

奋斗百年路 启航新征程

/学党史 悟思想 办实事 开新局/

高桥:党史学习教育进校园

本报讯(记者 王小青)“同学们,你们知道中国共产党第一次全国代表大会是在哪里召开的吗?”近日,高桥街道组织人员到高桥中学开展党史学习教育。区微型党课一等奖获得者、高桥街道大埭村党支部书记陈豪,围绕“在党的百年历史中汲取营养”主题,用通俗易懂的语言向学生们讲述党的百年奋斗征程,引导学生们“学史明理、学史增

信、学史崇德、学史力行”。“听了陈老师的课,我感触很深,我们要好好珍惜来之不易的幸福生活,更应该坚定信念,好好学习,做对社会有用的人。”高桥中学学生陈馨萍说。接下来,高桥街道将继续组织开展党史学习教育进礼堂、进学校、进村企,分众式、互动化推进党史学习教育覆盖面。



党团知识竞赛展青年风采

日前,黄岩团区委举办了“学党史、强信念、跟党走”主题教育暨“Battle吧,团团子”2021年黄岩区党团队知识竞赛,引导广大青年学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。经过初赛,我区共有16支队伍进入决赛。决赛现场,选手们经过必答、抢答、勇者闯关三个环节的比拼,最终决出了一、二、三等奖以及优胜奖。

本报通讯员 符钰晗 摄

安全才是回家最近的路

网友举报车辆闯红灯 司机被罚150元、扣6分

本报讯(记者 吴宣仪 通讯员 周昌标)闯红灯是一种严重的交通违法行为,部分驾驶员为了赶时间“急性子”地闯红灯,不仅扰乱了正常的道路交通秩序,还极易引发道路交通事故。近日,有网友通过网络平台向交警举报有车辆闯红灯,交警部门接到举报后第一时间调查处理。目前,该司机已被罚款150元,扣驾照6分。

据执法交警介绍,4月12日晚,台州交警官方微博收到了一条网友举报车辆闯红灯的信息,根据网友提供的行车记录仪视频可以看到,当天下午,在104国道康山桥下的红绿灯路口,一辆白色轿车在红灯状态下并没有减速,而是直接开了过去。交警部门收到举报后,通过视频以及天眼系统,锁定了该车辆以及驾驶员,并通知该驾驶员于4月13日下午到市公安局交通警察直属二大队队中队进行处理。在沟通中,该驾驶员承认了当天的交通违法事实,他称,当时着急回家吃饭,见车少路又宽,而且这个路口还未安装监控,觉得不会有什么问题,这才闯红灯“节约时间”。

依据《浙江省实施<中华人民共和国道路交通安全法>办法》第七十六条第一款第一项规定,机动车不按照交通信号灯指示通行的,依法对其进行罚款150元、记6分的处罚。“红灯是万万不能闯的,不要以为这个路口没有监控就不遵守交通规则了,我们有很多渠道可以获取你的交通违法行为,千万不能抱有侥幸心理,万一发生了交通事故,后果是你和家人承担不起的。红灯等一等耽搁不了多久,安全才是回家最近的路。”随后,市公安局交通警察直属

二大队中队交警王建还对驾驶员进行了批评教育。该驾驶员认识到了自己的错误,表示以后一定自觉遵守交通法规,安全文明驾驶。网络举报快捷高效,广大市民如发现交通违法行为可以发送照片或视频至台州交警的抖音、微博以及微信等平台,台州交警会第一时间进行核查,如发现违法行为会第一时间进行处罚,希望广大网友参与网络举报,共同监督大家安全文明行车,但也要对内容的真实性、客观性负责,不得捏造事实、制造假证、诬告陷害他人。

健康小知识

无糖食品可以放心吃吗?(下)

三、甜味剂对人体是否安全
任何一种食品添加剂在批准使用前都要经过严格的安全评估。我国食品安全国家标准食品添加剂使用标准(GB 2760-2014)中明确规定了允许使用的甜味剂品种、使用范围和最大使用量。因此,正规厂家生产的添加甜味剂的食品,是可以放心食用的。但是部分高倍甜味剂,如糖精、甜蜜素、甜菊糖等的食用安全性在国际上仍有争议,建议尽量减少摄入。

近来比较火的“0卡糖”食品,其实就是添加了赤藓糖醇、甜菊糖苷等甜味剂。根据国家标准,脂肪和糖每100毫升含量低于或等于0.5克,即可标注“零脂”“零糖”,每100毫升饮料能量低于或等于17千焦(4卡)即可标注“零卡”。所以即便是“0糖0脂0卡”饮料,也不等于完全不含糖、没有热量。

总之,任何甜味剂都需适度食用,防止摄入过量。大量摄入甜味剂有可能造成人体肠道菌群结构和组成改变,引起腹胀或腹泻。成人的免疫力较好,问题不大,而对于器官尚未发育完全的幼儿来说,

加了甜味剂的饮料是不能喝的,否则很可能引起严重的腹泻。另外有研究发现,长期大量食用含有甜味剂的食物可引起小鼠葡萄糖耐受性降低,导致血糖升高,长此以往还可能出现胰岛素抵抗,甚至导致糖尿病和肥胖症。

另外,有必要重点说说“阿斯巴甜”这种高倍甜味剂。国家标准要求,添加了阿斯巴甜的食品,其配料表中必须标注“阿斯巴甜(含苯丙氨酸)”。这是因为有一种基因遗传性疾病患者——苯丙酮尿症患者先天缺乏一种酶,导致苯丙氨酸代谢障碍。而阿斯巴甜在人体胃肠道酶作用下可分解为苯丙氨酸、天冬氨酸和甲醇。因此,特别提醒苯丙酮尿症患者,因自身不能代谢苯丙氨酸,千万不要食用添加阿斯巴甜的食品。

四、如何选择无糖食品
无糖食品的关键在于不添加蔗糖。但消费者不能因为标记“无糖”,就随意摄入。有些无糖食品被食用后,依然存在升血糖、高热量等问题。比如,无糖饼干、无糖蛋糕的原料是淀粉,且在制作过程添加了牛奶、鸡蛋和大量油脂。人食用

之后,其中的淀粉和油脂会逐步代谢转化成小分子的葡萄糖,血糖自然会随之升高。此外,奶茶杯上的“无糖”只能代表它没有额外加糖,但组成奶茶的各种配料本身就含有糖分。

那么,如何选择无糖食品呢?
1.要选择正规厂家生产的无糖食品,相对而言,正规厂家制作规范,投料也比较准。
2.看配料表,不仅要看有无蔗糖含量,还要考虑食物本身是否含糖。如前所述,无糖糕点是用淀粉做成的,而淀粉本质就是糖,在人体内可分解为葡萄糖。

3.有的食品虽然标注了“无蔗糖”,但配料表上标有白砂糖或葡萄糖。其实,蔗糖和白砂糖是一回事,只是叫法不同而已。还有的标注有“糊精”“麦芽糖”“淀粉糖浆”“玉米糖浆”等,均是糖类。大家要注意甄别,不要被商家的文字游戏所误导。

总之,选择无糖食品时,一定要注意食品标签上注明的内容,搞清楚营养指标所代表的意义。优先选择添加糖醇类的天然糖类替代品及功能性低聚糖的食物,尽量少

选含有“糖精”“甜蜜素”“甜菊糖”等甜味剂的产品。

五、延伸阅读
什么是糖?

生活中,我们会遇到各种各样的糖,主要包括以下5种类型。

“单糖”包括葡萄糖、果糖、半乳糖等,可以被身体直接消化吸收,升血糖等速度特别快。常见含单糖的食物有蜂蜜、牛奶、甜菜等。

“双糖”包括蔗糖、麦芽糖、乳糖等,在人体需分解成单糖再被身体吸收,升血糖的速度比单糖略慢。常见含双糖的食物有白糖、红糖、奶糖、糕点、小麦、糯米等。

“低聚糖”又称“寡糖”,包括普通低聚糖和功能性低聚糖。常见含低聚糖的食物有大蒜、洋葱、大豆等。

“多糖”是由超过10个的单糖组成的聚合糖高分子碳水化合物,如淀粉、纤维素等。常见含多糖的食物有谷类、马铃薯、米、面等。

“代糖”主要分为糖醇和高倍甜味剂两类,作为食品添加剂得到广泛应用。

(来源:人民健康网)

“五一”火车出行热门城市一票难求

本报讯(记者 章鸣宇)今年“五一”假期为5月1日至5日,共5天。按照全国铁路车票预售期调整为15天规定,4月17日起,“五一”假期火车票开售。

今年“五一”小长假期间,高铁、动车“首选优势”凸显,旅客出行需求较旺,记者登录12306平台,发现台州去往热门城市的火车已经一票难求,主要有杭州、宁波、嘉兴、南京、厦门等地,甚至个别线路的全天所有车次,几乎都处于候补状态。如台州去厦门的18个车次的车票均已被“一抢而空”。

不仅是“五一”当天的火车票一票难求,4月30日的火车票同样吃

紧。据铁路部门统计,截至目前,全国已发售4月30日车票290万张,是2019年同期的3倍以上,部分热门城市车票全线售空。

对此,铁路台州站相关负责人表示:“没有第一时间抢票也不要着急。铁路部门在中国铁路12306网站和APP上推出了‘候补购票’功能,每个人可以预约两个时段的4张车票进行候补购票,不用盯着手机,只要有人退票或有余票放出,系统会自动按照排队顺序购入。”

此外,铁路部门正千方百计通过扩大编组、增开临客、优化组织等方式,加大运力供给,更好满足旅客出行需要。

(上接A版)

“我们的受众已经不满足于传统叙事,画面、视听语言正在取代文字表达。”为了让负责运营的公众号首先在形式上更加有趣,叶慧萍在不断的尝试中实现表达。

拒绝打击案件要夺人眼球,她首次尝试用软件制作漫画长图;工作报告要图文并茂,她结合PPT一键导出;在2019年举办的全省新媒体座谈会上,叶慧萍分享了如何运用新媒体技术运营好“指尖上的法院”。

“脑海里呈现的方案,就去寻找表达的方式,然后就找到了解决的方案。”信息化时代,她总觉得工作遇上什么难题。家中的纸质书越多越难找了,她发现可以用“晒书房”app整理书目;带协议的固态硬盘无法修复,所幸“云存储”的习惯找回了大多数资料……对于日渐智能化的工作和生活,她乐在其中。

用真诚传递法治温度

“对于宣传,她总是有自己独特的视角。”在同事陈苏苏眼里,叶慧萍是个挖掘素材的能手。

一些在大家看起来很小的案子或者事件,在叶慧萍眼里都很不一般。“要去了解每位法官第一视角的所见所闻所思所想,在他们维护正义、定分止争的过程中找到触动内心的故事。”叶慧萍说,宣传形式再变,内容依旧为王,感动我们自己的,才能感动我们的读者。

2019年春天,区人民法院“天下无执”的案例温暖了全城的心。家境并不富裕的申请人用宽容彰显善良大义,贫穷的被执行人用双手坚守漫漫还债路——这个诚信案例在浙江省高院官微“浙江天平”推出后,即刻引起很大反响。随后,人民日报、新华社等公众号同步转载,《央视新闻》专题报道……

最初,拿到宁溪法庭报送来的案例素材时,叶慧萍就有些激动:“有这么相互为对方考虑的当事人,那不就是天下无执了吗!”在破解执行难的道路上,这个故事用诚信为社会竖起了向善的标杆。申请人多一些体谅,被执行人多一份诚信,忙于案件的执行干警才能多一丝喘息,她走进执行法官的视角,一点点剥开了这个关于诚信的故事。

真实、真诚,才能引起用户的共鸣。疫情期间,叶慧萍聚焦法院帮助企业修复信用、复工复产的案例,向社会传递出善意文明执行的理念;去年4月,她又联系教育局组织辖区内5000余名学生在线旁听群众斗殴案庭审,以此作为样本打造“宁宁法治云课堂”活动。

带着对内容的执着追求、精雕细琢,近年来,黄岩法院微信公众号推送文章的录用量一直遥遥领先,叶慧萍也获得全省法院十佳小编称号。

“诚如赫胥黎的预言,我们终将迎来娱乐至死的时代,获取或反馈信息空前便利,迷失和沉溺也极度容易,希望自己能始终保持警醒,厘清噪音,讲述掷地有声的故事,传递温暖和谐的能量。”在合法讲坛上,叶慧萍以此作为分享的结尾,也是她对自己的期许。

“诚如赫胥黎的预言,我们终将迎来娱乐至死的时代,获取或反馈信息空前便利,迷失和沉溺也极度容易,希望自己能始终保持警醒,厘清噪音,讲述掷地有声的故事,传递温暖和谐的能量。”在合法讲坛上,叶慧萍以此作为分享的结尾,也是她对自己的期许。

把先进理念带到雪域高原
去年12月,为深入推进全国法院一站式多元解纷、诉讼服务体系建设的叶慧萍,被选派参加全国一站式建设对口援助西藏工作。

崎岖的山路,绵延的雪山,路上偶然看到一些车辆翻倒在冰川边上。前往西藏自治区林芝市察隅县的途中,叶慧萍透过车玻璃感受这高原的景象。

出发前,她做好了准备。缠着立案庭的同事学习每一个陌生的词汇,逐条分析质效评估指标,拟写好援助计划,并将黄岩区人民法院一站式的创新做法、先进机制分类整理、成文成册,以便援助工作更有效。

入藏后,体检过关的叶慧萍没有躲过“高反”,到拉萨的第二天就发烧去了医院,检查血氧饱和度才70左右,幸好CT结果正常。身体刚适应,叶慧萍便与同事忙了起来。在了解当地法院基本情况后,从指标解读、平台操作两方面对当地干警开展集中培训,定时发布提分对策,起草撰写多份材料,推动林芝市中级人民法院构建起多元解纷网络。针对基础薄弱的藏南边境三家法院,三人小组长途奔赴实地对接,当面指导。在浙江和林芝两地的法院干警共同努力下,最后的结果令人满意,林芝市中级人民法院综合得分34分,超过全国平均分。回来后,林芝市中级人民法院还特意发来了感谢信。

援藏的最后一站是墨脱,这是全国最晚通公路的一个县城。由于海拔落差大,也常遇泥石流、滚石,道路艰险,采用双进单出。“我们去到墨脱已是十二月初,高海拔地区大雪覆盖,堵车两三个小时算是幸运。就在我们离开墨脱的第二天,一辆大货车发生事故导致一处桥梁塌方,要封路修理十天。”叶慧萍说。

望着车窗外白皑皑的广袤大地,叶慧萍心想,藏区交通的改善并非一朝一夕,但数字解纷就在眼前,这或许就是一站式工作的意义所在。“这一趟,我们带去的不仅是一站式工作经验,更是浙江法院的先进理念。”叶慧萍说。

西城开展反邪教宣传教育

本报讯(通讯员 郑颖萍)为进一步提高青少年防范和抵制邪教意识和能力,远离邪教的侵害。近日,西城街道反邪教协会在半月王文化礼堂组织开展了主题为“学科学,反邪教,做无邪少年”的反邪教宣传教育活动。

活动通过案例的形式阐述了邪教的定义、种类及社会危害,并就当前反邪教斗争形势等有关知识进行了阐述,对如何提高警惕、防范邪教等进行了指导,教育青少年要远离邪教,尊重科学,用科学的方法武装自己,坚定立场,不信不传,争做反邪小卫士。

遗失声明

遗失浙江省黄岩经济开发区管理委员会银行开户许可证,核准号: J3450006806703,开户银行:中国建设银行股份有限公司台州黄岩支行,开户账号:33001662200050009270,开户日期:2019年4月18日,声明作废。