

沪公租房申请出台四项便民措施

日前,市房管局发布通告称,今年9月起,本市全面实行四项便民措施,包括:公租房准入资格申请可在市政府“一网通办”网站办理、准入资格申请材料“两个免于提交”(本市政府部门核发的材料免于提交、有电子证照的免于提交实体证照)、市筹公租房准入资格申请“全市通办”、增加各区公租房受理窗口开放时间。

1 公租房准入资格申请“一网通办”

市民在市政府“一网通办”网站搜索栏内输入“公共租赁住房申请审核”,查找到区级行政许可事项“公共租赁住房申请审核”,选择办理区域(行政区)后,点击“立即办理”,可在网上填写申请信息并提交申请,并生成纸质《公共租赁住房准入资格申请表》供下载打印。申请人网上填写的申请信息由后台自动推送至本市公租房申请审核信息系统;相应受理机构接收信息后,在3个工作日内完成预审,通知申请人到受理窗口提交下载打印并经本人签名的《申请表》,同时一次性告知应提交的其他申请材料。

各区在本区公租房运营机构网站、公租房微信公众号等媒介上建立的公租房网上申请平台以及受理窗口现场直接受理通道仍继续保留并正常运行。

2 公租房准入资格申请材料“两个免于提交”

公租房申请对象的本市社保缴费证明、本市住房不动产权证、租用公房凭证,通过市相关部门管理信息共享、数据核验方式采集,本

人免于提交。

申请对象的以下个人证照,在各区公租房受理窗口出示本人身份证原件或“随申办”APP、微信小程序、支付宝小程序上的电子身份证进行授权后,通过市大数据中心电子证照库采集到公租房申请审核信息系统,本人免于提交实体证照及复印件:(1)本市公安机关核发的居民身份证;(2)本市公安机关核发的居民户口簿、个人户口卡、户籍证明(集体户、公共户人员户籍证明需提前在“随申办”APP、微信小程序、支付宝小程序上申请开具方可免于提交);(3)上海市居住证;(4)本市民政部门核发的结婚证、离婚证。外地核发的居民身份证、结婚证、离婚证等仍需按规定提交实体证照。

此外,申请对象在《申请表》中明确由家庭(个人)承租公租房的,所在单位不需在《申请表》上出具同意意见,也不需提交本单位的营业执照、事业单位法人证书或统一社会信用代码证书复印件。申请对象在《申请表》中明确由所在单位承租公租房的,所在单位应在《申请表》上出具同意意见并提交相关证照复印件。

3 市筹公租房准入资格申请“全市通办”

为方便申请对象就近申请市筹公租房准



图片来源/视觉中国

入资格,该事项实行“全市通办”,即申请对象可以向全市任一区的公租房受理窗口提出市筹公租房准入资格申请;在市政府“一网通办”网站上提出申请的,可以选择全市任一区的公租房受理窗口提交申请材料。各区公租房受理窗口受理申请后,按照《市筹公共租赁住房申请审核实施办法》规定的统一标准做好审核工作。

申请区筹公租房准入资格,仍向工作单位所在地或本市户籍所在地的区公租房受理窗口提出申请;在市政府“一网通办”网站上提出申请的,向工作单位所在地或本市户籍所在地的区公租房受理窗口提交申请材料。

4 增加各区公租房受理窗口开放时间

公租房申请对象均为在职人员,为方便申请对象利用中午和周末休息时间到受理窗口提交申请材料,各区公租房受理窗口在工作日全天候开放办理业务(中午正常开放),日常周末至少开放周六上午半天办理业务(国家法定节假日除外)。公租房受理窗口设在区行政服务中心或街道(镇)社区事务受理中心办事大厅内的,按照办事大厅统一作息时间执行。

(上海发布)

这些常见的保健食品误区你知道吗?

螺旋藻真的能减肥吗?维生素E能缓解衰老吗?近年来,中国的保健食品行业发展异常火热,一些保健食品的功能被不断神化,特别是针对爱美的女性群体而言,各种美容、减肥的神奇传言铺天盖地。下面,这些常见的保健食品误区需要擦亮双眼。

螺旋藻减肥效果好?

“螺旋藻能减肥”的说法在一些爱美人士中很有市场,但事实上,肥胖是一种慢性代谢疾病,需要从运动、营养等多方面考虑,进行针对性的治疗,而不是单纯通过保健品来解决。

螺旋藻比较明确的功效有增强免疫力、辅助降血脂、提高缺氧耐受力 and 缓解体力疲劳,并无“减肥”作用。我国对保健食品实行注册审批制度,由国家食品药品监督管理总局对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》,获得保健食品标识,拥有相应产品批号。否则,皆为非法产品或虚假宣传。一些人认为螺旋藻具有“减肥功能”,可能是因为螺旋藻中含有一种氨基酸——苯基丙氨酸,能影响脑部控制食欲。但其抑制作用微乎其微,最多是控制体重而不能减肥。

软胶囊当面膜用效果好?

除了功能上的“杜撰”,一些人还开发了新的使用方法——内服改外用,如一些维生素C、维生素E软胶囊被一些爱美人士奉为“天然面膜”。

然而,很多软胶囊采用复方成分,未必适合擦拭面部。在不清楚自己的皮肤是否适用于某类保健品时,不要轻易尝试,毕竟身体

各部分皮肤的特性不同,对不同的药物有不同的反应。此外,食用方法也存在一些问题,例如,维生素C粉剂如果用热水冲,容易被氧化,还会损失药效;蛋白质粉用热水冲服会使其凝固变形,不利于人体吸收。

钙和硒得多补,补钙是好事?

过量就会弄巧成拙。钙片不是吃得越多越好,每天钙摄入量以800毫克~1500毫克为宜,不应超过2000毫克。最好同时大量饮水,促进无法被吸收利用的钙排出体外。

若每天超过2000毫克,就有可能导致肾功能损害,引发不良反应。国外研究发现,过量补钙会导致肠道不适,增加结石病风险,损伤肝脏。

女人睡前吃“维生素E”能延缓衰老?

大把补维生素E真能去皱抗衰老、永葆青春吗?维生素E是一种人体所需的脂溶性维生素,对人体的生殖系统,心血管系统健康,清除自由基抗衰老等方面有着非常重要的生理作用。于是,有些女性朋友,就会每天的服用维生素E的补剂,以期来去皱抗衰老,青春永驻。

殊不知,正常人体每日所需的维生素E剂量并不大,每日补充30个国际单位(IU)的维生素E就足够了。而市面上的不管是单方的含维E的软胶囊,还是复方含有维E的女性保健品,如葡萄籽维E胶囊等保健品,维生素E的含量动辄400IU,再加上每日在日常饮食中摄入的维E,已经远远超过人体所能承受的最大补充剂量,同时维E具有脂溶性,进入体内后清除代谢较慢,每天服用大剂量的维生素E,更会在体内进一步形成累积。维E补充过量对人体会有一些的危害,曾

经有研究表明,长期大量补充,会导致人体的心血管系统风险,对于女性来说,会导致月经周期改变,不孕不育等大问题。

胶原蛋白吃进去,能美白养颜?

人年轻时,皮肤层中的胶原蛋白含量较高,有着重要的支撑作用,而随着年龄的增长,皮肤中的胶原蛋白含量会逐渐流失,于是就会出现皱纹等问题。但对于胶原蛋白来说,“吃啥补啥”的理论真的成立吗?

其实不然,胶原蛋白,顾名思义,是一种蛋白质,将胶原蛋白吃到肚子里以后,这种蛋白质首先会被消化吸收,分解为氨基酸,而且研究发现,胶原蛋白并不容易消化,而且分解出的氨基酸,也并不在皮下重新结合为胶原蛋白,因此,对于口服的胶原蛋白来说,它只是为你的身体补充了少量的并不重要的氨基酸而已,真的不如吃鸡蛋来的营养健康,指望吃胶原蛋白来美容养颜,是根本不可能的。

清宿便排肠毒,有助于减肥祛痘?

“宿便”这个词,是被杜撰出来的。从医学上来说,粪便在人体的肠道内存留1~2天,还是存留多天,只要排便时没有痛苦,就不是问题。

有的女性朋友有便秘的问题,“宿便”理论也会让这些女性朋友选择一些所谓的清肠促进排便的保健品来服用,但实际上,排便困难,与分别在体内存留时间长短,是否是“宿便”,也并没有必然的联系。很多清宿便的产品,都含有导致腹泻的药物成分,不弄清“便秘”发生的具体原因,一味的泄泻,对于身体健康的影响,往往都是负面的。

(上海静安食药局)

换季牢记“五要” 掌握防病诀窍

“口罩还是要戴”。乘坐交通工具、进入医疗机构等有明确要求的场所应佩戴口罩,在密闭空间内、人群密集区或需要与他人密切接触时应及时佩戴口罩,出现感冒、咳嗽症状时自觉佩戴口罩。

“社交距离要留”。在公共场所内遵守秩序、避免拥挤,自觉与他人保持社交距离,避免与有呼吸道症状如咳嗽、打喷嚏等的人接触。

“咳嗽喷嚏要遮”。咳嗽、打喷嚏时尽量避开他人,用纸巾或弯曲的手肘遮挡口鼻,防止飞沫四溅,使用后的纸巾立即丢弃并洗手。

“双手经常要洗”,勤洗手是预防传染病简便有效的措施之一。按照七步洗手法规范洗手,尤其牢记不要用脏手触摸眼口鼻。

“窗户尽量要开”,经常开窗通风能保持室内空气流通,至少每日通风2次,每次30分钟以上,以形成空气对流为佳。

(上海发布)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为10月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020年8月优秀“啄木鸟”:李群、谢建国、陈伟萍、张德胜、曹西虹、徐成林、路永敏、万燮树、沈士俊、周银玉

2020年8月最佳“啄木鸟”:严志明

扫描二维码关注“上海社区发布”