

# 下水道“闹堵” 街坊会协调疏通

## 越来越多居民加入小分队,一起为社区治理贡献力量

“这回下水道疏通了,再也不会‘水浸街’,蚊虫少了,空气清新,我们的心情也舒畅,你们真是给大家办了件大好事。”8月22日上午,在桂城江右大街的巷道上,卢婆婆拉住大圩社区街坊会“特勤中队”小分队成员,对他们夸个不停。原来,有了“特勤中队”的通力合作,堵塞已久的下水道变得通畅,居民的生活恢复正常。

经济社社长、创建熟人社区团队、党员志愿者、街坊志愿者等召开多方联席会议,围绕江一、江二片区下水道堵塞问题,商讨解决方案。联席会议结束后,大圩社区党委、江一、江二经济社社长和“创熟”团队入户走访居民,收集居民意见建议。经多次研讨后,大圩社区党委决定对江一、江二下水道进行全面清堵、通淤。

大圩社区街坊会“特勤中队”小分队是桂城街道创建熟人社区的特色项目,由党员代表、江一、江二经济社社长,党员志愿者,街坊志愿者等组成,主要针对大圩社区老旧小区自建房集中区域存在的下水道堵塞、污渍累积等问题,以街坊志愿服务的形式组织群众常态化巡查、清理等,共同解决旧城区排水排污问题。对缺失的收水口铁网进行补装,向周边居民派发宣传单张,通过对下水道的常态化管理,为居民排忧解难。



■大圩社区街坊会“特勤中队”小分队成员合力疏通下水道。

### 多方商讨解决下水道问题

近期雷雨天气增多,大圩社区江一、江二片区处于低洼地带,多条街巷的下水道由于建造时间久远,加上缺乏清理维护,堵塞严重,大雨后必“水浸街”。积水未能及时排出,滋生大量蚊虫,给周边街坊带来严重困扰。

7月下旬,大圩社区街坊会“特勤中队”小分队收到居民反映的问题后,向社区“创熟”团队反馈。团队接到反馈后,马上到场了解情况。

8月9日,在大圩社区党委的牵头下,邀请了社区驻点团队、居民代表、

8月22日一大早,大圩社区街坊会“特勤中队”小分队40多人集合,和下水道管网维修人员一起,对下水道进行清淤处理。经过一上午的通力合作,清理出多车淤泥、垃圾等堵塞物。

### 居民从被动治理到主动自治

“虽然有点累,但看着清出来的淤泥、堵塞物,很有成就感,过往那种下雨后街坊要蹚着污水出入的尴尬场面再也不会出现了。”江一经济社社长卢振华说,希望更多街坊加入“特勤中队”小分队,一起为社区治理贡献力量。

“改善社区人居环境涉及方方面面,只有集聚民智、借助民力才能顺利推进。”大圩社区党委书记黄润生说,让社区居民从“要我清”转变为“我要清”,成了推动该项工作的关键。接下来,社区将继续坚持党建引领,以“创熟”为抓手,让社区治理从“独角戏”逐步走向“交响曲”,实现居民被动治理到主动自治,共同创建全国文明城市。

文/珠江时报记者 李冬冬  
通讯员 王小姬 赖玲玲  
图片由通讯员提供

8月23日处暑,是秋季的第2个节气。“处”含有终止之意,处暑表明夏天将近结束,此时昼夜热凉,阳气渐收,阴气渐长,自然界万物开始由“生长”向“收藏”转变,为阳气的收敛创造了条件。处暑并不意味着真正的秋凉,所以养生保健以滋阴和祛暑并重。

“处暑之后,暑气渐渐消退,气温逐渐下降,天气开始由炎热向凉爽过渡。”桂城社区卫生服务中心医生表示,此时气温虽有整体下降的趋势,但还不是完全的秋凉,仍处在短期回热天气期内。在此,提醒大家,此时养生要注意以下四点:

### 早卧早起

步入秋季,除了做到“起居有常”,睡眠时间也要从暑期的“夜卧早起”,调整为顺应秋时的“早卧早起”。处暑节气处于由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。秋主“收”,早卧,以助于阳气的收敛,以养“收”气;早起,以助于肺气得以舒展。

### 滋阴润燥

处暑后进入气象意义上的秋天。秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润燥为宜。日常饮食应少食辛辣食物,增加酸味食物。此外,民间也有处暑吃鸭的传统习俗。古人认为,农历七月半的时候鸭子最肥美,正是人们秋季进补养生的首选食材。现代研究也表明,鸭肉中的脂肪不同于其他动物脂肪,其化学成分近似橄榄油,有降低胆固醇的作用。

### 适度运动

处暑之后,秋意渐浓,正是畅游郊野、迎秋赏景、登高望远的好时节。此时人体出汗明显减少,水盐代谢功能逐渐恢复平衡,进入生理休整阶段,机体容易出现疲惫感,产生“秋乏”。此时养生需动静结合。运动可选择温和的有氧运动,如快走、广播体操、打球等。对于老年人,运动要以“不累”为标准。运动时间以早晚为宜,中午室外仍然炎热,应尽量减少户外活动。

### 调畅情致

秋季自然界万物凋零,容易使人产生悲秋之情。故秋季养生要保持乐观情绪,神志安宁,以神敛气,以减缓肃杀之气对于人体的影响。

# 处暑 滋阴和祛暑并重 养生

### 链接

#### 解秋乏小招

**常梳发:**经常梳理头发可以扩张皮下毛细血管,促进新陈代谢,保持头脑清醒,易除疲劳。

**舌舔腭:**用舌头舔牙齿上腭,可以起到提神、补气、养心的作用。

**齿数磕:**牙齿多活动,相互磕一磕,保持牙齿健康,有助于消除疲劳。

**面多擦:**用双手揉搓面部,使面部红润,促进面部血液循环,防止感冒,缓解疲劳。

文/珠江时报记者 李冬冬

### 公证篇——

## 保全证据公证 防止证据灭失

某大型餐饮管理A公司发现,公司的网页链接及网站的宣传信息被B公司私自篡改,其公司的注册商标、菜品被盗用在B公司的网站上进行自我宣传,侵犯了A公司的网站著作权、商标专用权等合法权益。提起诉讼前,A公司向某公证处申请对B公司涉嫌侵权的网站内容进行保全证据。该公证处依法受理了该公证事项,并立即对相关网页进行保全证据。尽管B公司在法庭上否认对A公司的侵权事实,但法院经过审理后,采纳了该公证处的证据保全公证书,判决B公司停止侵权、消除影响并赔偿经济损失。

南海公证处提醒:《中华人民共和国公证法》第十一条第(九)项规定,根据自然人、法人或者其他组织的申请,公证机构办理保全证据公证事项。《最高人民法院关于民事诉讼证据的若干规定》第九十四条第二款规定,电子数据的内容经公证机关公证的,人民法院应当确认其真实性,但有相反证据足以推翻的除外。保全证据公证是公证处根据自然人、法人或者其他组织的申请,依法对与申请人权益有关的以及有可能灭失或者以后难以取得的证据、行为过程加以提取、收存、固定、描述、监督的活动。保全证据公证能防止证据的灭失和发挥证据的证明效力,有效地保护当事人的合法权益,为人民法院和行政机关及时解决纠纷提供可靠依据。

### 相关链接

8月27日至8月28日,南海公证处、南海区普法办联合举办“公证在身边 服务你我他”主题微信学法大赛,参与游戏答题有机会获得微信红包等丰厚奖品,详情可关注“南海普法”“南海公证处”微信公众号。

整理/珠江时报记者 原诗杰



南海普法

# 自我减压

培养兴趣 愉悦身心  
释放情绪 放松自我



文明健康 有你有我