

我区今年将新创建4个示范“和合街区”

本报讯(记者 张颖)记者从近日召开的黄岩区“和合街区”创建工作新闻发布会上了解到,今年我区将新创建4个示范“和合街区”,分别位于东城街道、西城街道、北洋镇、头陀镇,切实提高群众的参与感、获得感、幸福感和安全感,打响区域治理“和合街区”品牌。

去年以来,我区以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的二十大精神,紧扣城市品质提升,强化系统思维,深化党建引领,推进“六治”行动,全力推进“和合街区”创建工作。自2021年至今,街区创建数量从4个增至17个,覆盖11个乡镇街道。

在“和合街区”创建工作中,我区各街区按“全覆盖、全认领、零缝隙”

要求推进最小单元网格认领,配置执法、市政、环卫、园林等线条街片长,落实高质量服务零距离。推行“首违不罚+公益减罚+轻微速罚”的柔性执法模式,促进执法温度与效率双提升;用活用好用好长驿站,做好行政项目代办、矛盾调解、民主恳谈等服务,店招设置、临时占道等事项代办率达100%。同时,注重协作联动,整合片长

街长、社区、各部门网格长、物业、街区群众中的党员力量,做好党组织联建、汇聚资源、联系民众等工作。接轨“大综合一体化”行政执法改革,推行“综合查一次”的全业态应用,综合集成各部门执法事项,实现资源整合、市场减负、执法增效,构建组织有力、邻里有爱、治理有效的基层治理格局。

头陀:露天茭白上市 畅销全国各地



本报讯(通讯员 罗翼)眼下正值露天茭白上市的季节,在位于头陀镇的双季茭白示范基地,茭农们在嫩绿的茭叶间来回穿梭,熟练地采收着茭白,脸上流露出丰收的喜悦。

众所周知,茭白的生长环境离不开水,而茭白脆、嫩、清甜的关键也在于水。近年来,头陀镇不断以治水为抓手,开展水环境整治行动,落实河道长效保洁机制,水质得到明显提升。洋头溪位于茭白基地附近,不仅满足了周围农田的灌溉需求,

而且为茭白的生长提供了洁净的水源。

据了解,目前上市的茭白主要是“浙茭7号”和“浙茭8号”,以及少量的“龙茭2号”,这些茭白不仅个头大,产量高,抗病能力强,口感上更是脆嫩鲜甜。

“当前基地茭白日均采收量约达2万斤,日均创收近7万元,每日新鲜采摘的茭白,在整理装袋后会第一时间送到冷库里进行保鲜存放,随后通过前来收购的商贩销往全国各地。”该基地负责人杨良军说。

清廉黄岩建设

区市场监督管理局开展“学习贯彻党的二十大精神·清风有约 与廉同行”绿道竞走活动

本报讯(记者 李小亿)近日,区市场监督管理局举行“学习贯彻党的二十大精神·清风有约 与廉同行”绿道竞走活动。

当天上午9点,伴随着清风与暖阳,258名身着“清廉市监”定制文化衫的工作人员从绿城宁江明月出发,沿绿道向澄江相椅博览园进发,大家精神饱满,步履矫健,经过一个多小时的努力,大家相继完成6.6公里的竞走旅程,通过了意志力和耐力的考验,以健步走感受了“廉洁清风”。

随后,大家还进行了廉洁文化用词“你比我猜”“背靠背 心连心”

等趣味游戏,进一步加深廉洁文化氛围,营造人人要参与、人人有廉行的文明氛围。

“我觉得这次活动还是蛮有意义的,通过一系列活动,加深了廉洁意识,让我们深刻体会到要互相监督、守住底线。我们还学习了党的二十大精神,并以此作为引领,朝着食品安全现代化治理的方向迈进,要让人民群众吃得更营养、更健康。”区市场监督管理局食品安全协调科科长王帆说。

据悉,本次活动是“510我要廉”清廉台州宣传月系列活动之一,也

是区市场监管局推进“双建争先”工作的重要活动之一,旨在通过绿道竞走、手绘廉心、趣味游戏等形式,强化新时代廉洁文化建设,进一步增强“清廉市监”这一品牌的影响力、传播力,更好地推动市场监管工作人员廉洁自律意识入脑入心。

“权力需要规制,市场监管部门特别需要加强廉政方面的教育,达到自我约束、自我管理、自我规制的目的。”区市场监督管理局党委委员、副局长陈静说,“今年我们重点打造‘清廉市监’这个品牌,以品牌文化加强对党员干部的引领力

和号召力,让大家更多地参与到廉政建设中来,真正将‘清廉自律’内化于心,外化于行。”

党的二十大报告提出“加强新时代廉洁文化建设,教育引导广大党员、干部增强不想腐的自觉”。下一阶段,区市场监督管理局将继续以党建为引领,全面加强“清廉市监”这一品牌建设,通过开展演讲比赛、读书会等内容丰富、形式有趣的党建文化凝聚活动,营造清廉活动氛围,让全体工作人员以更强健的体魄和饱满的热情投身到市场监管现代化建设中。



“我签字,我要廉”

5月10日上午,黄岩公安分局举办“510·我要廉”暨“翰墨筑勤廉·忠诚保平安”廉政作品展,组织民警、辅警在“510·我要廉”的海报上郑重签下自己名字,弘扬警营崇德尚廉的正气。

本报通讯员 刘冰菲 摄

礼赞“拾”光 成童立志

锦江小学举行“十周岁成长礼”活动

本报讯(记者 韩鸿杰)近日,锦江小学在城西校区体育馆为2019级学生举行十周岁成长礼,希望通过活动,引导学生和父母、老师作真诚的交流,以实际行动,回报父母、老师和其他人,博学雅行,向着美好出发。

活动首先播放了纪念短片。短片讲述了学生的成长时刻,记录了与同学之间、师生之间的相处瞬间。活动中,9位学生家长代表上台向孩子们表达了深切祝福与殷切期望。学生与家长交换了早已准备好的感恩信,面

对面互相谈心,说说心里话。“通过此次成长礼,我们跟孩子之间也有了更好的交流,祝愿孩子们能快乐成长。”学生家长代表潘淑娟说。

“我感觉这个活动非常有意义,拉近了我和父母的距离。”四年级学

生阮馨仪说。“我妈妈说我是他们的天使,让我感受到父母浓烈的爱。”学生林佳焯感动地说。

最后,孩子们高声背诵成长宣誓,迈入人生新的篇章,开启下一个十年的成长之路。

健康黄岩

“秦昊减肥法”火了 过度节食的后果你都知道吗?

医生提醒:过度节食危害多

“演员为了拍戏减重,短期内,这样减重是可以的,但对普通人来说,要长期控制体重,这样显然不合适。”浙江大学医学院附属邵逸夫营养科主任冯丽君说。

在冯丽君看来,短期内应急减重是可以的,但对普通人来说,是无法长期坚持的,“这样的减肥方法,很容易快速反弹,也很难维持日常工作。减重不是节食,而是均衡膳食和合理运动相结合”。

另有营养师指出,秦昊的瘦身食谱,已经属于“过度节食”了。解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞5月4日在接受记者采访时表示,这种方式之所以能够让人减重,主要是因为限制了热量的摄入。

其次,食谱中的许多食材膳食纤维比较丰富,可以促进肠胃蠕动和代谢,也能在一定程度上起到加快减重速度的作用。

不过她表示,对于这种只是严格限制热量摄入的减肥方法,对身体所带来的危害是多方面的。“免疫力低下、骨量减少、记忆力下降、脱发、抑郁……此外,这种极端的减肥方法还会导致女性的内分泌紊乱和男性的肌肉量下降。”

“饮食是良药,运动是良医。健康饮食、科学合理搭配,然后合理的运动,加上愉快的心情,这些才是减肥的王道。”左小霞建议。

这些常见减肥误区一定要知道

有人解读“秦昊减肥食谱”时,认为其重点是“低能量”“戒米面”,其实这些想法反映了许多人典型的错误减肥思路。以下这些常见的减肥误区,看看你有没有踩中?

误区1:不吃白饭、面条、面包等淀粉食品

不吃主食的危害很多,当碳水化合物摄入不足,会带来一系列的健康问题。碳水化合物具有一定的

解毒功能,一旦缺乏,也会造成肤色黯淡的问题;另外,主食类食物摄入过少,会对大脑健康也会有影响,脑部疾病近年发病率明显上升,与不以为谷物为主食及动物性食物摄入猛增有很大关系;另外,主食吃得少了,辅食摄入量增多,营养不均。

误区2:只吃瓜果减肥
减重的时候,是要多吃蔬菜、水果,少吃主食、少吃肉。可很多时候,大家会把“少吃肉”变成“不吃肉”,“多吃水果”变成“吃很多水果”。时间长了,体重是会减下来,但会导致营养不均衡,皮肤差、易掉发等问题也会随之而来。而且,人体也易浮肿,甚至会导致体重反弹。

误区3:摄取单一种类的食物
网络上流传的单纯蔬菜熬成的巫婆汤、无淀粉饮食法、白肉蛋白质饮食法等等,都会让营养摄取不均,造成身体的隐性饥饿。如果采取这种方法减肥,一旦恢复正常

饮食,体重就会上升。

误区4:过度遵循少量多餐
虽然少量多餐有助于提高代谢、控制胃口。但是,过度分餐,会让人难以达到饱足感,反而容易吃过量。

因此,不妨规划好一天的三次进食,并将卡路里摄取提前到早餐和午餐,也有助于有效减少体重增加。

误区5:不吃正餐
如果很长一段时间没有进食,身体反而会下一餐转变为脂肪,而且,如果是吃的食物不够多,无法燃烧热量,身体也会将这些食物变成脂肪。

尤其是早餐,更是一定要吃好。早餐距离上一餐的时间有十个小时左右,人体需要补充更多能量。经常不吃早餐的话,人更容易出现暴饮暴食的行为和肥胖的发生,也会造成身体血脂水平的波动。

(来源:广州日报)

拍卖公告

本公司受委托,在本公司拍卖厅(黄岩祺祥街25号)向社会公开拍卖下列资产,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的概况:

序号	标的名称及坐落位置(租赁权)(黄岩区)	建筑面积(约㎡)	租赁期限	起拍价(元/年)	保证金(元)
1	唐元路128号	28.66	3年	12036	2000
2	世纪大道5-05	20.1	3年	5064	1000
3	世纪大道16、17号	87.2	3年	36624	7000
4	天长南路124~128号	85	3年	71400	15000
5	鹿鸣路67号	118.35	3年	52548	10000
6	鹿鸣路67-7号	62.47	3年	26232	5000
7	海棠街和月泉街交汇处(西北角)	550	3年	184800	40000
8	管驿巷东B101、B102	32.58	3年	11724	2000
9	管驿巷东C103	43.14	3年	8544	2000
10	复元西路63号	26.12	3年	9408	2000
11	复元西路75号	26.12	3年	9408	2000
12	世纪大道37-1、37-2后侧库房	46.7	3年	8412	2000
13	孟家巷38号	192.24	3年	43836	9000
14	肉食公司过渡房 8#厂房二层,肉食公司过渡房 11#厂房一层	367.01	3年	57180	11000
15	肉食公司 6#厂房一层 部分房屋	107.1	3年	24420	4000
16	迎薰路77号	119.28	3年	57252	11000
17	绿汀路116号	36.55	3年	15348	3000
18	绿汀路120号	34.12	3年	14340	3000
19	绿汀路136号	34.41	3年	14448	3000
20	绿汀路142号	48.59	3年	20412	4000
21	绿汀路160号	41.4	3年	17388	4000
22	绿汀路162号	32.75	3年	13752	3000
23	绿汀路74号	26.23	3年	11016	2000
24	黄岩路与金带路交汇处朝南自东向西第1间	44	5年	38000	7000
25	黄岩路与金带路交汇处朝南自东向西第2间	44	5年	38000	7000
26	黄岩路与金带路交汇处朝南自东向西第3间	44	5年	38000	7000
27	黄岩路与金带路交汇处朝南自东向西第8间	44	5年	38000	7000
28	黄岩路与金带路交汇处朝南自东向西第10间	44	5年	38000	7000

29号标的物黄岩玲珑居2幢2单元301室商品房,建筑面积229.88㎡,起拍价19030元/㎡,拍卖保证金500000元。

二、拍卖方式:采用有保留价的增价拍卖,最高应价达到或超过保留价者成交。

三、展示时间、地点:1号至28号标的物自公告之日起至2023年5月19日16时止,标的物现场。29号标的物自公告之日起至2023年6月7日16时止,标的物现场。

四、报名地点:黄岩祺祥街15号二楼永宁拍卖办公室。

五、拍卖日期:1号至28号标的物2023年5月22日上午十时。

29号标的物2023年6月8日上午十时。

六、竞买对象及报名手续:凡个人报名者请带有效证件(单位的带上解款单、公章、企业营业执照、身份证件)到指定地点办理报名手续,缴纳相应保证金(户名:台州市永宁拍卖有限公司;开户行:中国银行黄岩支行,账号:385758334454)。未中拍者三个工作日内退还保证金(不计息)。

联系电话:13906582608(政府网:692608) 0576-84291178

台州市永宁拍卖有限公司

2023年5月11日

《今日黄岩》广告热线:84767887