

# 国务院发了7个大红包,与你息息相关

公路超期收费、不合理收费,烦!

农贸市场、菜市场要么少要么远,烦!

办个证,到处盖章开证明跑断了腿,烦!

想创业办个小微企业税负太高受不了,烦!

清除流通“路障”、保障菜市场用地、开放公共数据、减免小微企业税负……近日,国务院常务会议上部署了多项工作,放出七大红包,快跟这些烦心事说再见吧。

◎禁止不合理收费,流通成本更低

烦心事一:开车运个货,超期的公路照样收费,开口就漫天要价;给零售大超市供货,进场费、条码费、节庆费、店庆费等各种名目繁多的费用收个没完。

红包来了:国务院提出,要坚决清除妨碍全国统一大市场建设的各种“路障”,禁止滥用行政权力限制或排除公平竞争,禁止利用市场优势地位收取不合理费用或强制设置不合理交易条件,降低社会流通总成本。

点评:流通顺,市场才能活。清除“路障”,打通流通梗阻,降低社会流通总成本,企业流通成本低了,老百姓得到的消费实惠就能多了。

◎实施“互联网+流通”行动,足不出户买遍天下

烦心事二:身处偏远农村,上网买个东西,运费又贵、送货还慢;住在城市社区,有时人不在家找个代收好麻烦,有时想去买个日常百货又不想跑腿好纠结。

红包来了:国务院要求,推广电子商务等新兴流通方式,实施“互联网+流通”行动计划,鼓励流通企业发挥线下实体店的物流、服务、体验等优势,推动实体与网络市场融合发展。

点评:实施“互联网+流通”行动计划,关键在农村“最后一公里”和城市社区的“最后一百米”。待农村有了电子商务服务点,社区有了连锁超市、便利店开展物流分拨、快件自提等便民服务,足不出户买遍天下就不

会太远。

◎建立食品全程追溯体系,吃得更放心

烦心事三:买个蔬菜瓜果,不知道是哪儿产的、是不是有机的、打没打农药,吃着好不放心;加工的食品出了安全问题,想召回却不知道流通到何处了,只好重蹈“某面粉企业40万寻找40袋阜新面粉”的覆辙。

红包来了:国务院提出,以农产品、食品、药品等对消费者生命健康有较大影响的商品为重点,建立来源可追、去向可查、责任可究的全程追溯体系。

点评:全程可追溯,也就意味着每一件产品的“旅行轨迹”都记录在案,来源可查明、去向可追踪,百姓能轻松查到生产情况,吃得放心;企业能随时监控流通情况,心里有底。

◎保障菜市场用地,生活更方便

烦心事四:出门买菜,社区没有菜市场,农贸市场又太远,来回一趟真心累人;家里处理废旧物,不用的家具、电脑、手机,扔了可惜,想给人再利用吧,回收站点太远又不想折腾。

红包来了:国务院提出,对公益性农产品批发市场等创新投资、运营机制,优先保障农贸市场、社区菜市场、再生资源回收等微利经营设施用地需求,鼓励社会力量参与投资。

点评:优先保障用地需求,鼓励社会力量投资,双管齐下,让农贸市场、社区菜市场、再生资源回收设施数量多一些、布局合理一些,老百姓生活自然会更加方便。

◎公共数据共享开放,办事不再“跑断腿”

烦心事五:办个证,这儿盖章、那儿盖章,这儿开证明、那儿开证明,一个部门手握一种信息,让人跑断了腿;异地用医保看个病,办个身份证、生育证,各地系统不共享,让人累到心碎。

红包来了:国务院要求,推动政府信息系统和公共

数据互联共享,加快整合各类政府信息平台。优先推动交通、医疗、就业、社保等民生领域政府数据向社会开放。

点评:公共数据共享开放,查询更方便,办事更快捷。既提高了政府工作效率,也让百姓得到了实惠。利用开放的公共数据,企业还可以开发出更多的便民产品和服务。

◎打击数据滥用,个人隐私保护不再难

烦心事六:大数据广泛应用后,个人隐私怎么保护?搜索引擎知道我想搜什么,购物网站知道我想买什么,餐厅商店知道我偏好什么,这样的场景逐渐成为现实,个人信息会不会被滥用、个人隐私会不会被侵犯?

红包来了:国务院提出,要强化信息安全保障,完善产业标准体系,依法依规打击数据滥用、侵犯隐私等行为。

点评:大数据用得好,能给人们带来许多便利;大数据被滥用,会给大家带来无穷的烦恼。在发展之初就完善产业标准体系、打击数据滥用行为,才能让人们安心地享受大数据的便利服务。

◎扩大小微企业税收优惠

烦心事七:想创业办个小企业,听说税负高只能望而却步;办了小企业,政府有税负减免优惠,又可不在范围之内。

红包来了:国务院决定,从2015年10月1日起到2017年底,将减半征收企业所得税的小微企业范围,扩大到30万元以内(含30万元)。将月销售额2万元至3万元的小微企业、个体工商户和其他个人免征增值税、营业税的优惠政策执行期限,延长至2017年底。

点评:小微企业在吸纳就业、鼓励创新、改善民生方面有着重要作用,然而税负重一直是其发展壮大的一大障碍。国务院再次扩大小微企业税收优惠,无疑是给创业者发出的又一个大红包。



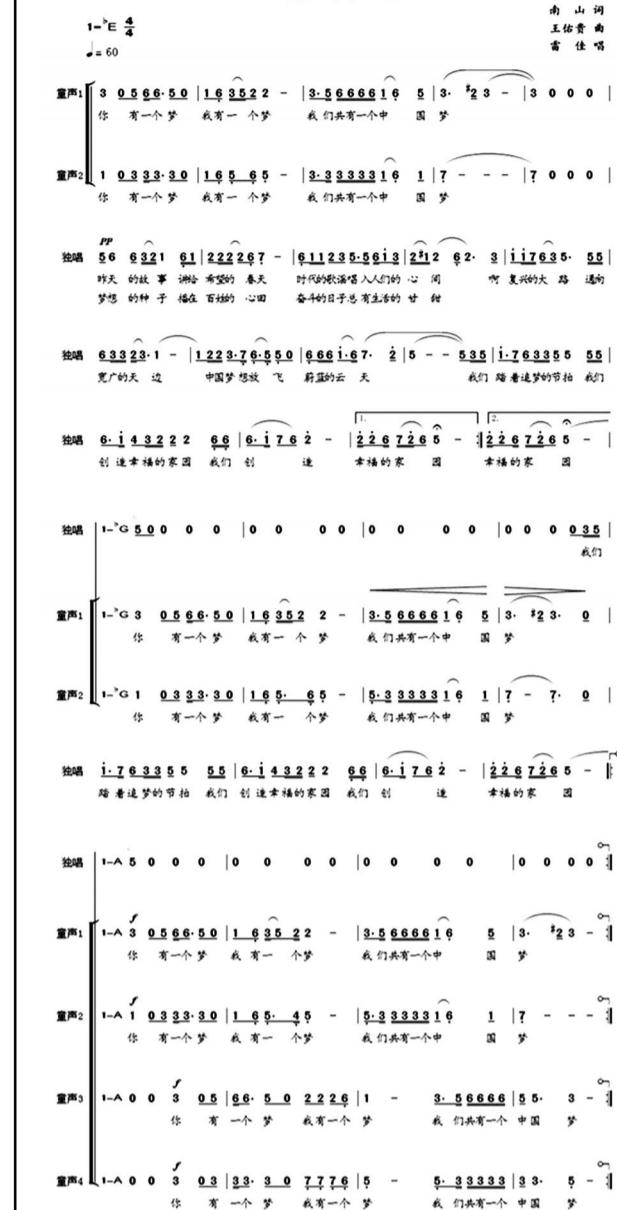
主题新创作歌曲选登

放飞梦想

南山词

王佑贵曲

雷佳唱



《放飞梦想》是“中国梦”主旋律原创音乐作品,其以深圳人的视觉投射民族情怀,以“你的梦、我的梦,共筑一个中国梦”诠释了“中国梦”。

## 开学在即,家长助孩子早收心的两种方法

暑假期间,没有了规章制度,没有了艰巨的任务,更没有了监督和考核,松弛已经不经意间成了很多学生的“主旋律”。不知不觉间,暑假已经过了一半,放松之后怎么收心?小编建议家长要督促孩子利用好剩余的暑假时间自主学习,做到学玩两不误,顺利完成暑假和开学的衔接。

方法一:用兴趣填补剩余时间

当暑假进行到现在,大多数学生假期作业都已完成。所以有的孩子会觉得无聊,因此看电视、玩游戏到深夜,第二天到中午才起来,早餐和午餐一起吃,怎样才能改变这一状态呢?

建议家长引导孩子去书店或图书馆充充电,这样既可以拓展孩子的知识面,又可以培养阅读的兴趣,最重要的是可以让心沉静下来,避免了开学的浮躁。

加游泳、绘画、音乐等一些兴趣班,一来可以继续自己的兴趣,二来也可以调整维持正常的作息时间,为开学后的学习生活做准备。

方法二:进书店、图书馆充电

如不出去旅游的话,很多学生假期生活,除了做功课就是在在家看电视、上网。这样的结果就是,学生开学后需要用相当长的时间重新投入到学习的氛围中。如何改变这一情况呢?

建议家长引导孩子去书店或图书馆充充电,这样既可以拓展孩子的知识面,又可以培养阅读的兴趣,最重要的是可以让心沉静下来,避免了开学的浮躁。

## 几个小方法帮你久坐不累

1、将椅子调高,使大腿与地面平行,可以降低对肌肉、肌腱和骨骼的压力,预防肌肉骨骼疾病。

2、选择靠背椅,在腰部放一个卷起的毛巾或靠枕;手、手腕和前臂在一条直线上,使小臂放在办公桌上时肘部成直角。

3、头部和身体保持直线,稍微前倾;肘部应靠近身体,弯曲90—120度为宜;双肩放松,上臂自然下垂;双脚平放在地板上;椅子最好加个垫子。

美国海奥诊所研究发现,身体对同一坐姿的可承受时间为20分钟,之后就会产生不适感。建议每隔15分钟,

站立、拉伸或走动一下,至少30秒应改变一次坐姿。用双手先抱紧一侧大腿根,稍用力从大腿根向下按摩,一直到足踝。然后,再从足踝往回摩擦到大腿根。用同样方法再摩擦另一条腿,重复数遍。此法可使关节灵活,腿肌与步行能力增强,可预防下肢静脉曲张、下肢水肿和肌肉萎缩等。一手扶墙,先向前甩动小腿,使脚尖向上翘起,然后向后甩动,将脚尖用力向后,脚面绷直,腿亦伸直。在甩腿时,上身正直,两腿交换各甩数十次。此法可预防下肢萎缩软弱无力或麻痛,小腿抽筋等。

靠近地面的地方有一个红色紧急制动按钮,按下该按钮,电梯会停止运转了!并立即告诉商场人员,及时拨打110和120。

要告诉宝宝,这样几件事是不安全的!1、不能踩在黄色安全警示线以及两个梯级相间的部分,以免脚被卷入缝隙里头;2、不能在手动扶梯上随意走动、奔跑、蹲坐,不然很容易摔倒、跌落,尤其是扶梯进出口处,更不应嬉戏逗留;3、上扶梯时,要注意自己的鞋子及衣服,不要碰到围裙板和齿板,衣服过长可以提起来,以免不注意被卷入扶梯当中。一旦鞋子和衣物被卷入,也不要急忙拿手去扯,以防手被卷入,应第一时间告知父母;4、千万不要将头部、四肢伸出自动扶梯之外,不然会很容易撞到天花板或相邻的自动扶梯等等障碍物。(未完待续)



宋建国 摄

## 反邪教警示教育宣传资料(二)

## 反对邪教“门徒会”

三、“门徒会”的内部架构

1、门徒会利用圣经中“七”这个数字的特殊意义,建立了层级分明、体系严密的名为“七七建制”的组织体系。其组织分为七级机构,包括总会、大会、分会、小分会、分会点、教会、聚会点七级,分别以A、B、C、D、E、F、G为联络代号。有专人负责,有固定的秘密活动据点,组织内单线联系,以教内暗号接头,行动诡秘。在门徒会的前六级机构下,分别分设七个次级机构,如总会下设七个大会,每个大会下设七个分会,故名“七七建制”。如果在某个区域有二十个信徒,就可以组成一个教会点,七个教会点就可以组成一个教会。

2、季三宝担任总会的会长,他死以后,由他的接班人接替会长位置。门徒会的每级机构均设有“执事”(核心骨干)、“配执事”、“姐妹工”、“联络工”、“灵工”、“善工”等职分,又将到下级工作的人员称为“奉差”。1995年在分会以上设立“真

理组”(又称清查小组)对违反条规的“执事”进行清查处理。

3、“门徒会”的别称及由来:“三赎基督”或“三赎教”(该组织奉行“三赎”——挪亚第一次救赎,罗得第二次救赎,季某为第三次救赎。)

“蒙头会”或“蒙头教”(该组织内部活动方式用白毛巾蒙头面)“祈福音”、“蒙福派”、“旷野窄门”或“旷教”(该组织声称走“窄门”不进教堂,在野外聚会);“二两粮教”(因其歪理邪说有“一天只吃二两粮”的说法);“十二门徒会”(该组织头目季某从信徒中拣选12门徒)。

“门徒会”的活动方式是通过在聚会点戴信徒家中挂“十字旗”,在“安息日”聚会活动时跪拜祷告达到控制信徒的目的。“十字旗”是这个组织的统一制式标志物。组织内部设大会、分会、小会等十至二十人组织。强调圣经旧约中寡妇的一把面、一点油及五饼二鱼是生命粮,是蒙福标准,信徒每顿饭只可吃二两以下。

“门徒会”的内部架构

4、反对邪教“门徒会”的别称及由来:“三赎基督”或“三赎教”(该组织奉行“三赎”——挪亚第一次救赎,罗得第二次救赎,季某为第三次救赎。)

“蒙头会”或“蒙头教”(该组织内部活动方式用白毛巾蒙头面)“祈福音”、“蒙福派”、“旷野窄门”或“旷教”(该组织声称走“窄门”不进教堂,在野外聚会);“二两粮教”(因其歪理邪说有“一天只吃二两粮”的说法);“十二门徒会”(该组织头目季某从信徒中拣选12门徒)。

“门徒会”的活动方式是通过在聚会点戴信徒家中挂“十字旗”,在“安息日”聚会活动时跪拜祷告达到控制信徒的目的。“十字旗”是这个组织的统一制式标志物。组织内部设大会、分会、小会等十至二十人组织。强调圣经旧约中寡妇的一把面、一点油及五饼二鱼是生命粮,是蒙福标准,信徒每顿饭只可吃二两以下。

“门徒会”的内部架构

5、反对邪教“门徒会”的别称及由来:“三赎基督”或“三赎教”(该组织奉行“三赎”——挪亚第一次救赎,罗得第二次救赎,季某为第三次救赎。)

“蒙头会”或“蒙头教”(该组织内部活动方式用白毛巾蒙头面)“祈福音”、“蒙福派”、“旷野窄门”或“旷教”(该组织声称走“窄门”不进教堂,在野外聚会);“二两粮教”(因其歪理邪说有“一天只吃二两粮”的说法);“十二门徒会”(该组织头目季某从信徒中拣选12门徒)。

“门徒会”的内部架构

6、反对邪教“门徒会”的别称及由来:“三赎基督”或“三赎教”(该组织奉行“三赎”——挪亚第一次救赎,罗得第二次救赎,季某为第三次救赎。)

“蒙头会”或“蒙头教”(该组织内部活动方式用白毛巾蒙头面)“祈福音”、“蒙福派”、“旷野窄门”或“旷教”(该组织声称走“窄门”不进教堂,在野外聚会);“二两粮教”(因其歪理邪说有“一天只吃二两粮”的说法);“十二门徒会”(该组织头目季某从信徒中拣选12门徒)。

## 乘坐自动扶梯注意事项

### 二、儿童乘扶梯安全须知!

1、千万不要让孩子单独乘扶梯。宝宝乘扶梯时,一定要有成人陪同,并让宝宝站在自己的身体前方,并面向电梯的运行的正前方,保证宝宝在视线范围之内,一旦宝宝做出危险举动就可以第一时间制止;2、乘扶梯的时候,切勿分心,玩手机或者其他智能设备,要时刻看好宝宝;3、不要在扶梯的进出口处停留,临近进出口处应当提高注意力,引导宝宝安全出入;4、出行前,要注意宝宝的穿着,不能给宝宝穿过长、容易垂地的衣物以及轻薄的鞋子;5、如果宝宝比较小,还是把宝宝抱着身上会比较安全,宝宝第一次乘坐扶梯时,应该帮助、引导宝宝乘坐,讲解注意事项;6、如果一旦出现危险情况,千万不能慌乱!谨记在电梯进口处

高血压是心脏病的最大致病因素,饮食是否恰当直接关系到血压是否平稳。美国在线医学网站“医学帮忙网”最新载文,总结了高血压高危人群饮食应该注意的“6少3多”,值得借鉴。

1、少喝碳酸饮料。美国心脏协会杂志《循环》刊登一项新研究发现,常喝软饮料、冰茶和水果混合饮料等含糖饮料会增加高血压发病率。另一项研究发现,即使是低热量汽水饮料同样会增加高血压危险。

2、少吃加工肉食。低盐饮食有助于预防高血压。大多数引发高血压的钠其实来自包装食品或加工食品。含盐较多的加工肉食包括:咸肉、香肠、肉酱面、热狗等。高血压高危人群最好选择低盐或无盐肉食,如新鲜鸡胸肉、瘦牛排、鱼虾等。

3、少饮酒。大多数专家认为,高血压者

酒绝对会要命。韩国近期一项研究发现,酗酒会导致成人高血压死亡率翻倍。专家建议,高血压病人应避免饮酒,尤其不宜多饮烈性酒。

4、少吃饼干。哈佛大学公共卫生学院一项近期研究发现,反式脂肪酸会增加中老年妇女患高血压风险。饼干和羊角面包之类的食品含有一定反式脂肪。另外,如果食品标签上出现氢化油成分,则说明该食品或多或少含有反式脂肪。因此,建议选择全谷面包。

5、少喝咖啡。多项研究显示,喝咖啡与血压上升之间存在一定关联性。相对咖啡而言,绿茶或花茶更适合高血压高危人群饮用。

6、少吃匹萨饼。美国食品制造商协会一份报告指出,熏肉匹萨饼和奶酪匹萨饼是美国人饮食中钠的主要来源。调味酱、面包皮、奶酪以及添加在匹萨饼上的香肠和火腿都含有很多盐。

7、多吃水果蔬菜。多吃水果蔬菜不仅有助于控制体重、防止肥胖,而且也可以有效降低血压。美国心脏协会表示,水果蔬菜可提供充足的钾,抵消因为钠摄入过多而导致的血压升高问题。建议多吃山芋、菠菜、香蕉、橙子(包括鲜榨橙汁)以及西红柿。

8、多用调味品。人们习惯用食盐给食物增味,其实更科学的方法是添加香菜或调味品让食物更可口。比如做菜时多用黑胡椒粉、大蒜粉、咖喱粉、孜然等替代部分用盐量。

9、多喝低脂奶。美国国家心肺血液研究所的一项新研究调查了5000人的饮食情况,结果发现,与从来不吃低脂奶制品的人相比,每天吃2次以上低脂奶制品的人血压水平更低。低脂奶酪、低脂酸奶或一杯脱脂牛奶等,都是很好的健康零食。



农事百科

养生堂