

榆树沟镇金榆社区老镇区居民:希望尽快用上电采暖 镇政府:正在进行电网改造,居民需自费安装取暖设备

帮 你问了



本报讯 记者马晓芳报道:近日,昌吉市榆树沟镇金榆社区居民张先生通过昌吉日报新闻热线2881100反映,榆树沟镇有很多村都实施了“煤改电”工程,村民们用上了环保、安全、好用的电采暖,可是金榆社区老镇区片区却迟迟没有动工。

张先生说:“听社区干部讲我们片区也可能要实施,但什么时间还不确定。希望媒体能向有关方面呼吁一

下,在我们片区尽快实施这一惠民工程。”

为此,记者联系了昌吉市榆树沟镇副镇长张建民。他就相关问题告诉记者,榆树沟镇金榆社区分为3个片区,张先生所在的老镇区片区居民房屋没有产权,居民均为榆树沟镇空挂户,是城市户口,居住的土地是国有土地,隶属于昌吉国家高新技术产业开发区。根据昌吉市住房和城乡建设局相关文件的规定,昌吉市农村清洁取暖改造项目补助对象为具有昌吉市农村户口,且有宅基地、有住房的村民,而非城市户口。

针对榆树沟镇辖区所有未被纳入农村清洁取暖改造项目的住户,榆树沟镇政府相关部门已经联系采暖设备商,将

为居民提供多种改造方案,由居民自主选择,但是居民需要自费安装取暖设备。

此外,由于金榆社区老镇区片区的电网已经老化,原有电网线路不能承担改造后的负荷,榆树沟镇政府已经向昌吉市人民政府报告并申请,由国网昌吉供电公司金榆社区老镇区片区的电网线路进行改造和完善。前期,国网昌吉供电公司的工作人员已到老镇区片区做过电网设计等相关工作。同时,榆树沟镇政府也在争取协调该公司为金榆社区老镇区片区的居民安装优惠电价电表,这样,每年10月15日至次年4月15日,居民可以享受采暖优惠电价。



曝光台



人行道上停车, 违法!

5月9日,昌吉市延安南路光明巷口附近,一辆轿车停在了人行道上。《中华人民共和国道路交通安全法》明确规定,禁止在人行道上停放机动车。

本报记者 解维建 摄

莫让“落实带薪休假”成口号

我有话说



近日,自治区发展改革委联合商务厅印发《2023年自治区恢复扩大消费工作实施方案》(以下简称:《方案》)。《方案》提出要提振旅游行业信心,落实带薪休假制度,鼓励职工错峰开展疆内旅游。

带薪休假,又称带薪年休假,是指劳动者依照法律规定,在工作满一定期限后每年享有保留原职和工资的休假。带薪年休假是劳动者依法享有的劳动福利之一,劳动者可以与用人单位协商后确定某一段时间作为休假期间,在该休假期间内劳动者无须提供劳动,但用人单位仍须按正常工作期间向劳动者支付工资及劳动福利。

我国劳动法及《职工带薪年休假条例》中早就将带薪年休假规定为职工的法定权利,赋予劳动者合法休息权。然而,自2008年《职工带薪年休假条例》公布至今,对于很多员工

来说,带薪休假仍然只是“镜中花水中月”。

随着生活节奏的加快和物质生活的极大丰富,人们对于更多假期的渴望越来越强烈。

实际上,“一张一弛,文武之道”。落实带薪休假制度,无疑是实现职工工作与生活平衡的应有之义,利用假期放松心情、出去散心,有益于职工的身心健康。

刚刚过去的“五一”假期,我州文旅市场人气火爆。假日期间,累计接待游客95.06万人次,同比增长93.57%。据统计,全州A级旅游景区共接待游客45.26万人次,同比增长115.94%。为保障游客出游需求,各景区通过增加工作人员、设施设备,对重要区域节点加强现场管控等措施,采取“限量开放、预约开放、错峰开放”,引导游客安全游览。

为什么大家要如此集中地在公共假期旅游?因为“每逢佳节必爆棚”是许多人的感触。交通拥挤、景点人满为患……这个“五一”假期,很多游客再次感受到了“黄金周”的无奈。错峰休假,有利于减少公共假期各

种拥挤现象,促进旅游业发展,拉动经济增长。

在全面推进依法治国的今天,“落实带薪休假”不能也不应该是一句口号。带薪休假作为法定权利,要有刚性支撑,要依法强制执行。正如专家所言,任何剥夺职工带薪休假的行为都是公然违法。

在我国,带薪休假从制度层面已经解决,问题的关键在于如何全面落实,这需要用人单位、劳动监察部门、工会和员工等多方发力。劳动监察部门要建立严格的监督机制,工会方面需加强对职工带薪休假权益的积极争取和切实保障。

总而言之,再好的制度,都要靠落实;再自觉的落实,都必须有监督;再妥善的监督,都应该做到有法必依,执法必严,违法必究。

期待有关部门出台督促用人单位落实带薪休假制度的措施,鼓励职工错峰开展疆内旅游。相关错峰休假制度落实后,也期待全疆各地根据地方特点,挖掘当地乡村民俗和节庆活动,包装打造多样化的旅游体验类产品。(陈秀梅)

辟谣 爱吃辣的人不易得糖尿病,是真的吗?



上海交通大学附属瑞金医院有一个有趣的发现:吃辣能改善血糖。这项研究基于覆盖全国所有省份的2亿多中国人样本展开,分析了饮食偏好的地理分布与糖尿病风险之间的关系。

研究结果显示:油炸、烧烤、甜食和糖尿病发病风险呈正相关,而辣却相反。

也就是说,喜欢吃辣对于糖尿病反而是保护因素,能够显著改善空腹及餐后血糖。而“麻”虽然不能显著降低疾病的发病率,但也能一定程度上改善葡萄糖的代谢。科研工作者也在不懈的探索中,有研究发现辣椒中的辣椒素与降低空腹血糖水平、胰岛素水平有关。

吃辣的食物会促进脂肪氧化、能量消耗,可能会在一定程度上减少糖尿病、肥胖等疾病发生的风险。

另有研究发现,辣椒可能会增加胰岛素受体的数量或者亲和力,提高胰岛素的清除率,改善餐后高胰岛素血症,所以经常吃辣的人出现餐后胰岛素血症的概率会更低。

也就是说,就目前的研究结果来看,爱吃辣确实可能对糖尿病友比较友好。

所以,用多吃辣的方法来预防和治疗糖尿病,科学吗?答案是否定的。

我们生活中常见的辣食,比如火锅、麻辣烫等除了辣之外,往往会同时有高油、高盐等问题。所以,在具体的食物选择上要注意坚持饮食清淡的原则,需要适度食辣。

除此之外,我国的糖尿病人群主要还是中老年人,胃肠道状况接受辛辣食物的刺激是因而异的。

在身体能接受的情况下,可以适当多吃点辣。比如用辣椒代替一些重口味的调味品,就是比较健康的选择。

如何正确预防糖尿病呢?

首先,要养成健康的生活方式。合理饮食是预防糖尿病的关键,主要包括饮食规律,少食多餐,控制食物热量的摄入,避免暴饮暴食,戒烟限酒等。同时适量运动,如散步、慢跑和游泳,也有助于机体免疫力的提高,预防糖尿病的发生。

其次,需要加强高危人群糖尿病的筛查。糖尿病的高危人群主要包括:有糖尿病家族史者;糖耐量受损或空腹血糖受损史者;年龄大于45岁,体重指数超过24者;有高密度脂蛋白胆固醇降低和(或)高甘油三酯血症者;有高血压和(或)心脑血管病变者等,应加强对这类人群的糖尿病筛查,定期进行空腹血糖或糖耐量的筛查,及早进行预防干预。

如果得了糖尿病,应该如何处理呢?

1.控制饮食

控制饮食能够有效控制血糖,减缓糖尿病继续加重。最主要的是饮食搭配,多吃绿叶的蔬菜和粗粮,不吃过于油腻或者是热量较高的甜点以及糖块、碳酸饮料等。

2.运动治疗

有氧运动能够将身体内的血糖降低,选择一些有氧的运动,如游泳、慢跑、慢走、骑自行车等,从而达到控制血糖的目的,减少糖尿病并发症的产生与发展。

3.药物治疗

西药的选择主要有口服降糖药,如二甲双胍、阿卡波糖、格列美脲、利格列汀、达格列净、罗格列酮以及其他相关的口服降糖药。

也可以选择皮下注射胰岛素进行治疗,胰岛素的种类有很多,包括速效胰岛素、超速效胰岛素、预混胰岛素、长效胰岛素以及中效胰岛素等。

所以,不要盲目用吃辣的方法来应对糖尿病,需要规律饮食,保持心情愉悦,用科学办法来预防和应对糖尿病。

来源:学习强国