

“秋分”已过却还未入秋 秋天离我们还有多远?

本周关注

记者 章莉
通讯员 陈可昕 王钰丹

9月23日,是二十四节气中的秋分,也是秋季的第四个节气了。可是我县却丝毫没有“入秋”的迹象。前段时间更是不少人喊热,秋分当天的气温达到32℃。根据县气象部门的预报,本周我县最高气温预计仍会上升到32℃上下。

已过秋分,气温为何反升不降呢?县气象局气象预报员郁懋楠告诉记者,这是因为副热带高压的牢牢控场。从预测情况来看,除了29日夜里有到30日白天有一次弱降水过程外,一直到国庆节,副热带高压都将

稳稳“盘踞”宁海上空,温度仍不会下降。从平均气温来看,9月1日至25日,全县平均温度26.8℃,比常年同期偏高2.4℃。不过现在正处夏秋之交,高温不会大面积上线。和盛夏时节比,天气会呈现早晚微凉、午间热,昼夜温差拉大的特点。虽然,白天在昼夜温差大的“撑腰”下热得颇有些高,但早晚温差妥妥10℃左右,大家一定要注意添减衣服,以防感冒。

那么,何时才能入秋呢?从气象学意义上讲,入秋有严格标准:连续5天日平均气温稳定在22℃以下。我县平均入秋时间一般在10月3日,去年是9月18日。今年由于受副热带高压的影响,到现在尚未入秋,意味着今年的秋天可能会更短。

这“中午像夏天,晚上像秋天”的天气,让不少市民的身体发出了警报。据县中医医院门诊统计,这段时

间以来,呼吸心内科、中医内科、儿科就诊量出现明显增长。那我们该如何保养身体呢?县中医医院中医内科专家林朝阳副主任医师为大家提供了不少养生建议。

充足补水赶走秋燥。秋天的主要外邪是秋燥,多补水是主要途径,补水不仅要多喝水,还要有皮肤的保湿,适当涂一些润肤露保护角质层很有必要。除此之外,饮食上爱喝冷饮、爱吃烧烤、爱吃辣的习惯要改变,应以平和为主,荤素搭配,营养均衡,冬瓜、藕、蘑菇、木耳、芹菜、苹果、秋梨等是不错的选择。另外,入秋以后,不少人会有睡眠质量欠佳的感觉,其实是因为天气由热转凉,阴阳变换造成。首先要改变晚睡的习惯,睡觉前避免过度娱乐和情绪大幅波动,避免进食、饮酒加重胃肠

负担,可以通过睡前泡脚、听轻音乐促进睡眠,保证充足的睡眠,才能赶走秋乏。

秋季温差大,对于血管功能欠佳的患者是个考验,尤其是高血压、脑梗、心梗、老年患者,遵医嘱服药、有症状及时就医,及时添加衣物保暖十分必要。换季阶段人体抵抗力较弱,在晨间和夜晚温度较低时适当保暖。不少人为了时髦穿凉鞋、露背装、露脐装都是不可取的,外出可披件外套,保护好脚踝、脖颈、肚脐等容易受凉的部位。还应注意不要对着风扇空调直吹,避免寒气流引起疾病,以免冬日犯病。同时,我们也要充分利用好天气,多去户外走走,登高望远、伸展快走都是不错的选择。但要注意的是一定要微微出汗为宜,锻炼前做好充足的拉伸准备。



听爷爷讲红色故事

近日,跃龙街道车河社区组织跃龙幼儿园春蕾园的小朋友,看望慰问辖区老兵。通过上门聆听老爷爷讲述战争年代红色故事的形式,厚植孩子们爱党爱国情怀。

(记者 惠光亮
通讯员 陈怡 陈茜 摄)

2022年度“两险”缴费工作启动

本报讯(记者 何莎莎 通讯员 童慧慧)日前,记者从县税务局获悉,2022年度城乡居民基本养老保险和基本医疗保险缴费工作正式启动,集中参保期为今年9月15日至11月27日,集中缴费期为今年9月15日至12月27日。

近年来,为方便群众办理缴费参保业务,税务部门推出一系列社保缴费便利化措施,建立了“线上为主、线下补充”的缴费服务渠道,缴费方式从以前人工现金或签约扣款的唯一选择,发展到实体、网上等多种方式,满足了不同缴费群体的需求。

县税务局相关负责人介绍说,市民在完成参保操作后可以首先通过线上完成城乡居民“两险”缴纳。一种是掌上缴费,通过宁波税务微信公众号、支付宝搜索宁波社保缴费或者通过宁波

税务APP等手机支付平台,进入城乡居民缴费模块,对系统显示的参保信息进行核实后,按照操作要求即可缴费。另一种是网上缴费,可登录宁波市电子税务局,完成自然人注册后即可办理业务,包括选择缴费金额、维护银行扣款协议、办理当期申报缴费、查询历史申报缴费、开具社保缴费证明等。

此外,在参保完成后还可在乡镇街道便民服务中心扫码缴费或者在银行窗口进行现金缴费。同时,为提高缴费效率,市民可以在银行窗口、电子税务局以及宁波税务APP签订委托银行划缴费款两协议,通过绑定个人的银行卡,将应缴费款存入银行卡中,税务部门每月会通过银行定期扣款,这样大家“一次不用跑”,就可以申报缴费了。

华庭社区: 入户宣传面对面 创城意识入人心

本报讯(记者 潘怡帆 通讯员 吴珊珊)“阿姨,我们是社区志愿者,这里有一份关于文明城市的问卷调查,有什么意见您可以向我们反馈?”连日来,华庭社区组织党员干部和志愿者走进辖区的每家每户,面对面向居民讲解文明城市知识,并征求反馈意见。

活动中,志愿者们将宣传资料发放到每户家庭,认真听取居民对创建全国文明城市意见和建议,并耐心地为他们讲解社会主义核心价值观、文明礼仪、文明出行等方面知识。“据了解,此次创城入户宣

传时间短、任务重、难度大,为了更好地完成该项工作,华庭社区专门召开社区入户调查培训会,手把手教导填写《宁海县创建文明城市调查问卷》和《上门入户民情调查表》实践活动意见反馈表。

“自创城工作开展以来,我们社区通过多渠道、多手段宣传,让创城活动做到家喻户晓,让文明意识覆盖辖区内的每个角落,助推我县文明城市创建工作顺利开展。”华庭社区相关负责人表示,截至目前,华庭社区已入户文明宣传2142户,总完成度高达92%。

脚踝扭伤不注意造成严重损伤 医生提醒扭伤后应及时就医

本报讯(记者 屠以撒 通讯员 王钰丹)近日,家住大佳何镇的一位14岁小患者小南(化名),因打球扭伤疼痛三个月后到县中医医院就诊,医生诊断为“踝关节不稳,左距腓前韧带断裂”,在足踝外科接受了关节镜下滑膜切除+踝关节稳定术。手术进行得十分顺利,观察3天后小南没有出现任何副作用,目前已出院。经过康复训练有望半年后就能恢复从前的功能,可以进行跑步等运动。

原来,半年前,小南在一次打篮球时不慎扭伤了左脚,但是没有引起重视,导致走路时间一长就脚疼。家人得知后,立即送往县中

医院手足外科就诊。“关节和滑膜已经有很大的损伤,再不早治疗,踝关节的功能可能面临提前报废。”县中医医院手足外科主任潘亚斌诊断后,向小南的家长告知利害关系,经过三个月的保守治疗未能起到明显成效,于是潘亚斌提出进行手术治疗建议。

小小的扭伤没有引起重视,会对踝关节造成严重的危害,潘亚斌提醒广大市民,运动前要做好充足的热身运动,戴好护膝、护踝,肥胖人群需要控制体重,减轻对关节的负担。扭伤后要能及时制动抬高患肢,局部冰敷48小时,并及时到医院寻求专业医生的帮助。

你还在拉人进群充钻石、打麻将吗? 一男子因此构成开设赌场罪被判刑

记者 方景霞
通讯员 何沈宇 李伟萍

“我就是建群拉人通过我的链接打麻将,获取的返利也是平台给的,金额不大,也没有从群内人员处抽头,怎么就构成开设赌场罪了呢?”日前,面对检察官的讯问,刘某仍对自己的犯罪事实疑惑不已。

刘某,一名80后青年人,事业有成,也有幸福的家庭,却在大好

年华身陷囹圄,究其缘由,都是网络赌博惹的祸。原来,2018年,刘某经常在某平台打麻将,玩了一段时间后,刘某发现若成为该平台的代理人,并让他人点击其个人专属的链接购买钻石、打麻将,其便可以轻轻松松获取返利。于是,2019年5月,刘某抱着赚外快的心态联系了平台的客服,成为了一名代理。刘某获得了该平台给予其的专属链接后,便立马建立赌博群,邀请微信好友进群,再不断通过“人

拉人”壮大群队伍,并邀约群友购买钻石。群友们进入“房间”打麻将赌博,输赢积分。赌好后凭积分“发红包”结算。经过,至案发,刘某组织的网络赌博涉案参赌人员50余人,刘某个人获利1.5万余元。

“根据相关法律规定,利用互联网组织赌博活动,为赌博网站担任代理并接受投注的,构成开设赌场罪。”在审查起诉环节,通过检察官的释法说理,刘某认识到了自己行为的危害性,愿意认罪认罚,

并在值班律师的见证下签署了认罪认罚具结书。近日,经县检察院提起公诉,县法院以开设赌场罪判处刘某有期徒刑一年零二个月,缓刑一年零二个月,并处罚金2万元。

检察官提醒,近年来,因参与线上赌博引发的刑事案件时有发生,若想利用网络线上组织赌博活动赚取外快,无论是开设赌场的,还是参与赌博的,都将面临法律的严惩。

欢迎举报,重重有奖! 宁海县生态环保“110”诚邀您参与生态环境保护、“五水共治”

为加强生态环境保护,接受广大市民监督,特设立宁海县生态环保“110”有奖举报。

一、举报受理内容

1、一级饮用水源保护区范围内垂钓、游泳等行为;
2、河道排口晴天有排水,河水颜色变深或有异味,河道或河岸倾倒垃圾或垃圾未清理、偷排泥浆等行为;

3、沿街店铺通过雨水口排放污水、倾倒餐厨、厨余垃圾等行为;

4、运输车辆冲洗产生废水直排等行为;
5、露天垃圾(工业、生活、秸秆垃圾)焚烧等行为;
6、建筑施工扬尘,建筑垃圾、生活垃圾随意倾倒等行

7、工业企业偷排、漏排生产性污(废)水,物料堆场未采取防尘防雨措施,工业固体废物随意倾倒、非法处置等

行为。
二、举报渠道
拨打投诉电话0574-59999110。

三、奖励方式

1、视举报内容情节轻重,对第一举报人分别给予30、50、100元的话费奖励。

2、在收到举报信息后,第一时间予以核实,并发放话费奖励。

县生态办、县治水办、市生态环境局宁海分局

中国银行宁海支行2022年校园招聘正式启动!

招聘对象
境内外院校应届毕业生(毕业时间:2021年1月至2022年7月)

部分岗位还面向32周岁以下金融从业人员、毕业三年以内在职人员(家庭或生活基础在宁海的优先)。

招聘需求(若干)

管理培训生

营业网点业务岗(营销服务)

营业网点业务岗(综合服务)等

报名时间
2021年9月3日至10月12日24点

网申方式

1、PC端: <https://campus.chinahr.com/views/2022/boc/jobs.html>

点击“境内分行”-“宁波市分行”;

2、手机端:扫描右侧二维码申请。

联系电话:0574-65578176

了解更多招聘信息及动态,敬请关注“中国银行人才招聘”微信公众号。



中国银行网申二维码

中国银行宁海支行
2021年9月27日

国家税务总局宁海县税务局搬迁公告

自2021年10月8日起,国家税务总局宁海县税务局机关第一税务所(办税服务厅)、跃龙税务所办公地点搬迁至安民路6号(桃源大厦C座)。原办公电话、作息时间不变。因搬迁工作带来不便,敬请谅解。

特此公告。

国家税务总局宁海县税务局
2021年9月27日

信息广场

上班时间(周一至周五):
上午8:30-11:30 下午2:00-5:30
地址:宁海县桃源中路228号宁海传媒集团东楼一楼广告部
咨询电话:65577928

房屋租售

商务综合楼出售

位于宁海越溪乡政府旁有一幢独立的商务综合楼(内含电梯)欲整体出售,该楼占地面积1700㎡,建筑面积4200㎡,独立天井围墙,可用于开设饭店、宾馆、公寓、办公等,环境适宜,产权完整,新建大楼,有意者电话联系。电话:18058231166

宁海县公路运输有限公司2车队 康辉国际旅行社车队

商务公务包车(19座、29座、39座、45座、53座)
13989393993 13989331111

宁海县公路运输有限公司 宁海县欢乐同行旅游车队

商务、公务、旅游、体检包车(6座、19座、39座、50座、55座、60座)
66928888 13732136971
(微信手机同号)

大鱼馆连锁办酒

红酒 白酒 饮料全送
酒席每桌菜肴满1288元起就送红酒守护神干红1瓶,老娘城白酒1瓶,蓝莓汁苹果汁各1瓶
酒席菜肴打家 靠我们自己的和酒有蟹红酒公司打品牌
地址:北平路226号和双塔路十字街口向南30米
1588元 1999元 2388元 2888元 3699元各种档次均有