

## 新闻速览

市中区三合街养老院特约刊登

地址: 市中区胜利东路109号(原东方红剧院东100米路南)

电话: 0632-3826668

## 区司法局

## “三网”并举打造法律服务升级版

□通讯员 陈文

本报讯 今年以来,区司法局紧紧围绕中心大局,积极发挥职能作用,按照“要素集成、上下联动”的模式,进一步优化整合司法行政职能,通过打造司法行政综合性法律服务新平台、规范职能制度、强化部门联动三大“网络”,推动司法行政资源优化集聚,全力打造全区法律服务升级版,真正打通便民服务群众“最后一公里”。

整合资源创新平台,健全服务网络。为更好地搭建服务平台,进一步方便群众,该局积极筹措资金对办公楼(北楼)进行改造,建成总面积达2000余平方米,集律师、公证、法律援助、特殊人群管理于一体的综合法律服务中心,包括综合便民综合服务

大厅、公证处集中办证区、律师集中服务区。服务大厅设置有律师业务、公证业务、法律援助业务、人民调解、帮教安置、社区矫正等服务窗口,全力满足群众的各种法律服务需求,开启了直接面对面、零距离服务群众的新平台。截至目前,便民服务大厅已集中办理各项业务1000余件。

规范职能健全制度,健全制度网络。该局在办公场所显著位置设置政务公开栏,将业务科室职能、办事指南和办公人员信息进行公示,并公布了监督电话,接受群众的全方位、全过程监督。实行《市中区司法局综合便民服务大厅管理办法》、《市中区司法局综合便民法律服务大厅规范文明用语》等系列制度,建立健全规范完

善的运行机制,制定完善言行规范、考勤与请销假、卫生管理以及办事登记、预约服务、一次性告知、限期办结等制度,公开服务流程,推行服务承诺。规范法律服务执业行为,提高服务质量及法律文书的制作水平,加强案卷管理,探索法律服务的层级监督机制,采取多项有效措施,研究出台案卷评查制度,依法规范案卷评查管理工作,建立法律服务案卷管理评查长效机制。

深化部门合作,健全联动网络。该局与卫生、地税、农业、财政、教育等数十个部门在全省率先组织开展“法治惠民实事”项目活动,选取涉及交通运输、环境保护、食品安全、信访维稳等十大类20个项目。通过实施项目化推

动、动态化跟进、绩效化考核,进一步解决好各项民生和群众关注的热难点问题,让人民群众真切感受到法治市中建设的成果,不断提升群众的安全感和幸福感,为“六个市中”建设扎实推进行基础,充分利用区社会矛盾调处信息指挥平台,主动加强与检察、法院、信访等部门的协作配合,逐步完善检调、诉调、访调等“多调对接”联动联调机制,着力构建大调解体系。目前,已建有民事纠纷庭前调解室、治安纠纷调解室、市场经营纠纷调解室、医患纠纷调处办公室、道路交通事故纠纷等专业性、行业性调解组织31个,维稳“第一道防线”进一步夯实。

龙山路街道  
切实做好文体工作

□通讯员 宋平 魏敏

龙山路讯 今年以来,龙山路街道高度重视社区体育工作,加大资金投入,积极开展各项体育活动,促进了社区体育事业的蓬勃发展。

该街道重点抓好组织和骨干队伍建设,研究制定了实施方案,健全了社区两委定期研究发展社区体育工作的例会制度,并充分发挥社区体育骨干队伍的作用。通过举办社区体育指导员培训班等形式,培养发展社区体育工作者队伍,现有体育骨干(志愿者)24名,国家级社区体育指导员1人,一级体育指导员2名,二级11名,三级21名。

该街道广泛宣传扩大居民参与面。通过组织辖区单位和居民小组上街巷设点宣传、召开现场会和经验交流会等内容丰富、生动活泼、形式多样的宣传活动,增强了社区居民对全民健身活动重要意义的了解,社区全民健身活动已蔚然成风。目前,由社区单位承办的体育活动平均每年达4次以上,占社区体育活动总次数的67%。目前,辖区有老年秧歌队、书法绘画等各种文体活动队伍18支。



□记者 周杨

7月16日下午,区工会“女职工幸福大讲堂”在区交通运输局二楼会议室举行。全国健康使者万里行组委会讲师团成员张静教授为到场女职工讲授禁忌劳动范围、心理健康知识、“四期”保健知识,“两癌”预防知识,以及妇科常见病、多发病防治、卫生健康等,向广大女职工普及生理、心理健康等方面的知识。

◆齐村镇 ◆税郭镇  
掀起夏季征兵热潮

□通讯员 李群 黄加芳 张诗冰

齐村讯 连日来,齐村镇坚持早动员、广宣传、细摸排,多措并举,全面掀起夏季征兵热潮。

该镇成立镇征兵工作领导小组,研究制定征兵工作计划和措施,形成齐抓共管,全力做好征兵工作。

通过悬挂横幅、张贴标语,发放宣传资料等形式,多层次、多形式开展征兵宣传活动。

村镇干部进村入户宣传征兵政策,积极营造“一人当兵,全家光荣”的浓厚氛围。

针对应届高中以上毕业生和大、中专毕业高学历青年情况

进行摸底登记,印制适龄青年名册发放各村,逐一上门摸排,了解实际情况,积极动员参加夏秋征兵体检,对确定为体检对象的青年实行定人跟踪管理,确保去向明、动向清。

税郭讯 近期,税郭镇武装部广泛发动,深入落实,征兵宣传工作深入到每家每户。截至目前,全镇已经悬挂横幅43条,张贴标语1000多张,下发各种宣传资料1000多份,营造了浓厚的征兵宣传氛围。

为确保宣传工作取得实效,该镇

在征兵宣传手段上力求创新。在传统

宣传手段的基础上,采取开设征兵宣

传专栏,制作征兵宣传专题片,发送

征兵短信,在政府网上发布征兵信

息,以及公布征兵网站,实行网上报

名等手段,不断扩大征兵宣传范围,

实现了征兵宣传传统手段与现代传媒

的有效衔接。同时,积极组织宣传队

伍深入到企业、村、户,广泛宣传法

规,不断扩大征兵宣传的覆盖面和影

响力,实现了征兵宣传全覆盖。

◆孟庄镇 ◆中心街街道  
切实做好防汛工作

□通讯员 刘勇 李锋 贾广涛

吴利利

孟庄讯 连日来,孟庄镇积极引

导农户防汛、排除田间积水,保证农

作物健康生长和人畜生命安全。

该镇组织包村人员、村干部,深入

田间地头,对田间积水情况进行调查摸

底,了解真实情况,掌握确切数据,制

订切实措施,有效开展排涝活动。集中人

力排涝降渍。对全镇境内所有桥涵闸

洞进行全面检修,开启闸门泄水,减少

安全隐患,及时排除田间积水,促进农

作物健康生长。同时,建立夏季防汛应

急预案。从各村青年民兵中,抽出精干

人员,组成抗洪抢险突击队,抓好应急

演练和业务培训。目前,该镇防汛防涝

工作正在有序有效开展。

中心街讯 今夏汛期已至,为确

保安全度汛,中心街街道高度重视,迅速调整工作重点,将防汛工作确定为近期重点工作之一,力保辖区人民群众生命财产安全。

该街道召开动员会,切实提高认识,把防汛工作作为近期一件大事来

抓,做好一切应急准备。针对辖区防汛

形势,制定了防汛预案,细化防范措

施,成立了防汛指挥部。各社区、辖区各单

位也成立了防汛的专门组织,明确工作

职责,完善工作制度,层层落实了防汛

责任制,签订了安全防汛责任书,并组

建了200多人的防汛突击队,备战防汛工

作。同时,严格落实24小时值班制

度,明确了值班人员,完善了预警机制,

畅通信息报送渠道。同时,做好各种抢

险救援物资、装备、器材的储备,确保安

全度汛,万无一失。

## 三伏天如何养生

○梁爽

三伏天是出现在小暑与立秋之间,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。伏即为潜伏的意思。“三伏天”的“伏”就是指“伏邪”。即所谓的“六邪”(指“风、寒、暑、湿、燥、火”)中的暑邪。所谓的“伏天儿”,就是指农历“三伏天”,即一年中最热的一段时间。

7月13日入伏,伏天共计40天,较往年时间有所延长,这个夏季滚滚热浪袭来,很多地方都开启了“烧烤模式”。进入三伏天,暑气更热,那么三伏天如何养生呢?下面就介绍6个消暑降温的实用方法。

## 1.多吃蔬菜水果消暑

新鲜的蔬菜和水果,例如西红柿、西瓜、苦瓜、梨等能够预防消除暑热。同时在炎热的天气,要补充足够的蛋白质,可以多吃些鱼、蛋、豆类等食物,还可以多喝绿豆汤,降火又解暑热。

## 2.多喝水

消暑防“火”就是要多喝水。在大多数情况下,多喝水对身体总归没坏

处。在高温时候,多喝水能够及时补充体内水分。也可以在白开水中加入少量的盐,这样能够帮助补充体内的钙等物质和一些微量元素,同时,能够预防中暑。

## 3.多进行游泳运动

游泳是度过清凉一“夏”的健康首选,不但可以消暑还可以减肥瘦身。夏天喜爱游泳的人很多,但是室外气温很高而且紫外线强烈,去海边游泳特别容易晒伤而且容易中暑,最好选择室内游泳,游泳完后一定用温水冲洗全身,水的温度最好和身体的温度相差不多。略低于体温更好。

## 4.尽量减少呆在户外的时间

太阳剧烈时,不应长时间呆在户外,即使外出也要采取一些必要的保护措施,最好选择穿轻薄一点的浅色棉质衣服,有利于汗水的蒸发和反射阳光,尽量少穿合成纤维的衣服,不要穿那种很露的T恤之类,高温下皮肤会吸热而更容易中暑,另外最好带一个帽子。胳膊上还可以带一个薄沙的

袖套。

常在室外活动的,可以准备一些能降温防暑的工具,买一个可以防暑使用的冰袋,体积不要很大,携带方便即可。还有清凉油、风油精要随时放在包里,感觉热的时候可以用风油精涂抹太阳穴,用冰袋敷手臂等处进行降温。

## 5.保证睡眠,养足精神

保证充足的睡眠能预防中暑,在高温的天气,人的体力消耗较大,容易疲劳,出现中暑现象。所以要保证充足的睡眠,使大脑和其他系统得到充分的休息,使新的一天精神饱满,精力充沛,能有效降火消暑。

## 6.多吃些消暑的汤品

丝瓜豆腐鱼头汤

材料:丝瓜一斤,鲜鱼头一个,豆

腐四块,生姜三片。

做法:丝瓜去角边,洗净切角形;

鱼头洗净,切开两边;豆腐用清水略

洗。将鱼头和生姜放入煲里,注入适

量滚水,旺火煲十分钟,放入豆腐和丝

瓜,再用文火煲十五分钟,调味食用。

功效:清热泻火,养阴生津,凉血解毒,洁肤除斑,通经络,化瘀。用于热病、暑热烦渴、痰喘咳嗽、筋脉酸痛、气血阻滞。

## 青苦瓜滚咸蛋汤

材料:咸鸭蛋2个、苦瓜600克、生

姜4片切丝状。

做法:咸鸭蛋去壳留蛋液,取蛋黄切碎;苦瓜洗净,薄薄削去瓜皮,再薄薄削出青嫩部分的瓜肉,并成条丝形状。在锅中加入清水1250毫升(约5碗量)和姜丝,武火滚沸后,下咸蛋黄碎、瓜青至刚熟,下盐、油,再徐徐推入蛋液至均匀便可。

功效:苦瓜味苦,有清心开胃的效

果。咸鸭蛋能清肺火、降阴火。合而

为汤,甘香清润可口,有清热下火、养

阴生津的功效。

## 健康生活常识

市中区人民医院  
特约刊登

创建文化强省建设先进区  
促进文化大发展大繁荣