

关于征集崇明区区长质量奖标识的公告

为表彰在质量管理、经营绩效方面取得突出成效的组织,树立质量标杆,培育一批符合世界级生态岛定位的优秀企业,崇明区人民政府于2017年设立了崇明区区长质量奖。为充分发挥区长质量奖激励带动和宣传引导作用,提高社会公众参与度,保证评选工作公开、公正、科学,现面向社会征集崇明区区长质量奖标识。

一、征集时间

即日起至2017年9月15日

二、标识设计要求

(一)区长质量奖标识要体现质量发展、以质取胜的理念,能够准确反映出质量在崇明世界级生态岛建设中的重要分量,突出崇明元素,体现生态精神。

(二)区长质量奖标识要稳重大气,积极向上,艺术性强,造型美观简洁,特征明显,视觉形象鲜明,具有较强的表现力,可应用于多种形式的宣传。

(三)区长质量奖标识不能违反我国相关法律法规的规定,不能与其它标识近似或雷同,不能违背有关国家、民族或风俗习惯禁忌。

三、提交程序

(一)应征作品以电子邮件形式提交。每一份应征作品包括《报名表》和设计稿,设计稿件以jpg格式提供图片文件。设计稿中不得出现任何与创作者有关的信息,所有此类信息只需填写在《报名表》中。

(二)应征者保留高精度的设计原图,入围后需提交可供编辑的矢量格式(如CDR或者AI格式)的电子文档。

(三)应征者可在刊登征集启事的崇明区市场监管局网站(专题栏目-区长质量奖-公告通知)下载报名表。

(四)应征作品材料请于9月15日前发送至电子邮箱:cmquality@163.com。

四、评选奖励

设立录用奖一名,奖金3000元;入围奖三名,奖金各1000元;参与奖五名,奖金各500元。获奖作品将通过媒体向社会公布。

五、有关说明

(一)参与作品设计的人数不限,多人合作视为单位设计,但必须为投稿单位或个人原创,如涉及版权纠纷等法律问题,一律由作者本人负责,主办单位不承担法律和相关连带责任。

(二)获奖作品将根据我国《著作权法》有关规定和投稿人的承诺,其著作权全部归主办单位即崇明区市场监管局所有,崇明区市场监管局拥有该作品知识产权,包括著作权、使用权和发布权等,有权对设计作品进行修改、组合和应用。

(三)凡参加征集活动的投稿人均视同认可本声明内容。主办单位对本次征集活动拥有最终解释权。

崇明区市场监管局

遗失启事

朱正友遗失营业执照正本
副本:310230600502713

夏希林遗失内陆渔业船舶证书:【沪崇】船登(2017)NL-100004号

上海逸宏物流有限公司
遗失道路运输证:沪DD0467

新河镇公共服务综合服务社:非正规就业劳动组织
证书副本:2004300496

孕妇需要补充的那些维生素

天气炎热,很多孕妇会出现食欲下降的情况,容易导致营养跟不上。可是肚子里的宝宝需要成长,无时无刻都需要充足的营养,满足其发育需要。所以,孕妇们更需要合理安排饮食,注意均衡营养,不可忽视维生素的补充。

孕期需要哪些维生素?

维生素A

维生素A的作用是维持胎儿正常生长发育与母体各组织的增长。维生素A缺乏会导致胎儿宫内发育迟缓、低出生体重及早产。

维生素B1

维生素B1不足的孕妇常有腓肠肌触痛,膝腰反射迟钝,胃肠蠕动减慢、消化不良症状。所以应提倡多食用粗粮、杂粮,并改善烹调方法来获取更多维生素B1。

维生素B2

维生素B2不足会导致孕妇所需的热能与蛋白质不够。故孕妇应多食用肝脏、蛋黄等食品。

维生素B6

维生素B6缺乏的孕妇所生婴儿易发作抽搐面痛,维生素B6可间接使胰岛素活力降低,孕妇发生糖耐量降低。动物肝脏、葵花籽、花生仁、核桃、黄豆中含维生素B6较多。维生素B6含量最高的为白色肉类(如鸡肉和鱼肉)。

维生素C

维生素C可促进胶原组织形成,维持骨骼牙齿正常发育并参与叶酸转



化为四氢叶酸的过程,且对铁的吸收有利,故孕期不能缺少。多吃蔬菜便可增加维生素C摄入量。

维生素D

缺乏维生素D可致孕妇骨质软化、骨盆畸形。胎儿可能有先天性佝偻病。故孕妇应多接受日光照射,同时多吃海鱼、禽、畜肝脏、蛋、奶等含维生素D较多的食物。

维生素E

早产儿在产前维生素E储备不

足,出生后肠道又不能很好吸收,易发生维生素E缺乏,出现贫血、水肿、皮肤红疹与脱皮症状,重者发生溶血性贫血。可吃莴苣、卷心菜、菜花等含维生素E比较多的蔬菜。

孕妇每天应补充多少维生素?

中国营养学会建议:孕妇自孕中期开始每日维生素A的摄入量为900μg。但要提醒孕妇们,切莫服用治疗痤疮和银屑病的维生素A类药物,这些药物是最剧烈的致畸药物。

建议孕期维生素D的摄入量为10μg/日;维生素E的摄入量为14mg/日;维生素B1的摄入量为1.5mg/日;维生素B2的摄入量为1.7mg/日;维生素B6摄入量为2.6ug/日;维生素C的摄入量为130mg/日;叶酸的摄取量为400微克/日。

补充维生素注意事项

1.要选择专为孕妈咪设计的产品

目前生产多种维生素的厂家很多,维生素制剂更是数不胜数。对于孕妇来说,最好选择专门为孕妇配方的多种维生素。孕妇配方的多种维生素是以国际推荐量的孕妇每日需要量为标准,按一定的比例来配方的。

2.复合维生素的用量因人而异

一般市售的复合维生素片都是以平均身高、正常体重范围的孕妇为标准进行剂量设计的。一些进口产品,可能是按美国或是欧洲配方生产的。由于国外女性的平均身高体重都高于我国,因此用量也会比国产的维生素剂量大。

如果身体正常,体型较小的孕妇,可以在平衡饮食的基础上每天补充一半推荐量的复合维生素片。这样的吃法相对来说更为安全一些。

摘自《搜狐网》

夏季晒伤莫急 这些妙招帮你修复

芦荟 天然芦荟具有抗炎杀菌的作用,而芦荟中的天然蒽醌甙或蒽的衍生物,能吸收紫外线,防止皮肤红褐斑产生。有实验表明,芦荟有缩短治愈天数和轻度促进愈合的作用。所以在晒伤后,我们可以选择天然芦荟,对伤处进行贴敷,也可到药店购买芦荟胶对伤处进行处理。

薰衣草香熏油 先把薰衣草香熏油及底油混合在一起,早晚各一次将之涂在受伤的皮肤上。此香熏疗法不但可舒缓晒伤的痛楚、加速皮肤的康复,更可滋润皮肤。

西瓜皮 取适量大小的西瓜皮,

将最外面的较硬的绿色皮削掉,然后将西瓜皮切成小小的薄片,均匀摆放在干净的容器内,将这些切成了小薄片的西瓜皮放入冰箱内冷藏一段时间,然后取出,直接将小薄片西瓜皮敷在脸上即可,便可以很好地修复晒伤后脆弱的肌肤,经过冷藏后的西瓜皮修复效果更好,可以很好地帮助肌肤降温,补充水分,锁水保湿。

黄瓜 先将黄瓜清洗干净,然后切成小小的薄片,放在盘子里,然后将整盘黄瓜片放入冰箱内冰镇,而后取出直接敷在脸上,冰镇后的黄瓜修复晒损后的肌肤效果是极好



的。黄瓜含水量足,可以补充因晒伤所失去的大量水分。同时,黄瓜中含有大量营养元素,能够促使肌肤再生,以帮助修复。

茶水 茶叶里的鞣酸具有很好的收敛作用,如果皮肤被太阳晒红,可用冷却的茶水搽在被晒红处,以减轻灼痛的感觉。

摘自《大众养生网》

清清河道渐成家门口好风景

(上接1版)通过调查摸底、制定一河一策、开展联合集中整治等举措,许多河道恢复了往昔河岸整洁、水系畅通的景象。整治行动开展期间,庙镇主要领导负起作为总河长的职责,经常赶赴整治现场检查了解情况,排摸查找河道整治中存在的问题,以问题清单的形式督促整治工作推进。

为确保整治出成效,庙镇通过“建立微信工作群,把问题‘亮’出来”的形式,更好地推动问题的解决。像李幻幻这样的“问题巡查员”会经常前往各条河道开展检查,一旦发现问题,便将信息及时反馈至工作群。所有参与河长制工作的镇、村级干部都在这个群里,谁家的“包干区”出了问

题,大家都能看到,杜绝问题被“藏着掖着”的情况发生,让问题更快更好地得到解决。庙镇还专门开设“青青河道”微信公众号,宣传河长制相关内容和信息,并弘扬河道整治中的“正能量”,提高群众知晓度和责任感。

为了更好地推进整治工作,庙镇聘请3家第三方养护公司,协助村委会开展联合整治。打捞水生植物、清理河坡种植、移除阻水物、拆除河边违建……三个多月里,庙镇的大小河道

边,河道保洁员的身影随处可见,冒酷暑、战高温,从未懈怠。

庙镇还创新管理手段,抓长效、防回潮,将村居党员骨干和村居民代表列为河道管理义务监督员,让他们成为河道管理中的一员,发挥他们自我管理的作用;同时,组织成立由区、镇人大代表、老干部、社会热心人士等人员组成的督查员队伍,发挥社会监督的力量,针对河长制工作落实情况定期巡回督查。

再向沧海要桑田

(上接1版)还有很多瓶颈难题亟待破解。这就需要我们继续发扬垦拓精神,敢闯、敢干、敢创新,以勇立潮头、舍我其谁的气魄,以知难而进的责任担当逢山开路、遇河架桥;以更大的宽容、更多的关心、更有力的支持,为担当者担当,为负责者负责,为干事者撑腰,让干净干事的人有干事的干净环境,激励广大干部群众积极担当作为、主动改革创新。

勤劳智慧的崇明人在长期奋斗

适应改革发展的需要、适应驾驭生态岛建设复杂局面的需要。我们也要坚持知行合一、以知促行,把学习转化为能力,把学习成果转化为工作成效,转化为高标准、高质量、高水平推进世界级生态岛建设的本领。

经过多年努力,崇明生态发展的基础日益坚实,生态发展的道路越走越光明、越宽广。之所以能取得今天这样的成绩,始终离不开人民群众的支持、参与和奉献。建设世界级生态岛,实现更高水平的发展,更离不开广大人民群众的全力投入和全面参

与。我们要相信群众、依靠群众、发动群众,进一步激发人民群众投身世界级生态岛建设的主人翁意识,把群众发动起来、组织起来,不断提高群众的思想觉悟,让群众认识到生态岛是大家共同的美好家园,“小我”必须服务“大我”,个人利益要与生态岛建设整体利益相统一、相协调,努力形成自己家园自己爱、自己家园自己建、自己家园自己管、自己家园自己护的生动局面,主动建设生态崇明、美丽崇明、幸福崇明,从而分享更多生态发展的成果。