

门窗维修更换、家居软装升级、增设青年驿站

咸宁198套人才公寓改造升级

本报讯(记者黄兰芬 通讯员欧阳雪松)11月26日,从市住新局传来好消息,我市正抓紧对位于市区南外环的市人才公寓进行改造升级,提升人才公寓的居住舒适度。

市人才公寓位于南外环肖桥公租房小区1栋,共有198套房源,涵盖一室一厅和两室一厅两种户型。自2013年由市城发集团开发建设以来,随着使用年限的增长,公寓逐渐出现

了屋面漏水、外墙渗水、设施设备老化等问题,影响了公寓的整体形象及居住体验。

为解决上述问题,市城发城市运营服务公司在市直相关部门的指导下拟定了初步改造提升方案,并广泛征求各有关方面的意见和建议,决定对市人才公寓进行硬件改造维修和软件服务升级。市住新局会同市财政局并报请市政府将市人才公寓改造提升工程纳入

了保障性安居工程专项资金支持项目,会同市国资委加快推进项目推进。改造维修主要包括对人才公寓进行阳台封闭改造、家居软装升级、增设青年共享空间等六个方面内容。

除了改造硬件设施,市人才公寓改造提升工程还包括服务升级,由市城发城市运营服务公司统一水电气的开通、设备检查维护、空置房源整理、生活用具配置以及管理制度的完善等,力求实

现“拎包入住”的便利性,同时强调绿色环保和节能降耗的重要性。

市人才公寓改造维修工程由湖北桂泉建筑工程有限公司负责施工,正在进行楼顶防水翻新、损坏墙体修复、门窗维修更换,改造维修工程计划12月底完工。待整个工程完成时,市人才公寓将以全新的面貌迎接各类优秀人才,提升人才的生活品质,为我市营造更加良好的人才发展环境。

咸安多措并举解难题

一批旧楼集体加装电梯

●通讯员 孙志成 李宇 陈华

11月19日,咸安区温泉街道军分区小区的居民们喜上眉梢,大伙集资建设的4部“电梯”同时开工。再有2个月的时间,居民就可以开启“一键直达”的美好生活。

“对于幸福感,我们最有发言权了。在这里住了快20年了,之前爬楼又慢又费劲,大家早盼着这天了。”小区居民胡爹爹感叹道。

加装电梯,是老旧小区群众翘首以盼的事。然而,手续如何办、资金怎么来、后期谁来管等问题,让小区业主对加装电梯望而却步。

针对居民们的“急难愁盼”,咸安区住建局在政策支持、资金奖补、行政审批等方面打好“组合拳”,不断创新“政府搭台、业主主导、专业辅导、市场运作”模式,让加装电梯工作驶上快车道。

胡爹爹表示,从业委会组织居民征求意见到签字“同意”,全程没有“东奔西跑”办理任何手续,这些“麻烦事”全部由公益组织“一手包办”。

笔者从咸安区住建局获悉,今年5月,咸安区积极配合市住新局引导5家有资质、有信誉、口碑好的施工单位、电梯企业和物业企业,搭建“咸宁市香泉加装电梯服务中心”公益组织,为居民提供手续办理、维保托管等“全生命周期一站式”服务,并以市勘察建筑设计院作为技术支撑单位,指导居民选址、选配电梯。贴心的服务打通了加装电梯过程中困扰百姓多年的“梗阻”,让加装电梯工程有序加快实施。

“方案确定后,资金是大伙最关心的



另一个问题。”军分区小区居民李大姐介绍,小区现有住户48户,加装4部电梯大概需要150多万元,对于每户居民来说,数万元的花销不是个小数字。

“老旧小区加装电梯,市、区两级补助资金是每台10万元,老旧小区同步加装也给予3万元补助,监理费用由区住建局委托承担,同时我们推行‘集中采购+加梯贷’,解决出资难题。一方面,采用电梯品牌电梯设备集采模式,减少居民出资;一方面,联动农商行设计‘加梯贷’产品,为居民争取贷款支持和优惠。”咸安区住建局相关负责人表示,在一系列的“政策大礼包”的加持下,该小区电梯加装的成本将减少三分之一。

农商行工作人员也为小区居民带来了惠民金融产品“家梯贷”,贷款额度最高10万元,贷款年限长达3年,贷款利率3.65%,确保有意向加装但存在资金困难

的住户“愿贷尽贷”,缓解居民出资压力。

“大家的热情很高,我们一上午就和8户居民达成了意向,一家现场签约。”农商行工作人员吴英达说。

同时,区住建局还引导居民提前谋划电梯后期使用维护问题,鼓励中国太平洋财产保险股份有限公司咸宁中心支公司参与既有住宅电梯后期维护,按照“愿意买、买得起、用得好”的原则,为居民量身定制“维保+保险+服务”的综合保障方案,确保电梯不仅能够装得上,还能够长久稳定运行。

据了解,自2019年启动实施城镇老旧小区改造工作以来,咸安区累计受理107部电梯加装申请,其中已加装并投入使用的电梯42部,正在施工加装的电梯21部,正在申报的电梯44部;办理提取公积金17笔,提取金额70余万元;发放财政奖补资金32笔,发放金额320万元。

今天起,吃早餐请调整一下

相信大家都听过“早饭要吃好,午饭要吃饱,晚饭要吃少”这句话,一顿美味的早餐能够帮助我们开启活力满满的一天。早餐怎么吃,一起来看!

●早餐这样吃会加速衰老

2024年6月《食品与功能》期刊上发表的一项研究显示,早餐吃得晚的人表现出更大的身体生物年龄,加速衰老的发生率也更高。

其中,相较于早上6点14分吃早餐的人来说,10点26分才开始吃第一餐的人呈现出更大的生物年龄,加速衰老的发生率提高25%。

●长期不吃早饭危害大

研究发现,相比规律吃早餐,不吃早

餐与全因死亡风险增加27%相关,与心血管死亡风险增加28%相关,与癌症死亡风险增加34%相关。

不规律早餐可能引起胃酸分泌紊乱,长期如此容易对胃黏膜造成损害,引起胃炎或胃溃疡。经常不吃早餐,中午更容易暴饮暴食,患脂肪肝风险增高。经常不吃早饭,容易在胆囊内形成胆固醇的结晶,进而诱发胆囊炎或胆囊结石。

●常见的早餐不一定健康

以下生活中常见的早餐组合,其实并不健康,需要做出一些改进。

豆浆+油条 油条、油饼之类的高温油炸食物,成分以饱和脂肪酸、淀粉为

主,热量很高,吃太多可能引起甘油三酯、胆固醇等升高,肝肾代谢压力增大,增加心脑疾病风险。

建议:一杯豆浆、半根油条足矣,再来一份清淡的蔬菜沙拉,加一个鸡蛋就好得多。

面包+咖啡 这个组合是现在很多年轻人的早餐“常客”,但存在营养不均衡的问题。

建议:面包最好选择少含糖或不含糖的,如杂粮面包、全麦面包等。咖啡与其选择加糖,不如选择加纯牛奶。

包子+粥 高碳水食物,能量消耗快,易导致血糖升高。

建议:粥最好是杂粮粥,例如在大米或小米基础上加入藜麦、燕麦米、红豆、豌豆等谷物和杂豆。包子可以是荤素搭配的。

●合格的早餐什么样?

早餐的食物种类越丰富越好,一份合格的早餐至少要包括以下这三部分:优质碳水、优质蛋白质和蔬果。

优质碳水 如全麦面包、燕麦、玉米、南瓜、土豆、红薯等。

优质蛋白质 鱼禽肉蛋类:如鱼肉、牛肉、猪肉、鸡蛋等。奶和豆类:比如牛奶、豆腐、豆浆等。

蔬菜水果类 比如菠菜、胡萝卜、黄瓜、西红柿等。早起摄入一定量的膳食纤维,还有助于改善便秘问题。

(科普中国)

科普在身边

咸宁市科协主办