

“码”上学习 “声”动有趣



党员翻看《党史学习教育有声笔记》 占有兵 摄

长安5500多名党员使用《党史学习教育有声笔记》

近日，东莞市长安镇注重运用互联网思维，主动适应现代阅读习惯的变化，引导各基层党组织定制了一批《党史学习教育有声笔记》。目前，长安已有5500多名党员领取了有声笔记本，只要打开第一页，扫描识别二维码，即可打开党史学习教育“有声图书馆”，免费在线收听学习，将“看书”变成“听书”。

《党史学习教育有声笔记》设计精巧，是党员们学习的“好

帮手”。扫描识别二维码后，便可进入党史学习教育“有声图书馆”。作为线上听书服务平台，主要收录习近平《论中国共产党历史》等音频作品，以及各权威网站发布的关于党史学习教育的音频作品。

翻开《党史学习教育有声笔记》，开篇为入党誓词，时刻警醒广大党员牢记入党时面对党旗的庄严宣誓，页内印有党的发展历程、党的经验智慧、党务咨询、

治国理政新理念等学习材料。笔记本上还有200页空白页，可供党员干部将党史学习纪要、学习笔记等记录下来。

《党史学习教育有声笔记》将有声党建图书与互联网+相结合，随时听学，丰富党员学习内容。据了解，长安镇为全镇5500多名党员定制了《党史学习教育有声笔记》，基本实现机关单位和社区党员全覆盖。接下来，长安将继续推动有声笔记

本在“两新”组织党组织全覆盖，全力推进党史学习教育走深走实，推动党员党史学习教育全覆盖。

发放党员学习笔记本，不仅规范了党员干部学习管理工作，也提高了党员干部的政治觉悟及自身修养。党员干部表示，将用好这本笔记本，认真学习，提高认识，做到学以致用，努力为长安建设作出积极贡献。

企石镇依法强制拆除11处违建

拆除面积达1300平方米



目，企石城管分局对11处违建予以强制拆除，拆除面积达1300平方米。

5月11日，企石城管分局对

江边、上洞、博夏等村的7处违法抢建民房开展强制拆除行动。前期，分局已连同各村委会干部多次对该7处违法建筑当事人进行劝导，并责令其限期内自行拆除违法建设部分。但执法人员在日常巡查时发现，当事人仍未对违法建设部分采取自拆措施，对企石镇“两违”专项整治工作的实施和管理造成了严重影响。

为防止违法建设的势头蔓延，企石城管分局依法依规实施强制拆除，共出动执法人员78人次，执法车辆15辆次，现场共拆除钢筋、模板面积约680平方米。

5月12日上午，企石城管分局依法对东平村3处农民安居房违建开展强制拆除行动。此前，执法人员通过“回头看”方

式，连同村委会干部对该3处违法抢建当事人进行劝导，宣传相关法律法规，责令其限期内自行拆除违法建设部分，但当事人至今仍未拆除违法建设部分。对此，分局组织执法人员对该3处违法建筑进行拆除，共出动执法人员84人次、执法车辆16辆次，共拆除钢筋、模板面积约555平方米。5月12日下午，分局派出执法人员及市拆迁队来到东平村，对1处新增农民安居房违建进行强制拆除，共拆除钢筋、模板面积约100平方米。

接下来，企石城管分局将继续按照统一部署，认真落实“两违”整治工作要求，压实主体责任，突出整治重点，坚决做到“发现一宗，拆除一宗”，不留死角，持续推进拆违攻坚，确保“两违”整治工作取得明显成效。

横沥镇召开一季度经济形势研判会 一季度完成GDP42.50亿元

羊城晚报讯 记者余晓玲、通讯员邓明敏报道：5月12日下午，东莞市横沥镇召开2021年一季度经济形势分析会议精神，分析总结全镇一季度经济运行情况，对下一步经济工作进行研究部署，推动二季度实现“双过半”。

会议通报了横沥镇一季度经济运行情况，并听取镇经济发展局、住建局、投资促进中心等部门关于促进经济发展的计划和主要举措，研究部署下一步经济发展工作。

一季度，横沥镇完成地区生产总值42.50亿元，同比增长21.6%。全镇工业、消费、投资等指标均大幅提高。规模以上工业增加值23.88亿元，增长31.2%。固定资产投资总额12.78亿元，增长22.2%。社会消费品零售总额11.45亿元，增长26.6%。工业投资额3.91亿元，

增长129.3%，其中工业技改投资3.55亿元，增长108.4%。

会议指出，一季度，横沥镇经济运行呈现回升向好的态势，绝大部分指标已超过2019年同期水平，进出口、市场主体、用电量、存贷款等侧面指标、先行指标稳定回升，经济发展质量进一步提高。全镇各项经济指标均实现“开门红”，恢复性增长势头较为明显。

会议要求，全镇上下要认清当前形势，始终坚持以发展为第一要务，认真贯彻落实中央、省、市相关决策部署，抓紧“十四五”开局之年的重要机遇，围绕市“促增长、增后劲、过万亿”的思路目标进行全面部署，明确加快培育新动能，持续增强高质量发展后劲，全力以赴推动横沥各项指标“量质齐升”。

横沥镇党委书记章春提出，提升产业效益是推进全镇经济高质量发展的主线，全镇必须牢

固树立“四个理念”。一是牢固树立“招大引强”的理念；二是牢固树立“创新发展”的理念；三是牢固树立“做优服务”的理念；四是牢固树立“镇村联动”的理念。接下来，横沥要大力攻坚重大项目落地，发挥重大项目工作专班作用，跟踪建设进度，争取加快建设、早日投产。要积极实施全面招商，编制“产业招商图谱”，精准招引优质项目，科学匹配有限用地，推动补链延链强链。要巩固提高现有项目效益，抓好经济监测实行“精准滴灌”，帮助企业加快转型发展，扶持倍增企业做大做强。要补短板促提升，保持固投较快增长的势头，突出工业投资发力点，紧盯关键基建项目投资，做到应统尽统；持续提升外贸出口、社会消费等短板弱项，努力为“十四五”开好局、起好步打下坚实基础，为全市GDP顺利迈入“万亿元俱乐部”作出积极贡献。

黄江镇将推行农贸市场“红黑榜”

连续考评不达标将停业整顿

羊城晚报讯 记者余宝珠报道：5月12日，东莞市黄江镇召开食品安全暨农贸市场品质提升工作会议，明确将全面提升全镇农贸市场建设和规范化管理水平，并提出多项具体举措，与人们日常生活息息相关的农贸市场未来将大变样。

记者了解到，今年以来，黄江镇市场监管分局先后组织开展了多项食品安全专项行动，抽检食品343批次。同时，加强养老机构、学校食堂、学生校外托管场所等重点单位餐饮食品安全检查，督促网络订餐平台落实主体责任，全力消除食品安全风险隐患。

为进一步打好农贸市场“升级战”，不断推进农贸市场品质提升，黄江市场监管分局成立镇街农贸市场品质提升工作领导小组，着力补齐农贸市场这一影

响城市品质提升的短板。

据介绍，黄江将根据全镇农贸市场实际，在全镇建立和实施农贸市场场长制，设总场长和场长两个级别，分别由镇主要领导和领导班子成员担任，实行场长负责制，做到“一场一长”，责任到人。各场长（村）级场长需定期现场检查农贸市场品质提升、综合管理情况，发现问题及时通过线上、线下方式进行通报、曝光，督促市场限期整改，及

及政策、资源的支持；对评定为未达标的农贸市场，作为“黑榜”名单通过新闻媒体予以曝光，给予批评，责令市场管理方、属地村（社区）限期整改；对连续考评不达标的市场，采取停业整顿等惩罚措施。

同时，黄江镇还将探索智慧化监管模式。一方面，借鉴互联网+明厨亮灶经验，建立“互联网+农贸市场”监管模式，实现对农贸市场重点产品、重点区域的精准溯源和远程实时监控，提升农贸市场智慧监管水平。另一方面，建设农贸市场智慧经营系统，引进智能电子秤、智能结算交易系统等，完善食品安全可追溯体系，将交易数据进行集中统计和结算，探索破解农贸市场交易额纳统难的问题，为社会零售额纳入统计提供依据。

多碘少碘都不行 常见补碘食物精心搭配很重要

每天吃4克—5克碘盐

碘有“智力元素”之称，是维持人体甲状腺正常功能所必需的元素，也是人体中重要的营养素之一。日常饮食中，应坚持“细水长流”补充碘元素，多“碘”少“碘”都不行。

碘过量不仅会导致甲亢，还会诱发桥本甲状腺炎、甲状腺乳头状瘤。

碘缺乏会导致甲状腺肿大、儿童智力低下，还会诱发甲状腺结节、甲状腺滤泡状癌。

人体内的碘80%至90%来源于食物和饮水。一般情况下，我们通过日常饮食就能满足身体内碘的需求，如食用碘盐和海产品等。普通成人每天需要约0.1毫克—0.15毫克（1克=1000毫克）碘，我们日常食用的碘盐加碘量为20毫克—50毫克/公斤，按这个标准计算，每天吃4克—5克碘盐，碘的量就已经达标，吃得咸的人就有可能超标。碘盐贮存时要注意密封、避光，避免受热和存放过久，烹调时不要用盐罐锅以免碘丢失。

以下人群一定要注意碘的充

分摄入：育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女、胎儿、婴幼儿、学龄儿童和青春期发育期的孩子。在摄入碘盐的同时，应再食用一些含碘量比较高的食品补充碘元素。常见的含碘较多的食物如海带、紫菜、虾皮、虾仁、豆腐干、鹌鹑蛋、鸡蛋、肉类、核桃等，都可以适当食用，以达到补充碘元素的目的。

什么是碘缺乏和碘过量？

碘缺乏病是由于自然环境中的水、土壤缺乏碘造成植物、粮食中碘含量偏低，使机体因碘的摄入不足而导致的一系列损害，是世界上分布最广泛、侵犯人群最多的一种地方病。缺碘可导致地方性甲状腺肿、地方性克汀病、精神功能受损和青少年体格发育迟滞。

育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女、0—3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童是最容易受碘缺乏危害影响的高危人群。女性在怀孕期间缺碘，可能导致流产、早产、死产或胎儿先天畸形；儿童在生长发育期间缺碘，可严重影响智力发育和生长发育；成年人缺碘可能会

导致甲状腺功能低下，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。此外，碘缺乏病可直接引发地方性甲状腺肿、克汀病（以痴呆、矮小、聋、哑、瘫痪为主要临床特征）。

值得注意的是，碘过量对人的身体也不是一件好事。摄入过量的碘会扰乱人体甲状腺的正常功能，导致甲状腺肿、甲状腺功能减退，还可诱发或促进自身免疫性甲状腺炎的发生和发展。对于孕妇来讲，碘摄入过量也会对自身健康和胎儿产生不良影响，妊娠期过量的碘摄入会损伤胎儿的甲状腺功能，增加流产、死产几率，导致胎儿发育迟缓。此外，婴幼儿的甲状腺功能发育不成熟，对碘过量耐受能力差，应避免过度补碘。

一般来说，碘过量的原因包括水源性碘过量、食源性碘过量、药物性碘过量等。

常见的优质补碘食物盘点

不同食物含碘量不同，其中部分海产品含碘量较高。海藻类食物（海带、裙带菜和紫菜）是天然的碘源。然而，不同种类、不同

生长区域以及加工方法对碘含量也会产生影响。

虾不仅是一种低热量、高蛋白的海产品，还是非常优质的碘源。虾含碘是因为吸收了天然存在于海水中的碘。每85克的虾中，碘含量约为35微克，是每日推荐摄入量的23%。按此折算，每天的虾产品进餐量最好控制在100克左右，加上每日6克盐中的碘含量，足够维持身体对碘的需求量。

鳕鱼是富含多种营养元素和矿物质的优质鱼类，它的脂肪含量和热量都比较低，但碘含量较高。通常每85克鳕鱼的碘含量在63微克—99微克之间，是每日推荐摄入量的42%—66%。

牛奶、酸奶、干酪等奶制品也是人们日常生活生活中获取碘的一个重要渠道。不同品牌的牛奶生产工艺不同，碘的含量也不相同。市面上销售的一些有机牛奶，碘含量会比普通牛奶低35%—40%。不过，一杯牛奶基本上就能满足一个健康成年人一天所需的碘。

一般来说，碘过量的原因包括水源性碘过量、食源性碘过量、药物性碘过量等。

不同食物含碘量不同，其中部分海产品含碘量较高。海藻类食物（海带、裙带菜和紫菜）是天然的碘源。然而，不同种类、不同



的碘能反映身体内碘的含量。摄入的碘多，尿液中的碘就多，摄入的碘少，尿液的碘就少。如果多次验尿发现尿碘不足，应及时就医。

碘盐即加入了碘酸钾、碘化钾或碘藻碘的盐，是国家为了预防“碘缺乏病”给食盐里添加的。健康成年人每天吃6克盐就能满足当天的碘摄入量要求，如果再大量食用虾、鳕鱼、鸡蛋、牛奶等，碘摄入量就很有可能过量，所以要精心搭配饮食。

甲状腺疾病患者怎么“吃碘”？

判断体内是否缺碘，一般可通过检测尿液中的碘含量或观察有无甲状腺肿大。

尿碘是判断体内碘含量最敏感的指标。人体每天从尿液中排出

的碘能反映身体内碘的含量。摄入的碘多，尿液中的碘就多，摄入的碘少，尿液的碘就少。如果多次验尿发现尿碘不足，应及时就医。

其次，观察甲状腺是否肿大。若儿童体内碘缺乏持续3—4个月，甲状腺会出现明显的肿大，表现出“粗脖根”或“大脖子”。此外通过B超测量甲状腺容积也能够精确评估是否出现甲状腺肿大。

甲状腺患者应“忌碘饮食”，由

于体内生成并释放的甲状腺激素过多，所以要从源头上减少碘的摄入。

甲减患者视情况而进行高碘或低碘饮食。缺碘型甲减要多补碘，可多摄入些高碘食物。自身免疫型甲减无法直接从症状判断是否缺碘，可根据尿碘值判断是否要多加或减少碘摄入量。(文/图 姚翠婷)

东莞市电动自行车行业协会的公告

东莞市电动自行车行业协会由广东爱玛车业科技有限公司、广东富士高能源科技有限公司、东莞市喜乐车业有限公司、东莞市嘉悦自行车有限公司、东莞市盈利能电动车有限公司、东莞市盛利能电动车有限公司、东莞市新能华汽车配件有限公司、东莞市盈能电动车有限公司等自愿发起，并于2021年4月2日经东莞市民政局，预先核准

名称并同意开展筹备活动。

本会的宗旨是：坚持中国共产党的全面领导，遵守宪法、法律、法规和国家政策，践行社会主义核心价值观，遵守社会道德风尚。

本会的业务范围：开展电动自行车行业调研，信息交流，

咨询服务，自律建设，协助政府部门规范行业管理，开展政

府部门委托的其他事项等。

筹备组主要负责人：谭嘉御；联系人：谭嘉御；联系电话：

18998329071；联系地址：广东省东莞市虎门镇区智平科技创意园。

现拟于5月20日—5月21日召开公祭会，对本会筹备活动有疑议或申请的，可向本会筹备组反映。

东莞市电动自行车行业协会筹备组

2021年4月14日

公告·声明·启事

清算公告
东莞市邦上创业研究会（统一社会信用代码：52441900M17681J7C）经公司股东会决议，同意解散。本公司股东会决议：成立清算组，清算组由本公司股东自本公告发布之日起5个工作日内向本公司申报债权。本公司特此依法通知债权人，本公司将申请登记主管机关办理清算组登记。特此公告。2021年5月14日

减资声明
广东富晨有限公司（统一社会信用代码：91440101MA5D199L7C）经公司股东会决议，同意减少注册资本人民币500万元，由原注册资本人民币500万元减少为人民币0元。本公司债权人自接到通知书之日起45日内，向本公司申报债权。本公司特此依法通知债权人，本公司将申请登记主管机关办理减资登记。特此声明。2021年5月14日

清算公告
东莞市高来二手车经销有限公司（统一社会信用代码：91440300MA5F8K3H68）经公司股东会决议，同意解散。本公司股东会决议：成立清算组，清算组由本公司股东自本公告发布之日起45个工作日内向本公司申报债权。本公司特此依法通知债权人，本公司将申请登记主管机关办理清算组登记。特此公告。2021年5月14日

遗失声明
方丽华，东莞市司法局2021年5月28日，颁发的《律师执业证书》遗失。请拾得人向本人归还。本人声明该证遗失，本人将向司法局申请补办。特此声明。2021年5月28日

东莞市庆鹏塑料制品有限公司遗失公章，公章编号：44191710018039，特此声明作废。

注销公告
东莞市中泰电子有限公司经公司股东会决议，同意解散。本公司股东会决议：成立清算组，清算组由本公司股东自本公告发布之日起45个工作日内向本公司申报债权。本公司特此依法通知债权人，本公司将申请登记主管机关办理清算组登记。特此公告。2021年5月14日

减资声明
东莞市景润科技有限公司（统一社会信用代码：91440300MA5D199L7C）经公司股东会决议，同意减少注册资本人民币500万元，由原注册资本人民币500万元减少为人民币0元。本公司债权人自接到通知书之日起45日内，向本公司申报债权。本公司特此依法通知债权人，本公司将申请登记主管机关办理减资登记。特此声明。2021年5月14日

清算公告
东莞市亚兴印章服务有限公司（统一社会信用代码：9144010211024424）经公司股东会决议，同意解散。本公司股东会决议：成立清算组，清算组由本公司股东自本公告发布之日起45个工作日内向本公司申报债权。本公司特此依法通知债权人，本公司将申请登记主管机关办理清算组登记。特此公告。2021年5月14日

遗失声明
东莞市思淮广告有限公司遗失公章，公章名称：东莞市思淮广告有限公司，公章号码：4419000004714，声明作废。

东莞市思淮广告有限公司遗失公章，公章名称：东莞市思淮广告有限公司，公章号码：4419000004714，声明作废。