

云安区多维度开展宣讲

推动习近平总书记“七一”重要讲话精神落地落实

本报讯(通讯员 谢爱婵 彭怀丽 梁祝婷)为深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,近期,云安区全方位、多维度开展宣讲,扎实推动习近平总书记“七一”重要讲话精神落地有声、深入基层、贴近群众。

领导干部带头示范宣讲。该区领导干部带头先学先讲、以上率下,层层立标杆、作示范。区委主要领导到云浮乡村振兴学院富林分院参加所在党支部党史学习教育,与干部群众共商推动高质量发展大计,同时主持召开学习动员会、交流座谈会,学习宣讲习近平总书记“七一”重要讲话精神,对全区学习贯彻工作进行全面动员部署。区政府主要负责人到白石镇西圳村委宣讲习近平总书记“七一”重要讲话精神,鼓励广大党员发挥先锋模范作用,为建设“西江明珠、美丽云安”作

更大贡献。各级各部门主要负责人或领导班子成员紧密联系岗位和工作实际,开展民情恳谈,深入挂钩联系点和基层一线开展宣讲50余次。

机关单位分众互动宣讲。云安区委宣传部组建了由18名领导干部组成的习近平总书记“七一”重要讲话精神巡回宣讲团,由各镇各部门结合工作实际,主动邀请宣讲团成员到本单位进行专题宣讲。区委组织部、区委党校举办新进乡镇领导干部培训班,把习近平总书记“七一”重要讲话精神作为培训的主要内容,切实提高新任乡镇领导班子成员履职能力。区妇联组织深入各村开展“百年党史微课堂”和巾帼宣讲活动,面对面、心贴心与妇女群众一同学习伟大建党精神,引导妇女群众以革命先辈为榜样,坚定不移听党话、跟党走。

基层阵地精细深入宣讲。依托新时代文明实践中心(所、站)、各镇党校等阵地组织开展云安区弘扬光荣传统、赓续红色血脉“六进”巡回宣讲活动,通过夜间宣讲、文艺表演等方式向广大群众宣传习近平总书记“七一”重要讲话精神。在富林镇高二村礼堂举行“弘扬伟大建党精神”千场百姓宣讲启动仪式暨“边界”宣讲会,退伍老兵、抗疫先进个人、基层干部、党校老师等结合自身经历,满怀激情地讲述了《红色基因传承发展和乡村振兴的故事》《弘扬伟大建党精神 汲取奋进力量》等云安红色故事、乡村振兴故事和抗击新冠肺炎疫情故事,激发基层群众爱国爱党热情。

新媒体创新视频宣讲。云安区充分利用区级主流新媒体平台“云安发布”“云安电视”“西江云”APP等精准解读习近平总书记“七一”重要讲话精神的重大意义、丰富内涵、核心要义、实践要求,引导社会各界切实把思想和行动统一到重要讲话精神上来。区委党史学习教育办与融媒体中心联合推出“学‘七一’重要讲话精神,讲云安红色故事”栏目,邀请党校老师录制宣讲微视频,并在“台、网、微、端”等媒介播出。各镇各单位充分利用微信公众号推送“微视频”“微宣讲”“微党课”,有效形成资源共享、数据互联的党史学习教育新模式,做到学习教育常态化“不打烊”。

学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神



我市志愿者慰问抗战老兵 为云浮创文贡献爱国力量

本报讯(记者 林峰)9月3日,是中国人民抗日战争胜利纪念日。当日,我市志愿者对部分抗战老兵进行慰问,旨在向抗战老兵致敬,感谢他们为国家、民族作出的贡献,为我市创建全国文明城市增添爱国力量。

据了解,此次活动由我市一志愿服务组织发起,28位志愿者分别对梁钧华、叶仲英、叶福镜、祝石荣4位曾经参加过抗战的老兵进行慰问。在市区珊瑚路、95岁抗战老兵梁均华老人家中,志愿者为其送上果篮和中秋月饼,

详细询问老人健康状况。当谈到当年的战斗岁月时,老人家立即显得精神抖擞。老人说起当年的战斗故事,志愿者们听得聚精会神,深受教育。该志愿服务组织有关负责人说,每一位老兵都是一本“历史教科

书”,仍然健在的抗战老兵已经很少了,协会从2017年开始每年对老兵进行慰问和关爱,就是为了传承和学习抗战精神及党的历史,同时,也为我市创建全国文明城市增添一股“爱国力量”。

践行社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

普通人日常有必要吃蛋白粉吗?

7类人要禁用

近年来,蛋白粉作为一种营养补充剂,越来越受到广大消费者的追捧,在健身人士中甚至一度成为人人必备的“增肌”食品。那么,蛋白粉到底是什么?是不是所有人都可以吃呢?

所谓蛋白粉,一般是采用提纯的大豆蛋白或酪蛋白、乳清蛋白或上述几种蛋白的组合体构成的粉剂,其用途是为缺乏蛋白质的个体补充蛋白质。

健康成人所需蛋白质日常膳食可满足

一名18岁以上的轻体力活动的普通健康成人,每公斤体重大约需要1克蛋白质,男性的蛋白质推荐摄入量

是65克/天,女性是55克/天。健康成人所需的蛋白质,完全可以通过日常膳食来满足。每日进食适量主食(男性6两以上,女性5两以上,生重)、1-2袋鲜牛奶(250-500毫升)或等量的酸奶或豆浆、1个鸡蛋、3两瘦肉、2-3两豆类制品等,就足以满足一个健康个体每日所需蛋白质。

长期高蛋白摄入会增加肾脏负担

过多摄入的蛋白质会经肾脏由尿液排出体外,不仅浪费,而且,高蛋白摄入会给人健康带来诸多不利影响。

例如,长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于超负荷状态,并可能因此加速其老

化和损害。还有,摄入过多的蛋白质还可促进钙从骨质中溶解,增加钙的丢失。

健身时不建议盲目服用

在一些减肥、健身爱好者中间,有一种“高蛋白减肥法”曾经流传很广。这种减肥法的核心是,只吃蛋白粉等蛋白质食物,不吃脂肪和糖类。这样的结果是,蛋白质过量,必需的脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维等严重缺乏。长此以往,会引发贫血和营养不良,结果很可能是健身减肥未果身先伤。建议健身人群咨询医师,评估运动强度、体重情况和身体健康状况等因素,合理适量补充蛋白质。

儿童、青少年别滥用蛋白粉

一些家长认为蛋白粉是好东西,多吃可以帮助孩子长个子、长智力。其实,孩子的身高和智力发育是受多种因素影响的。蛋白粉所能提供的蛋白质,只是整体营养中的一部分。它既不能够也不应该替代其他营养素。相反,大量进食蛋白粉,可能会对肾脏稚嫩的肾脏和肝脏造成无形、严重的负担。

7类人禁用蛋白粉
1.对蛋白粉成分过敏者;2.胃肠功能不允许,胃肠功能衰竭,处于禁食状态的患者;3.急性胰腺炎患者;4.肾功能不全患者;5.肝硬化、肝性脑病患者;6.高位肠瘘患者;7.重度创伤、烧伤、感染等处于急性分解期的患者。(来源:北京青年报)

关注健康教育

我市巧用“加减乘除”法 优化不动产登记服务

本报讯(记者 黄洋)近日,记者从有关方面获悉,为落实“放管服”改革和持续优化营商环境,我市自然资源部门巧用“加减乘除”法,着力在优流程、减环节、提效能、压时限上下功夫,不断提升不动产登记能力,极力为企业和群众办事服务,创优营商环境,助推我市经济社会高质量发展。今年1-7月,全市共办理业务量86882宗,其中抵押登记共26690宗,一般登记共60192宗。

在“优流程”上做“加法”。一是精简审核流程,对登记事项清晰、主体明确、材料齐备的不动产登记,除即时办理情形和复杂登记外的一般登记实行“两级审核”制度,其他登记实行一审制。二是实现服务“指尖办理”。三是完成“互联网+不动产登记”共165个登记业务的上线运行,实现不动产登记网上7*24小时全天候不打烊。

在办事环节上做“减法”。对能够通过部门实时信息共享获取、核验的材料,不得要求申请人提交复印件,严禁随意增加申请材料。积极推进营业执照、居民身份证、户口簿等电子材料在不动产登记业务全面部署应用,实现不动产登记“免证办”。

在提升效能上做“乘法”。推进

“不动产登记+N”服务,为企业和群众带来“N”便利,实施“不动产登记+金融服务”、实现推行“不动产登记+民生服务”“不动产登记+法院服务”等,通过信息共享达到并联审批、减少群众重复提交资料和在各部门来回跑、免携材料多次往返不动产所在地现场办理等问题。

在压缩时限上做“除法”。目前全市5个县(市、区)已实现一般登记3个工作日内、抵押登记1个工作日内办结。同时我市还扎实推进“一窗受理”。联合住建、税务部门积极建设线上线下不动产交易、缴税、登记“一窗受理”窗口和开启“交房即发证”服务新模式,进一步提高企业和群众的获得感和满意度。

近日,市民王先生就感受了一番自然资源部门在压缩时限上的“除法”,他告诉记者,近期他购买的房子可以交付,便趁空闲时间去相关部门了解办理不动产登记业务手续,没想到到市已经实现交房就能即时拿证,相当便利和快捷,“希望我市不动产登记优化改革继续驶入快车道,努力实现不动产登记业务‘跨省通办、省内通办’工作目标,为企业和群众带来更多便利。”王先生说。

我市积极实施新型阅读空间推广项目 “粤书吧”投用受欢迎

本报讯(记者 欧爱红)去年以来,我市积极实施“粤书吧”类广东省新型阅读空间推广项目,推动新型阅读空间建设,目前,我市已基本建成2个“粤书吧”及5个“粤书吧”类新型阅读空间,进一步丰富群众的精神文化生活。

在市区金山客运站候车大厅,这里新建的“粤书吧”把外面的喧闹隔绝在外,让人尽情享受愉快的阅读时光,沉浸在知识的海洋里。在这里候车的旅客曾先生告诉记者,在人来人往的车站设立一个舒适的“粤书吧”真是暖心之举,可以让旅客忘记疲劳喧嚣,享受安静的休闲时光,在舒适、安静的环境里阅读自己喜爱的书本,增长知识和阅历。同样的“粤书吧”在云浮汽车总站也建有一个,在那里同样受到了群众的欢迎。

“粤书吧”的建设体现了我市日新注重对公共文化的完善,据介绍,“粤书吧”里的图书由市图书馆负责配送,每个“粤书吧”配送各类图书1500多册,另外还配备了阅览桌椅、书架、电子图书借阅机等设备设施。“粤书吧”是我市深入实施图书馆总分馆制建设的体现,有效扩展了图书馆总分馆制新领域,实现了共建共享共赢。

郁南为通讯员“充电” 提升新时代宣传工作水平

本报讯(特约记者 叶锦生)8月31日,郁南县委宣传部邀请市新闻摄影实战技巧等内容,从通讯员日常工作中的常见拍摄任务、拍摄步骤、会议拍摄注意和招数等进行层层讲解。

该县南江口镇通讯员小梁表示,这次培训很难得,获益良多,对提升日后的新闻写作和摄影水平有很大帮助,对讲好郁南故事、传递好郁南声音有了更大的信心和决心。

循法律所开展“我为群众办实事”活动 加大对弱势群体法律援助

本报讯(通讯员 循法宣)8月30日,罗定市民李先生把一面写着“崇法向善,循法公正”的锦旗赠送给广东循法律师事务所,感谢该所梁海章律师免费为其妻子张某某打官司,让张某某依法获得人身损害赔偿款8441.59元。该案是广东循法律师事务所开展“我为群众办实事”活动的一个缩影。

今年以来,广东循法律师事务所

扎实开展党史学习教育,积极践行“我为群众办实事”活动,坚守执业为民的取向,认真履行法律援助义务,积极办理法律援助案件,加大对弱势群体和犯罪嫌疑人、被告人的法律援助力度。截至8月底,该所律师共办理法律援助案件36件,对困难群众减免服务收费23宗,减免金额6万多元,免费解答法律咨询120多人次,免收咨询费3万多元。

云城警方打掉3个组织卖淫犯罪团伙

本报讯(记者 周洲 通讯员 黄金福)日前,市公安局云城分局采取所队强强联合的一体化作战模式,在城区一举打掉3个组织卖淫犯罪团伙,抓获违法犯罪嫌疑人57人,其中刑事拘留16人、行政拘留21人。

今年5月份,云城分局治安大队在侦破戴某和等人组织卖淫案件中,通过深挖扩线,掌握到以陈某某、冯某洲为首的2个组织卖淫团伙在城区兴隆路、城中路某会所内涉嫌提供色情服务;另一个以孙某为首的卖淫团伙在场所附近租住出租屋进行外围卖淫活动。经过近3个月的缜密侦查,民警发现3个团伙成员之间存在一定的关联,并摸清了团伙之间的运作及相关的的基本情况。

8月16日22时,根据前期侦查和

研判的结果,确认收网抓捕时机已成熟,云城警方组织治安、巡警、网警及派出所100多名警力兵分多路同时开展统一收网行动。在兴隆路某会所成功抓获陈某某、罗某某等12名组织卖淫的骨干成员和涉嫌卖淫嫖娼的嫌疑人28人;在城中路某会所成功抓获冯某洲、谭某智等3名组织卖淫的骨干成员和涉嫌卖淫嫖娼的嫌疑人12人;在育华路附近一出租屋,成功抓获组织卖淫团伙成员孙某和涉嫌卖淫嫖娼的嫌疑人2人。现场查获手机、涉黄卡片、避孕套等作案工具一大批。

目前,犯罪嫌疑人陈某某、罗某某等16人已被刑事拘留,违法行为人邓某花、韦某珍等41人分别被处以行政拘留或行政处罚的处罚,案件仍在进一步侦办中。

中央第四生态环境保护督察组向云浮市转办群众信访举报件情况

9月3日,中央第四生态环境保护督察组向云浮市转办第七批信访件5件,其中涉及云城区1件、罗定市1件、郁南县3件;涉及水污染和生态问题2个、大气污染问题1个、噪音污染问题1个、生态问题1个。

当日,上述信访举报件已交办

各有关地方政府、部门,正在加快办理,处理和整改情况将及时向社会公开。

截至9月3日,中央第四生态环境保护督察组累计共向我市交办群众信访举报件4批10件(来电6件,来信4件),列为重点关注举报件共0件;交办督办案件共0件。

关于暂停举办2021年“月饼一条街”的通告

根据区疫情防控指挥工作要求,为有效预防和控制新型冠状病毒感染的肺炎疫情传播,最大限度减少人员聚集,切实维护广大人民群众身体健康和生命安全,我局将暂停举办云城区2021年“月饼一条街”。希望广大群众、商户理解和支持,共度平安、祥和的中秋佳节。特此通告。

云浮市云城区城市管理和综合执法局
2021年9月3日