

接地气

民俗活动真热闹

日前,伴随着欢快的鼓点,抚松县松江河镇秧歌队开始表演。队伍从松林广场出发,途经镇政府、镇派出所,沿主路向西外环雪雕处行进。“盛装出席”的演员们,精神饱满,挥舞着手中艳丽的扇子和手绢,配合着欢乐的舞龙等表演,把秧歌的热闹展现得淋漓尽致。精彩的表演让观众沉浸在节日的喜庆气氛之中。

本次活动丰富了辖区群众的精神文化生活,更以群众喜闻乐见的艺术形式搭起了沟通的桥梁,营造了文明健康、积极向上、欢乐祥和的节日景象。

(张康敏 本报记者 张慧勇 整理)

开展普法宣传活动

近日,抚松林区基层法院普法宣传小队开展“普法宣传大集”活动。他们抓住务工人员流动的有利时机,利用乡镇集市的人流量大的特点,大力宣传与群众息息相关的法律法规,使法治宣传做到深入基层、贴近实际、贴近生活,让普法宣传更接地气,更有烟火气。

(盛芯彦)



日前,在湖南省资兴市鲤鱼江片区举行的2023年“春风行动”城镇失业人员专场招聘会上,用人单位工作人员(左)发放招聘简章。最近,多地举行人才招聘会,吸引众多求职者前来应聘。

新华社发(李科摄)

坚守岗位度佳节

今年春节,吉大一院部分青年党员团干部在医院党委领导下,节日期间坚守岗位,以辛勤的汗水和默默的付出,赢得患者和家属的一致赞扬。

肝胆胰外科有一位多次入院治疗的大爷。除夕早上,护士关雪和同事们一起为大爷送去了一个大大的“福”字,祝福大爷早日康复,大爷努力地举起自己的右手,向悉心照顾他的医护人员表达着感谢之情。

输血科是建科50年间从未休息一天的科室,为了保障节日期间的用血,王晓宁带领科室全员春节前夕就开始积极筹措、调配20ml血浆和大量红细胞以确保春节期间血液使用。

重症监护病房柏文喜和同事们为缓解安抚好家属情绪,早早贴好春联、福字,加上医院贴心地为患者准备了饺子,使患者在得到及时救治的同时也感受到了节日气氛。

(王倩 本报记者 张慧勇 整理)

方便群众 上门立案

日前,长白山朝鲜族自治县人民法院八道沟人民法庭接到当事人关于借贷纠纷的咨询电话。

当事人有一民间借贷纠纷想到法院起诉,但年事已高行动不便,无法到法院立案,对如何立案和诉讼程序并不了解。为方便群众诉讼,八道沟人民法庭的干警与当事人电话沟通,通知当事人准备好相关材料,驱车40多公里到达当事人家中,为其讲解诉讼相关流程,成功为当事人办理了立案手续。

(卓勇哲 丰元雪)

深入居民区开展活动

本报讯(刘潇)最近,郭尔罗斯农商银行以营业网点为拓展圆心,强化与社区合作,探索“金融+社区”新模式,推动形成对周边居民的综合服务。

他们深入社区开展“反假币”“防范非法集资”活动,摆放宣传展板,发送宣传单;举办“小小银行家 财富之旅”主题活动,探索少儿财商教育;深入包保社区开展志愿者服务活动,拉近与居民距离。

优化服务助力审判工作

自2022年以来,和龙林区基层法院综合办公室不断优化服务,狠抓各项工作落实,为审判工作顺利开展作出了积极贡献。

干警们充分履行岗位职责,认真做好公文及各类文稿的起草、审核、收发

全年共归档民事、刑事、执行案件卷宗共200余卷,随案移送电子档案可用率达到100%、电子卷宗随案生成率100%、电子卷宗智能编目率100%。同时,加强法院文化建设,增强法院文化的传播力和影响力。

(张志慧)

民声速递

电梯安全意识需加强

白女士:节日期间走亲访友活动多,我发现我的邻居为了让所有亲友一起乘坐电梯上楼或下楼,长时间强行控制电梯门,不让电梯正常运行。一方面这种行为影响其他楼层邻居使用电梯,另一方面对电梯安全运行也非常有害。希望大家能提高公德意识,也希望电梯维护单位在电梯中做好安全宣教,让居民认识到长时间强行控制电梯的危害,共同维护出行安全环境。

提高冰雪活动安全意识

于先生:节日期间,外地游客来东北旅游的不少,一些游客缺乏冰雪安全意识,出现了冻伤等安全事故,希望相关旅游场所或景点加强冰雪活动安全教育警示,防止发生安全事故,让大家都能尽情享受冰雪的快乐。

临期食品,还能食用吗

本报记者 张慧勇

本期关注

每到新春佳节,亲友之间带上礼物互相拜访、单位发放福利、食品饮料等一直占据很大份额。一些小家庭人口少、外食多,导致一些食品快过期还没消耗完。这些临近保质期的食品还能吃吗?超市里的临近保质期食品价格比生产日期比较新的便宜很多,或者赠品非常丰厚;网上售卖的临期食品,价格比超市便宜不少。如果日常生活中以购买这样的食品为主,家里的食品开销一年能节约下一大笔钱。

最近几年,伴随着市场食品供应的丰富,以及食品销售领域的细化,临期商品在市民日常生活中的关注度越来越高,伴随而来的讨论也越来越多;临期食品价格实惠,用网络用语形容是“真香”,那临期食品的口味咋样?食品安全有保证吗?购买或者食用临期食品应该注意哪些事项?记者在一定范围内展开了走访调查。

家中久存食品多

家住松原市东镇小区的李先生和儿子儿媳一家5口共同生活在一套三居室的住宅中,李先生和爱人都有4位兄弟姐妹,兄弟姐妹们又都各有两到三名子女。每到春节时,李先生和爱人的侄子、侄女、外甥、外甥女几乎都会上门来拜年,他们带来的饮料啤酒、海鲜水果等食品装满了冰箱和冷阳台。

“去年春节收到的饮料中秋节才喝完,还是快到保质期、怕坏了赶紧‘打扫’的,有两瓶过期的啤酒都倒了,真浪费了。”李先生告诉记者。

家住吉林市丰满区的李女士近几年越来越爱囤一些速食食品,方便面、罐头、饼干……方便面保质期短,李女士时常在方便面马上过保质期才发现,打开后如果没有发现明显变质的迹象就赶紧吃掉了,但李女士心中也常有疑惑,这样快到保质期的食品还有营养吗?会不会对身体健康产生不良的后果?

店内临期折扣大

长春市民朱女士是一名甜食爱好者,最近她经常光顾桂林路上一家烘焙店,因为这家店的甜品每到傍晚都会有半价盲盒,朱女士说,这个价格“太香了”!“反正我买回去也是第二天早上就吃掉了,口感变化基本感觉不出来,价格还便宜了这么多。”朱女士开心地向记者分享着。

“纯牛奶买一箱赠一箱……”在长春市新民大街上某连锁超市里,促销员正在宣传着自家牛奶的优惠。当记者问起优惠原因时,促销员告诉记者,参加活动的保质期6个月的牛奶,现在还有一个多月到期。记者看到,有好几位顾客被这个优惠吸引来了,一位年轻女士挑选了一套放进了购物车,记者询问该女士选择这种牛奶的原因时,她告诉记者,这种有机奶平时价格不便宜,现在打折后和普通牛奶价格相近,一家三口买回去不到半个月就能喝完,以前买过这样的促销品,口感上没有问题,这让她感觉非常划算。

在长春市重庆路上一家超市内,记者看到收银台附近一列专门的临期商品货架上,食品占了多半,口香糖、饼干、巧克力等居多,保质期一般剩余两个月左右,折扣有高低,有的打七折,有的贴上了10元、20元等一口价的标签,在记者翻看商品的几分钟里,看到停下来挑选的三四位顾客都是年轻人。

网售临期食品全

打开几个主流购物平台的软件,输入临期食品进行搜索,可以发现各式各样的临期食品五花八门,进口奶酪、啤酒、国产饮料……让人眼花缭乱。翻看一些店铺的记录,其中不乏经营10年以上的老店,浏览这些商品介绍,可以发现这些临期食品的特点:店家按生产日期分类定价食品价格,生产日期近的商品价格高于生产日期远的。以大型超市售价将近5元保质期9个月的一款含汽饮料对比,在还剩近三个月保质期情况下,一提12瓶该饮料的售价已经降到了平均2元多一点一瓶且包邮。再翻看评价,多

了解真相才真香

关于家中久存和超市里售卖的临期食品安全情况,专家指出,对合格的预包装食品来说,如果正确储存,在保质期内就不存在食品安全风险。原则上,不要因为快到期了就直接扔掉,只要食品状态、风味正常,就可以吃。而且对那些保质期特别长的食品来说,只要不拆开包装,过期几天到几周时间,和过期之前几天相比,其品质变化并不大。例如真空包装的粮食、罐头、软罐头、饼干之类保质期在1至2年之间,在到期之前45天,它们就进入了临期范畴。虽说一些维生素的含量会随着接近保质期而逐渐下降,但对一个保质期长达365天及以上的食品来说,到期前50天与到期前30天,成分区别不大。

购买临期食品是否存在陷阱?从事食品经营行业工作多年的业内人士告诉记者,有中间商以极低的价格从无法进驻商超的三四线品牌厂商处大量囤货,再以临期特卖的方式薄利多销,赚两头差价。如果购买这种临期食品,消费者不容易获得理想的性价比。所以选购临期食品时最好选择正规超市或网店,买价格透明度高的品牌,质量和价格才能“真香”。

专家建议,冷藏鲜奶、酸奶、新鲜果汁等保质期较短的食物,如果过了保质期,微生物超标风险会增加,这一类的临期食品要谨慎购买。如果发现需要冷藏或冷冻的临期食品被置于常温下售卖,也不要购买。买回来的临期食品应在标签要求的条件下贮存。同时要保持理性消费的意识,不要因为折扣和低价大量购买临期食品,最好在保质期内吃完,如果食品过期,出现膨胀、异味、霉变等情况,应当丢弃。

“小村特委会”:做实做细源头治理

近年来,东丰县大力夯实信访工作基层基础,依托2019年4月黄河镇新合村试点,创新“小村特委会”工作模式,发挥其覆盖面广、可操作性强、发展空间大的特点,强化信访源头预防,充分发挥了基层第三方的“第一道防线”作用,取得显著社会成效。

在日常工作中,“特委会”始终坚持把工作重点放在“防”字上,认真借鉴“枫桥经验”,由村党支部书记负总责,以村委会选举、个人申请等方式,吸纳老模范、老党员等志愿者参与信访工作,充分用好“亲情、友情、邻里情、师生情、战友情”等感情媒介,释法明理,提前介入信访矛盾隐患排查,主动上门服务,争取了化解矛盾隐患的最早最佳时机。

2022年11月10日,黄河镇新合村二组因一柴草垛失火,引起火灾,受灾村民23户,村民纷纷找到

村支部、镇党委政府,要求立即查清真相,赔偿损失。“特委会”成员及时介入,一面安抚群众情绪,一面与镇党委和派出所沟通,发动村干部、村里有声望的老党员、小组长,主动帮助受灾严重的村民解决实际困难。在各成员的感染下,失火者经过激烈的思想斗争,也勇敢地找到村委会,表明态度,当面道歉,赔偿损失,受灾群众决定不再追究此事。

今年以来,东丰县坚持从最突出的信访问题防起,从最基础的环节做起,从最明显的短板补起,从最关键的责任抓起,从老百姓的难事干起,努力提升人民群众获得感、幸福感、安全感。“小村特委会”本着“能调不访、能调不诉、能调不判”原则,共化解信访隐患8件。

(蔡海楠 本报记者 张慧勇)

用心用情解决群众“急难愁盼”

近年来,通化市信访局坚持用心用情用力解决群众“急难愁盼”,化解信访突出问题,切实维护群众合法权益。

作为信访工作“排头兵”,其成色都体现在点点滴滴的信访故事里。2022年12月9日,即将临盆的刘女士挺着孕肚到通化市信访局上访讨薪,考虑到信访人的特殊状况,接访人员立即开通“绿色通道”,迅速了解情况、查明实情,协调涉事单位确定解决路径。不到10个小时,刘女士和她的16位工友就领到了被拖欠的12万元工资。一周后,刘女士平安生下孩子,她给信访局打来电话报喜:“多亏你们帮我讨回工资,解决了我的燃眉之急,真是太感谢你们了!”

群众利益无小事,一枝一叶总关情。近年来,该局严格落实“五级书记抓信访”责任体系、党

政领导“双包保”机制,组织“万人大接访、千人下基层”活动,持续压实信访工作责任,推动解决了如房屋不动产证办理、委培生安置、环境综合整治等一批群众反映强烈的信访问题。

通化市信访局还坚持和发展新时代“枫桥经验”,突破资源限制,延伸服务触角,招募1338名志愿者成立“访事通办”志愿服务队,以社会第三方服务信访群众,让群众家长里短的“小矛盾”有人管,涉及信访和专业知识的“大纠纷”有人问。2022年,群众志愿者参与核查终结认定信访事项57件,调解基层矛盾1433件,基层矛盾纠纷调处成功率达93%。同时,依托吉林省信访信息系统铺设信访事项受理办理终端678个,实现市、县、乡纵向互联互通,业务部门横向全覆盖,通过科技赋能“互联网+信访”,让老百姓少跑腿、甚至不跑腿,不断减少群众访累,最大限度节约信访成本,受到群众一致好评。

(赵婧竹 本报记者 张慧勇)

信访之窗

微观点

随着人们健康意识的提高,越来越多的人加入到运动健身的队伍中来。而人们对运动时间的选择却大不相同,目前大致分为三类:

一类是刚起床就情绪高涨、能量爆棚,完成训练后洗个热水澡、吃一顿营养健康的早餐,精神抖擞地开始一天的工作生活;

另一类是喜欢睡懒觉,挣扎地从床上爬起来了的其实只有肉体,大脑活跃度和肌肉灵敏度在刚起床的两三个小时约等于零;但越到夜晚,这群人思维越兴奋,训练效果越好;

还有一类是“多数派”,除去清晨和深夜,60%—70%的人是属于“多数派”的,太早或太晚锻炼都觉得别扭,所以他们自然而然地就成了健身房里黄金时段人山人海的的主力军。

运动时间到底该如何选择?最近,莱顿大学医学中心临床流行病学系等机构的科学家经研究后发现,锻炼确实可以改善代谢健康,但何时开展锻炼是一个有讲究的问题。通过对研究对象的观察发现,如果在下午或晚上较集中地开展中高强度锻炼的话,可以让胰岛素抵抗下降高达25%,而早上锻炼的人在这方面的效果则不明显。人体内的胰岛素承担着将血液中的葡萄糖运送到肌肉、脂肪、肝脏等细胞中的任务,胰岛素抵抗指的是这一运送过程效率降低,细胞对胰岛素不那么敏感了,长此以往,就可能发展成2型糖尿病。因此,胰岛素抵抗的大幅下降对人的代谢健康是一件好事。

那么在早上运动有什么好处呢?首先,早上锻炼能从精神上给人一种充满活力的感觉,激活身体

机能,在学习和工作中呈现最好的状态。所以运动总比不运动要好,目前对下午锻炼好处的研究主要体现在胰岛素敏感性而已。总的来说,何时运动,怎么运动,要结合自身实际情况科学选择。

网友莎莎:“划重点,下午晚上锻炼对提高胰岛素抵抗方面更有效,但其他方面不一定。不管啥时候锻炼都比不锻炼强。”

清茶藏秋:“太早空气也不好,尤其冬季,要等太阳出来树木开始光合作用之后。再就是经过一夜的睡眠,人在早晨彻底进入空腹状态,早起运动,特别是剧烈运动,容易低血糖。”

网友伊呀:“运动时间有时候还是得看个人体质,毕竟人体具有差异性,不能盲目。”

(本报记者王忆遥整理)

锻炼时间有讲究