

法律服务助发展 化解矛盾促和谐

市工商联切实做好民营企业和企业法律维权工作

市工商联以维护好民营企业和企业合法权益为法律维权工作的切入点,创新工作思路,搭建服务平台,发挥联动优势,做好服务文章,不断提升非公企业法律风险防范能力,帮助企业化解难题解决问题,推进法律服务工作落实落地。

搭建两级平台,服务网络更紧密。为确保企业享受更加优质、全面的专业的法律服务,市工商联邀请专业律师组建法律服务团,为民营企业提供法律咨询、风险评估、合同纠纷调解、知识产权保护等服务。在各基层商会、异地商会和经济类行业协会建立了33个人民调解工作站,各基层商会人民调解委员会、在各基层商会、异地商会和经济类行业协会建立了33个人民调解工作站,各基层商会人民调解委员会、在各基层商会、异地商会和经济类行业协会建立了33个人民调解工作站,各基层商会人民调解委员会、在各基层商会、异地商会和经济类行业协会建立了33个人民调解工作站。

基层商协会两级法律服务平台。

运用两强模式,队伍素质提升。通过精选服务能力强的人才并加强培训的方式,提升队伍素质。工商联和基层商协会调解组织聘请懂法律、懂经济、责任心强、兼职担任人民调解、咨询、培训等法律服务工作。协调市司法局将商协会人民调解员纳入该局业务培训规划,去年有120余人次参加了岗前培训和定期轮训。通过现场观摩、案例研讨等形式,不断提高商协会人民调解员的综合素质。同时,制定人民调解员聘用、学习、培训、考评、奖惩等办法,加强对商协会人民调解员的管理。

强化两院合作,规范维权重推进。与市检察院、市法院等部门联合开展“法律体检”、法律宣传活动。每年3月4日与市检察院共同开展“三四”主题活动,依法保护企业合法权益。与法

院、综治等部门建立动态排摸、综合研判、应对化解、宣传引导、抱团互助等五大联动机制。与法院联合下发《关于建立诉讼调解与商会调解衔接机制的实施意见》,建立诉讼调解与商会调解衔接机制,涉及商会、行业协会会员的民商事纠纷,人民法院可以引导或者委托、邀请商会调解组织进行调解或协助调解。出台《平湖市商协会人民调解工作规程》,进一步规范商协会人民调解工作流程和标准要求。

扮好“四员”角色,服务企业重实效。结合“三服务”活动和“无讼村(社区)”创建工作,积极发动各商协会人民调解员走访民营企业,为企业发展提供贴心的上门服务,努力做好“四员”,即结合重点工作当好“宣传员”,围绕中心工作当好“联络员”,化解矛盾纠纷当好“调解员”。

市工商联举行专题学习会

日前,市工商联举行专题学习会,深入学习贯彻我市全面推进首位战略暨四大工程再突破动员大会精神。工商联全体机关干部、工作人员等参加会议。

市委统战部副部长、市工商联党组书记杨永明向大家解读了市委书记祁海龙在全面推进首位战略暨四大工程再突破动员大会上的讲话,并

组织学习了市纪委十四届六次全体(扩大)会议工作报告和《平湖市全面接轨上海融入长三角一体化发展2020年工作要点》。

杨永明在会上要求全市工商联系统进一步将思想、行动、智慧和力量凝聚到“全面推进首位战略暨四大工程再突破”这一目标要求上来,制定时间表、明确路线图、完善责任链,确保各项工

作高效率推进、高质量完成。发扬平湖铁军的优良作风,奋力突破、追梦突击、勇猛精进,坚决打掉前进道路上的“拦路虎”,早日实现一个个“平湖梦”。要在谋划2020年工作思想和当前工作中认真落实会议精神,积极对标先进地区,以“开局就是决战,起跑就要冲刺”的昂扬姿态,抓好今年各项工作,奋力实现“开门红”。

平湖海宁两地工商联开展交流

为深化平湖与海宁两地工商联及新生代企业家联谊会之间的交流互动,拓宽工作视野,学习好经验好做法,近日市委统战部副部长、市工商联党组书记杨永明,市工商联副主席李娟一行赴海宁市工商联、海宁市新生代企业家联谊会等单位开展考察交流活动。

在海宁市工商联,双方进行了座谈,共同回顾两地工商联交往互动的历史,重温长期工作中的友谊,重点交流了工商联群团改革的重要成果、商会建设的主要做法和影响当前商会发展的因素等。

在海宁市新生代企业家联谊会,副会长兼秘书长费小林介绍了联谊会组织架构、工作机制和会员情况,分享了轮值会长的制度优势、新生代企业在产业链方面的合作模式及开展各类主题活动的经验。此外,还听取了党建工作和党员活动情况介绍。

海宁市工商联党组书记周华国介绍了在指导新生代企业家学习培训、挂职锻炼、新老传承、履行社会责任等方面的做法。并表示,欢迎平湖的青年企业家来海宁开展各种形式的学习考

察和交流研讨活动,为两地企业的互动交流搭建平台。

杨永明也向对方介绍了平湖市新生代企业家联谊会组织建设和会员发展情况,并希望平湖、海宁两地新生代企业家能够相互学习借鉴,实现优势互补、共同成长。



科普之窗

减肥,并非越瘦越好

许多爱美人士和体重偏胖人士都制订了一系列“完美”的减肥计划,有的甚至试图通过药物、手术等达到减肥的目的。那么,减肥到什么程度比较合适?到底应该如何科学减重?

如今,大家常以瘦为美,许多爱美人士努力减肥甚至不惜以牺牲健康为代价。其实,人的体重是有参考指标的,一味减肥对身体有害无利。国际上常用BMI指数(Body Mass Index,简称BMI)是衡量人体胖瘦程度

以及是否健康的一个标准。BMI=体重(kg)/身高的平方(m²)。这个指数针对不同人种稍有不同,对于中国人来说,<18.5为偏瘦;≥18.5且<24为正常体重;≥24且<28为偏胖;≥28为肥胖。

那么到底应该怎么减肥呢?用减肥药还是进行减脂手术?这些方法都不可取,节食、断食的方法也不建议。如果根据上述标准确实处在偏胖或者更重的范围内,可适当采取以下措施减重:

哪些健身方式适合中老年人?

近年来,“全民健身”的观念愈发深入人心,不少中老年人通过各种方式强健体魄,享受健康、有活力的生活。但是,不正确的健身方式会对人的身体产生危害。那么,什么才是正确的健身方式呢?

中老年人的健身运动,大致可分为三类:轻度至中度的耐力性运动、伸展运动和增强肌力锻炼。对于那些需要增强肌力的运动、无氧运动、举重以及仅限于上肢的增强肌力训练中,中

老年人应当避免。适宜的运动项目应以提高心肺功能的有氧、全身运动为主。

中老年人因骨质疏松,高强度的剧烈运动可能会带来髌关节、膝关节、踝关节、大腿或小腿肌肉等的损伤。虽然运动对身体的健康和恢复有益,但剧烈运动对老年人膝关节的磨损比较大。为了科学运动,老年人应当在运动之前做好补钙,刺激体内维生素D生成,预防骨质疏松。

多多运动。运动是减肥、减脂最有效也是最健康的方式。运动时有几点建议:首先,一定要让运动时间充足。运动40分钟以上机体才开始消耗脂肪的能量,达到减肥的目的。其次,可选择不同的锻炼方式。如游泳、跑步、跳绳等穿插进行,全面锻炼身体,也让锻炼的过程不失趣味。最后,应注意运动结束后30分钟内不宜进食,因为此时胃肠血管处于收缩状态,吃东西影响消化。锻炼后也不宜大量饮水,因

那么哪些健身方式比较适合中老年人呢?快走或慢步走,是最提倡的中老年人运动项目。它的秘诀是“抬头、挺胸、收腹、甩开手、迈大步”,这样的姿态,让人体肩、颈、腰、髋、膝、踝、肘等各处关节的大部分肌肉、韧带、骨骼、关节都能得到运动。各种运动项目,均建议遵循有氧运动的“1357”原则进行,最好每天运动1次,连续的有氧运动不少于30分钟,每周不应少于5天;“7”是指运动强

度,即用170减去年龄=最高运动心率。

中老人在健身时要注意什么?太早进行锻炼并不好,早上七八点,阳气上升时更加适合锻炼身体;忌空腹晨练,尤其是患有糖尿病的老年人,因为空腹运动很容易造成低血糖;雾天不宜进行锻炼,雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质,锻炼时由于呼吸量增加,肺内势必会吸进更多的有害物质。

高血压患者,早上要做好三件事

喝一杯白开水。在早上起床的时候喝一杯白开水,不仅可以帮助排除一整夜的毒素,还可以让自己的身体能量迅速恢复。此外,还可以帮助高血压患者调整机体代谢,帮助降低机体各个器官组织所带来的压力,进而达到平稳血压。

让自己有好的情绪。每天早上起床后,要让自己有好的情绪,情绪对血压有着很大的影响。如果刚起床就让自己的情绪处于低落或者焦虑的状态,就容易让一整天的血压跟着自己的情绪受到影响。所以,在每天早上起床后可以吃一顿好的早餐,让自己的情绪稳定,这样对于血压的稳定有一定的好处。

早上要慢起床。生活中有一些高血压患者在早上睡得比较晚,所以在起床的时候会比较匆忙,生怕自己迟到。但是高血压患者要注意在早上起床的时候要慢起床,如果起床过快很容易让自己出现头晕的现象,

这主要是因为血压高而导致。所以为了自己的健康,在早上无论时间多么匆忙,都要做到慢起床,最好睡醒后在床上停留5分钟再缓慢起床。

做好这三件事,可以让血压在早上保持稳定。而一天中早上是非常重要的,它可以概括整天的身体情况。所以,高血压患者如果想让自己的血压稳定,在每天早上就要做好这三件事。另外,除了做好这三件事外,还要注意每天定时监测自己的血压,只有监测自己的血压才能够知道详细的身体情况。

(以上摘自《科普中国》)



2020年平湖市基层防汛防台体系管理行政村(社区)行政责任人公布

为全面落实防汛防台抗旱责任制并接受社会监督,按照分级管理原则,现将2020年我市基层防汛防台体系管理行政村(社区)行政责任人予以公布。汛期各级防汛责任人要切实履行防汛防台抗旱职责,组织并参与防汛备汛,落实各项防汛措施,为平湖经济持续健康发展与社会和谐稳定提供更加可靠的安全保障。平湖市应急管理局值班电话:85821166 传真电话:85061570

平湖市人民政府防汛防台抗旱指挥部 平湖市应急管理局 2020年4月2日

Table with 3 main columns: 镇、街道名称, 行政村(社区)名称, 行政责任人, 职务. Lists administrative personnel for various villages and communities in Pinghu.