不忘初心 砥砺前行

□区司法局 黄保邦

今天我分享的微党课，题目是《不忘初心 砥砺前行》，讲述的是我区司法行政战线上一名优秀军转干部——房忠于。

不忘精忠报国之初心，铸辉煌

天下之德，莫过于忠。说到忠诚，大家自然想到军人，军人自古以“精忠报国”视为魂。忠诚，是对国、对党和人民的忠心耿耿，言行一致。军人最是“舍小家为大家”，最懂“天下兴亡，匹夫有责”。

戚雾朗，93岁，从枪林弹雨中走来，曾经参加过许昌、洛阳、淮海、渡江、解放舟山等战役，在出生入死的峥嵘岁月里，他们金戈铁马、浴血疆场，铸就了共和国的刚

强。他们走过的闪光足迹和前行的背影，共和国不会忘记，人民也不会忘记。

房忠于，戚雾朗的女婿，名字见忠心，从小立志参军报国，1986年参军，接过革命的枪，驻守东海前哨东极，从一名海军战士，成长为营长，戍边守疆二十年，他把最美好的青春献给了海岛，献给了国家。那首耳熟能详的《战士的第二故乡》，就是他们军营生活的真实写照。他们没有铿锵的誓言，只有对海岛的深情，对祖国的热爱，在险恶的环境中建设海岛，把海岛作为自己的第二故乡。

在和平年代，虽没有“醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回”的慷慨豪迈，但是他们用实际行动表达了“对

这土地爱得深沉”。如今的东极，已是今非昔比，渔民转产转业奔小康，成了人间天堂，心所向往，很多游客因一票难求而感叹：后会无期。

不忘忠诚于党之初心，勇担当

老老实实做人、勤勤恳恳做事、兢兢业业工作，就是对党和人民最大的忠诚。忠诚，是每一名党员干部最根本的政治品质。

2007年，房忠于转业到区司法局，一干就是13年。他干一行，爱一行，专一行，先后任矫正科科长、司法所所长，他思路更新、方法创新、品牌出新，先后创建了街道、村二级公共法律服务体系和干施岙“法治文化示范村”，为全区推广建

不辱使命 永葆初心

□普陀医院 王少儿

我想问下大家，2003年，大家都有想过自己将来会做什么工作？那时的我17岁，刚参加完中考，那一年，“非典”肆虐中华大地，1200名医护奔赴小汤山抗击“非典”。正因为他们的义无反顾和舍身忘我，才在最短时间取得了抗“非典”的最终胜利！所以在填报志愿时，我填写了卫校，我要当一名护士。这是我的初心。17年后的今天，我已是位工作十几年的护士。

今年一场突如其来的疫情打乱了全国人民的生活节奏，也给本应热闹喜庆的春节浇了一盆冷水。随后，疫情扩展到全国，形势严峻，一种莫名的恐慌感不自觉在网络上升腾。84岁的钟南山院士成为第一位逆行者，去到疫情最严重的地区。73岁的李兰娟院士两次深入武汉，只为降低病人死亡率。

坚定初心 无畏逆行

“苍海横流，方显英雄本色”。自疫情发生后，看着党员医护人员响应党的号召，冲锋陷阵、顽强拼搏、日夜奋战的场景，我就对自己说，“非典”那年我还小，现在我正当年，如果有需要，我愿意上“前线”。得知医院需选派援鄂医护时，

我主动请缨。接到通知后，我第一时间做通丈夫的思想工作，剪去留了多年的长发，打理好行囊，整装待发。正月初四，瞒着父母，与丈夫匆匆作别，踏上征程，并于当晚11时多抵达武汉。

大家有去过武汉吗？印象中的武汉是不是街头繁华、樱花烂漫？我坐在开往驻地的大巴车上，一路看着依旧灯火通明的武汉，但路上一个行人都没有，甚至一辆车也没有，这座城市显得无比寂静，那时我就暗暗对自己说：“我要让武汉活过来！”

逆流而上 越挫越勇

经过严格的培训和考核后，我进入了隔离区。第一次进入隔离区，“全副武装”的我差点闷得喘不过气来。刚上班没几分钟，护目镜就起了雾气，视线变得模糊不清，原本简单的操作变得无比困难，而往

设起到了示范带头作用。他时常教导我说，我们都是军转干部，要守土有责，对得起党员身份、对得起人民。他是这么说也是这么做。对矫正对象思想上开导，生活上帮扶，无微不至地关爱，让他们重树信心，回归社会。解矫人员自发送来的一面面锦旗就是最好的报答。

他先后获得全省“司法行政世博安保先进个人”、全市“十佳执法爱民政法干警”等荣誉称号。荣誉的背后，凝结了他每一滴汗水、每一份付出，也是司法行政人忠诚于党的初心所在。

不忘执法为民之初心，促发展

社会稳定，经济发展，国强民富

后每一天的救治工作远比我想象得更加艰难，工作时间长、强度大、人手少，护理、治疗、感控、消毒，甚至保洁、陪护、生活照料等等，所有工作都需要我们完成。

因为超乎想象的工作强度，有次工作中，我倒在了隔离区内，当时的我既无助又害怕，害怕自己不幸被感染，害怕自己会影响整个团队，但想到已坚持奋战一月有余的战友，我擦干眼泪重新回到隔离区，因为我不忍心让他们来分担我的工作……

抗疫期间尽管遇到种种艰难困境，但在党员前辈的帮助与支持下，我都咬牙挺了下来。我们团队始终展现出愈挫愈勇、斗志昂扬、众志成城的精神面貌，让我更加坚信只要不轻易言败，病魔终将无处藏匿！

光荣入党 战“疫”大捷

我永远记得今年这个“三八”妇

是小康社会的一大标准。当前，服务大局，优化营商环境，努力为企业提供普惠均等、便捷高效、精准及时的法律服务，使经济有增长，人民得实惠，司法行政工作才能得到人民的认可。

牛某是一名外来人员，在展茅创业，经营一家海鲜电商微小企业，也是展茅司法所一名社区矫正对象。一来要回原籍入矫，二来本地有企业，怎么办？得知情况后，房忠于积极向局领导汇报，协调牛某原籍司法部门，争取在本地入矫。看到牛某创业辛苦，起色不大，房忠于又积极帮他宣传，网友关注度越来越高，成了网红电商，年销售额达2500万元。

今年，疫情期间，牛某从国外购

得5000只医用口罩，全部捐赠给街道、司法所。他满怀感激地说，从一位失足青年转变成为一名创业致富能手，离不开房所长的关心帮助，他想用实际行动回报社会。

在我区司法行政战线上，这样正能量的故事数不胜数，像房忠于这样的党员干部还有很多，他们心中有国，对党忠诚、执法为民，为建设开放活力美丽的幸福普陀贡献着自己的力量。他们始终抱有家国情怀。这种家国情怀，无论是在过去的战争年代，还是在当前抗击新冠疫情等任务中，都展现得淋漓尽致。

其实，没有什么岁月静好，只是有人在为我们默默负重前行，在前行的道路上，我们始终不忘初心，砥砺前行。

3月30日，习总书记时隔15年前往安吉县调研。次日，我们沿着习总书记走过的路参观了余村。透过中国最高领导人对一座县城的重访，我看到了党和人民的矢志不移，初心如磐。

莫道春光难揽取，浮云过后艳阳天。今年是纪念舟山解放70周年，也是全面建成小康社会之年。疫情抗击战，我们已经取得阶段性的胜利，复工复产攻坚战已全面打响。第一季度，我市地区生产总值同比增长10.3%，增速大幅超越全国和全省，全市经济运行逆势上扬。

我很荣幸参与了这场没有硝烟的战争，我也坚信在以习总书记为核心的党中央正确领导下，我们一手抓疫情防控，一手抓经济社会发展，定能“两手硬、两战赢”。舟山加油！中国加油！

2020年普陀城区“菜篮子”价格监测信息

5月14日,对城区东河、东港等6个菜市场、1个社区菜店和6个粮油品种价格监测显示:菜篮子商品价格总体平稳。蔬菜价格跌多涨少;淡水鱼类价格稳定;冰冻海产品价格略降;猪肉价格稳中有降,牛肉、鸡肉、鸡蛋价格平稳;大米、面粉价格平稳运行。

采报单位:普陀区发改局		价格监测中心		计量单位:元/500g												
序号	名称	规格	东河菜场		西大菜场		金叶市场		东港菜场		吕汇菜场		阳光365菜场		管记社区菜店	
			上期	本期	上期	本期	上期	本期	上期	本期	上期	本期	上期	本期	上期	本期
1	猪肉	精瘦肉	25	25	30	30	35	35	35	35			28.98	28.98		
2	猪肉	新鲜猪肉	30	30	28	28	35	35	34	34	33	32	26	26		
3	猪肉	新鲜后腿肉	26	25	23	23	30	30	30	30	28	25	23	23		
4	猪肉	小排	35	35	30	20	38	40	40	40	36	35	27.5	27.5		
5	牛肉	新鲜	48	48	50	50	55	58					51.98	51.98		
6	牛肉	牛腩肉	48	48	50	50							51.98	51.98		
7	羊肉	新鲜														
8	鸡肉	开膛、二等	13	13	10	10	28	28	25	25	26	26	10.98	10.98		
9	鸡蛋	新鲜完整 零散价	4.5	5	4	3.8	5	5	4.5	4.5	5	5	3.58	3.58		
10	鸭蛋	兰洋左右新鲜	25	12	25		30		25	20	52.5	52.5				
11	鳊鱼	二斤左右	25	20			25	25	30	30	21	25				
12	大虾	对虾 体长10cm左右	30	30			45	45	45	45	39.5	35				
13	海鲢	小白鲢250克以下														
14	海鲢	小白鲢250克以上														
15	海鲢	冻黄颡250克以下														
16	海鲢	冻黄颡250克以上														
17	鳊鱼	2斤左右	10	10	10	10	13	13					10	10		
18	鲫鱼	一斤左右	13	13												
19	鲫鱼	斤装 1-2斤	10	10	6									7		
20	鲫鱼	花鲤 2斤	12	12	13		15	15	15	15			12	11		
21	鲫鱼	兰斤左右	15	15	13	13	15	15	20	18	15	15	13	10		
22	鳊鱼	中等	4	5	2.5	2.5	4	4	5	4.5	4	4	2.98	2.28		3.5
23	大芦菜	中等	4	2	1.3	1.3	2	1.5	2	2	1	1	1.98	1.68		1.5
24	菠菜	上海青	3	3	1.5	1.5	3.5	3	2.5	2.5	4	4	3.28	3.28		3.5
25	黄瓜	平头黄瓜	4	4	2.3	2.3	4.5	3	2.5	2.5	7	6.5	3.98	2.98		2.5
26	萝卜	大萝卜	2	2	2	2	1.5	1.8	1.8	2	2	2	1.28	1.28		1.5
27	茄子	新鲜红茄	6	6	4.5	4.5	6	6	8.8	5.8	6.5	6.5	4.98	4.58		6
28	西红柿	中等	5	5	3.5	4	5	4	4.8	4.8	4.5	4.5	4.58	3.58		4
29	豆角	扁豆、荷兰豆	11	10	5	5	10	13	8.8	8.8	9	8.5				5
30	茭白	中等	4	3	2.7	2.7	3.5	3.5	3.8	3.8	4.3	4	3.58	3.28		3
31	胡萝卜	中等	3	3	3	3	3	3	3.8	3.8	4	4	1.98	2.28		3
32	青豆苗	中等	6	6	5	5	6	6	5.8	5.8	5.5	5.5	5.98	4.98		6
33	芸豆	中等	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	4.98	4.98		5
34	空心菜	兰州空心	2	2	6	6	2	2	1.3	1.3	2	2	1.98	1.68		1.5
35	苋菜	中等	7	7	5	6	7	8	8	8	11.5	10	6.98	4.98		5
36	韭菜	中等	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4.98	3.98		3
37	芹菜	白花菜	4	4	5	6	4	5	4	4	3	3	1.98	2.98		2
38	西兰花	中等	7	5	5	5	7.5	7	6.5	6.5	5.5	5.5	5.98	5.98		5

序号	名称	规格	东河菜场		西大菜场		金叶市场		东港菜场		吕汇菜场		阳光365菜场		管记社区菜店	
			上期	本期	上期	本期	上期	本期								
39	洋葱	中等	3	2.5	2	2	2.5	2.5	2.8	2.8	3.5	3.5	1.98	1.68		2
40	冬瓜	初次零售	2	1.8			2	2	2.5	1.6	1.6	2	2	1.28	1.28	1.5
41	茼蒿	带根	4	4			4	3.5	3.5	3.5	3.5	4	4.5	2.98	2.28	3
42	白南瓜	中等	4.5	3.5			4	4	5	4	3	3	2.98	2.98		3.5
43	油菜	中等	8	8			8	8	8							6
44	大葱	中等	4	5	4	5	3.5	4	5	5	5	5	3.98	3.98		3
45	白菜	中等	5	4	5	5	3.5	4	2.6	2.6	5	5	4.28	3.58		3
46	毛山茛	中等	8	8	7	8	8.5	10	8	8.8	9	8.5	6	5.58		8
47	绿豆芽	中等	2.5	2.5	2.5	2.5	3.5	3.5	3	3	3	3	2	2		2
48	茼蒿	带壳		10			8	8	8					8	8	7
49	豆腐	口豆腐散装	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	2	2	2		2
50	粽子	国产一级		8			8	8								6
51	苹果	红富士一级		8			9.5	9.5								6
52	哈密	国产一级		5.5			5.5	5.5								4.5
53	菜	晚熟一级		5			5	5								3
54	西瓜	普通瓜		5			6	5								5

普陀粮油价格

序号	名称	规格	计量单位	上期价格（元）	本期价格（元）
1	晚籼米	普通	元/500g	2.4	2.4
2	晚粳米	普通	元/500g	2.3	2.3
3	晚粳米	江苏优质	元/500g	2.6	2.6
4	晚粳米	东北优质	元/500g	2.8	2.8
5	面粉	特一粉	元/500g	2.5	2.5
6	面粉	特二粉	元/500g	1.8	1.8

注:以上价格均为采价时的零售价格,不作为其他时间购买的依据。