

问渠哪得清如许 为有最美巡河员

——记莼湖街道街东村支委王惠杰



记者 李露
冬日午后,晴空万里,但气温还是很低。在寒风凛冽的降渚溪边上,一个拿着手机巡河拍照的人影显得格外渺小。他是王惠杰,1973年出生,现任莼湖街道街东村支委。

清瘦、开朗、热心……这是王惠杰给人的第一印象。在得知我区要求全面落实河(湖)长制,让每条河流、每个湖畔都有“贴身管

家”后,王惠杰主动承揽了街东村境内3条河流的巡河任务,成为一名平凡的巡河员。
作为莼湖街道的建成区,街东村商贸业发达,村容貌整洁,依山傍水,景色宜人。光流经街东村的河流就有3条,分别为1.8公里的降渚溪、1.2公里的九峰溪和2.18公里的桐蕉司溪。
“我们小时候,降渚溪不要说洗澡,就是饮用也没有问题。”王惠杰说,那时候的降渚溪其实就是一条河床裸露的“土溪坑”,河面窄得小孩子都能跳过去,但它却用清澈的河水养育了一代又一代的街东人。
2008年,莼湖街道出资对降渚溪进行河道整治和景观打造。整治后的降渚溪,河道整洁,河面拓宽至30米左右,两旁还修建了健身步道,一到傍晚,周边的居民或散步,或唱歌跳舞,共享“五水共治”带来的成果。
王惠杰在降渚溪边住了40多年,看着它从一条“土溪坑”变成景观河,所以对他而言,守护好降渚溪的“健康”,成了生活的一部分。区里规定,每条河一周至少巡查一次,但在王惠杰这里,变成了每天巡查一次。
每次巡河,王惠杰会认认真真

地沿着降渚溪、九峰溪和桐蕉司溪的河岸走一圈,看到河边有漂浮废弃物、枯木烂枝和白色塑料等危害水生态环境的垃圾,总是想办法处理掉,冰凉的水浸透裤子和鞋是常有的事。遇到自己解决不了的问题,他就拍下照片发到河道保洁监督工作群或上传到巡河APP。在清理河道垃圾、维护生态环境的同时,王惠杰还积极向周边居民宣传护河知识。在他的努力下,居民保护水环境意识有了很大的提高。
“其实巡河员就是处理一些很杂的事情,但是既然做了,就要承担责任,把工作做好。”王惠杰说,只要在岗一天,就会用自己的实际行动践行一名巡河员的初心,让更多人看到河畅水清、岸绿景美。

“炒股大师”推荐优质股票 一女子信以为真被骗20万元

防范电信网络诈骗 共建和谐平安奉化

本报讯(记者 柳家欢 通讯员 梁超超) 股市行情一路攀升,点燃股民参与热情,也让不少利用炒股诈骗的团伙蠢蠢欲动。近日,岳林街道的王女士就因误信一名“炒股大师”推荐的优质股票信息,在其推荐的APP中炒股,结果被骗20万元。

去年12月6日18时许,王女士接到一个自称“炒股大师”的陌生人电话,对方表示可以提供“稳赚不赔”的优质股票信息。抱着试一试的心态,王女士添加了对方的微信,对方把她拉进了一个微信群,群里每天有有人推荐一些个股。

“感谢大师推荐,今天我赚了5万元”“今天我买的股都涨停了,大师真准”……之后几天,王女士发现群里推荐的个股都涨了,时不时会有群友分享股票上涨和账户盈利的截图信息。不仅如此,还有群友主动加王女士微信私聊,问她有没有买,劝她不要错过好时机。在一片欢呼雀跃声中,王女士心动了,一步步陷入骗局。

在“大师”指导下,王女士下载了一款叫“ICOSA”的炒股APP,该款APP实为虚假投资平台,投资信

息均为捏造,骗子可在后台操控涨跌。王女士根据提示,点开“大师”发来的“VIP专属”网址链接,里面内容都是“大师”传授炒股知识。

在“大师”轮番轰炸下,王女士往炒股APP里充值1万元,并购买了相应的几只股票。没想到几天后,真如“大师”所言,买的股票都涨了,APP账户里的钱也能顺利提现。“这赚钱也太轻松了,大师就是厉害!”王女士在“大师”引导下,先后充值20万元。

1月7日,王女士突然发现APP账户里的钱无法提现,于是立即联系“大师”。没想到“大师”已将其拉黑,卷款消失。“原来整个群里除了我,都是骗子!他们合伙来骗我!”王女士意识到自己被骗,便报了警。

警方提醒:投资者在选择投资渠道时,一定要认准正规银行、保险、证券等合法金融机构,擦亮双眼,不要被一些虚假平台诱人的“收益”迷惑。高回报、高收益都是骗子惯用伎俩,切勿随意进入股票群、投资群,群里很可能有许多骗子,无孔不入的荐股信息往往是“荐股诈骗”。

包饺子汤圆 送过节礼物 发防疫口罩 拾荒者公寓来了志愿者

本报讯(记者 王红雨 通讯员 吴晓琳) 包饺子汤圆、理发、量血压、采耳、艾灸……岳林街道拾荒者公寓服务点里传出了阵阵欢声笑语。1月17日,岳林街道何美蓉道德模范工作室的9名志愿者携爱心物资,来到拾荒者公寓为外来务工人员提供便民服务,受到公寓住户的欢迎。

当天上午8时,爱心车队抵达拾荒者公寓服务点。这里住着140多户来自江苏、安徽、四川等地的外来务工人员,大家知道有志愿者来送服务,一大早便开始等候。

“拾荒者公寓面积很大,空气很好,与附近村子之间有一定距离。因疫情关系,很多人选择不回家,快过春节了,为他们提供一些服务。”工作室负责人何美蓉笑着向记者介绍,“这是我们第四年来看望这里的住户了。往年是安排他们一起吃年夜饭,今年我们挑选了健康测试、拔罐等符合民众需求的项目,分批为住户服务。”

活动中,志愿者将现场制作的一碗碗热腾腾的汤圆和饺子送到住户手里,并为特困人员送上冬被、大米和食用油,还为住户提供了数百只防疫口罩。



“像一棵卷心菜,把越来越多的教师卷进来” “三轮研修”提升学前教育教学质量

本报讯(记者 毛超峰 通讯员 江晨 徐静) 近日,50位来自全区各幼儿园的负责人及骨干教师齐聚莼湖街道滨海实验幼儿园,开展为期1天的现场观摩和讲座研讨。

这是近年来区教育局规范幼儿园保教管理、提升保教质量的又一创新举措,打破以往“多对

一”的观摩方式,由观摩对象对视导园所有班级开展“卷入式”研修,并就园方教师发展、活动设计、环境材料、教学行为、儿童表达、师幼互动等内容提出问题及建议。“此举改变了以往只关注一节课的研修方式,转而关注孩子在园的一日生活,形成了‘介入引领、卷入互助、代入反思’的研修路径和‘问题图说、故事

白描’等载体创新,更有利于我们夯实基础,推进全区幼儿园同频共振、同步发展。”区教师进修学校学前教育教研员张惠芳告诉记者。在首轮研修结束后,该局将组织第二轮跟进视导与观摩,确保研修取得实效。

每次研修,还会邀请宁波市学前教育专家开展专题讲座,确保先进学前教育理念落地。“我们计划下学

期在一级、二级幼儿园推出样板班,全区专(兼)职教研员与样板班教师开展第一轮研修,兼职教研员再与各片区‘种子教师’开展第二轮研修,‘种子教师’再回园内和一线教师开展第三轮研修。‘三轮研修’,就像一棵卷心菜,把越来越多的教师卷进来,最终实现全员参与,全面提升幼儿园教学质量。”张惠芳说。

常吃香蕉 身体可获哪些好处?

身为热带水果,香蕉的卡路里很高,每100g果肉中,所含卡路里可达91大卡,比许多肉食的卡路里还高。另外,香蕉富含碳水化合物、蛋白质和多种微量元素,对提高机体免疫力有很多好处。

香蕉富含碳水化合物,能为人体提供足够的能量。另外,香蕉中的淀粉含量也较高,在给人提供能量的同时,还能增加饱足感。
熟香蕉中,膳食纤维含量较丰富,而膳食纤维能在胃肠内吸收水分,促进肠道蠕动,起到润肠通便的作用。

香蕉也是一种能使人感到快乐的水果。它能产生一种叫羟色胺的成分,这种成分在药物作用下刺激大脑的神经系统,使人感到快乐和平静。

然而,对于减肥人群来说,还是建议搭配其它低卡路里的食物,这样才能保证营养均衡,避免对身体造成不良影响。
吃香蕉有那么多好处,在吃的

时候,当然也是要讲究一点的,一般以下3个时间吃香蕉效果最好:

1. 上午10时。在早餐与午餐之间吃香蕉,可暂时缓解身体饥饿状态,为身体提供热量,对于上班族来说,还能保护眼睛视力哦。
2. 饭后半小时。餐后吃香蕉,能帮助胃肠蠕动,在促进消化吸收的同时,也有助于排出毒素,让身体更健康。
3. 下午4时。在办公室里,这通常是喝下午茶的时间,往往也是我们身体最疲倦、饥饿的时候,吃一根香蕉,既能补充能量,又能让人心情更舒畅。

来源:科普中国



宁波市奉化区人力资源市场信息

洽谈会时间:每周三、五 8:00—11:00 招聘地点:南山路198号 联系电话:88506057 88989602

宁波市奉化区人力资源市场2021年度第5期招工信息(1月20日)

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------------------|--|----------------------------------|--|--|-----------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------------|---|-------------------|--------------------------------|---|---|-------------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------|--|---|---|--|-------------------|--------------------------------------|----------------------|---|---|---|----------------------------|--|--|--|
| 25. 浙江盛泰医用工程有限公司 普工 10名 电工 10名 焊工 10名 业务员 10名 文员 1名 | 36. 宁波鲍斯能源装备股份有限公司 装配工 10名 加工中心 10名 财务 2名 法务 2名 | 54. 奉化锦屏美灵气动元件厂 自动车、仪表车带班师傅 1名 测试工 2名 | 55. 宁波艾盛服饰有限公司 针织车工 20名 针织组长 20名 针织检验 10名 针织拷边 10名 清洁工 2名 剪线工 5名 | 56. 宁波市世源日用品有限公司 外贸业务助理 2名 单证 2名 | 57. 宁波市奉化金烁液压制造有限公司 液压工程师 1名 数控加工中心带班师傅 2名 | 58. 宁波奉化光亚计数器制造有限公司 电子焊接 1名 风机装配 3名 计数器装配 2名 冲床模具师傅 1名 | 59. 奉化顺通轮胎商行 轮胎熟练工 1名 | 60. 浙江捷达物业服务有限公司 储备干部 10名 工程 5名 保安 20名 监控 10名 医院保洁 10名 环卫保洁 10名 | 61. 济世机械 生产部主管 1名 质量检验员 2名 大车床及钻床工 3名 | 62. 奉化区天文印刷厂 胶印机副手 3名 上光 2名 普工 3名 | 63. 奉化好美佳建材超市 店长 1名 营业员 2名 客服 1名 业务员 3名 | 64. 维特五金公司 车床工 5名 | 65. 宁波富莱机械密封有限公司 内圆磨 2名 外圆磨 1名 | 66. 宁波协诚电动工具有限公司 普工 120名 装配工 120名 压铸工 10名 模具工、学徒 10名 检验员 2名 | 68. 华信国际大酒店 楼层服务员 3名 客房中心文员 2名 清洁工 2名 前台接待、收银 1名 礼宾员 2名 | 69. 奉化区大众汽车服务公司 机修工 2名 钣金工 2名 | 70. 奉化区福得食品机械 金加工车间主任 1名 机械设计员 1名 采购员 2名 技术部经理 1名 | 71. 奉化区双圈紧固件有限公司 福利工人 5名 磨床工 3名 | 72. 恒菲机械 数控 2名 大车床工 1名 仓库收发、统计 1名 | 73. 宁波现代萨际通移动电话有限公司 手机操作普工 30名 质检员 10名 | 74. 奉化区绿盈日用品有限公司 汽车脚垫销售员 10名 | 75. 宁波市天歌物业有限公司 管理人员 2名 储备干部 5名 垃圾车驾驶员 10名 保安员 10名 保洁员 20名 小工 5名 夫妻工 5名 宾馆前台 2名 绿化工 5名 | 76. 宁波世家洁具有限公司 仓管 2名 客服 2名 注塑工 5名 文员 2名 | 77. 宁波瑞利时数控科技有限公司 铣床工 5名 钻床工 5名 装配工 10名 打包工 5名 CNC加工中心 5名 | 78. 奉化区日雅机械制造有限公司 外圆磨工 3名 数控操作工 5名 仪表熟练工 2名 检验员 2名 打杂抛光 1名 | 79. 宁波亿瑞电器 装配工 5名 | 80. 金太阳钟业 油漆工 2名 装配工 3名 打磨工 3名 普工 3名 | 81. 奉化森鑫 数控 2名 普工 2名 | 82. 奉化区德骏电子科技有限公司 仪表车师傅 1名 数控车床熟练工 1名 仪表车熟练工 5名 | 83. 奉化晶煌机电制造厂 数控操作工 5名 磨床工 5名 办公室文员 2名 副厂长 1名 表面处理 2名 | 85. 宁波龙飞世纪针织服饰有限公司 生产厂长 1名 车间主任 1名 后道车间主任 1名 技术科理单 2名 计划科算料师傅 1名 技术质检 2名 车工 30名 | 86. 华润雪花啤酒(宁波)有限公司 操作工 10名 | 88. 奉化锦屏纸木包装厂 木工 3名 锯板师傅 2名 订木托盘工人 5名 打杂工 5名 | 121. 宁波亚德客自动化工业有限公司 电焊工 2名 设备维护员 3名 厨师 1名 保安员 2名 仓管员 3名 生产计划员 2名 清屑工 1名 喷砂、磨光、抛光 20名 | 宁波安佳卫厨电器有限公司 装配工 15名 冲床工 3名 点焊工 3名 普工 2名 打磨工 3名 仓管员 2名 检验员 2名 生产计划员 1名 机械类毕业生 5名 |
|---|---|---------------------------------------|--|----------------------------------|--|--|-----------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------------|---|-------------------|--------------------------------|---|---|-------------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------|--|---|---|--|-------------------|--------------------------------------|----------------------|---|---|---|----------------------------|--|--|--|