

灵活就业人员注意了!

2020年至今未缴纳社保12月15日前可补缴

提个醒



本报讯 记者马晓芳、通讯员郭建良报道:日前,记者从州社保局获悉,今年12月15日前,灵活就业人员可对2020年1月至今未缴纳的基本养老保险费进行补缴,错过时间就不能补缴了。

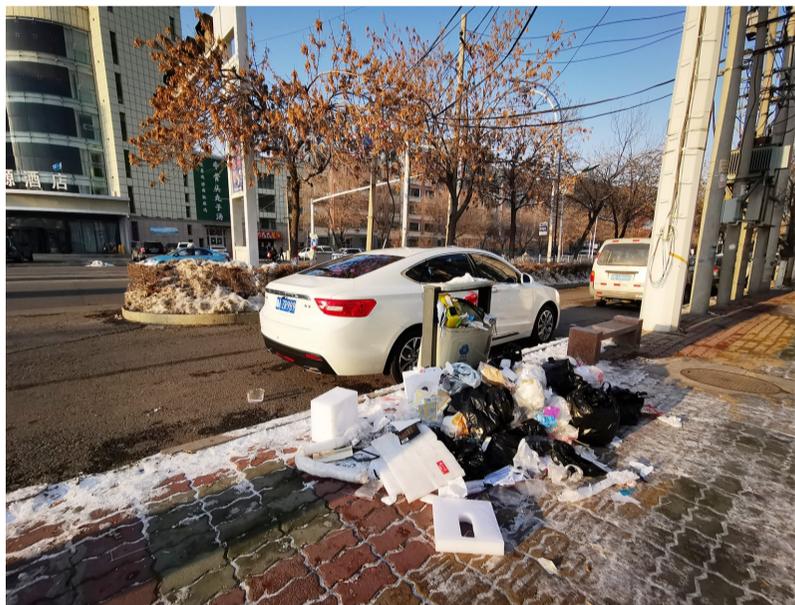
根据人力资源社会保障部、财政部、国家税务总局《关于延长阶段性减

免企业社会保险费政策实施期限等问题的通知》(人社部发〔2020〕49号)要求,为减轻以个人身份参加企业职工基本养老保险的个体工商户、灵活就业人员的缴费压力,允许缴费确有困难的个体工商户、灵活就业人员在2020年自愿暂缓缴费,在2021年12月15日前进行补缴,缴费年限累计计算。

灵活就业人员可先登录“新疆智慧人社”APP或“昌吉州社保局”微信公众号,查询自己的参保缴费情况。如果存在中断缴费情况,可尽快完成补缴。缴费基数在2021年个人缴费基数

数上下限范围内,即3681元/月至19593元/月之间进行选择。缴费额按照参保人员选定缴费基数标准的20%计算,金额为736.2元/月至3918.6元/月之间。

值得注意的是,如果参保人员在2020年中断缴费,需携带身份证或社保卡前往昌吉市便民服务中心社保专柜重新推送参保信息,再登录“新疆税务社保缴费”微信小程序进行补缴。今年中断缴费的,可直接通过“新疆税务社保缴费”微信小程序补缴相应费用。



曝光台



11月30日,记者在昌吉市青年南路和建国西路交汇处看到一个垃圾箱旁堆了许多垃圾袋,还有许多垃圾未打包。负责该路段清扫工作的环卫工人马女士告诉记者,这个垃圾箱旁边经常出现这样的情况,如果刮起风来,垃圾就会被吹得到处都是,希望市民能爱护环境卫生。

本报记者 马晓芳 摄

本月州府市区18条线路公交车继续免费乘坐

本报讯 记者付小芳报道:11月30日,记者从昌吉公共交通(集团)有限责任公司了解到,为倡导绿色出行,持续做好环境保护工作,减少尾气排放带来的环境污染,共建美丽昌吉,继10月、11月实行免费乘坐公交车措施后,12月,昌吉市继续在市区实行免费乘坐公交车措施。

免费区域及线路为昌吉市市区18条线路,包括1路、2路、4路、5路、6路、7路、40路、42路、43路、44

路、45路、52路、53路、54路、55路、56路、57路、58路。免费时间为12月1日至12月31日。

“为了满足市民出行需求,实行免费乘车措施期间,我们将会根据客流量适时调度车辆,合理增加高峰期的班次。同时,希望广大市民减少私家车使用频次,选择乘坐公交车出行。”昌吉公共交通(集团)有限责任公司营运服务部副部长赵岩说。

同时,昌吉公共交通(集团)有限责任公司提醒广大乘客,实行免费乘车措施期间,早晚高峰时段客流量较大,请老年人和不上班的市民尽量避免高峰期错峰乘车;市民乘车请自觉遵守乘车秩序,前门上车,后门下车,避免产生拥挤;希望乘客爱护车厢卫生,不吸烟、不吐痰、不乱扔杂物,共同营造文明、和谐、有序的乘车环境;自觉遵守疫情防控相关要求,正确佩戴口罩,做好个人防护。

阜康市公证处为弱势群体开辟“绿色通道”

本报讯 记者吴茜报道:“感谢你们耐心地帮我解决难题,还为我减免了一部分公证费,真是太谢谢你们了!”阜康市民木女士感激地说。近日,阜康市公证处开辟公证法律服务“绿色通道”,快速为市民办理了一起房产继承公证,还为当事人木女士减免了一半的公证服务费。

近日,今年刚刚大学毕业的木女士因父母相继去世,在伯伯、姑姑及其

他亲友的陪同下来到阜康市公证处办理父母房产的继承公证。公证员李露了解了具体情况后,通过审核、查验相关材料判定木女士为唯一继承人,便指导木女士填写了相关申请资料。考虑到木女士没有经济来源的实际情况,阜康市公证处为其开辟了公证法律服务“绿色通道”,为她提供了法律援助服务,加班加点为她办理了房产继承公证,并减免公证费1000余元。

为更好满足人民群众公证法律服务需求,今年以来,阜康市公证处坚持贯彻“让百姓最多跑一次”的公证法律服务理念,为广大群众提供法律咨询,积极为弱势群体开辟公证法律服务“绿色通道”、减免公证服务费用。此外,该公证处还对住院、卧病在床的符合法律援助要求、不能到现场办理业务的特殊群体提供上门服务。

辟谣



火鸡这么贵,真比平时吃的鸡更有营养吗?

流言:火鸡比普通鸡贵,肉也多,肯定营养价值更丰富。

真相:火鸡和普通鸡的肉,营养价值各有所长,日常补充优质蛋白质,普通鸡肉也没问题。

火鸡,甭管吃过没吃过,看着肉就多。的确,与我们常吃的普通鸡相比,火鸡的体型比较硕大,市面上最小的都有5公斤左右,大的甚至能长到20多公斤。

那么,除了肉多肉少,普通鸡和火鸡都有什么区别?谁的营养更丰富呢?咱们这就来看看它们有啥不一样。

火鸡也叫吐绶鸡,又因为其发情时会“开屏”,并且肉瘤和肉瓣由红色变为蓝白色,所以也叫七面鸟或七面鸡。

火鸡的名字里有一个“鸡”字,于是很多人便以为它和普通鸡是同一物种。虽然它俩都属于禽类,但其实它俩是不同科、不同属的。

火鸡属于鸡形目吐绶鸡科吐绶鸡属,和鹌鹑是同种类,而普通鸡属于鸡形目雉科原鸡属。

摄入充足的蛋白质对维持身体免疫、减肥增肌、保持皮肤健康等都有重要作用。火鸡和普通鸡同作为禽类,它们都是优质蛋白质的良好来源。

那么这二者究竟谁营养价值更高呢?火鸡会更胜一筹吗?

其实,若是讨论蛋白质含量,普通鸡肉反而会略胜一筹。火鸡腿肉和普通的鸡腿肉的蛋白质含量相差不多,分别是20克/100克、20.2克/100克,而火鸡胸脯肉的蛋白质含量却没有普通鸡肉的高,分别是22.4克/100克、24.6克/100克。

不过在脂肪含量上,火鸡肉则比普通鸡肉低一些。每100克火鸡腿中含有1.2克脂肪,而每100克普通鸡腿中含有7.2克脂肪,足足是火鸡腿的6倍。每100克火鸡胸脯肉含有0.2克脂肪,而每100克普通鸡胸脯肉中含有1.9克脂肪,是火鸡的9.5倍。并且,二者相比,火鸡肉中的饱和脂肪酸含量更低,对预防心血管疾病更有利。所以,对于处在减肥期间的小伙伴,如果有机会可以吃到火鸡腿肉或者火鸡胸脯肉的话,还是很推荐的!

另外,在胆固醇方面,无论是鸡腿肉还是胸脯肉,火鸡都要比普通鸡的含量低,更适合患有血脂异常需要控制胆固醇的人群食用。

此外,与普通鸡肉相比,火鸡腿肉中的铁含量是普通鸡肉的近3倍,比猪瘦肉的还要高。而火鸡肝的铁含量是普通鸡肝的1.7倍,并且维生素B2的含量也很丰富,可以促进饮食中其他非血红素铁的吸收利用。

正是因为火鸡和普通鸡蛋白质含量相似,都比较高,而火鸡肉的脂肪含量又比普通鸡要低很多,所以火鸡肉的口感吃起来会比较柴,味道较为清淡。吃法上更适合炖着吃,能更好入味,吃起来也不会很柴。除了炖着吃,更常见的吃法还有烤火鸡、卤火鸡、香煎火鸡等。

不过,无论是哪种吃法都要注意摄入量,根据《中国居民膳食指南》的建议,成年人摄入畜禽肉每天需要控制在40至75克(生重),大约是半个普通鸡胸肉大小。

最后总结一下,火鸡肉营养还是很不错的,但可惜在我国并不常见,即使能买得到,价格也不便宜,1公斤几乎要八九十元,适合偶尔有机会尝鲜。

如果说日常的蛋白质补充,其实还是吃普通的鸡肉更经济一些。至于补铁,可以每个月吃2至3次的动物肝脏、鸭血或蛭子即可。

来源:科普中国