

10月10日至11月10日,文登供暖进入交费期

文登中心城区居民住宅用户供热价格仍为23元/平方米

本报文登10月10日讯(记者 姜坤) 文登恒源热电和威海众音热电发出通知,文登供暖进入交费期,今年供暖收费于10月10日全面启动,交费时间为2018年10月10日-11月20日(节假日不休),今冬供暖价格不变,文登中心城区居民住宅用户供热价格仍为23元/平方米。

恒源热电的供暖用户可以采用五种方式交费。

(一)毓菁华供热服务大厅交费,用户持收费卡到营业厅交费,没有收费卡的用户需携带房产证(购房合同)的原件和复印件到所属大厅办卡交费,用户可当天办卡、当天交费。

(二)微信交费,通过扫描威海第二热电集团二维码或微信搜索“威海第二热电集团”加关注,绑定供暖用户卡后,可在线交纳采暖费。

(三)网上交费,登陆二热电集团官网(<http://www.whredian.com/>),点击“采暖费网上交费”,在支付页面正确输入用户卡号(无需输入用户编号),按照提示完成网上支付。其中,收费卡卡面编号即为用户卡号。

(四)手机银行交费,用户还可以通过威海市商业银行、工商银行、中信银行、招商银行的个人网银、手机银行、自助终端等渠道缴纳采暖费。

(五)银行网点交费,用户持收费卡到指定的银行网点交

费。

威海众音热电供暖用户可采取两种交费方式交费。

(一)文山清华园供热服务大厅交费,用户持收费卡到营业厅交费,没有收费卡的用户需携带房产证(购房合同)的原件和复印件到所属大厅办卡交费,用户可当天办卡、当天交费。

(二)微信交费,通过扫描众音热电二维码或微信搜索“众音热电”加关注,绑定供暖用户卡后,可在线交纳采暖费。

今冬将继续执行“看天供暖”政策,一旦在供暖期前遭遇强降温等恶劣天气,将根据上级通知提前供暖。正常采暖期一般从上年度11月20日开始,

至下一年度的4月5日结束,共135天,但是如遭遇强降温等恶劣天气,供热部门可视情况提前或延长供暖时间。

文登恒源供热辖区将于10月15日开始对采暖系统进行冲水试压。文登众音供热辖区将于10月20日开始对采暖系统进行冲水试压。

凡属以下情况,请到公司营业大厅交费:

- 1、无供暖交费卡的用户(需携带房产证或购房合同原件、复印件及房产证身份证原件、复印件到营业厅办理);
- 2、阁楼申请封堵的用户;
- 3、往年有欠费和往年停供又没有办理开封手续的用户;
- 4、往年存在违规用热未处

理的用户;

- 5、商业网点和公建单位用户;
- 6、需要修改收费信息用户(需携带房产证、身份证);
- 7、对收费有异议的用户;
- 8、未正式移交我公司的新建小区用户,需到开发商或物业处报名交纳暖气费。

文登众音热电服务电话:8264001
文登恒源热电服务电话:8258889



威海第二热电集团微信



众音热电微信

区供电公司探索“获得电力”新模式 用电服务“一次办好”

本报文登10月10日讯(通讯员 宋英红) 近日,来供电公司办理业务的客户发现,高压客户业扩业务办理时长从20个工作日缩短至11个工作日,而办理低压业务更是缩短至3个工作日。

“只用一个周时间,供电公司就会给我们出一个正式的供电方案及答复,基本上就是第一次过来提交一下申请,后面的事情就不用我们去操心,不用再跑第二趟,非常的方便快捷。”威海置业工作人员隋灵燕对供电公司的服务大加赞赏。

今年以来,区供电公司深化“一次办好”改革,积极探索“获得电力”新模式,切实满足群众的用电需求。“按照要求,我们供电公司也在整理自己的服务项目清单,并进行公示,什么时间

带什么样的资料,一次性告知客户,能采集的我们就直接在平台上采集使用,避免客户来回的跑腿。”区供电公司营销部营业班副班长郭莉介绍说,下一步,区供电公司将用电业务引入区政务大厅供电服务窗口,积极参与政府“互联网+”政务平台建设,加快融入一体化网上政务服务平台,实现与发改、规划、公安、市场监管等部门的数据共享。

据了解,“获得电力”是营商环境评价的指标之一,主要包括获得电力时间、环节、成本和供电可靠性四个维度。供电公司优化行政审批和电网内部流程,着力打造环节少、时间短、造价低、服务优“获得电力”新模式。

区人社局开展 失业人员优惠政策讲座

本报文登10月10日讯(通讯员 王建设) 近日,文登区人社局在天恒职业培训学校举行了失业职工优惠政策讲座,共有40名失业职工参加了此次讲座,并现场发放《失业人员就业指南》。

讲座重点介绍了失业职工普遍关心的失业金领取、失业期间社保缴纳、“4050”社保补贴、创业贷款和一次性场地租赁补贴等政策问题,从失业职工的切身利益出发,引导失业职工维护自身权益,实现重新就业。对于“4050”人员普遍关注的社保补贴领取、灵活就业政策和再就业援助政策等热点问题,工作人员进行了耐心细致的讲解,并鼓励他们参加职业技术

培训,享受相关优惠政策,同时,在现场张贴用工岗位信息,传授面试技巧,帮助他们选取合适的岗位,尽快实现再就业。

近年来,随着各级政府对就业再就业工作力度的加大和措施的不断落实,失业职工不仅能够失业的一定期间得到生活保障,且可以享受多方面的优惠扶持政策,但有些失业职工不了解这些政策,对个人来说也是个损失。对此,文登区人社局通过多种方式积极宣传优惠政策,通过报纸、广播、微信以及举办专题讲座等方式,让更多需要的人及时了解就业政策和就业信息,帮助其尽快实现就业。

乐为心态 汁为行动

——乐汁分享会在威海市中心医院召开



在科学高度发达的今天,人们反而似乎被健康的问题困住了。不知为什么就会患上严重的疾病,也不知为什么竟然大多数慢性病无药可治!这样的现实也许让我们不得不审视自己了:是不是我们的目标错了?着眼点错了,判断错了,方法错了?

——馨臻《乐汁生活》



扫码进直播间 观看乐汁分享

“健康第一”、“健康是金”、“有什么都别有病,没什么都别没健康”——曾几何时,人们开始认识到了健康对人是头等重要的事,寻求一种健康的生活方式,也成为现代人不断追求的。

10月6日,一场别开生面的乐汁分享会在威海市中心医院召开,分享会吸引了300多人的参与,网络直播更是吸引了近4万人观看。到底是什么样的分享会,能吸引这么多人的目光?这就是由中国医药教育协会健康管理专业委员会、常务委员馨臻老师发起的“馨臻健康法——乐汁公益分享活动”。分享会中,馨臻老师深入浅出,理论与实践相结合的讲解为现场观众奉献了一场关于健康的饕餮盛宴。

馨臻健康法是由馨臻老师提出的旨在维护大众健康的一套生活方式,以七条生活原则规定了主要的生活内容。在2015年夏天,由八十位乐汁志愿者集体命名。根据慢性病发生的普遍规律,馨臻健康法依据因果法则,提出“与疾病合作”的生活态度,认为全方位改变生活方式是消除慢性病、保持健康的关键,倡导七条健康生活原则。

乐汁七项生活原则:管理好自己的情绪,让自己从心里活的高高兴兴的;晚上11点前睡觉,卧室要完全黑暗;动物性食品的摄入量越少越好,力争零摄入,断牛奶以及牛奶制

品;每天早餐坚持“杂”的原则,喝新鲜蔬菜水果汁;中午和晚餐正常饮食或喝汁均可,要求主食和菜肴都要“杂”;喝汁要慢慢喝到饱足,而正常的饭吃到6—8分饱就可,尤其晚餐要少食;每天半小时以上中等强度的体力活动(微汗半小时)。

每杯汁用的食材品种不要超过4种,以蔬菜为主,用水果调味,调到你自己可以接受就行;每天榨汁的食材要换样,不要长期喝有限的几种蔬果汁;不要喝冷的汁,也不要让汁的温度超过46摄氏度;中午和晚餐您可以吃正常的饭,也可以喝汁。这里“正常的饭”是有要求的:主食要五谷杂粮换着样地吃,尽可能不吃精制的白面和大米,谷类、豆类、薯类、芋类鼓励做熟了吃;菜的品种要丰富,除了淀粉类蔬菜(如芋类等鼓励熟吃)外,其它蔬菜水果能生吃就不要熟吃,即使熟吃也不要过度烹煮。

五年多的“乐汁”实践中,获得自愈或改善的疾病包括:糖尿病、高血压、脂肪肝、痛风、心肌病、冠心病、心律失常、慢性胃炎或结肠炎、慢性鼻炎、哮喘、湿疹等多种皮肤病,以及肿瘤、不孕不育、前列腺肥大、静脉曲张、偏头痛、严重精力不足、失眠、肥胖、长期便秘……实践者从婴儿到九旬老人,从西藏、新疆、中原到澳洲、北美,无数人受益。多数人的慢性

病在2个月到1年内得到了有效扭转。

至2018年10月,全国各地已有乐汁志愿者300多名,各地组织实地分享会200多场,服务的微信专群汁友已超过二十万人。为了更方便快捷有效地服务大众,在2017年由志愿者集体筹建了APP公益传播平台“汁家”,成为公益传播乐汁并进行个性化精准服务的重要工具,一年多时间吸引了近百万人在线学习和实践。

您可以通过以下途径清晰了解公益行动和馨臻健康法:

一、通过扫描下方二维码下载“汁家”APP。



这是专门为传播而打造的慢性病管理平台,非常方便于学习、交流、展示、问答,有

馨臻著《乐汁生活》、生机生活物品与食材购买、指标管理工具使用等。

二、关注微信公众号:醒觉健康。微信号:Juicinglife,关注后查看历史消息,有很多馨臻健康法文字和音频资料。



三、进入乐汁公益网站:

<http://www.xinzhensstudio.com>,里面有馨臻的公益课程录像、加入微信群的途径、汁友分享的原始语音等。

由于“乐汁”的方法简单、高效,经过五年的传播,据保守估计国内实践者已逾千万人,并由热心者传播到了北美、澳洲、欧洲、非洲等地,呈现全球开花之势。因此,乐汁公益需要更多的志愿者参与服务,欢迎有志之士加入!

