

# 宝塔区全力当好河湖“守护者”——岸绿水清 鱼翔浅底

通讯员 石忠平 记者 贾志敏



● 美丽景色引客来(资料照片)

河面碧波荡漾,鱼翔浅底;岸边绿树成荫,花草芳香。清风徐来,令人心旷神怡,这是王家坪湿地公园的盛夏图景。如今,河水清澈了,蛙声叫了,鸟儿飞回来了……越来越多的河湖美景在宝塔区呈现。

近年来,宝塔区深入践行“创新、协调、绿色、开放、共享”的发展理念,把“落实河(湖)长制、再现岸绿水清”作为一项革命,自上而下,层层夯实,多措并举,分类施策,先后动员上千名干部职工亲近河湖、了解河湖、治理河湖,通过全区各级河湖责任人的艰辛付出与努力,让“河畅、水清、岸绿、景美”成为城市水体的最美底色,最终实现了“岸绿水清,蛙鸣两岸,鱼翔绿水”的美丽幸福图景。

为全面推行河(湖)长制,认真践行“绿水青山就是金山银山”的生态理念,宝塔区成立了一把手牵头的领导小组,各乡镇、街道办事处也成立了相应的河(湖)长制体系,全区落实区级河长14人,乡镇级河长98人,村级河长237人,巡查员251人,保洁员249人。

为压实河(湖)长制工作责任,宝塔区相继出台了《河长制督查制度》《河长制考核问责与激励制度》等六项制度。区级河长每月至少巡河一次,乡镇级河长每周至少巡河一次,村级河长每天巡河一次,村级保洁员坚持日常巡查保洁的“县乡村”三级河长制正式拉开序幕。2021年,区级河长累计巡河169次,乡级河长累计巡河4440次,村级河长累计巡河79632次。

“乱堆、乱占、乱采、乱建”(简称“四乱”)是河湖整治的重点,也是打赢碧水保卫战的关键。宝塔区借“清四乱”整治,及时启动了“千人治污大行动”,动员上千名干部职工投身“四乱”整治大行动。通过常抓不懈,按期完成中省市督察暗访提出问题和各级媒体曝光问题及群众举报问题的销号,扩大河湖“乱建、乱占、乱采、乱堆”清理整治范围,清理整治重点向中小河流、

农村河湖、支毛沟延伸,维护河道良好秩序。建立“河长+检察”“河长+公安”“河长+司法”“河长+环保”等有效制度,通过公益诉讼、检察建议、公安司法介入等手段,完成中省市反馈“四乱”问题整改24起,处理违建集团修东绕城高速造成河道堵塞、便桥搭建造成河道堵塞3起,整治城区各类污水直排20余起,完成整改延安市城市管理信息平台反馈河道乱丢乱倒垃圾

问题17处等。2021年共计完成问题整改73处,全年清理河道垃圾约1494吨。

宝塔区统筹谋划综合治理,将工作重点从干流向支流、支流向沟道、城镇向农村延伸,加强源头管控,对上下游、左右岸、干支流、支沟道、近中远期、工程措施与生物措施等进行系统科学规划与全面落实。为有效改善水环境质量,区政府下硬茬对区域河道常态化排查,坚持发现一处立即交办,建立问题清单和整改台账,实行销号管理;大力开展黑臭水体再排查再整治,做到拉网式全覆盖,发现一处整改一处;多方联动,重拳出击,铁腕治污。5年来,宝塔区全力推进雨污分流管网建设、河道综合治理、乡镇污水处理站建设、污水处理厂提标改造、畜禽养殖污染防治,采取排污口封堵、厕所革命、湿地修复、农村水环境治理、农业果业面源污染防治、垃圾精细管理分类处理等水污染防治举措,彻底消灭了劣V类水质,实现了碧水长流的阶段性目标。

五年来,宝塔水利人的脚步从未停歇,他们在治理保护河湖的同时,积极推进河湖划界及主要河湖岸线保护与利用规划编制工作。截至2021年底,延河宝塔段、云岩河宝塔段已完成划界技术成果提交,界桩埋设;规模在50平方公里以上18条河流和孙台、胜利2座水库已完成图纸划界和技术评审、成果数据提交,预计2022年10月底前完成界桩、标示牌埋设;10条主要河流岸线保护与利用规划已全面完成。

# 尊重群众意愿 激活闲置资源

## ——富县羊泉镇陈超村宅基地改革小记

通讯员 陈鹏飞 杨莉

“我既是共产党员又是一名退伍军人,应该发挥余热,理解和支持宅基地改革工作,为村上做一些力所能及的事。”富县羊泉镇西陈超组村民陈旺兵,因继承父母一宗老宅基地,属于一户多宅,闲置一宗370平方米宅基地,了解宅改政策后,主动要求退出宅基地,村集体经济组织考虑到宅基地上有部分建筑,经过与宅改工作组协商,召开党员、村民代表会议,最终拟定支付陈旺兵5000元有偿退出费用。

“非常感谢村上宅改工作组,给我解决了这个大难题,我们一家五口终于有自己的家了。”西陈超组陈小龙是典型的有宅基地需求农户,陈小龙已结婚多年,育有三个子女,至今仍和父母、兄弟住在一起,急需一宗宅基地。宅改工作组得知这一情况后,及时召开村民会议,将陈旺兵有偿退

出的宅基地通过村集体组织有偿流转至陈小龙,解决了陈小龙的宅基地使用需求。

陈超村位于富县羊泉镇以北五公里处,包括东陈超、西陈超、闫村三个自然村,有328户1126人。现有宅基地357宗,总面积137904.56平方米,人均宗地面积387.37平方米,人均宗地面积114.92平方米。

作为富县农村宅基地改革试点,陈超村通过微信、广播、宣传彩页、横幅标语等方式宣传宅基地改革重要意义、目的任务、政策措施,做到了家喻户晓、妇孺皆知。随后成立了以村支书为组长,副书记、村委会主任为副组长的宅基地改革工作组。

工作组通过对全村328户进行实地走访、征求意见,组织召开党员、村民代表会议,制定出台了《陈超村宅基地资格权认定及管理办法》《陈超村宅基地流转、退

出和收益分配办法》《陈超村宅基地有偿使用办法》等村级宅基地系列管理制度。

截至目前,认定宅基地资格权1022人,通过对有偿使用面积、宅基地超面积、一户多宅的另一处闲置宅基地0平方米起征收宅基地有偿使用费等,每年可给村集体组织经济增收0.8万元。坚持“取之于民、用之于民”的原则,宅基地有偿使用费纳入村集体经济组织,主要用于村庄改造、基础设施建设、公益事业、宅基地退出补偿等方面。

让老百姓获益的改革才能被拥护。通过宅改工作小组的积极宣传和党员干部的带头作用,陈超村村民深刻认识到了宅改的意义和带来的利益,并积极参与到宅改中来。

村民赵广锋自愿有偿退出一宗422平方米宅基地,用于建设陈超村的“微景观区”,成为村民茶余饭后休闲的好去处,让

村民真切地感受到未来村庄发展空间和美好景象,在宅基地改革的过程中有参与感、获得感和幸福感。

赵龙杰有一处710平方米的闲置厂房,村集体经济组织通过与赵龙杰协商达成合作,利用闲置厂房建设农资交易中心,村集体经济组织与金正大集团签订了沃夫特、奥林匹克等品牌富县农资总代理合作合同。农资交易中心的建立,将为村民节约20%的化肥费用,同时也壮大了村集体经济组织。

农村宅基地改革事关农民切身利益,事关农村社会稳定和发展大局,是深化农村改革的重要内容。陈超村宅基地改革以来,盘活了闲置土地,为村民解决了建房用地等问题,壮大了村集体经济组织,有效改善了村民生产生活条件,促进了美丽乡村建设,为全面建成小康社会发挥了重要作用。

# 魏来保:勤跑腿换来安全水

通讯员 窦可军 刘俊 记者 王静

“老魏管水很认真,谁家水管坏了、出水困难了,只要你一个电话,他很快就上门来修理了。”这是黄龙县界头庙镇高梁村村民汪书财对魏来保的评价。

今年75岁的魏来保是高梁村水管管理员,由于他对管水这一工作敬业负责,热心为大伙服务,乡亲们亲切地称他为“安全饮水的守护神”。

走进高梁村的抽水泵房,地面和墙面上干干净净,每一件物品都摆放得整整齐齐,这里是魏来保的“第二个家”。翻开村里的水费收缴、消毒药品投放等流水账,字

迹工整、记录清晰。打开村民的微信群聊天群,每次涉及临时停水、设备故障临时抢修,魏来保都会村民群里广而告之,提醒大家提早蓄水。

2007年2月,高梁村实施集中供水后,当时刚卸任村支书的魏来保被大伙推荐为全村安全饮水义务管理员。有一次,邻村水泥路下管道漏水点找不到,拟更换两公里水管。魏来保闻讯后,立即带上自购的检测用具、打压泵和自制的“水管测漏器”,赶到供水工程现场指导邻村水管员逐段排查供水管道,花了一天半时间终于找到了

漏水点,大大节约了维修成本。

前段时间,连续的降雨使得高梁村上的一处供水管道破损漏水,魏来保得知后便冒雨步行赶到现场,当收拾好漏水的供水管道接头后,他笑着对前来帮忙的村民姜晓亮说:“泥水喷了一身,跟洗澡一样,真凉快。水管修不好,晚上睡觉都不踏实。”前几日,曹家山组一位村民给镇上反映说饮用水水质浑浊,魏来保带领两名村民及时将水源地的枯枝烂叶清理干净,更换了新滤料,几个小时后,清澈净亮的自来水又来了。

魏来保常说:“只要我还在水管员岗位上,就要让群众不遭水荒,吃上放心水。”15年来,为了维修村上饮水设施,魏来保自掏腰包购买各类型号维修配件价值1万多元,维修工具、配件占满了魏来保家中的一间房。有的村民问魏来保:“你一个月500元的工资,到底图个啥?”魏来保笑着说:“不图个啥,我就是喜欢干这个事,喜欢为大家的吃水跑腿。”

早出晚归,穿村走巷,风雨无阻,一份看似简单平凡的工作,魏来保却用15年的坚守和执着守护了一方“幸福水”。

# 最是小事暖人心

通讯员 邵庆芳

“这两条路越来越宽敞,栈道每天清洗得像地板一样,美得很。”

“现在矿区比西安小区都漂亮,尤其是这个广场。”

随丈夫来矿30年的家属张润之和退休老姐妹们坐在瑞能煤业中心广场秋千上,开心地聊着矿区变化,享受着休闲时光,夕阳的余晖映照在她们幸福的脸上,油画般唯美……

两年来,瑞能煤业把党史学习教育成效转化为“我为群众办实事”的具体实践,通过多种形式了解职工的“急难愁盼”,用更放心、舒心、贴心的行动,不断提升职工家属的幸福指数。

## “食”之放心

“咱食堂的油泼面是一绝,纯手工拉面很劲道,每周二的肉肉也很美,还比外面实

惠。我们下井人饭量大,食堂也管饱,现在几乎都在食堂吃饭。”7月10日中午,食堂就餐的准备队职工杨云满意地说。

食堂饭菜质量问题是该公司“我为群众办实事”意见建议中的呼声之一。

为满足职工不同时段就餐需求,保证每批下井职工能吃上热乎饭菜,该公司食堂不断探索管理新模式,按就餐流量分时段上菜;为保证食材新鲜,所有食材从采购源头抓起;通过每日定制食谱,保证职工吃饱吃好又不浪费;每天定时对餐厅桌椅、地板、各类餐具等消毒处理,确保餐饮卫生和服务质量。

## “住”之舒心

“刚来矿上时,取暖做饭用砖砌土炉子,后来用蜂窝煤炉,屋里一抹一把黑,现在的变化以前想都不敢想。”

“今年还安了天然气,冬天集中供暖,楼房外加了防冻层,冬暖夏凉,待在矿区哪儿也不想去了。”

晚饭后家属楼下,退休职工刘德恩和老郭坐在石凳上回忆着往事,不远处有下棋的、跳舞的,各有所乐……

民生无小事。该公司不遗余力改善家属楼和单身公寓住宿条件,让每位职工住得舒心。同时,也想尽办法改善“住”问题。

随着矿区私家车和外来车增多,停车问题也是一件大事。去年3月到今年5月,该公司通过改造原篮球场和原有学校院子,新建两个停车场,增加近400个停车位,满足了所有职工家属停车问题。

## “行”之贴心

“为了您的安全,请走栈道。”崭新的栈

道入口处,醒目的标语贴心地提醒着每一位行人。

“这两条路修得好,这事儿办得实。”对于职工家属们赞不绝口的“两条路”,是该公司今年花“大力气”为职工办的实事。一是对中心广场至煤场路路面拓宽修建了人工栈道,解决了人车分离的安全问题。二是对矿区唯一的主干道彻底修整,把原来坑洼不平的水泥路改造成沥青混凝土道路。

“做感动自己的事,才能感动别人,职工的事要从‘情’入手,以‘实’突破,让大家真正感受到公司的温暖。”该公司党委副书记、执行董事、经理张大勇要求领导干部时刻把职工冷暖挂在心上,落实在行动上。

一项项暖心小事,一件件惠民实事,绘就了一幅生动幸福的画卷,如春雨滋润着每位职工家属的心田,暖心又暖情。

# 邻里不再陌生 社区更有温度

## ——凤凰山社区提升基层治理小记

记者 孙艳艳



社区是政府联系群众的桥梁和纽带。近年来,宝塔区凤凰山街道凤凰山社区坚持把提升基层治理作为服务群众的落脚点,优化党组织政治功能和服务功能,努力打通服务群众“最后一公里”,让邻里不再陌生,社区更有温度。

“我的牙口不好,最近想看牙,能不能帮忙联系个诊所?”

“咱辖区就有口腔诊所,我帮你联系一下。”……

这是凤凰山社区的微信公众号“留言板”里的留言内容。在这里,居民随时留言,社区分片定人定岗安排志愿者线上线下接收需求清单,全面掌握群众真实需求和困难,通过精准化、常态化的志愿服务,帮助居民解决生活中的实际困难,让他们感受到党和社会的温情。

记者了解到,去年以来,凤凰山社区组建“红心圈”党建服务中心,组织辖区单位党组织、在职党员、服务与被服务对象、商户与消费者,每季度召开大党委党建联席会议,共解群众难题、共谋经济发展、共促商圈繁荣,为大家搭建了“红心圈”交流平台。

同时,社区以“红心圈”党建为中心,带动共驻共建单位发挥金融圈、商业圈、民生圈、信息圈、医疗圈等资源力量,亮出辖区8张名片。利用现代网络媒体,动态收录辖区内单位、企业、商户、经营场所的人力、商品需求信息与各类资源供给信息,建立需求清单、资源清单、项目清单,通过线上线下双向认领、双向服务,统筹解决实际需求和难题,为辖区居民打通最后一公里,实现服务群众“零距离”,提升基层治理工作效能。

为了给辖区居民提供更加专业、贴心的服务,社区还建立了以党员服务、就业培训、社会保障服务、民政服务、红十字志愿服务等功能于一体的社区便民服务中心,整合服务资源,为辖区企业、商户和居民提供30多项志愿便民服务。社区还将22名在职党员划分为文明示范岗、巾帼志愿岗等5个长期服务岗位,每月定期开展“我为群众办实事”实践活动,不断提升服务水平。

“社区的这些年轻娃逢年过节就拿着慰问品来看我,嘘寒问暖,就和我的家人一样。”70多岁的窦廷富老人高兴地说。

“我们将积极探索创新,通过多种形式延伸管理链条,提高服务水平 and 治理能效,做好人民群众的暖心人。”凤凰山社区负责人说道。

## 科普大观园

### 长期服用褪黑素会上瘾吗?

**流言:**褪黑素效果不错,但是有可能上瘾,产生依赖性。

**真相:**褪黑素其实还是比较安全的,而且确实没有上瘾的功能。

褪黑素是由大脑中的松果体分泌的一种激素,受身体生物钟控制。褪黑素被称为睡眠荷尔蒙,因为它能诱发自然睡眠。早晨,当我们沐浴阳光时,褪黑素的分泌就会停止。它会在我们醒来14~16小时后再次分泌,而且分泌量会逐渐增加,使我们感到疲惫。

褪黑素是一种备受关注的激素,因为它效用颇多,包括改善失眠和倒时差,以及通过其抗氧化特性来预防疾病和抗衰老。

褪黑素的分泌主要通过进入眼睛的光线来调节。夜晚,如果我们暴露在强烈的光线下,褪黑素的分泌就会被抑制,这将使我们的睡眠——清醒节律被扰乱。

褪黑素的分泌会随着年龄的增长而减少,诸如早上醒得更早,夜里频繁醒来,睡眠时间减少等,都是因为随着年龄增长,体内生物钟的调节能力被削弱了。

在美国和欧洲,褪黑素以片剂、口服液和咀嚼剂的形式在药店出售,主要用来对付时差、失眠和其他睡眠障碍。

这里值得注意的是,由于褪黑素是作为一种保健品出售的,因此,销售商没有义务证明其安全性或有效性。尽管如此,有充分的证据表明褪黑素可以帮助人们睡得更沉更久。

另外,相比其他强烈的睡眠诱导药物,褪黑素相对更加安全。因为它自然存在于体内,只要控制好服用剂量,其对睡眠的导入作用是符合人体生理规律的,并且不会上瘾。

如果通过服用褪黑素来帮助改善睡眠,那么最好在睡前30分钟服用。而如果目的是建立一个有规律的睡眠习惯,那么最好是在睡前2到3小时服用。

不过,褪黑素也有副作用,包括恶心、头痛、头晕和昏昏欲睡等。它还会对抗抑郁药、抗凝血药和降压药的作用产生干扰,所以这些药物的服用者需要遵医嘱,同时,褪黑素的服用也建议咨询医生。

