

心手相连 情暖梅邑

厦门经促会联合闽清志愿者开展慰问活动

本报讯 12月3日,乃裳广场上志愿者云集,厦门闽清经济促进会联合闽清微公益、春天援助、红鸭子团队、省瑞帮帮团、7997公益等志愿者团队开展“心手相连 情暖梅邑”慰问活动。



感到些许的欣慰。

当天,记者跟随坂东第一小分队慰问了坂西、塘坂等5个村29户困难户。每到一户,志愿者们为他们送上慰问物资和慰问金,并与他们促膝交谈,关切地询问他们的生活、健康等情况,倾听他们的困难和诉求,鼓励他们积极面对困难,注意身体健康,多参加社会活动,重拾生活的信心与勇气。

走进塘坂村黄仕益的家时,大家都很受触动。在不足10平方米的小屋里,除了一张床再也看不到像样的家具,只有斑驳的墙体,层层脱落的泥和松动的木楼梯。黄仕益今年已经60岁了,身患残疾,还要照顾其96岁的老母亲。已是寒冬,看到黄仕益的老母亲还身着单薄,志愿者小刘跑到车上拿来一件羽绒服给老人穿上,志愿者黄先生握住老人的手与老人聊起了家常……看到老人的脸上露出了笑容,志愿者们才

…… 每一户困难家庭都有一个悲伤的故事,很多困难家庭的现状令志愿者们动容。幸福是普遍的,悲伤却各有不同,好在我们可爱的志愿者没有让这些悲伤继续下去,温暖在传递,困境在好转。涓涓细流汇成大海,点滴善举成就大爱。尽管他们都只是普普通通的志愿者,但都通过自己的实际行动诠释了爱的真谛。

“一个人的力量实在微不足道,但是能够尽自己绵薄之力给那些需要关爱的人带去哪怕一点点温暖,这就够了。”春天援助志愿者詹碧云在谈起做公益时感叹道。她前些天刚做过手术,在得知今天开展慰问困难家庭的活动时,还是义无反顾的加入进来。“不求别的,但求心安。我希望通过今天所有志愿者的实际行动,带动社会上更多的人来关心、关注困难家庭,这是我不变的初衷。”

“做公益不是一时之事,我们一直在行动。”7.9以来,我们曾对受灾群众开展了多次慰问活动。近期内,闽清微公益还将联合其他公益组织,针对困难学生开展助学和送过冬衣物慰问活动,希望每一个困难家庭的孩子都能有学上、有衣穿。我们想通过行动向社会证明,做公益,我们是认真的。”闽清微公益志愿者、坂东一队队长刘梅冰这样告诉记者。

(本报记者 吴俊青)

开展“12·4”国家宪法日宣传活动

本报讯 12月4日是第三个国家宪法日,县委宣传部、县依法治县办、县人大牵头组织司法局、法院、检察院、公安局、总工会、团县委、妇联等20多个部门单位,在乃裳广场开展“大力弘扬法治精神,协调推进‘四个全面’”的主题宣传活动。

活动采取摆放宣传展板、设立法律咨询处、发放宣传册、悬挂横幅等多种方式,集中开展以宪法为核心的法制宣传教育活动。工作人员与群众面对面交流,现场解答群众提出的法律疑难问题,听取群众的诉求,征求群众的意见和建议,并现场为群众讲解防诈骗、防假烟等方面的法律知识。

此次宣传活动共发放宣传材料2000余份,解答群众咨询100余人次,有效地提高了群众的法律意识,为我县营造良好的法制环境起到了积极的促进作用。据了解,“12.4”活动期间,我县还将集中开展多项法制宣传教育活动,进一步提高人民群众的法治意识,在全县形成自觉学法、守法、用法的良好氛围。

(本报记者 吴俊青)



工作人员现场为群众讲解识别假烟知识

巾帼电商培训 助力“互联网+”

本报讯 12月1日,县妇联在塔庄镇举办了巾帼电商培训班,来自塔庄镇各领域的70名妇女参加了培训。

培训班特邀毕业于湖北师范大学教育技术学专业,曾创办黄石市育才网络科技有限公司的黄世珍同志前来授课,授课老师结合目前电商发展的实际,从电子商务的概述、电商与传统营销的区别、电子商务对农产品销售的意义、农产品贸易与电子商务及现代物流相结合的发展趋势、农产品电子商务发展规划等方面向大家作了讲授。授课老师用通俗的语言,生动的实例,真实的感受,将“高大上”的理论转化为易懂“接地气”的知识。

此次培训让参训妇女对电商微商经营有了更深入直观的认识,同时也开阔了视野,坚定了创业信心。县妇联将继续免费为这些妇女开展培训,并做好跟踪回访,为有意从事电子商务创业的妇女提供更多的创业指导和服务,向上争取相关政策扶持,助力巾帼电商创业。

(县妇联)

井后中心小学举办趣味运动会

本报讯 12月8日,池园镇井后中心小学举办了一场全校803名学生全员参与的趣味运动会。作为池园镇历史最悠久的学校,井后小学创办于1919年,已有近百年的历史,在全县乡镇中属于完小大校。运动会共设13个项目,根据学生年龄特点,在低年级中设置拔河等竞技项目,在低年级中设置穿衣接力比赛等游戏趣味强烈的项目,让全校每个学生都能参与其中。

(吴广钟)

健康四大基石之适量运动

适量运动是指运动者根据个人的身体状况、场地、器材和气候条件,选择适合的运动项目,使运动负荷不超过人体的承受能力。

一、适量运动四大指标 1. 心率:以运动时心率作为标准,可用以下公式计算:60岁以下的人运动时心率=180-年龄(±10);60岁以上的人:运动时心率=170-年龄(±10)。如果在运动后感觉不适、疲倦或运动后15分钟心率仍未恢复到安静状态,即为运动量偏大,应及时加以调整。 2. 体重指数(BMI):BMI通常可以反映你当前的体重是否适合你的身高,来确定

你是否需要加大运动量。对于一般人而言,通常情况下,BMI指数维持在18.5~24.9之间是一个比较理想的范围。BMI的计算方式(BMI指数)=体重(kg)/身高(m)²。 3. 肌耐力、肌力、柔韧性:肌耐力就是肌肉能够保证有效地收缩舒张的持久力,肌力就是肌肉在一次收缩过程中所能克服的最大外力,柔韧性是指人体一个关节或者是一系列关节所能产生的动作幅度。这三项

指数通过适量运动应能达标。 4. 血压:健康的血压指数,应是合适运动的结果。既不偏高,也不偏低。 二、适量运动好处多 1. 预防冠状动脉粥样硬化及代谢系统疾病 2. 降低癌症的发生几率 3. 预防损伤,降低运动伤害发生几率,保持关节良好功能 4. 帮助达到及保持适宜体重,帮助达到及保持适宜身体成份

卫生和人口之窗

日本是一个处处写着“干净”的国度,它的整洁是全方位的。

就拿我们乘坐的大巴来说,几天下来,一直保持非常清洁的状态,内外纤尘不染。大巴的清洁工作是由司机负责的,司机是一位中年男子,西装革履,结领带,浑身上下拾掇的清清楚楚,每日如此,俨然像一个教授。旅途数日,司机与大巴呈现给我们的一个极干净的形象。

日本的酒店也是很清洁的,有的酒店还做到鞋不上楼,游客一进酒店就在大厅换上内部鞋。卫生间无丁点污垢异味,里面的垃圾篓不允许放便纸,手纸是可溶的,用完直接扔进马桶,防止二次污染。

几天下来,我们走了大阪、京都、名古屋、东京,还有一些小城镇,所到之处,第一印象就是干净。从酒店到卖场,从小巷到大街,到处都窗明几净,街道犹如水洗一般,白标线,黑路面,一清二楚,清洁得很。在日本公共场所垃圾箱并不多见,这不等于不产生垃圾。

据介绍,日本人出行都带塑料袋,有了垃圾都装在袋中带回处理。在日本垃圾是要分类放置的,像矿泉水瓶,扔时要分三个部分,瓶盖、商标纸、瓶身,不然要受处罚的。日本人对这些规定执行的非常到位,他们对于环境的保护有极强的自律意识。

日本的干净与绿化,硬化有着密切的关系。我们在以上几个地方,所见到的绿化程度都非常高,没有裸地,所有的路面都铺水泥或沥青。传说,某城市因台风暴雨,雨水倒灌进地下通道,那雨水却比泳池的水更清澈透明。

在日本城市,还有一道很亮丽的风景。那就是街上跑的全是“崭新的车”,其实车子不一定是全新的,只是车身纤尘不染,锃光瓦亮的,看上去像新的而已。在日本几日,洗车店几乎没有看到。而在我们的家乡,洗车店多了,简直是“两步一岗,三步一哨”。不用说,是尘埃污染,催旺了这一服务业。在我们国家屁股冒黑烟的车,在大城市难得一见,但在小城镇,特别是农村,可以说是司空见惯,而在日本是完全看不到的。

城市建设污染在我们国家并不罕见,尤其在小县城,几乎失之管控,运输车辆带土上路,弄得尘土飞扬。在日本不管建筑物多大全部包裹起来,封闭施工,别说运输车辆不可以带土进出,就是工人进出都要换鞋,完全不会污染到周边环境。

日本的“干净”还充分体现在山水方面。日本是一个多山的国家,从大阪到东京,旅游大巴大多穿行在群山之中,目力所及,满眼滴翠,郁郁葱葱,全无砍伐迹地

与因采矿等出现的破相山体。山中的高速公路,不少地方采用桥隧建设,我估计有的是为了避免“毁绿”而精心设计的。反观我们国家,在森林保护这方面就差很远,拿我们闽清来说,为了获取瓷土或林木资源,弄得青山到处挂白(这些年有所好转)。据介绍,日本的森林覆盖率达64%,是世界上森林覆盖率最高的国家之一。良好的森林覆盖,减少了尘埃的产生,净化了空气,应该说这是保证日本“干净”的很重要的一环。日本的水特好,旅途中我们所遇到的河流,水都极清澈,河床不见塑料袋等垃圾。日本的自来水的标准比矿泉水还高,公共场所多有可以饮用的龙头。当然更令人羡慕的是日本水果蔬菜的清洁与干净,蔬菜用水冲洗一下便可生吃,苹果从树上摘下就可以吃。

在日本关于“干净”的故事多了,有的近乎传奇:大阪亚运会开幕式,数万人的广场,走后没留下一片废纸;有一个在日本工作的中国人,一次出差,走时忘记收晾在阳台上衣服,一个月后回来,原以为脏得不行的衣服,却光鲜干净;一次,一位国内印刷厂老板去日本参观一家印刷厂,日本人让这位老板进厂把鞋给脱了,当他出来后,发现自己白色的袜子居然雪白如故……

其实,日本也有过不“干净”的历史。上个世纪五十年代,由于工业的快速发展,产生了严重的环境污染,出现哮喘病、水俣病等地方性疾病。后来针对环境问题,日本政府出台了一系列保护环境的法规制度,建立健全环境保护机构,在全民中开展环保教育,大力发展环保产业等。经过二十年的努力,终于取得令人瞩目的成就。

而我们的国家,在环境保护这方面现在应该说也有了巨大的进步,但是很不平衡。概括地说,家内家外不一样,城市农村有区别,人群素质有高低。就我们来说家庭卫生也搞得很好,装修富丽堂皇,四面纤尘不染。但家门外公共部分就不怎么管了。我们的城市卫生也搞得不错,但农村就不大行。因此被人称为“欧洲的城市,非洲的农村”。我们的公民素质不一,有明显的文野之分。不过,我们相信假以时日,我们的国家也一定会建成花园式的国家,当然这要硬件软件一起上,既要改善我们基础设施和公共设施,更要完善我们法规制度并加以贯彻执行,大力发展环保产业,同时着重提高全体人民的素质,到那时候人人都想干净,要干净,那么花园式的国家就离我们不远了。

(翁振华)



闽清县“两违”专项治理专项行动领导小组办公室 公布2016年第二十三批10处违法建筑

闽清县“治违办”公布今年第二批共10处限期拆除的违法建筑名单(详见下表),面积13020.88平方米。这些违法建筑责令改正期限已满,执法部门要求当事人在名单公布之日起七日内自行拆除,逾期未拆除的,执法部门近日将依法予以强制拆除。

闽清县“两违”专项治理公布 12月份拆除名单(第23批)

Table with 4 columns: 序号, 违法主体, 违建地址, 建筑面积(m²). Lists 10 items of illegal buildings.

闽清县提前淘汰报废“黄标车” 申请财政资金补贴公示

Table with 5 columns: 编号, 车主, 车牌号, 车辆类型, 报废补贴金额. Lists 14 vehicles for scrapping.

闽清县商务局 2016年12月9日

Table with 5 columns: 编号, 车主, 车牌号, 车辆类型, 报废补贴金额. Lists 20 vehicles for scrapping.

Table with 5 columns: 编号, 车主, 车牌号, 车辆类型, 报废补贴金额. Lists 20 vehicles for scrapping.

Table with 5 columns: 编号, 车主, 车牌号, 车辆类型, 报废补贴金额. Lists 20 vehicles for scrapping.