

我是大厂正能量 争做文明大厂家

好人就在身边 文明蔚然成风

本报讯 (记者张娜)发现身边的感动,推荐身边的模范。我县2018—2019年度“身边好人”评选活动启动已有一段时间。群众眼中的“身边好人”是什么样子的?祁各庄镇定福庄村村民李春生给出了这样的答案。

就在李春生站在路边火急火燎的时候,他心心念念的“救星”王小利正好经过。王小利说:“我在大厂支行开完会,回去途中碰见一位老人求助,他想打车,可是手机不好用,我就询问了一下老人是谁的人,他说他是定福庄人,我想着也没有多远,就这样把老人送回了家。”

常,因为“助人为乐”历来就是王小利身上的闪光点。同事郭瑞告诉记者,这就是件平常的小事,因为他一直都非常的热心肠,看见谁需要帮助都会伸出援助之手。

正;因低血糖晕倒的老人在热心群众的安抚下,症状得到缓解;七旬老人乘公交时突发心梗,在公交司机等好心人士的急速救援下转危为安……聚沙成塔、集腋成裘,汇集“小善”,就会形成强大的社会暖流,汇聚社会正能量。

全城迎初雪 扫雪齐动员



图为环卫工人在清除积雪。 何赛 图

本报讯 (记者谭森 李月)瑞雪兆丰年。1月5日晚,2020年首场降雪悄然而至,给人们带来了喜庆的好兆头,但也给交通出行带来不便。

出行。”“清扫积雪为群众平安出行保驾护航。”县公安局民警宋长磊说。

福进千万家 指尖写年味



在县城集贸市场,县文联“春联进万家”活动喜庆开展。书画爱好者们泼墨弄彩、笔走龙蛇,让一句句寓意吉祥的话语和一个个大红“福”字跃然纸上,并把这些热情浓浓、翰墨飘香的“年货大礼”送到群众手中。

李月 何赛 文/图

蓝天碧水净土保卫战、更多降价好药可报销、网络提速降费……

2020,这些民生新举措将温暖你我

2020年是具有里程碑意义的一年。我国将全面建成小康社会,实现第一个百年奋斗目标。这一年,我们的生活会发生怎样的变化,又有哪些民生新举措将温暖你我的小康生活?

2020,决胜脱贫攻坚战

2020年,我国将集中兵力打好深度贫困歼灭战,政策、资金重点向“三区三州”等深度贫困地区倾斜,落实产业扶贫、易地搬迁扶贫等措施,严把贫困人口退出关,巩固脱贫成果。

目前,“三区三州”还有贫困人口172万人,贫困发生率8.2%,是“最后的贫困堡垒”。

2020年,中央财政专项扶贫资金将继续较大幅度增长,重点支持深度贫困地区脱贫攻坚。我国将对脱贫攻坚开展常态化督导,对深度贫困地区挂牌督战,全面解决“两不愁三保障”问题,完成剩余贫困人口和贫困县的脱贫摘帽任务。

打好蓝天、碧水、净土保卫战

2020年,我国要重点打好蓝天、碧水、净土保卫战,完善相关治理机制,抓好源头防控。

生态环境部表示,坚持不断加强能力建设,保持方向不变、力度不减,突出精准治污、科学治污、依法治污,持续改善生态环境质量,加快建立健全生态环境治理体系。

要全力以赴打好打赢污染防治攻坚战,以打赢蓝天保卫战为重中之重,着力打好碧水保卫战和净土保卫战,推动生态环境质量持续好转。加强生态系统保护和修复,推进生态保护红线监管平台建设。要完善生态环境治理体系,推动落实关于构建现代环境治理体系的指导意见,推进生态环境保护综合行政执法,持续开展中央生态环境保护督察。

保障“舌尖上的安全”

2020年市场监管部门将按照“四个最严”要求,聚焦米面油、肉蛋奶、果蔬菜等大宗食品,持续开展乳制品、肉制品以及餐饮质量安全提升行动,实施农药兽药使用减量和产地环境净化行动,盯住农药兽药残留超标和重金属污染等问题,实现2020年食品安全抽检合格率达到98%的目标。

推进校园食品安全守护行动,压实

校长第一责任人责任,鼓励家长参与监督,大幅度提高“互联网+明厨亮灶”覆盖率,确保幼儿园、小学实现100%覆盖。各地要积极争取实现2020年食品安全抽检检验量每千人4批次的目标。

大力推动企业向社会、特别是消费者公开承诺,坚持自查报告、“黑名单”制度,开展放心食品超市自我承诺活动,婴幼儿食品、大型肉制品企业自查报告率先实现100%。

更多降价好药可医保报销

新版国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录于2020年1月1日启用,更便宜的好药有望尽快到达患者手中。

2019年国家医保谈判将70个新增、27个续约药品纳入新版目录,平均分别降价60.7%、26.4%。此轮调整后,新版目录共收录药品2709个,与2017年版相比,调入药品218个,调出药品154个,净增64个。

国家医保局等部门要求,各省区市药品集中采购机构要在2019年12月底前将谈判药品在省级药品集中采购平台上直接挂网。各统筹地区医保经办机构

要根据新版目录调入、调出药品情况及时调整更新医保信息系统,制定结算管理办法,保证新版目录及时落地。

网络“获得感”不断提升

在数字经济蓬勃发展的今天,网络质量一定程度上决定着经济发展和民生运行的质量。2019年,我国正式发放5G商业牌照,携号转网在全国范围内正式推开,提速降费等一系列举措让百姓感受到了实实在在的获得感。

工信部提出,2020年,稳步推进5G网络建设,力争2020年底实现全国所有地级市覆盖5G网络。同时,优化提升网络供给质量,重点支持边疆和偏远地区网络深度覆盖,继续做好网络提速降费,特别是在扶贫助残领域实施精准降费,抓好骚扰电话综合整治等重点工作。

工信部提出,2020年,在降费方面,着重推动降低制造业企业宽带和专线资费,加大扶贫助残力度,面向建档立卡贫困户、残疾人等群体推出优惠资费,同时进一步优化粤港澳大湾区资费,推动港澳方向流量漫游资费再降低。

新华社北京1月1日电

科普与百姓生活

煮鸡蛋有讲究

鸡蛋的烹饪方法有很多种,其中煮鸡蛋最为常见。很多人都认为煮鸡蛋操作简单,但讲究并不少,特别是关于时间的把握。

鸡蛋煮的时间太久会导致其中的B族维生素、维生素E等营养素被破坏,还会致使脂肪酸、胆固醇发生氧化。鸡蛋中含有的不饱和脂肪酸,如亚油酸、花生四烯酸和DHA等,本就容易氧化,在加热的过程中,随着温度上升,氧化反应的速率加快,氧化后的不饱和脂肪酸进入人体会增加自由基产生,甚至会破坏DHA和细胞结构等。

鸡蛋煮的时间太短存在安全隐患,若加热不充分,不仅不能有效杀灭其中的沙门氏菌等有害菌,还不能去除鸡蛋的生物素结合蛋白等抗营养物质。

那么,鸡蛋煮成什么样最好呢?一般来说,最好的状态是:蛋清已经

凝固,而蛋黄刚刚凝固,且质地软嫩、颜色金黄。蛋清、蛋黄凝固,说明此时中心温度可达到70℃左右,沙门氏菌已被杀灭,抗营养物质也能被去除;蛋黄刚微微凝固说明煮的时间不会过久,这时候营养物质的氧化程度相对较低。以下是煮鸡蛋的时间表,读者可以作为参考:

- 1.煮沸两分钟,此时的蛋黄仍呈橘红色,刚开始有点黏感,未熟;
2.煮沸四分钟,蛋黄呈明黄色,柔软,中心为半固态,刚熟;
3.煮沸五分钟,蛋黄仍呈明黄色,中心为凝脂状,中等熟;
4.煮沸六分钟,蛋黄中心固化,外周已经开始变干,全熟;
5.煮沸超过七分钟,蛋黄变硬,边缘发灰,且时间越长越明显。

煮熟的鸡蛋从锅里拿出来后,要立即用凉水冷却,否则残余的温度会让鸡蛋继续加热而变老。(王莹)

健康大厂 健康你我

如何有效预防老年抑郁症

很多刚刚退休的老年人会感觉像是被社会淘汰了,心理不太平衡,每天胡思乱想,这时候就可能会出现抑郁障碍。其实,老年人在刚退休时就应该多做一些比较感兴趣的事情,比如下棋、打太极、锻炼身体,或者玩一玩乐器等,即使以前没学过,也是来得及学习的。如果什么都不去做,整天胡思乱想的话会导致心理落差太大,容易抑郁。那么,有什么有效的方法能够预防老年抑郁症呢?

食物预防

研究证明:血清胆固醇低于正常者,出现抑郁症状的相对危险性明显增高。血清胆固醇的来源基于膳食,即膳食胆固醇的多少决定血清胆固醇的高低。因此,预防老年抑郁症也可以从饮食方面入手,注意荤素搭配,补充营养。

心理预防

其实老年人最需要的,就是子女给予精神上的关心,特别是那些老年抑郁症患者,更需要家人的支持和帮助。因此,年轻人要多抽空与家里的长辈们交流、沟通,给他们以精神安慰,这对预防老年抑郁症可以起到明显的作用。(王莹)

运动预防

很多老年人是因为孤独而产生抑郁的,多参加集体活动将有助于缓解这种状况,因此,家人们不妨鼓励老年人多参加集体活动,例如打球、跳舞等运动对锻炼身体、放松心情、缓解抑郁有着重要的作用。

小区室外车位应当首先满足业主需要

2009年A公司在某市开发建设了一个住宅小区。根据该公司在当地城乡规划报建修建性详细规划,小区室外摩托车位94个、室外汽车位22个,并在其上标注“小区内室外停车位权属归开发商所有”。

其后,A公司与李某等人签订《车位权属(国有土地使用权)代转让、出租合同书》,委托李某等人对小区内室外停车位负责出租、管理。对此,小区业主委员会及物业公司,就小区内的室外

停车位的权属与A公司发生争议,遂诉至法院。

《中华人民共和国物权法》第七十四条规定:“建筑区划内,规划用于停放汽车的车位、车库应当首先满足业主的需要。建筑区划内,规划用于停放汽车的车位、车库的归属,由当事人通过出售、附赠或者出租等方式约定。占用业主共有的道路或者其他场地用于停放汽车的车位,属于业主共有。”

法院审理发现,该小区除了涉案室

外停车位外,再没有其他的车位或车库。因此,涉案室外停车位应先满足业主需要。A公司把涉案室外停车位交给李某等人代转让、出租,明显违反“应当首先满足业主的需要”的法律规定,该代转让、出租不具合法性。

本案中,购房合同并未明确约定涉案室外停车位归A公司所有。此外,购房合同通常为开发商单方起草的格式合同。依格式合同解释规则,发生纠纷时,应当作出不利于开发商的解释。

因此,车位、车库的归属,有约定的,按照约定;没有约定或者约定不明确的,属于业主共有。据此,法院最终认为涉案小区的室外停车位权利归小区业主共有。

(摘自《人民日报》)

