

瑜伽“大咖”受邀现场授课 里龙溪因地制宜打造“养生瑜伽村”

记者 何悦

本报讯 24日,江南街道里龙溪村来了位“大咖”,她是刚从北京参加完“一带一路国际瑜伽大会”的金禅,此次受邀来到里龙溪村龙和堂瑜伽馆,带来了为期五天的《私教理疗、形体手法矫正》课程。

许多人练瑜伽反而身体受伤,是因为体式不对,我们练习瑜伽是为了健康,不是为了伤害。根基要稳,要在关节有空间、骨盆端正、脊柱伸展的情况下练习。金禅以“万丈高楼平地起”的理念开始自己的课程,指出了许多练习中容易犯的错误,随后通过学员的演示现场纠正其练习错误,示范正确做法,通俗易懂的教授让学员能更生动直观地理解。

缪平芳、缪对芳姐妹俩专程从江

西赶来。我们自己开了瑜伽馆,是金禅的粉丝,金禅去哪里,我们就去哪里听课,能学到很多。缪平芳说,这次她们带着两个学生来到里龙溪村,着实也有意外之喜,空气很好,民风淳朴,是个练习瑜伽的好去处。

张莉麟是龙和堂的常客,因为里龙溪村环境好,空气清新,平时一有时间她就会来报到。这次能得到资深导师授课,她直言是借了这里的东风:机会难得,金禅教的东西都很实用。老板的意识也很强,所以能邀请到很多名师授课。

这次过来,是想把健康理疗理念带过来。金禅从2006年开始做瑜伽教培工作,至今已12年,具有多年的教学经验,其整体瑜伽教学方式是她多年教学实践的总结,具有独创性和实用性,得到了众多瑜伽界同仁及

瑜伽爱好者的认可与喜爱。去年7月,金禅参加中央电视台CCTV《中国创业楷模》栏目专访,讲述瑜伽历程及《整体瑜伽》教培体系创作过程。在这里,望出去就是青山,能让人心静,回归自然,对瑜伽练习大有益处。金禅说。

以前金禅上课都是百余人参加,这次人不多,她能过来授课让我十分惊喜,她的大爱精神也鼓励了我,要跟村里一起做好瑜伽。龙和堂负责人胡文清说。

据了解,里龙溪村位于永祥森林休闲区区域内,村子依山而建,自然环境清新秀丽,因为有了龙和堂这个成熟的瑜伽馆,村里将以瑜伽文化为基础打造“瑜伽养生村”,下一步将腾出场地扩大瑜伽馆规模,同时,民宿、餐饮等配套服务也在规划之中。

婆媳乐进文化礼堂巡演

记者 徐赛瑾 见习记者 王依娜

本报讯 这些演员表演得真好!23日晚,溪边村文化礼堂内,村民王大爷爷忍不住向身旁的老伴感叹。四天后,在距离溪边村不远的潜村,同样迎来了精彩演出。随着一场场晚会圆满举行,由市委宣传部联合市妇联举办的省十四次妇代会精神宣讲暨“我爱我家”婆媳乐进文化礼堂文艺巡演来到了西城街道的溪边村与潜村。

两场晚会上,都安排了关于婆媳关系的小品。在溪边村的小品节目,舞台上同时展现了两对婆媳之间的关系。其中一对婆媳关系融洽,媳妇贤惠、细心地照顾着婆婆,婆婆则热情拉着媳妇的手,贴心地劝说媳妇少操劳。另一对婆媳则是令人愤慨,媳妇安逸地坐在椅子上休息,年迈的婆婆却蹲在地上擦洗地板,媳妇稍有不顺心就谩骂婆婆。精彩的演出让台下的观众感同身受,纷纷指责后者媳妇的过份行为。而在潜村上演的小品《婆婆也是妈》,则通过一位媳妇招待自己母亲和婆婆的明显差异,道出媳妇对婆婆的冷酷无情。两则小品最终都以媳妇幡然醒悟,决心善待婆婆为结尾。

此外,每场晚会穿插了有关平安永康创建和垃圾分类的知识问答,让大家了解相关知识。



不停电作业 保正常供电

28日7时,市供电公司带电班成员在10千伏董宅K159线(原堰头K926线)开展直线杆改耐张杆的高空作业。据悉,这是我市首次完成不停电作业。

当天,该项目耗时3个小时,全程不停电,保证了杜山头村的正常用电和企业日常生产,供电量为2000千瓦时。

记者 徐灿灿 摄

城乡公交开展服务提升行动

记者 陈慧 通讯员 朱金琳

本报讯 16日20时,城乡公交公司依旧灯火通明,身穿工作服的驾驶员室内端坐,认真地看着投影仪播放的安全短片。这是城乡公交紫薇车队开展的月度安全会暨服务再提升会现场。

培训后,车队人员还开展不定期的上路抽车检查行动。抽车检查内容主要涵盖车厢卫生、安全设备放置、驾驶员靠边停车操作规范、驾驶员证件携带、服务质量等,加强现场监管,规范驾车行为,考核服务提升计划的落实情况,进一步培养公交司机文明行车的好习惯,全力以赴打造一支让百姓出行满意的公交队伍。

做深做细各项消防安全工作 市消防大队持续推进三年翻身仗行动



记者 徐灿灿 通讯员 吕敏

本报讯 自全市消防安全三年翻身仗行动部署会议召开以来,市消防大队切实抓好高层建筑及老旧小区消防安全整治、电动自行车火灾防范治理、居住出租房消防安全整治、最多跑一次改革等工作,加快多种形式消防队伍建设,突出重点、细化举措,统筹抓好消防安全各项工作。

约谈50家高层单位

24日,市消防大队组织辖区内50家高层单位召开高层建筑警示约谈会,责成其进一步落实消防安全责任制,切实采取措施开展整改。

约谈中,市消防大队大队长吴圣安结合前期摸排发现的普遍性问题和突出问题,对各单位的消防安全管理情况进行了点评,并对其存在的火灾隐患提出了明确整改方案和时限要求。同时强调各单位要切实认清当前消防安全形势,着眼解决当前隐患问题,以高度责任感抓好消防安全隐患问题的整改。

下一步,消防大队将重点对各单

位隐患整改情况进行逐一排查,发现隐患整改不落实到位的单位,将坚决依法进行处罚并督促立即整改,对于存在重大安全隐患的,将依法采取临时查封、三停等措施,以强硬的执法手段形成高压态势,确保消防安全万无一失。

持续开展消防安全检查

8月以来,消防大队持续对电动自行车销售点和汽车维修点进行检查,对于是否把建筑夹层(阁楼)用作住宿、是否存在火灾危险性较大的店铺内住宿、是否按要求敷设使用电器线路等情况进行了检查,针对检查过程中发现的问题,检查组及时指出并提出意见,要求其立即落实整改,及时消除存在的火灾隐患,严防火灾事故的发生。

检查过程中,个别商家存在侥幸心理,认为自己场所面积小,不易发生火灾。针对这些情况,检查人员以上海8.2电动自行车火灾事故为例,从公众聚集场所的火灾危险性为其进行了耐心细致的解释,强调了消防安全不分场所大小,并针对电动自行车销售场所消防安全管理工作向商家做好消防安全教育,要求对电动车购买者做好日常维护、保养提示进行告知,加强防火检查和夜间巡查。

深化“最多跑一次”改革

一直以来,市消防大队严格按照上级部署,针对当前审批的堵点、难点问题,始终紧盯打通群众到消防各个环节,推进事项再精简、流程再优化、服务再规范、审批服务再提升,对重点关注项目进行提前介入、主动服务,深入企业面对面指导,解决消防安全重大、疑难技术问题。优化办事手续,对符合条件、手续不齐全的,一次性告知应补材料。同时为提高服务群众水平和办事效率,窗口工作人员将消防设计备案申报表、竣工验收申报表、消防安全检查申报表、申报所需的材料等打印成模板放置在窗口,供前来办理的人员的参考。

市消防大队将深化“最多跑一次”改革,以更实的便民举措,更高的工作效率,更优的工作作风,砥砺前行,有效地为办事群众提供便利。

27日,西城街道烈桥工业功能分区仙红分条厂未按时报送流动人口信息被警方处以200元罚款,仙红分条厂流动人口张某法未按规定办理居住登记被警方处以50元罚款。

市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,用人单位在录用或解聘流动人口员工时,应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息;新到我市居住三天以上的流动人口应该在三天之内主动申报居住登记。

永康消防
Yongkang-Fire Services
永康消防大队官方发布

微信搜索“永康消防”
或关注公众号“永康消防”
扫描下方二维码

登陆个人微博
搜索微博“永康消防2013”
扫描下方二维码

以消防科普为使命

流光曝光台