

郾城区参保企业离退休人员请注意——

养老金领取资格认证换地方了

□本报记者 王辉

为有效地防止冒领养老金,确保养老保险基金安全,一年一度的离退休人员养老金领取资格认证工作又开始了。昨日,记者从郾城区养老保险中心获悉,今年郾城区离退休人员养老金领取资格认证要去市人社局东院进行指纹认证,提醒郾城区广大参保企业离退休人员不要跑冤枉路。

介绍,根据有关规定,郾城区2017年养老保险待遇领取资格认证工作将于9月1日~11月30日期间开展。因郾城区养老保险中心随郾城区人社局搬迁至淞江产业聚集区内,距离城区较远,交通不便利,没有直达的公交车,为了方便离退休人员资格认证,经上级批准,郾城区2017年指纹认证工作暂由市人社局养老管理保险处代办。请广大参保企业离退休人员携带本人身份证到漯河市人社局东院(原

漯河市劳动局)一楼东大厅进行指纹认证。

“待2018年开通直达郾城区人社局新办公地点的公交线路后,郾城区参加企业养老保险的离退休人员可继续到我中心进行指纹认证,不再到市人社局进行认证。”该人员介绍,今年郾城区参保企业离退休人员涉及人员大概有9000人,请大家务必按规定时间进行指纹采集或认证,否则会影响养老金的发放。

生活小常识

鸡蛋是日常生活中,被用到最多的食材之一。可是吃鸡蛋要注意些什么呢?

不要吃太多鸡蛋

每天吃1个或多个鸡蛋,并不会导致心血管病或糖尿病风险增加。但像其他任何食物一样,鸡蛋虽好,也不要吃太多。《中国居民膳食指南 2016》建议,在其他食物(奶类、肉类和鱼虾)都正常摄入的情况下,每周不要吃超过7个鸡蛋。当然,如果食谱中奶类、肉类和鱼虾摄入不足,或是特别喜欢吃鸡蛋,多吃几个鸡蛋,也不用担心会有什么后果。

不要丢弃蛋黄

好多人担心蛋黄中的胆固醇,的确,蛋黄中含有较多胆固醇,一个鸡蛋黄胆固醇含量高达280多毫克。但是,没有证据表明饮食胆固醇多一些会导致高血脂或心脏病。其实,蛋黄是不折不扣的营养宝库,富含优质蛋白、单不饱和脂肪酸(油酸)、卵磷脂、维生素A、维生素B1、维生素

吃鸡蛋有讲究

B2,还含有钙、铁、锌等营养素。

不要吃生鸡蛋

相对来说,生鸡蛋不容易消化,而且也容易有细菌污染,有一定的安全风险。所以,不建议大家生吃鸡蛋。

不要在室温下存放鸡蛋

现在温度高,鸡蛋在室温下更容易变质。建议把鸡蛋冷藏存放,这样可储存一个多月。购买有包装的鸡蛋时要看标签,一周以内的鸡蛋品质相对更好。

不要用鸡蛋补铁

鸡蛋黄中铁含量堪称丰富,但很难吸收。因为蛋黄中一种叫做“卵黄高磷蛋白”的物质抑制铁吸收,蛋黄中铁的吸收率只有3%左右。红肉、动物血等补铁,会高效很多。

不要在乎蛋壳颜色

鸡蛋皮颜色与一种叫“卟啉”物质以及

鸡的品种有关,但二者营养价值差不多。

不要迷信土鸡蛋

土鸡是指散养的,主要以虫子、蔬菜和野草为食物的鸡。很多人都觉得“土鸡蛋”应该比养鸡场里圈养的、吃饲料的“洋鸡蛋”更好,但检测数据并不支持这种推测。比较而言,土鸡蛋的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、钙、锌、铜、锰含量略多一些,而脂肪、维生素A、维生素B2、烟酸、硒等略少一些。总体来说,土洋鸡蛋营养价值相差不多。

不要忽视鸡蛋过敏

一项针对中国3~12岁儿童的研究表明,8.4%的儿童有食物过敏,其中对鸡蛋过敏的人数最多,占所有过敏人群的一半以上。喂家里宝宝吃鸡蛋的时候,一定要注意这一点。

鸡蛋过敏的人要注意看加工食品标签,有时上面会提醒含有鸡蛋或其他致敏食物。 晚综



阴雨连绵,呼呼的风吹在身上,短袖短裤已经撑不住了,凉飕飕的冷。周末最高气温在20℃~22℃左右徘徊,最低气温维持在16℃~18℃。早晚凉意渐浓,外出需及时调整衣物。

今后三天天气

- 9月1日 阴有分散性阵雨 18℃~24℃
9月2日 阴有小到中雨,局部大雨 18℃~20℃
9月3日 阴有小到中雨 16℃~22℃

感谢王颖提供信息

教你一招

秋季减肥小妙招

秋天凉爽的气温非常适合减肥,想要吃出健康美丽绝非难事:

- 1.红薯:纤维质松软,最易被人体消化,通便排毒的功效极强,又具有饱腹感。
2.大麦茶:大麦茶有去除脂肪的功效,解油腻、助消化,益气健胃。
3.山楂:山楂中含有的粗纤维高达20%,可促进肠蠕动。

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系: 13781707655 宋丽君



扫描二维码 做广告送广告 咨询电话: 5670019

借款就到富华德

10年诚信经营,高效快捷办理。车辆、房产抵押借款,月息1分,购房分期7厘,当天放款。

15517678889 0395-6196177

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房 183.06m²,欲售188万元; 2.兰乔圣菲门面房上下层 264.7m²,欲售438万元。以上房屋均已精装,现正营业中。 13513855618

婚介信息

世纪缘 白领相亲会所 2003年~2017年 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址:市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线:3398505 2121213

征婚:男(31801)27岁,无婚史,1.77米,本科,事业单位上班,上进心强。寻懂事温柔的女孩。电话:2193193 微信 18839527539

征婚:女(33018)28岁,无婚史,1.60米,本科,国企上班,性格温柔,独生子女。寻开朗阳光的男孩。电话:18134471288 微信 13523953597

征婚:男(61693)39岁,离异,1.73米,自办企业,踏实稳重,小孩归女方。寻开朗体贴、会持家的女士。电话:2193193 微信 18839527539

征婚:女(62580)37岁,离异,1.62米,私企工作,肤白温柔,女孩归男方。寻有责任心、感情专一的男士为伴。电话:2121213 微信 13523953597

大成教育

大成十年教育路 成就漯河千万家 小升初、初升高、初中高中精品小班,全托、半托、午托、晚托、一对一辅导,语、数、理、化、外五科连补。 地址:海河路银都大酒店对面 电话:15603951655

财务审计

低价快办审计报告 电话:13937188053

鑫启程会计 学会计 特价560元 代办公司500元 代理记账190元 源汇区人民路华东商务7楼 18236213601

免费工商注册 13273957757

旺铺租售

仓库厂房 银鸽大道东有仓库厂房对外出租,水电、办公设施齐全,交通便利,价格面议。18903959888 李先生

售房 黄河路华山美食城门面房一至三层,346.98m²,售价128万元。现营业中。 13938025083

门面房招租

人民路与交通路口东营业房,一楼8间,已精装,无转让费,可分租。邻停车场宾馆商场车站,位置优越交通便利。

13903955896

家政服务

洁爽保洁公司 专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆 6188458 13653950591

家天下家政公司 工商注册 月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司 石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗 www.lhxdbj.com 电话:15039500115

健康咨询

失眠专家问喜洋 中国睡眠研究会会员 地址:太行山路与颍河路交叉口东北角 电话:6155120

百业信息

易经研究 生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察 电话:15803958920 赵老师 15603958221 颍河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款,抵押房再贷,中小企业信用贷款。 13663953098 黄河路华山美食城南口

招聘文秘

源汇区单位招聘文秘写作一名。有意者请联系: 13938038307

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转 对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。美盛大厦A座拐角处 电话:2129777 2189799 15729337700 13939588683 舟山路与海河路交叉口 1513955517

投资咨询

贷款 不押车,利息低至1.5分,个人信用贷款低至1.8分。联系电话:13193459865

贷款 分期房利息0.8厘,保单贷0.83厘,公务员、事业单位人员0.33厘。13949867767

好项目寻求合作

电话:17703953066

信用贷款

工薪贷、精英贷、车房贷、保单贷、老板贷。手续简单,放款快! 15803950580

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册 服务内容:月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业 昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 工商注册 月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 5571157 18639995528

创世纪情缘婚介

女,27岁,1.61米,本科,无婚史,医疗系统上班,温柔可爱。觅30岁以内,有上进心的男孩。电话:3380177 微信 1426269009

女,43岁,离异,1.63米,本科毕业,大型央企工作,一女儿上高中,有房有车。觅50岁以内、有内涵、有修养会关心人的男士。电话:5761314 微信 1426269009

男,30岁,无婚史,1.78米,本科毕业,公务员,独生子,阳光帅气。觅30岁以内、苗条靓丽、温柔可爱的女孩。电话:5761314 微信 1426269009

男,44岁,离异,行政单位上班,有一女儿归女方,另有生意,儒雅睿智。觅形象佳、有气质、有修养的女士。电话:3380177 微信 1426269009

地址:黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室 电话:18939531265 3380177 5761314 QQ:642739137 WWW.YHC.UJT.CC

传最实用的生活资讯 欢迎刊登分类信息