

做綠色辦公、低碳生活的倡導者、建設者和維護者 區人社局踐行“綠色實踐” 創建“無廢機關”

走進濟陽區人社局辦公區域,“隨手關燈一小步,節約能源一大步”“請及時報關空調”……隨處可見的溫馨提示,既是該局“無廢機關”創建的生動實踐,更是該局全體員工主動踐行“無廢機關”創建的真實寫照。

融入日常 做在經常 養成習慣

鮮活美麗的綠植、沒有異味的垃圾桶、明亮寬敞的辦公環境……該局處處都彰顯著“無廢機關”創建的成效。

為切實做好“無廢機關”創建工作,該局成立了專門的工作領導小組,嚴格對照“無廢機關”建設評估指標體系,明確職責分工,健全內部監督機制,推動“無廢機關”創建任務層層落實。落實中,堅持把“無廢機關”創建融入日常、做在經常,辦公用品申領“線上辦”“無紙化”,提倡雙面打印,減少簽字筆、一次性水杯使用,倡導電視、電話會議,執行夏季室內空調溫度設置不低於26℃、冬季不低於20℃,電腦設置15分鐘節電模式,辦公室放置小型分類垃圾桶,在顯眼位置張貼“無廢機關”創建溫馨提示……時時刻刻提醒全體員工增強節能意識,養成良好“無廢機關”創建習慣。

該局相關負責人表示,“機關是展示生態文明的一個窗口,‘無廢機關’的創建,不僅是環保行動,更是政府機關對綠色發展理念的堅持和踐行,養成了良好習慣,‘無廢機關’創建的目標也就達到了。”

走在前列 探索創新 提供經驗

為扎實推動黨政機關在綠色低碳轉型中發揮引領作用,該局大膽探索創新,以服務為抓手,把“無廢機關”創建融入工作實際,推出了“全生命周期”社會保障集成服務“無廢機關”創建新模式,走在前列,形成了一批可推廣、可復制、可借鑒的“無廢機關”創建經驗。

工作中,該局借力數字濟南建設,積極拓展人社領域現代信息技術應用場景,創新推出基於自然人的出生、就業、入職、退休、身故“5個一件事”集成服務事項,推進電子化、無紙化業務辦理,做到讓數據線上跑,讓群眾不再跑,每年可減少群眾來回跑、往返跑、重復



跑1萬餘次,節省身份證、畢業證等證明材料5萬份左右,減輕了辦事群眾負擔,節約了行政成本,提高辦事效率30%以上。“山東改革”微信2023年第76期《濟陽區:探索“全生命周期”社會保障集成服務新模》,濟南日報頭版头条“門”不進、“臉”不看、“事”直接辦 濟陽:首推“全生命周期”社會保障集成服務》為題進行報道,中國勞動保障報、大眾網等進行了推廣。濟南市委副書記楊峰、副市長韓偉,濟陽區委書記、區長等領導作出批示,予以肯定。

近日,剛領取退休金的王女士拉着區人社局工作人員的手激動地說:“我真得好好感謝咱們人社局工作人員,主動聯系到我,只要從手機上給你們提供一下銀行賬號,確認一下即可,這次退休手續辦理,我真是一次腿也沒有就辦成了”,成了人社部門將無廢理念融入民生服務的生動寫照。

“無廢機關”創建不僅是一種社會責任,更是一種理念和擔當,也是一項必須長期堅持的工作,下一步,該局將沿著“無廢機關”創建之路,以身示范,做綠色辦公、低碳生活的倡導者、建設者和維護者,樹立機關良好形象,用綠色實踐為譜寫高質量北部中心城區建設作出應有的貢獻。

(通訊員)

濟北街道匯鑫社區 舉行公益法律顧問聘任儀式

本報訊 為積極響應公益法律服務要求,更好發揮法律顧問在加強社區普法力度、着力幫助群眾排忧解难等方面工作的重要作用,12月4日,濟北街道匯鑫社區舉行公益法律顧問聘任儀式。

匯鑫社區自5月31日開通法律諮詢日以來,得到了魯華律師事務所琳琳律師團隊的大力支持,每月的第一個周五都派駐執業律師為社區居民提供法律諮詢服務,解答居民各類法律問題,累計服務30餘人次,為社區營造全民用法的良好氛圍提供了莫大助力。匯鑫社區工作人員曲延玲分別向琳琳、徐蒙蒙、馬金花三名律師頒發2024年度“公益法律顧問”聘書。(方悅)

區投資促進局 開展“弘揚憲法精神 維護憲法權威” 普法宣講活動

本報訊 為大力弘揚憲法精神,形成尊法學法守法用法的良好風尚,12月4日,區投資促進局在市民中心開展“弘揚憲法精神 維護憲法權威”普法宣講活動。

區投資促進局黨組成員、副局長楊明碩同志帶領參加宣講活動的10名同志共同學習了《中華人民共和國憲法》全文,觀看了視頻《“憲法”的發展》,給大家講解了國家憲法日設立的意義以及如何維護憲法權威,重點介紹了憲法的根本法地位和憲法對於公民權利保障的重要性,並呼籲大家學習憲法、遵守憲法、強化憲法意識、弘揚憲法精神。(通訊員)

證件掛失

▲姜佃鶴丟失濟南帝華房地產開發有限公司14-1-2804購房收據1張,收據編號:9092650,金額:533元,聲明作廢。

▲濟陽區市場監督管理局2008年12月02日核准的流動經營營業執照遺失,注冊號:37012560062737,經營範圍:蔬菜零售(未取得專項許可的項目除外),聲明作廢。

2023年12月6日

道德模範馬居英: 一人撐起三個家的孝老愛親好榜樣

十八年,在時間的長河中不過是一瞬,但在濟陽街道馬居英身上卻是漫長而不幸。31歲那年,丈夫意外離世,公婆痛失獨子,她在公婆的勸說下改嫁他村,不料改嫁後丈夫鄭慶濤又因意外事故癱瘓臥床,悲劇欲絕的她硬是咬牙先後撐起了三個家,悉心照顧已故前夫的公婆、現在的公婆、自己的公婆,臥病在床的丈夫,用孝心和愛詮釋了孝老愛親的真諦,用點滴的平凡書寫了一曲孝之贊歌!

做為兒媳,她悉心照顧著兩個家庭

2002年馬居英的丈夫遭遇車禍不幸去世,噩耗傳來,公公婆婆痛失獨子,傷心欲絕,婆婆更是茶飯不思,終日以淚洗面,沉浸在喪子的悲痛中無法自拔。日夜相伴的愛人突然離世,馬居英亦心如刀割,她彷彿看到整個家的天塌了,原本美滿幸福的家庭支離破碎,31歲的她陷入一片渺茫之中。但看著悲苦的公婆,年幼的孩子,她咬咬牙告訴自己,家裡的頂梁柱沒了,那便讓她來扛起這個家。

馬居英強忍悲痛,一邊悉心開導公婆,精心為公婆、幼子準備飲食起居,一邊扛起家中的生活重擔,農忙時起早貪黑割麥種稻,收拾農活,農閒時到城區打零工。公婆漸漸從喪子的痛苦中走出,見馬居英如此操勞受累,便堅持勸說她趁年輕改嫁,一開始堅決不同意的馬居英慢慢被善良的公婆說服,在街坊鄰居的熱心操持下,改嫁到了十里外的鄭家村鄭慶濤家中。

同丈夫鄭慶濤結婚後,勤勞樸實的馬居英迅速融入了這個新的家庭,受到丈夫和現公婆的一致好評,次年,馬居英又添一子,一家人溫馨和睦,但馬居英心中一直沒有忘記前公婆那個“家”,總是掛念前公婆的吃穿用度,逢插秧子、種麥子時,更是想起一對老人膝下無子的艱難。於是,在徵求丈夫鄭慶濤的同意後,農忙時她起早貪黑奔忙於兩個家庭,既照顧地裡,又照顧老小。漸漸,她的孝心感動了現在的丈夫鄭慶濤和公婆。一到農忙的時候,鄭慶濤便親自開車陪她一塊去前公婆葛店村干活,這種義舉在當地傳為美談。

作為女兒,她細致入微照顧雙親

馬居英的母親身患乳腺癌十幾年,常年吃藥控制,父親身體也不好常常生病,這又成了她一種牽掛。每每忙完了這兩家的活兒,不管多累多晚,她總是要來到父母跟前。喂一口水,喂一口飯,問問冷暖,洗洗衣衫。還在微薄的收入里擠一點錢買點營養品讓二老吃上。

二老看眼裡,暖在心裡,但對她三處奔波勞累心疼不已,經常勸她說,“家中啥也不缺,你不要來回跑了,要多注意自己的身體”。

娘家的姐妹們也心疼她超負荷的辛勞,表示娘家這邊她們會盡心盡力照顧好,勸她別太牽掛娘家這頭,累壞自己。馬居英說,照顧父母是天經地義的事兒,東西多少,力氣大小都不礙事,只有盡了力,心裡才踏實。

作為妻子,她為丈夫撐起一片天

2016年10月,不幸再次降臨到馬居英身上。丈夫鄭慶濤在從中高空意外墜落傷至頸椎,工友們當即聯系救護車,將鄭慶濤送到山大二院重症監護室,一待就是二十多天。當時醫生表示病人陷入深度昏迷,無明顯生命体征,需要在重症監護室隨時觀察情況,讓家屬做好最壞的打算。這些記憶馬居英現在回想起來還心碎不已,當時的她想自己的苦痛,忍過老天的不公,但最掛念的還是丈夫能否從死神手中歸來。或許是老天也被馬居英感動,在重症監護室等待了近一個月的鄭慶濤病情有所好轉,轉到普通病房一個多月,已經可以出院,鄭慶濤保住了性命。但原本健康的體魄再也回不來了,鄭慶濤頸椎以下全部癱瘓,生活完全無法自理,需要專人照顧。

鄭慶濤多次痛哭流涕,“這樣的活著還有什麼意義,不如讓我死去”。馬居英堅定的握著丈夫鄭慶濤的手,“你就是我整個生命的堅強支柱,只要你還活著,我們這個家就是完整的家,你癱瘓在床,我照顧你一輩子!”

就這樣,馬居英一直陪護在丈夫鄭慶濤身旁,每天起床第一件事就是給丈夫倒尿或沖、換尿管,為他按摩身體。然後開始準備營養豐富的早餐,青菜、麵條、八寶粥、麥片,搭配牛奶,一口一口地喂丈夫吃,給他擦嘴,等他慢慢吞嚥,經常喂一頓飯要花上半個多小時。為防止丈夫生褥瘡、肌肉萎縮,她每天都給丈夫翻身、按摩。夏天,為了讓丈夫身上不長濕疹,她一天給他擦好幾遍身體。為了照顧丈夫,馬居英還學會了理髮、吸痰、量血壓、穴位按摩,甚至連肌肉針也會打了。在馬居英的精心照料下,癱瘓在床的鄭慶濤,身上從無膿物、異味,身上沒一點褥瘡,濕疹的痕迹,背心、衣服和床單、被褥,總是干乾淨淨。而她最大的心願,就是讓丈夫少受痛苦,幫助他盡快好起來。

因為照顧丈夫,馬居英無法外出工作,水果攤自然也不再擺攤,家里的生活更加孤獨見時,馬居英便主動聯系了一項折紙盒的工作,可以在照顧丈夫的閒暇時間賺點錢。據馬居英介紹,折一個紙盒可以賺幾分錢,而每天她都要折上千個,可以賺幾十塊錢貼補家用。

歲月無語,大愛無言。馬居英,用瘦弱的女人之軀,竭盡綿薄之力,支撐著三個殘缺的家庭,用拳拳寸草之心,踐行著中華民族孝老愛親的傳統美德,書寫著孝行天下、大愛無言的美麗詩篇。

身邊好人夏玉民: “上門女婿”照顧養岳母五十載

一個人做好一件事不難,難的是長期做好一件事。同樣,一個女婿照顧丈母娘一天不難,難的是一照顧就是50餘年。仁風鎮西街村村民夏玉民,年過七旬的他數十年如一日地照顧養岳父母,無怨無悔,甘當“上門女婿”,用他的孝行善舉為這個時代弘揚著可貴的“正能量”。

夏玉民排行老三,自幼喪母,從小與父親、兩位兄長相依為命。儘管自己在外學打鐵工藝,但由於家庭成員多,家庭成分不好等因素,生活也很拮据。到了婚配年齡,幾經波折後經過熟人介紹,1970年夏玉民與本村同一生產隊的張遵華成立了家庭。而張遵華的家庭也很特殊,在西街村的父母是她的養父母,養母由於長期勞作患上了青光眼,養父的身體也每況愈下,即使成了家也需要長期照料養父母。

夏玉民同張遵華結婚後就一直幫忙照顧養岳父母,但“天有不測風雲”,兩年後,養岳父突患肝病並且病情急劇加重,讓他本來就不好的身體狀況更是一落千丈,開始離不開人照顧,妻子張遵華只能每天兩頭來回跑著,又要照顧養父母,又要兼顧他們這個小家庭,經常累的倒頭就睡,連飯都顾不上吃。夏玉民看在眼里,急在心上,他下定決心同妻子張遵華商量後,毅然搬到張遵華的養父母家居住,全心全意照顧兩位老人。從此,夏玉民正式成為了這個家的“上門女婿”。

夏玉民搬過來以後,每天不僅要做繁重的農活,同時還得照顧養岳父的衣食起居,經常天不亮就要起來,忙到天黑才能休息。每天與妻子張遵華守在病床前喂水、喂飯、端屎、端尿,從不嫌棄。在老人臥床的幾年,夏玉民夫妻沒有讓老人患過一次褥瘡,也從來沒有讓他穿過一次大小便溼透的衣褲。不論春夏秋冬,他們都會把老人的衣服洗得干乾淨淨。醫生說得讓老人多吃一點營養品,他們夫婦二人毫不猶豫地將用手工分揀的地瓜干全部換成豬肉,就為了讓養父增加免疫力,而他們四處借地地瓜干糊口,即便如此也沒有半句抱怨。為了讓養父的病快一點好起來,鐵匠出身的夏玉民曾多次騎著自行車馱著岳父,

到距離仁風50里地惠民、稍門等地尋求醫方,路途遙遠,他怕養父坐自行車不舒服,發揮鐵匠工藝,專門改良了自行車後座,幾十里的路途他卻舍不得在街邊买个馒头,总是从家里带的干粮咸菜将就一口。就这样,他们无微不至地照顾养父11年,推翻了当时医生下的“最多能维持3年的生命”结论,创造了“医学奇迹”。

“百善孝为先”,夏玉民始终延续着孝道,不管每天多忙,夏玉民夫妻两人都要让养岳母吃上热乎饭、穿上暖衣,经常地陪老人唠嗑聊天。尽管老人有时爱唠叨、犯一些“老小孩”的脾气,但是他总是顺着老人,千方百计哄着老人开心,每天不管干啥多累,他都会同岳母聊聊天,解解闷。

随着养母的年事已高,尽管身体相对硬朗,但是视力在逐渐的减弱。尤其是2008年——养岳母82岁,左眼的视力急剧下降,经诊断眼底坏死。虽然医生早就下出“无法治愈”的结论,但是他和妻子二人仍旧不放弃,带着老人多次到章丘、济南求医就诊,以最大程度减轻老人的痛苦。近十年来,养岳母的病一直很稳定,除了听力下降之外,生活的很健康快乐。现在夏玉民生活在一个四世同堂的大家庭,作为女婿的夏玉民都已步入花甲之年,两个孙子都已长大成家立业,并有自己的小孩,一家人其乐融融。

夏玉民无微不至照顾岳母的孝行传遍了左邻右舍,村民们说:“谁家有这样的‘上門女婿’,即使没有儿子,后半辈子也有指望了!”

孝,是人类最基本的信仰。夏玉民在50多年无痕的岁月里,把“孝”字深深地刻写在自己的字典里,用孝心传递了尊老、爱老、敬老、助老的良好风尚和满满的正能量,用无悔的付出诠释了“孝”与“爱”的真谛。

德耀濟陽

健康 減肥 瘦下來 遇見最美最自信的自己



孫燕 81年 原始體重160斤 現在體重120斤 經營金點子廣告13年 3個半月減重40斤



孫長泉 79年 原始體重160斤 現在體重130斤 上班族應酬身體嚴重亚健康 血脂稠、甘油三酯高 2個月減重30斤



張麗 93年 原始體重196斤 現在體重120斤 經營快消品業務經理 5個月減重76斤



曹金鵬 02年 原始體重334斤 現在體重134斤 13個月累計減重200斤



薛浩 85年 原始體重252斤 現在體重162斤 尿酸高痛風500多 調理身體減重90斤

不餓、不餓、不忌口、不運動 減肥終點站 專業的事交給專業的人

地址:金海花園南門西側第三個門頭(健康之家) 電話:131 5615 8957

