

倾心服务 破解店面征收困局

本报讯 记者顾荣辉报道：“这次的征迁方案是经过专家组认真研究才确定的，非常合理。”面对府前路14家店面征迁户，39组组长罗晓强耐心细致地向征迁户介绍此次棚改方案。

店面的征迁工作一直都是“硬骨头”，罗晓强所负责的府前路14直店面，困难重重，征迁户们在这里生活了三四十年，对这里的感情很深，府前街又在老县政府门口，大家认为这里的商业价值是比较大的，所以对征迁方案一时难以接受。

罗晓强只能苦口婆心，不分昼夜地做宣传工作，但一时也难以找到突

破口。最终，在棚改指挥部的帮助下，找到了涉公亲属潘老师，在他了解政策后，连同罗晓强一起上门做工作，得到亲属的认可，拿下了本组首签，后续工作也因此顺利展开。

“针对这个情况，我们耐心细致地去做工作，为征迁户详细解读方案，告知方案形成的过程，经过几日的的工作，他们逐步接受了这个情况。”罗晓强如数家珍地谈着自己的工作经验。

同样的难题也困扰着23组组长毛熠睿，他负责的西街14户店面情况也很复杂，每户店面的长宽、深浅不一，店铺和居家是连在一起的，店

面面积认定非常困难。

“为了解决这个难题，我们前期做了大量的宣传工作，征迁户对我们棚改政策也已了然于心，通过我们工作组用心用情地上门入户工作，陆陆续续地有征迁户与我们签订征收协议。”毛熠睿在得知生病住院的征迁户许先生已经出院回家，连夜提着水果去看望他。许先生非常感动，他相信政府是公平公正的，便率先签约，打破了大家侥幸观望的心态，也坚定了毛熠睿完成任务的信心。据悉，此次棚改店面征迁共计125户，截至11月3日，已签约123户。

主食是肥胖的“元凶”吗？

有人认为，主食是肥胖的“元凶”。其实不然。肥胖的“元凶”是能量过剩。

从营养学的角度看，没有最好的食物，只有合理的选择。食物种类万千，营养特点各异，注重多样化、均衡化是选择食物的“金标准”。

吃米好还是吃面好？其实，米、面在食物类别中属于谷类，从营养价值来看，主要成分是碳水化合物，营养学称为“糖类”，但以多糖为主。谷类、薯类、杂豆等统称为“主食”，是中国人每日能量的主要来源，约占总能量的一半，亦是最经济的能量来源。在能量充足的情况下，蛋白质、微量元素等才能发挥作用。所以，主食不能不吃。精加工后的米、面，从营养素含量上来说几乎没有差异，吃米还是吃面，完全可以根据饮食习惯和个人喜好来决定。

减肥的原理是让能量摄入小于能量消耗。减肥时，蛋白质、水分、微量元素必须充足，以此保证新陈代谢和维持生命。另外，两种产热营养素“碳水化合物”和“脂肪”可以适量减

少，但仍要满足最基本的能量需求。

主食除了富含碳水化合物外，人类每日所需的B族维生素、矿物质、膳食纤维、蛋白质，一半的来源都是主食。粮谷类在精制加工过程中，B族维生素、矿物质、膳食纤维遭受了重大破坏和损耗。因此，粮谷类食物不能过分加工，日常饮食中，一定要做到“粗细搭配”，粗粮（未精制加工的全谷物、杂豆类、薯类）要占到主食总量的1/3到1/2。

人一天吃进去的食物，如果以重量来衡量，蔬菜是最多的，大约为1斤左右，但蔬菜热量低、体积大，富含膳食纤维、矿物质（钙、钾）、维生素和植物化学物。

《中国居民膳食指南（2016）》指出，深色蔬菜应占到蔬菜总摄入量的1/2以上。深色蔬菜包含深绿色蔬菜（西蓝花、菠菜、油菜、芹菜叶、韭菜等）、橘红色蔬菜（胡萝卜、西红柿、南瓜、红辣椒等）、紫色蔬菜（红苜蓿、紫甘蓝等）。深色蔬菜中β-胡萝卜素（可转化成维生素A）和植物化学物（花青素、番茄红素等）的含量要高于

浅色蔬菜。

水果的特点是水分丰富、味道甜美、可直接食用。直接食用可以最大程度地保留其中的维生素C。但水果中的糖以单糖为主，如葡萄糖、果糖等，过量食用会影响血糖和血脂，健康人每日200—350克为宜。

植物化学物在预防人类心脑血管疾病、防癌抑癌方面发挥重要作用。其中，类黄酮属于其中的多酚类家族，有较强的抗氧化、抑制微生物生长、抑制肿瘤细胞生长等作用。类黄酮物质是蔬菜、水果中重要的功能成分之一。我国学者将常见蔬菜、水果中的类黄酮类物质进行了测定，发现常见蔬菜中类黄酮类物质含量较多的为：洋葱、芹菜、西芹、藕、豆角、油豆角、红甜菜、甜椒、苦瓜；常见水果中类黄酮类物质含量较多的为：石榴、山楂、红提、草莓、巨峰葡萄、芒果、猕猴桃、龙眼、冬枣、布朗。蔬菜、水果中营养素较多，多样化选择是保证营养素均衡摄入的前提。（内容由区健教所提供，下期刊登《幽门螺杆菌需要根除吗？》）



本报讯 俞建新报道：“生命教育不可忽视，要重视生命，理解生命的意义和价值”“珍爱生命远离危险，永远不要拿生命开玩笑”“注重细节调控情绪，合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态”“珍爱生命，珍惜时间，珍藏美好，激扬青春放飞梦想”……11月9日上午，在永丰中学开展的心理健康教育活动现场，该校校长围绕“珍爱生命，快乐学习”主题，为全校师生讲授了一节精彩的生命教育课。这是该校重视生命教育、关注生命成长的一个缩影。

近年来，永丰中学高度重视生命教育，将生命教育纳入日常教育体系，采取积极措施，开展各种主题教育活动，将生命教育渗透到学校各个教育教学活动中，以活动促德育，以德育促教育。每学年，该校把生命教育工作列入学校工作计划抓细抓实，并在周工作安排中具体落实，定期检查工作的进展情况。同时，该校加大宣传力度，利用校广播台、升旗仪式、班会课等各种形式，向师生广泛宣传生命教育知识、法律知识，进行法纪教育，从而增强师生的生命价值观念。此外，该校还启动了“珍爱生命，健康成长”国旗下讲话，校长助理利用国旗下讲话，向全体学生发出“珍爱生命”的倡议，进一步增强学生生命意识，创建青少年健康成长的环境。

“生命教育是中小学德育工作的重要内容，是帮助学生认识生命、理解生命、尊重生命、热爱生命、提高生存技能、提升生命质量的一种教育活动。”该校校长谢晓明介绍，该校高度重视孩子的生命教育，并将生命教育课作为孩子的“必修课”，多形式、多渠道对孩子进行生命教育，筑牢孩子生命防线。

广丰区货车非法改装“黑窝点”公开举报电话：0793-7951021
(广丰区工信局)

文明市民二十条

1. 不说脏话
2. 不随地吐痰
3. 咳嗽、打喷嚏时要遮挡
4. 公共场所不喧哗、不噪音扰民
5. 公共场合不穿拖鞋和睡衣
6. 垃圾分类不乱扔，看到垃圾“弯弯腰”
7. 不高空抛物
8. 楼道里不乱堆杂物
9. 公共座椅不躺卧
10. 爱护环境，不破坏花草树木
11. 不乱贴乱画、乱搭乱建
12. 少用塑料袋、购物自备环保袋
13. 诚信经营，不乱摆摊设点
14. 文明用餐，不剩菜、不剩饭
15. 文明交通，不闯红灯
16. 车辆不乱停乱放
17. 有序排队不插队
18. 助人为乐，邻里遇事搭把手
19. 遛狗要牵绳，宠物粪便不留地
20. 约定时间不迟到、答应的事要做到

村级组织换届选举负面行为清单，主要体现在以下二十个方面：

- 1、以暴力、威胁、欺骗、贿赂、伪造选票、虚报选举票数等不正当手段，妨害党员、村（居）民和集体经济组织成员行使选举权和被选举权；
- 2、以砸毁票箱、撕毁选票、冲击选举会场等手段破坏和妨害选举；
- 3、利用宗教、宗族、家族势力或者黑恶势力等干扰、操纵、破坏选举，参与或指使他人避会抵制、跟踪监视、虚假委托、张贴大字报、分发传单等不正当活动；
- 4、采用诬告陷害、诽谤中伤他人，或制造和传播小道消息扰乱换届工作；
- 5、对选举工作中存在违纪违法行为检举、控告的人员进行打击、报复；
- 6、借换届之机，突击花钱或私分公款公物、滥发奖金、补贴或纪念品，进行公款旅游、公款吃请，或向候选人（自荐人）、当选人员索要钱财、吃请等行为；
- 7、在换届前频繁接转党员组织关系、突击发展党员；
- 8、换届后不移交印章、账本、档案和有关事务；
- 9、党政机关及企事业单位等工作人员干涉村（社区）组织换届选举，在人选产生、违纪违法案件查处等方面说情、打招呼，发表或散布不利于换届选举的言论；
- 10、以其他不正当手段妨害村（社区）组织换届选举工作的正常开展。
- 11、向选举人赠送礼品、礼金、消费卡、电子红包和有价证券、股权、其他金融产品等财物进行拉票；
- 12、为选举人提供吃请、旅游、休闲、健身、娱乐等消费活动进行拉票；
- 13、以慰问、帮扶名义向选举人变相赠送财物，或为选举人缴纳各种费用进行拉票；
- 14、以交保证金形式，许诺当选后将保证金分发给选举人进行拉票；
- 15、向其他竞选人送钱送物或给予某种利益，让其退出选举；
- 16、以许诺当选后赞助村（社区）组织或群众团体活动经费、免除村（居）民债务，或给予选举人其他利益或好处等方式进行拉票；
- 17、以违反规定分发村（社区）集体资产，用集体资金为选举人交纳各种费用进行拉票；
- 18、私自通过电话、发微信、分发名片、当面拜访，或者委托、授意亲属、朋友等中间人出面说情，请求他人给予关照而进行拉票；
- 19、以贿赂等手段诱使或收买选举工作人员在选举中进行舞弊活动；
- 20、利用其它手段进行拉票贿选。