

【征稿启事】

【招聘信息】

# “河畅湖美 人水和谐”

## 2020年新泾镇河湖摄影大赛征稿启事

为全面贯彻党的十八大、十九大精神，深入学习贯彻习近平同志关于生态文明建设的重要思想，按照市、区两级关于推行河长制相关工作，新泾镇通过摄影艺术形式，以“河畅湖美 人水和谐”为主题，围绕建设“绿色新泾、魅力社区、和谐家园”的目标，进一步广泛动员群众积极参与到水环境治理和保护中来，形成社会带动效应，营造良好的舆论氛围，具体征稿要求如下：

### 一、活动主题：

“河畅湖美 人水和谐”——2020年新泾镇河湖摄影大赛

### 二、征稿内容和要求：

1. 本次大赛参赛对象不限性别和年龄，凡在本镇工作、学习、生活的市民均可参赛；  
2. 此次拍摄范围仅限镇域内河湖，包括苏州河（长宁段）、新漕港、新泾港、申纪港、新渔浦、北夏家浜、午潮港、广顺河、周家浜、外环西河、东周家浜、陆家浜、南渔浦支流、许渔河、野奴泾（长宁段）、南午潮港、直挺浜、南渔浦、老江19条河道（段），以及复地御西郊池塘、鼎邦俩池人工湖、西郊公馆人工湖、柏仕畲景观河、金庭庄园会所人工

湖等小微水体。

3. 参赛作品的内容应紧扣本次赛事的主题，能够鲜明反映镇域内河湖及其两岸环境面貌等；

4. 参赛作品的拍摄媒质不限，手机、相机拍摄作品均可参加；每位参赛者投稿照片数量不超过5幅，可以组照；每幅（组）参赛作品都需要有名称；

5. 本次投稿的摄影作品需为近年来创作的新作，凡在以往比赛中获得过等级奖的作品不列入征稿范围；

6. 参赛者需保证其参赛作品为原创，严禁造假、修改、侵权或抄袭，所有参赛作品如发生侵犯他人著作权、肖像权、名誉权等行为及由此产生的一切法律纠纷由参赛者自行承担；

7. 参赛作品应以摄影为基础，谢绝提供电脑创意和改变原始影像的作品（照片仅可作亮度、对比度、色彩饱和度的适度调整，不得作合成、添加、大幅度改变色彩等技术处理）；

8. 电子版照片要求：图片格式要求.jpg，其它文件格式请转成本格式提交，每幅作品文件不小于3MB（不符尺寸作品将不予

采用），彩色、黑白不限。

### 三、征稿时间：

2019年10月21日—2020年2月29日止。

### 四、投稿方式：

邮箱投稿，将作品按照要求发送至邮箱：1577831096@qq.com，注明作者姓名、联系地址、联系电话、作品名称以及作品简介。

### 五、奖项设置：

一等奖 2名 2X1500=3000元；  
二等奖 3名 3X1000=3000元；  
三等奖 5名 5X600=3000元；  
优秀奖 10名 10X300=3000元；  
入围奖 40名 40X100=4000元。

### 六、评选：

本次摄影大赛将邀请本市摄影专业人员，组成相关评委会，对参赛作品进行评选，评委会拥有本次展览评选最终解释权。

### 七、联系人和电话：

沈春晓、曾广宁 52161929。

新泾镇河长制联席会议办公室  
新泾镇社区文化事务中心

上海通赢通讯设备有限公司

移动营业厅业务受理员

要求：中专学历，18至35周岁，做五休二  
薪资：4000至6000元

祥和酒店

餐厅领班

要求：中专学历，24至40周岁，做六休一  
薪资：面议

上海博嘉物业管理有限公司

行政出纳

要求：中专学历，28至46岁，做五休二  
薪资：4500元左右

上海世纪联华超市长宁有限公司

超市收银员

要求：初中学历，45周岁以下，做一休一  
薪资：3150元+考核奖

上海新夏都物业管理有限公司

服务员

要求：初中学历，45周岁以下，做五休二  
薪资：4500元左右

上海合胜计算机科技有限公司

部门助理

要求：大专学历，20至30周岁，做五休二  
薪资：4500元左右

上海盒马网络科技有限公司

盒马小二（收银员、客服、陈列员、拣货员、打包员、烘焙员工、水产员工、肉禽蛋员工等）

要求：中专学历，18至40周岁，做六休一  
薪资：4000至6000元

联系方式：

冯老师 52160606-2007

【司法之窗】

## 维修费用应由业主承担还是物业公司承担？

我家厨房下水管道被堵塞后打电话给物业报修，但遭到物业公司的拒绝，问其理由，他们给我的答复是：要求我先缴清去年底的物业维修费40元及滞纳金。但我认为物业公司有义务为小区居民提供服务，且在上次疏通下水管道过程中未使用任何材料，不存在维修费用。问物业为居民疏通下水管道也需要维修费吗？

——陈先生

答复：按照我国《物业管理条例》规定：物业管理公司与业主的维修责任划分为：业主作为物业的所有权人，应对其所所有的物业承担维修养护责任。因此，房屋的室内部分，即户门以内的部分和设备，由业主负责维修。房屋的共用部分和共用设施设备，由物业公司组织定期养护和维修。

调解结果：根据当事人所陈述的

情况，新泾镇人民调解委员会召集双方当事人，经过调解，最终达成如下协议：1. 陈先生在协议生效当日，立即向物业公司缴清去年底的维修费人民币40元；2. 物业公司即刻派维修人员上门为陈先生家疏通厨房间下水管道。双方对协议均无异议，此次纠纷得到圆满解决。

新泾司法所

【食药安全】

## 秋风起，蟹脚痒，你懂得怎么吃螃蟹吗

俗语有云“秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来”，意思是说，螃蟹一年四季都能吃，但是秋天是吃蟹最好的季节。中国民间素有“蟹肉上席百味淡”的说法，美食家将吃螃蟹作为“秋天最隆重之事”，就连著名作家梁实秋先生也在《雅舍谈吃》里赞美“蟹是美味，人人喜爱，无间南北，不分雅俗”，秋蟹在人们心中的地位可见一斑。

### 如何吃蟹有讲究

螃蟹虽肉嫩肥美，但中医学认为其味咸、性寒，实属寒凉之物，故脾胃虚寒的患者包括孕妇都不应过多食用。清代著名长篇小说《红楼梦》中借宝玉之口，赋诗言道：“饕餮王孙应有酒，横行公子却无肠。脐间积冷馋忘忌，指上沾腥洗尚香。”突出了螃蟹的特点“性寒凉”，所以食蟹最好就姜汁、饮黄酒，来制约螃蟹的寒性。但是任何事物往往具有双面性，中医上就利用螃蟹的寒凉之性来达到清热散瘀、消肿解毒的功效。《濒湖集简方》中记载，蟹烧炭存性后研末服用，可治疗湿热黄疸。《唐瑶经验方》中也载生蟹捣烂外敷或干蟹烧灰后加热酒送服可治骨折伤筋。

现代营养学研究发现，螃蟹中含有大量优质蛋白，并富含各种微量元素，可增加淋巴细胞免疫力，促进伤口愈合，抗感染，这些提示术后患者可酌情食用螃蟹。但如伤寒感冒、肝炎患者等，由于机体消化功能减退，不仅不易消化蟹肉，还容易造成其滞留肠胃，引发消化不良、恶心呕吐等不良症状。另外从中医角度，螃蟹是大寒之物，孕妇食用会妨碍胎儿的生长。同时，螃蟹的胆固醇含量名列前茅，因



此“三高”人士及心脑血管患者同样不宜过多食用螃蟹，否则容易加重病情。

### 吃蟹做到“四清除”

吃蟹不但要讲究适宜人群，它的前处理同样重要。前处理包括“四清除”，及蒸煮熟透为原则。吃熟透的鲜活螃蟹无疑是公认的最为安全卫生的吃法。江湖中的淡水蟹往

往以动物尸体或腐殖质为食，因此鳃及胃肠道中往往有各类污泥、细菌和寄生虫。因此螃蟹的四大部位——蟹腮、蟹心、蟹胃、蟹肠，不仅无食用价值，更有藏污纳垢之嫌，因此食用之前要谨慎剥除，做到“四清除”。

### 吃蟹时这些东西最好不要同食

#### 1. 冷饮

螃蟹本身性寒，如果再与冷饮同食，会加重胃寒的情况，导致腹泻。

#### 2. 柿子

蟹肥正是柿子熟的季节，应当注意忌蟹与柿子混吃。螃蟹体内含有丰富的蛋白质，与柿子的鞣质相结合容易沉淀，凝固成不易消化的物质，因鞣质具有收敛作用，所以，还能抑制消化液的分泌，导致吃的人出现肠胃不适的情况。

#### 3. 茶水

茶水里同样含有大量鞣质，和螃蟹不与柿子同吃的道理一样。因此，吃蟹时和吃蟹后1小时内最好不要饮茶。

### 这些东西在吃蟹时推荐同食

#### 1. 白葡萄酒

现代医学研究发现，白葡萄酒具有极强的杀菌作用，可有效地抑制大肠杆菌、痢疾杆菌等多种细菌在人体内的繁殖。此外，白葡萄酒中含有大量维生素，这些维生素可以将螃蟹肉中的鲜味激发出来，使其味道变得更好。因此，女性、儿童、老年人和不喜欢喝高度酒的人在吃螃蟹时可以喝点白葡萄酒。

#### 2. 黄酒

在中国，自古以来就有吃螃蟹喝黄酒的习俗。中医认为，螃蟹虽然味道鲜美，但本性极寒，多吃容易伤及脾胃。而黄酒具有活血暖胃的功效，可以抵消螃蟹的寒性。另外，黄酒的口感甘醇，能够消除螃蟹肉中的腥味。因此，喜欢喝高度酒的人可以在吃螃蟹时喝点黄酒。

（长宁食药安办）

## 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”并于后台直接留言，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，截止日期为出报当月底）。每月纠错质量最高的一位读者，将成为本月最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；每月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为本月优秀“啄木鸟”，并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年8月优秀“啄木鸟”：沈正、朱陵宁、张龙涛、严志明、陈金生、张德胜、王玉佩、胡林生、庄秀福、Moon（网名）

2019年8月最佳“啄木鸟”：沈庆麟



扫描二维码关注“上海社区发布”