

针对年底辐射安全许可业务办理量激增的情况,区生态环境分局—— 多举措让企业和办事群众“零跑腿”

农技人员下田指导农作物防寒抗冻

本报讯(通讯员 唐毓蔚 记者 徐丽佳)“感谢工作人员的协调帮助,让我们能及时完善相应手续,不影响日常工作。”近日,我区某医院工作人员来到区生态环境分局审批窗口寻求帮助。该院辐射装置变化,在完善相应手续时,发现无法在全国核技术利用辐射安全申报系统中顺利申请。了解到该情况后,窗口工作人员立刻登录该院账号查找问题所在,同时联系系统管理人员,反馈存在的问题,并开启在线等候模式,直到问题顺利解决。

临近年底,许多企业因原证遗失或经营需要、设施变动等原因需要办理变更、延期、重新核发等许可手续,区生态环境分局审批窗口辐射安全许可业务办理量激增。针对这一问题,区生态环境分局主动简化手续办理,从应减尽减服务对象办理环节、材料数量、办理时间等方面,不断提高办理效率。

期网上先后申报顺序,并引导业主在变更申报后随即开展延期申报。”区生态环境分局工作人员介绍,“这样做,相关重复资料在延期阶段不需要重新提交,同时减去了变更证书核发环节,直接核发延期证书。全程实现线上运行,时间缩短了,效率提高了,真正做到让企业和办事群众“零跑腿”。

合其他业务管理部门,对核发单位进行现场踏勘和指导;在踏勘现场过程中,第一时间帮助企业改正存在的问题,指出应补的材料清单,并约定申报时间;在申报核发阶段,针对业主单位办理人员申报系统不熟悉、申报难等问题,办理人员直接在窗口协助填报,并说明相应的规范和要求,提升企业的规范化管理水平。

本报讯(记者 王梦倩 通讯员 殷思丹)受强冷空气影响,我区出现明显降温、大风天气,给农作物生长带来不利影响。1月22日,区农业农村局组织农业技术人员深入田间地头,向农户科普防寒知识和农作物防冻措施,科学应对极端天气带来的不利影响,降低低温冻害造成的损失。

蔬果的影响。展茅丰晟粮食专业合作社前的三十多亩田里,成片的油菜长势喜人。当前是油菜越冬季,防寒抗冻保安全尤为关键。农业技术人员和种粮大户一起深入田间,分析土壤墒情,仔细观察油菜的叶片和根系生长情况,指导农户防冻保苗,建议及时为油菜清除杂草,清理沟沟,确保沟渠畅通,改善土壤的通透性。

“一定要认真检查大棚的加固情况,及时修补更换破损棚膜。”温室大棚里的蔬菜瓜果对于大幅降温天气尤其敏感,在展茅通院家庭农场,农业技术人员认真查看草莓、小番茄长势和大棚内的加固保温工作,提醒农户做好保温、防风工作,一旦温度过低,采取木炭加温等方式进行防寒,最大限度减轻对设施大棚内

为科学应对冷空气,保障农业生产安全,区农业农村局在组织农技人员指导做好防寒防冻工作的同时,还将及时发布预警信息和应对措施。“我们将继续跟进农业生产情况,指导农户及时采收成熟的果蔬,减少损失。”区农业农村局农业科副科长刘乐乐说。

乐享夕阳红 欢喜迎新春

日前,东港街道中昌社区老年协会、老年学堂举行2024年迎新春联欢会。联欢会在器乐小合奏《浏阳河》中拉开序幕,舞蹈《绿色军医》、男生独唱《红旗飘飘》、三人表演《太极拳》《书法与禅舞》等节目精彩纷呈,博得了现场阵阵掌声。



联欢会现场。 记者孙超摄

春节临近 各大超市开启“年货大街”模式

本报讯(记者 缪珊珊)随着春节临近,我区各大超市开启“年货大街”模式,各类是包装喜庆、寓意美好、彩头丰厚的年货琳琅满目,汇聚成一道新春的独特风景,浓浓的年味扑面而来。

品质水果单品,迎合年轻人的年货购买需求,并加大了库存量。同时,超市还将陆续推出多种促销活动,吸引市民前来选购。

在舟山大润发超市入口处,高高挂起的大红灯笼和最新搭建的年货大街牌坊,将氛围感瞬间拉满。主通道近300平方米的区域,专门摆放了各种新春主题大礼包,吸引不少市民前来选购。“这几天顾客人数比日常增加了近两成,销售额与去年同期相比,增长了5%左右。”舟山大润发大客户总监钟科琦告诉记者,按照往年的销售数据,一般在年前7天,每天销售额会突破100万元,而在农历二十八、二十九、三十这三天,每天销售额将达到150至200万元。根据目前的形式来看,预计今年的销售额将比去年有明显增长。

为应对即将到来的年货采购高峰期,舟山大润发超市招聘了社会计时工50名左右,包括收银、商品配送、客户服务等多个岗位,以应对春节期间顾客数量的激增。此外,为顾客提供更加舒适、整洁的购物环境,超市还将对卖场内的设施进行全面检查和清洁。“包括停车场环境卫生秩序,我们都会提前做好安排,希望以最喜庆有序的状态迎接顾客的到来,一起欢欢喜喜过大年。”钟科琦说。

钟科琦表示,为满足市民的购物需求,超市除精心准备了常见的价格在百元以下的坚果、零食、小吃类大礼包和数百元的保健食品外,今年还主推车厘子、榴莲等高

在华之友超市兴建店,记者发现除各货品区新增了新春特别包装的大礼包外,超市还在过道显眼位置增设了年货区。“这几天的顾客量和销售额增长明显,尤其是一些设计新潮、吉祥祝福的大礼包最受市民欢迎。”超市相关负责人表示,为满足市民的购物需求,接下来还将继续采购更多新春货品,并增设更多喜庆装饰,营造浓厚喜庆的春节氛围。

“整容式”暴瘦需谨慎

医生提醒:减重不能盲目追求速度,一定要在保证安全的前提下进行,做到循序渐进

本报讯(记者 余继 通讯员 邵盛欢)近日,许久未露面的演员贾玲称其为新电影成功减重100斤,随即相关话题冲上热搜,引发大量网友热议,不少网友在评论区争先恐后求助减肥教程。短期内减重100斤,会对身体造成影响吗?如何进行科学减重?对此,记者采访了普陀医院内分泌科主任医师郭宏纪。

乏力下降,心肺功能受损。“在以往的门诊中,看到最严重的一个病例是,一名患者减重90斤之后出现了严重抑郁症,导致机体所有功能都发生了严重障碍。医学上所讲的减重一定是科学的、逐步的、循序渐进的。”

白质和适当的碳水化合物,有条件再摄入一些蔬菜水果。中餐除了主食,还可以吃一些红肉,摄入量控制在50至75克左右。晚餐最好在下午5时前完成,尽量让人体的机体空余时间达到12个小时以上,有利于减少脂肪的堆积。

之间,此时的人体机能才是最好的减重状态。”郭宏纪说。

“演员在短期内增减肥往往因为角色需要,普通人减重不能盲目追求速度,一定要在保证安全的前提下进行,要做到循序渐进。”郭宏纪说。

那么如何才能做到科学减重呢?郭宏纪建议,首先要保证正确的饮食结构。饮食方面主张尽量先吃蔬菜,其次再摄入一些鸡鸭鱼肉等蛋白质食物,最后再摄入主食,“先吃蔬菜和肉类就有了饱腹感,后面吃的主食就会明显减少。同时尽量不要摄入过多油脂含量过高的食物,控制油脂也非常重要。”

运动减重要注意方法。郭宏纪说,目前科学的运动方法一般为5+1、5+3模式:即一周运动5次,每次保持30分钟以上,并且将心率控制在每分钟110次以上。可以进行30分钟的有氧运动,如骑自行车、慢跑、游泳等。如果期间配合间断性无氧运动,如弓箭步、健步走、深蹲、平板支撑、仰卧起坐等,减重效果就能事半功倍。“建议市民朋友在运动时带一个运动手表,保持心率每分钟110至130次

建立减重平台期,防止体重反弹。郭宏纪称,很多人在经过短期的减重后,没有进入一个相对稳定的平台期,体重就会迅速反弹,尤其在自身放松锻炼后更加明显,“原因就是没有很好维持减重的平台期。这就要求需要养成良好的生活习惯并坚持两到三个月的平台期。”

构建全域治理格局 绘就“文明普陀”画卷

(上接第1版)

创新载体强阵地“文明之花”遍地开

“民生清单”变为百姓的“幸福账单”

“这是我平时上下班必经的山路,以前晚上经过总是提心吊胆,现在装上了路灯和护栏,走夜路也安心多了。”家住沈家门街道教场村的村民郑守武笑着说。

1月6日,以“新年沐新风 共建有礼城”为主题的第59个“全民清洁日”活动在普陀全域如火如荼地开展,来自全区各地430多支志愿服务队的4500多名志愿者走上街头、进入小区,积极开展环境整治、公益便民服务,走入户宣传“浙风十礼”,以点滴力量汇聚成文明新风,扮靓渔都礼城。

郑守武所说的这条山路,位于沈家门鹤岭泉公墓到大平岗、三和园路段,比较偏僻。去年4至5月,教场村推进了“我亮灯,你走路”山路安全建设升级改造工程,新安装16盏太阳能照明灯,同时在危险路段增设安全护栏,为居民上下山增加安全保障,大家都赞不绝口。

“全民清洁日”是我区在推进文明实践中的创新之举,目的是通过发挥志愿服务活动的品牌引领作用,有效利用各类社会志愿组织资源,同时以“一月一主题”形式,精准开展各类有礼实践活动。结合“随手做志愿”活动,我区还成立了“文明使者”队伍,劝导不文明行为,影响带动市民加入文明行列。

这也是我区开展的文明城市“微实事”项目的其中一项。去年以来,我区以“小切口”推动“大民生”,通过梳理辖区内文明城市建设管理重难点问题、广泛征求群众意见等方式,建立了关乎基层文明城市建设管理的“微实事”项目清单,形成文明城市建设管理工作主动有为、马上就办的生动局面。

近年来,我们还立足渔区产业特点和人文特色,延伸开展海上文明阵地、细胞建设,通过构建“1+10+N”组织架构,实现从陆地到海洋文明实践阵地全域覆盖,培育海上文明细胞,评选“最美渔民”7名、“文明渔船”10艘、“海上新时代文明实践引领导”120艘,实施“文明渔船领航”行动,开展与渔业生产和海上作业息息相关的“有礼领航”“振兴领航”“平安领航”“环保领航”“互助领航”五大领航行动,引导渔民渔民崇尚文明、传播文明、践行文明。

代表联络站作用日益凸显。不断深化“民生面对面·书记区长进基层单元”活动,通过“书记区长点题、代表群众共答”模式,推动反诈中心建设、沈家门综合体育馆建设、为老服务优惠政策出台、沈家门夜市街开市等惠民举措落地。全年实施人大常委会、“一府一委两院”、员额“两官”“书记·镇长(主任)”等各类进站活动共计322次,带动各级代表进站履职1258人次,推动解决各类问题488个,基层单元真正成为国家机关联系群众、解决问题的主战场、主阵地。

从“环境美”到“生活美”、从“外在美”到“内涵美”、从“文明城市”到“城市文明”……如今,建设文明城市也早已不再是政府的“独角戏”,目前全区共有近千支、总计超8万人的志愿服务团队,形成了全体市民共建共享的“大合唱”。

肇事增华,继往开来。新的一年,区人大常委会将坚持守正创新、凝心聚力、强基固本、一体统筹,找准党委重视、政府力推、群众关注、社会急盼、人大可行的结合点积极履行各项法定职责,推动我区人大工作高质量发展。

文明,是一场永不停歇的幸福接力。从新的起点出发,奔跑吧,文明普陀……

守正创新善作善成 履职为民共谋新篇

(上接第1版)

区域统筹,一体发展。区人大常委会开展供销社改革后为农服务工作发挥情况的专项监督,助力缩小城乡收入差距;听取和审议海岛生活垃圾处理工作情况,推动实现垃圾常态化离岛外运处置;持续监督海岛饮用水保障工作并开展满意度测评,推动海岛自来水全覆盖;专项监督海岛交通保障工作,推动东西白莲、金钵孟等功能岛以及偏远小岛的出行交通得到保障。

大常委会始终夯实民主法治这一坚实基础,推动平安普陀法治普陀建设。其中,“民生面对面·书记进基层单元”活动,听取和审议电信网络诈骗防打防专项工作,有效汇聚打击治理的强大工作合力,切实维护人民群众生命财产安全。深入实施“司法为民·两官进基层单元”活动,通过人大“搭台”,63名员额“两官”把司法服务延伸至最基层,累计举办法治讲座39场,化解纠纷22起,全年共对7部法规进行立法调研,提出意见建议53条,形成了协同立法“普陀实践”。

省人大常委会充分肯定。

以“七步工作法”等创新工作方式方法为抓手,去年以来,区人大常委会充分发挥人民代表大会制度的主渠道作用,不断夯实基层人大工作,让人民群众真切感受到全过程人民民主就在身边。人大代表履职更有实效。及时为区人大代表开通运行“代表码”,坚持议案建议办理过程与结果并重,强化代表能力建设,采取“集中轮训+专题培训”,培训区人大代表200余人。

“一老一小”,倾注关切。区人大常委会开展《舟山市居家养老服务促进条例》执法检查,审议燃煤气保供专项工作,视察调研托幼一体化建设工作,跟踪监督义务教育“双减”政策落地,以多维权监督推动政府出台海岛老年人交通和用气优惠政策,“岛居安老”“普有善育”向纵深推进。良法善治,民之所向。区人

激发基层活力 践行全过程人民民主

去年,区人大常委会出台实施基层单元活动“七步工作法”,以“主题+问题”为牵引,构建了“一张大表”管全年、“四张清单”抓落实的强有力推进机制,得到

基层人大工作更加规范。出台《基层人大规范化建设工作指导方案》,数字赋能代表联络总站,优化布局9个镇街代表联络站和89个村社联络点,因地制宜设置船头民意室、乡创共富e站等N个基层微单元,形成四级贯通、全域协同的基层单元矩阵,群众随时随地找得到人、说得上话、议得成事。

垃圾分类 举手之劳 你我参与 变废为宝

