童军)

本报讯 “想如今我有了围脖儿自然是极好的，真诚的沟通加上亲民的笑容，是最好不过的了，我愿再真诚些，定会愈加亲民和善，倒也不负恩泽。”一段网络流行的甄媒体简介将一个新鲜、亲民、紧跟时代潮流的双石铺镇党务微博呈现在公众面前。2月25日，双石铺镇党务微博通过腾讯官方认证正式开通，这是双石铺镇党委继建立网络党支部后又一次对网络时代下党建工作的有益探索。

据了解，为了响应十八大报告中“创新基层党建工作，夯实党执政的组织基础”的号召，双石铺镇党委立志打造一个“真诚、亲民、顺应时代潮流”的官方微博，以网络支部的28名党员为基础，辐射涵盖更多的党员群众，从而进一步拉近党组织同党员、群众的关系。除安排专人负责管理维护外，还组织镇通讯组进行原创微博发布，为大家呈现一个生机盎然的交流空间。

目前，双石铺镇党务微博已发布微博24条，“粉丝”人数正在逐步增加。下一步，双石铺镇党委将在实践过程中积极探索，加大宣传力度，利用微博开展党课、实时互动、民意调查、对接网络支部等活动，将双石铺镇党务微博打造成为以宣传为抓手、以党建为基础、以沟通为宗旨、以服务党员群众为目的的新型党务综合服务平台。(马杰 张黎)

留凤关镇开发软件 便民信息随时查

本报讯 “电脑可真是个好东西啊，以前要跑几十里路问题，现在在村委会电脑上轻轻一点就解决了，真是太方便了”留凤关镇榆林铺村的张大爷在享受了该镇的农村综合事务管理系统带来的方便后，感慨万千。

原来，留凤关镇面对镇域面积大、人口居住分散、群众办事不便的现状，筹资14万元开发了《宝鸡市凤县留凤关镇农村综合事务管理系统》，录入了全镇户籍村民基本情况、社保、计生、民政、林业多种信息，设计了统计查询、人口管理、社会保障管理、计生管理、政策信息、协同办公6大功能模块，建成了覆盖全镇23个村的局域网，利用网络来为村民提供惠农政策、办事程序、办事指南、网上投诉、干部监督等多项服务，还能与群众在网上面对面互动、交流，实现了村民信息集中管理和便民信息协同共享，提高了信息保存安全性和利用效率，取得了便利村民、协同共享、节约行政成本、提升公共服务水平四大成效，开拓了镇、村便民服务的新时代。

现在在留凤关镇，村民要查涉农政策，只需登录该镇便民服务综合信息平台，不出一分钟便可清晰看到中省市县惠民政策的详细情况，足不出村就能将疑难问题向镇上反应，使村民真正享受到了高科技带来的快捷。

(寸耀斌 张维新)

双石铺镇开微博 晒党务听民意



春天，人们常感到困倦、乏力、精神不振，昏昏欲睡，早晨醒来也较迟。道理何在呢？

春困不是病，而是一种季节变化时出现的正常生理现象。原因是：冬天为了防止散失大量的热能，人体在中枢神经系统的调节下，整个皮肤的血管处于收敛状态。而到春天，由于天气变暖，大地复苏，皮肤血管和毛孔渐渐扩张，皮肤的血流量大大增加，但由于人体内血液的总流量是相当稳定的，供应皮肤的血液增加，相对来说，供应给脑的血液就会减少；此外，春季白天逐渐变长夜间变短，人们的睡眠时间相对减少，所以，使人感到困倦，想睡觉。

春天困倦虽不是病态，但因为影响到学习和工作效率，必须设法消除。

早睡早起：有了良好的休息睡眠，人体才能得到调整和补充，进一步促使机体承受紧张度的能力增加，减少白天的困倦。睡懒觉不能增加大脑的血液供应，反而会引起人的惰性，越睡越困，越睡越懒。还有一点值得注意的是，春日里尽量不要熬夜，以免诱发和加重“春困”。

科学用脑：科学用脑，就是让左脑半球得到适当的休息。人的左脑半球主要负责语言、数学、抽象思维等，因此，当头脑不清醒和疼痛时，应放下手头的工作，听听音乐、赏赏花草、做做体操，让右脑半球得到启动和使用，左脑半球适当休息。更重要的是，运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给，有利于除乏解困。

改善春困3法

我们可采取一些措施来改善春困的状况，如做头皮操

做头皮操：春季，坚持做头皮操，能消除大脑困倦。其方法是：先用双手十指自然屈指并拢，用指端自前向后、自中绕至两侧，对整个发际较有力地划摩10次；再用十指依前顺序较有力地一点一点地按压3遍；再用十指依前顺序做短距离往返搔抓3遍，每个搔抓区抓5下；最后用十指依前顺序轻柔按摩5遍。每日晨起、晚睡前各做1次，可使精力旺盛，思维敏捷，是消除脑疲劳困倦的简单有效的方法。

视觉刺激：春季，走出户外，举目远眺，让美丽的大自然景色尽收眼底，给自己以视觉上的良好刺激，有助于消除春困。

刷牙洗脸：刷牙洗脸是一种消除春困的极为便利而简单有效的方法。当困倦之意袭来时，可采用具有芳香味的牙膏刷牙漱口，用冷水洗脸。这样可以提神醒脑。