

减盐周里学一学“控盐”

□记者 王春霞

本报讯 为促进全社会共同关注和践行减盐行动,我国疾控部门将每年9月15日所在的周确定为“9·15”减盐周。本周是第3个“9·15”减盐周,市疾控中心有关专家提醒说,减盐是健康的生活理念,希望市民“人人行动 全民控盐”,养成健康的生活习惯。

市疾控中心慢性病专家吕锐利说,过量摄入食盐会使血压升高,因为食盐中含钠较高,过多钠离子摄入会导致血容量增加,外周血管阻力增加,从而升高血压,增加心血管疾病的患病风险,高盐食物也会破坏胃黏膜诱发胃病,此外也会增加骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。《中国居民膳食指南》推荐健康成人每人每天食盐摄入量不超过5g;2-3岁幼儿不超过2g;4-6岁幼儿不超过3g;7-10岁儿童不超过4g;65岁以上老年人应不超过5g。

那么生活中,我们应该如何控制食盐的过量摄入呢?吕锐利说,日常生活中“控盐”,可以从以下方面入手:

使用定量盐勺:烹调时少放5%~10%的盐并不会影响菜肴的口味。建议使用定量盐勺控制放盐量,尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味,减少味觉对咸味的关注。

少吃咸菜多食蔬果:少吃榨菜、咸菜和酱制食物,或选择低盐榨菜,食用腌制菜品前用清水冲洗干净。建议每餐都有新鲜的蔬果,

推荐酸奶、蘑菇、鲜枣、虾仁、瘦肉和牛奶等含钾较高的食物,有助于稳定血压。

少吃高盐的包装食品:熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品(如咸牛肉、火腿肉、卤蛋、咸蛋、牛肉干、鱼罐头等)的钠盐含量很高,建议选择新鲜的瘦肉类、海鲜和蛋类,不吃或少吃添加食盐的加工食品和罐头食品。

逐渐减少钠盐摄入:减盐需要循序渐进,让味蕾慢慢感受和适应不同食物的自然风味,味觉对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

阅读营养成分表:在超市购买食品时,学会阅读营养成分表,尽可能选择钠盐含量较低的包装食品和具有“低钠”(钠含量≤140mg)、“无钠”(钠含量≤5mg)或“不加盐”标识的食品,学会换算食盐用量。

外出就餐选择低盐菜品:尽可能减少外出就餐,在外就餐时主动要求餐馆少放盐,尽量选择低盐菜品。

关注调味品中的食盐含量:蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱和调料包这类调味品的钠盐含量较高。建议选择低钠盐、低盐酱油并减少味精、鸡精、豆瓣酱用量,使用混合调味包时不将整包用完。

警惕“藏起来”的盐:方便面、挂面、面包等方便食品,以及五香瓜子、话梅、果脯、薯条等一些零食里都含有较多的不可见盐。其中有些食品尝起来感觉不到咸味,建议少食用“藏盐”的加工食品。

退伍兵毛成龙默默资助她6年

上大学前 她对他说:“叔叔,谢谢你”

□本报记者 牛超

从初中到高中,他默默资助她6年。如今,她考上了大学。9月15日上午,被资助的准大学生段松培在爱心之家志愿助学协会西南分会志愿者的陪同下,找到资助她的退伍兵毛成龙,将一面写有“济困扶危助栋梁 情深似海系学子”的锦旗送到他手中。

段松培今年18岁,家住叶县任店镇平李庄村。父亲患有精神类疾病,需长期吃药;爷爷、奶奶患有脑梗死,身体不好,一家5口人全靠母亲打零工维持。据爱心之家志愿助学协会西南分会志愿者王京红介绍,6年前,他们将段松培纳入贫困生行列,为其寻找愿意资助她上学的人。

毛成龙今年35岁,是退伍兵,目前在平顶山燃气有限责任公司安装公司上班。在退伍兵老大哥白晓等人的带动下,每年八一建军节前后,他们都会凑钱买些东西,去鲁山等地慰问孤寡老人和困难学生。得知段松培的情况后,他便要求对其进行一对一资助。“每年1200元钱,我虽然工资不是很高,但能承受得起。”毛成龙说,此事,妻子也很支持。“他每次开学前都主动将钱打给我们,托我们转交。”王京红说。

今年高考,段松培被河南理工大学录取,开学需要交各种费用近7000元钱。为了凑学费,她从放假开始就外出打零工,直到9月12日才结束。“受疫情影响,我断断续续打了一个多月的工,挣了2000多元,又贷了一部分款。”段松培说。

毛成龙得知此事,通过爱心之家志愿助学协会西南分会为其转了5000元钱。“要上大学了,用钱的地方也多。”毛成龙说。

9月23日是段松培开学报到的日子,但她心里始终有点“牵挂”。“资助我这么多年了,我始终没见过这位叔叔的面,想在临走前见他一面,向他表示感谢。”段松培将这一想法告知了王京红。

9月15日,王京红和段松培一起来到平顶山燃气有限责任公司。“你们不来,我们还不知道这事。”平顶山燃气有限责任公司办公室工作人员马志远特别意外,“他在我们面前从未说过。”

“成龙是个很踏实的人,他的这种行为值得大家学习。”平顶山燃气有限责任公司安装公司党支部书记、经理马王彬说。

“叔叔,谢谢你,我一定不辜负你的期望,好好学习,以后有能力了,尽可能地去帮助别人。”见到毛成龙后,段松培说。



“搭鹊桥 促发展 筑幸福” 鲁山举办集体婚礼

□记者 胡耀华

本报讯 9月15日上午,由鲁山县委、县政府主办,鲁山县委宣传部、鲁山县妇联承办的2021年鲁山县“搭鹊桥 促发展 筑幸福”集体婚礼在尧山文化广场举行,15对新人携手走上红地毯(上图)。

当天上午9点30分,伴随着舞蹈《共奔富裕路》,15位穿着洁白婚纱的新娘与新郎手挽手缓缓步入婚礼现场,迎来观众热烈的掌声。

鲁山县各级妇联组织在全县划分片区,通过信息比对,挑选出匹配度最佳的单身男女,然后通过相亲会、联谊会、视频相亲 and 一对一见面等形式,为脱贫户牵线搭桥。其中今年以来,通过“搭鹊桥 促发展 筑幸福”等活动,已促成100对新人喜结良缘。

“真是太高兴了,感谢政府,感谢妇联工作人员。”在婚礼现场,来自该县张官营镇紫金城村的鲁德高兴地说。鲁德平日和聋哑母亲及两个孩子一起生活。前不久,在紫金城村妇联牵线搭桥下,与同村的郑亚荣喜结良缘。

琴台街道余堂社区居民张军离异后独自带着年幼的孩子生活,经村干部动员和鼓励,开始发展养殖业。2020年,张军通过产业奖补等项目资金,进一步扩大了养殖规模,摘掉了贫困户帽子。目前,张军家牛存栏10头,羊存栏100余只,年收入20余万元。脱贫后的张军在村妇联撮合下,与同村的陈桂枝结为夫妻。

在当天的婚礼仪式现场,鲁山民政局工作人员为15对新人现场办理了结婚证书。鲁山县相关部门还借此举办了扶贫产品和非遗文化产品展。

新修《河南省物业管理条例》公布 公共收益主要用来 补充专项维修资金

□记者 范丽萍

本报讯 物业服务企业不得向业主收取服务合同以外的任何未予标明的费用;共用部位、共用设施设备产生的收入,在扣除合理成本之后,属于全体业主所有,主要用于补充专项维修资金,也可以按照业主大会的决定使用……

9月14日下午,在市房产事务服务中心会议室召开的新修《河南省物业管理条例》专题培训会上,来自全市的70余家物业服务企业负责人、项目经理以及相关管理人员聆听了老师的讲解。

最新公布的新修《河南省物业管理条例》增加了两大亮点,一是建立健全社区党组织领导下居(村)民委员会、业主委员会或者物业管理委员会、物业服务企业协调运行机制,充分调动居民参与积极性,形成社区治理合力;二是未能成立业主委

员会的,由街道办事处、乡镇人民政府负责组建物业管理委员会作为业主委员会的临时机构。

针对广大业主关心的物业服务、公共收益管理、公共突发事件应对等问题,《河南省物业管理条例》中明确规定:抢险救灾、疫情防控等公共突发事件应对期间,街道办事处、乡镇人民政府负责落实上级人民政府依法采取的各项应急措施,指导物业服务企业开展相应级别的应对工作。

物业服务企业不得向业主收取服务合同以外的任何未予标明的费用。物业服务收费应当保持相对稳定。确需调整的,物业服务企业应当与业主委员会协商,并经业主大会同意。利用物业共用部位、共用设施设备产生的收入,在扣除合理成本之后,属于全体业主所有,主要用于补充专项维修资金,也可以按照业主大会的决定使用。