

打造物业纠纷多元共治新平台 市法院物业共治共享法庭成立

平湖市人民法院物业共治共享法庭成立仪式暨工作推进会于近日举行。物业共治共享法庭的成立，旨在切实维护业主合法权益，进一步规范物业服务行业管理。

市委副书记、社会工作部部长、政法委书记陈王进在致辞中表示，成立物业共治共享法庭，是平湖创新基层治理模式的一次有益探索，更是践行以人民为中心发展思想的生动实践。对推动物业纠纷从“事后化解”向“源头治理”延伸，共同促进社会和谐稳定有着重要意义。

市法院在会上发布并解读了《平湖市物业纠纷审判白皮书》，系统梳理了近五年平湖市物业服务合同纠纷审理情况，分析纠纷成因和特点，介绍法院物业纠纷源头治理工作并提出下一步工作思路和部署要求。

市司法局、市建设局围绕物业纠纷源头化解，积极探索“党建+物业”服务新模式，以及着力破解物业纠纷化解的难点、痛点、堵点问题等作交流发言。市物业服务行业协会、市物业

纠纷人民调解委员会以及吾悦华府业主委员会分别作表态发言。

嘉兴市中级人民法院副院长马蕾在会上指出，成立物业共治共享法庭是新时代“枫桥经验”在平湖的深化与发展，更是嘉兴健全物业纠纷多元调处化解综合机制的有益探索。同时强调，一要坚持高位推进，深度融入物业共治“新元素”，紧紧依靠党委领导，全面加强物业共治共享法庭建设，让物业共治共享法庭成为群众身边的“法治暖心站”。二要坚持精准化运用，充分释放多元解纷“新动能”，做到“三个精准”，即精准理解物业纠纷各方主体的痛点和法治需求、精准把握《民法典》《物业管理条例》等相关法律法规、精准适应城市化发展新趋势与物业领域新变化。三要坚持多维度发力，合力谱写协同治理“新篇章”，各部门要加强联动，合力打造更加法治化、多元化、专业化的物业领域治理新格局，不断扩大物业领域多元解纷的社会影响力。四要坚持高质量引领，着力打造司法为民“新标杆”，始终把群

众满意度作为评价法庭工作的根本标准，既要强化队伍建设，也要优化服务体验。

活动当天，与会人员现场参观平湖市人民法院物业共治共享法庭，详细了解物业纠纷一站式化解流程、物业服务质量与整改前置机制、物业共治共享法庭运行模式等内容，并给予高度评价。

部分市人大代表、政协委员以及社区、业委会代表和物调委调解员在平湖市人民法院物业共治共享法庭现场旁听一起物业公司与被告业主之间的物业服务合同纠纷庭审。承办法官引导双方当事人紧紧围绕案件争议焦点，有条不紊地进行了陈述、举证、质证及辩论，严格审查合同条款，深入询问实际服务状况，并进行当庭宣判，从法理、情理、社区和谐等多角度释法说理，阐明双方权利义务。

楼下改造空调冷凝水管引发楼上漏水，赔偿责任谁担？

业主家中墙面等多处发霉受损，发现是因楼下邻居改造冷凝水管，造成阳台地面冷凝水管冒水所致，业主要求其赔偿相应损失。日前，市法院审理了一起财产损害赔偿纠纷案，最终依法判决：改造者赔偿业主10825.2元。

【案件回放】

原告徐某、顾某与被告朱某、朱某某是某小区的业主，两家是上下楼邻居，徐某家位于朱某家楼上。

2023年8月初，徐某家发现家中墙面、柜体、沙发、床垫、窗帘等多处室内设施和家居用品等出现发霉现象。

2023年8月中旬，徐某家在更换发霉墙纸过程中发现家中存在漏水情况。经物业管家及维修师傅排查，发现徐某家阳台地面冷凝水管处有冒水现象。

后物业管家及维修师傅至朱

某家排查，发现朱某家在装修过程中将冷凝水总管由原设计的垂直安装，改造成横向安装并接入地落水管。将朱某家阳台冷凝水管的角弯截断后，冷凝水自上而下排出，角弯里发现有泥沙堆积。

因徐某多次与朱某家协商未果，于是徐某家以“朱某家私自将冷凝水总管改为横管，导致冷凝水从自家冷凝水管处冒出，造成家中多处室内设施和家具用品发霉”为由诉至法院，要求其赔偿相应损失。

【法院判决】

市法院经审理认为，行为人在因过错侵害他人民事权益造成损害的，应当承担侵权责任。朱某家将冷凝水管道改为横向安装，且两端没有放坡、中间有弯曲，导致冷凝水排放受到一定阻滞，在与泥沙堆积等因素的共同作用下产生积聚，朱某家私自改造冷凝

水管的行为是导致徐某家渗漏水发生的主要原因。

最终，法院依法判决朱某家赔偿徐某家10825.2元。后被告上诉，二审法院驳回上诉，维持原判。

【法官说法】

俗话说“远亲不如近邻”，邻里之间和谐共处，不仅有利于提升业主幸福感和归属感，也有助于美好社区构建及社会稳定。

根据相关法律规定，不动产的相邻权利人应当按照“有利生产、方便生活、团结互助、公平合理”的原则，正确处理截水、排水、通行、通风、采光等方面的相邻关系。给相邻方造成妨碍或者损失的，应当停止侵害，排除妨碍，赔偿损失。

法院资讯

法官说法

科普之窗

多吃土豆 益处多多

进入冬季后气温低，心血管疾病患者的饮食应注意低脂、低胆固醇、低盐，不要为了御寒而多食高脂肪食物。此时，可以多食根茎类蔬菜，尤其可以适当多吃土豆。

◎它能防感冒还可稳血压

土豆又名马铃薯、洋芋、洋山芋等，是很多国家和地区居民的主要食物来源，可以做成各种各样的食品。不仅能预防感冒，有益肠胃，还可以防止血压波动。土豆性平、味

甘，归胃、大肠经，有一定的补中益气、养脾胃的功效。土豆富含钾，有助于稳定血压，还有愈合伤口、利尿、解挛的功效。

每100g土豆，能量81卡，蛋白质2.6克，脂肪0.2克，碳水化合物17.8克，胡萝卜素6微克，维生素C14毫克，钾347毫克。

◎教你从外貌辨口感

我们可以通过土豆的外貌特征，区分它的口感。一般表皮较厚、

颜色深、麻点较多的土豆口感较面，外表光滑、颜色浅、皮薄、麻点少的土豆口感较脆。

购买时一定要看，不要选购表皮颜色变绿的土豆和发芽土豆，因为其含有龙葵碱。龙葵碱可破坏红细胞，严重中毒时导致脑充血、水肿、胃肠黏膜炎症、眼结膜炎，不宜食用。

◎这道菜值得一试

食谱推荐：蔬菜土豆饼

食材准备：土豆200克、胡萝卜

30克、西兰花30克、紫甘蓝20克、鸡蛋60克，面粉25克，油10克，葱花、盐、胡椒粉少许。

具体做法：土豆洗净切块蒸15分钟至软烂，去皮捣成细泥；胡萝卜、西兰花等焯水后切碎，沥干水分备用；将土豆泥与蔬菜碎、面粉、鸡蛋、葱花混合，加入盐、胡椒粉搅拌均匀。最后，平底锅刷油，取面糊摊成小饼，小火煎至定型后翻面，两面金黄即可食用。

如何让摄入食物多样化？

合理膳食是健康生活、体重管理的重要组成部分。国民营养健康指导委员会倡导居民增加蔬菜、水果、全谷物和水产品摄入。为什么要提倡增加这三类食物的摄入？近年来，我国居民的主食越来越精细化，且精米白面占据主要地位，不仅粗粮吃得不多，真正吃到的全谷物更少。

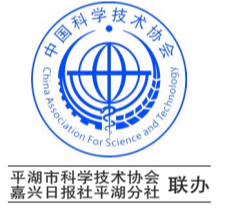
食物多样是保证全生命周期营养需要和促进健康的基础。长期摄入单一食物会导致营养不足，而食物多样化能够保证营养均衡。即便是同一类别的不同食物，其营养成分也有差异。比如，颜色较深的蔬菜富含胡萝卜素(可转化为维生素A)和叶酸；脂肪含量较高的鱼类是多不饱和脂肪酸的主要来源；全谷物富含较多B族维生素及膳食纤维。

食物多样可以降低慢性疾病风险。鱼虾类及全谷物可降低心脑血管病和大多数癌症风险。全谷物摄入能够有效减缓2型糖尿病患者血糖上升速度，有助于维持血

糖稳定。此外，食物多样也有利于体重管理。如每天将50克-100克的全谷物与精米面搭配，可增加膳食纤维摄入，有助于增强饱腹感，延缓胃排空，进而减少不必要的食物摄入，有利于维持健康体重。

建议晚餐有蔬菜，每天摄入新鲜蔬菜至少300克，深色蔬菜占一半以上。深色蔬菜主要有三类颜色，深绿色(如菠菜、油菜)、橙红色(如胡萝卜)和紫黑色(如紫甘蓝)。选购时要注意横截面颜色是否均匀，茄子、黄瓜等表皮虽深但果肉为浅色，则不属于此类。同时，因为蔬菜和水果所提供的营养成分有差异，不建议蔬菜和水果相互替代。

(摘自《人民网-科普中国》)



学会温柔地与自己相处

现代社会中，几乎每个人都与压力相伴。适度的压力可以激发潜能，助人成长，但若超出心理承受阈值，则会引发焦虑、抑郁等身心问题，降低生活的幸福感。通过科学方式，从情绪调节、认知调整、自我提升等方面来化解压力、舒缓心情，十分必要。

情绪调节是关键一步。深呼吸是简单有效的方式之一。先缓缓吸气，数到4，屏息4秒，再慢慢呼出，反复几次，有助于降低心率、缓和情

绪。也可以尝试渐进式肌肉放松，从脚趾开始，依次收紧、放松每一块肌肉，帮助舒展紧绷的身体。正念冥想同样是一剂良方。找一个安静的地方，闭上眼睛，专注呼吸，每天练习10到15分钟，能够显著缓解焦虑、提升专注力。

认知调整也很重要。面对压力，消极思维常让人陷入困境，积极的认知则能照亮前路。试着每天记录3件让自己感恩的事，培养发现

生活中美好的能力；设定一些小目标，完成后为自己送上小小的奖励，在不断积累的成就感中重拾信心。

自我提升能培养从容应对压力的底气。学会管理时间和精力，梳理优先事务，避免无谓的焦虑与杂念；了解自己的优势和局限，不与他人进行无谓的比较，珍视自身的独特之处；保持学习和成长的状态，提升专业技能和解决问题的能力，从而增强自信心。

尝试了这些方法后，若仍感到情绪起伏较大、出现持续的焦虑和恐惧，或出现头疼、失眠等身体不适，应及时就医。此外，注意力和记忆力明显减退、对日常活动失去兴趣、出现自我伤害和自杀念头，都是需要专业帮助的信号。求助不是软弱，而是一种勇敢。

学会科学减压，温柔地与自己相处，在繁忙中找到从容，在压力中体味幸福。

优化金融服务 践行“金融为民”

工行平湖支行锚定“您身边的银行、可信赖的银行”建设目标，通过夯实基础、优化细节、延伸服务等举措，持续提升综合服务水平。

环境焕然一新，打造有温度的“金融港湾”。该行严格规范营业网点管理，从环境整治到设施配备全面发力：常态化开展卫生清理，规范物品摆放，确保厅堂环境整洁有序；针对性完善便民设施，配备老花镜、轮椅、盲文手册等，为老年群体、残障人士等特殊客户提供便利；对老年客户实行“一站式”服务，由厅堂工作人员主动识别需求、全程协助办理，减少等候时间。

服务提质增效，构建规范化服务矩

阵。坚持以客户为中心，该行将服务责任细化到岗、落实到人。通过晨夕会等及时梳理客户反馈，从制度流程、人员管理等层面优化改进，推动服务规范化、标准化，严格执行投诉处理责任制，明确网点负责人及服务管理第一责任人，确保响应及时、处置到位。

民生服务延伸，传递金融向善力量。在获悉企业面临的实际困难后，工行平湖支行第一时间组织专业团队上门对接，实地调研企业经营状况与发展规划。结合企业的科技属性、订单储备与资金周转特点，工作人员快速为其匹配“嘉科e贷”

金融“活水”精准滴灌科创企业

近日，工行平湖支行成功向一家本地精密机械制造企业发放“嘉科e贷”200万元，及时满足了企业技术升级和产能扩张的资金需求。

该企业为浙江省科技型中小企

创新服务模式 赋能企业发展

在近期开展的科创企业专项服务活动中，工行平湖支行客户经理团队通过系统化筛选和精准走访，了解到一专注于卫浴设备研发制造的科技企业正处于转型升级的关键节点。一方面，企业需要投入大量资金进行生产线智能化改造，以提升生产效率和产品质量；另一方面，由于近期承接了大额新增订单，急需采购大量原材料组织生产。由于企业前期已将固定资产用于抵押融资，传统信贷模式难以满足其新增资金需求，使企业陷入发展困境。

■通讯员 陈春凤

面对这一特殊情况，该行迅速组建专业服务团队进行深入调研分析。基于对企业技术创新能力、市场发展前景和订单稳定性的全面评估，该行创新运用“科创贷”金融产品，为企业“量身定制”信用融资方案。这一方案突破了传统授信模式的局限，充分考量企业的技术实力和发展潜力，通过信用贷款方式有效化解了企业抵押物不足难题。最终，成功为企业发放信用贷款300万元，及时保障了企业技术改造与订单生产的顺利推进。

■通讯员 臧碧莲

融资方案，并通过专项审批通道加快流程推进，最终顺利实现200万元贷款资金的快速到账，有力支持了企业在关键成长期的产能布局与运营拓展。

■通讯员 丁德熙

平湖工行资讯

健康平湖 公益广告



普及健康卫生知识
倡导健康生活方式

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣