

市社保中心已提前做好资金安排

基本养老金增额本周发放到位

本报讯(记者 李晓并)7月25日消息,我省调整退休人员基本养老金水平通知下发后,市社保中心已提前做好资金安排,确保在本周内将增加的基本养老金按时足额发放到市本级退休人员手中。

我省企业和机关事业单位退休人员(含退职人员)基本养老金调整内容包括定额调整、挂钩调整和倾斜调整。定额调整为2022年12月31日前按规定办理退休手续并已核定基本养老金的退休人员,从2023年1月1日起每人每月定额增加基本养老金42元;挂钩调整为退休人员按本

人缴费年限(含视同缴费年限、不含折算工龄)每满1年(不满1年的计为1年)每月增加1.33元,缴费年限不满10年的按10年计算。再按本人基本养老金水平的1.2%增加基本养老金;倾斜调整为截至2022年12月31日,年满70周岁不足75周岁的退休人员,每人每月再增加30元。年满75周岁不足80周岁的退休人员,每人每月再增加31元。年满80周岁及以上的退休人员,每人每月再增加32元。一类艰苦边远地区退休人员每人每月再增加6元。二类艰苦边远地区退休人员每

人每月再增加11元。企业退休军转干部本次调整后月基本养老金低于全省企业退休人员月基本养老金平均水平的,予以补足。

为了让退休人员更直观地理解相关政策,市社保中心工作人员举例说,王大爷1939年6月出生,今年84岁,系统显示其办理退休时缴费年限为480个月(也就是40年),其月基本养老金为4595元。按照此次调整待遇政策,王大爷每月增加的基本养老金金额为:定额42元;挂钩40×1.33=53.2元,4595×1.2%=55.14元;倾斜:32元。每月

增资共计:42+53.2+55.14+32=182.34元。补发1至7月的增资总额为:182.34×7=1276.38元。

再比如,张阿姨1972年11月出生,今年51岁,系统显示其办理退休时缴费年限为313个月(取整为27年),其月基本养老金为1982.16元。按照此次调整待遇政策,她每月增加的基本养老金金额为:定额42元;挂钩27×1.33=35.91元,1982.16×1.2%=23.79元;无倾斜。每月增资共计42+35.91+23.79=101.7元。补发1至7月的增资总额为:101.7×7=711.9元。

废品站灭火器“体检”换新

本报讯(记者 侯慧琴 通讯员 曹雪婷)老军营街道新南一社区辖区的康乐片区集中了不少废品回收站,存在一定安全隐患。连日来,社区对该片区回收站的灭火器开展统一检查,并对过期、缺损灭火器予以更换和补充,以杜绝火灾事故发生。

康乐片区位于桃园南路和新建南路之间,为居民自建房,一些废品

回收站建在了这里。按照消防要求,每家回收站都配备了灭火器。为确保消防安全,最大限度地消除火灾隐患、杜绝火灾事故发生,连日来,新南一社区对废品回收站的安全管理问题进行集中整治,重点是排查缺失、过期、缺粉的灭火器。

检查中,工作人员发现,一些灭火器存在指针未在有效区域、合格

证过期、数量不足等问题。社区立即联系了消防部门,集中更换了存在问题的灭火器。

与此同时,网格员还向居民发放了消防安全知识宣传单,详细讲解了灭火器的使用方法,宣传消防知识,鼓励居民一起关注消防、参与消防,做好消防安全基础工作,共同维护片区的安全。

年轻邻居闹别扭 父母来当和事佬

本报讯(记者 李涛 通讯员 张昕)由于停车时发生了刮蹭,西华苑三期的居民陈先生与邻居产生了矛盾,平时在电梯里遇到也形同陌路,场面很尴尬。不过,最近两个人和好了,而和事佬正是双方的父母。7月24日万柏林区消息,这是发生在御德苑社区的一件事,邻居间难免产生小摩擦,遇到这种情况,年轻人应该向身边的老年人学习,主动去修复邻里间的关系,这样社区才会更和谐。

清早,陈先生急匆匆出了门,开车时却犯了愁。他的汽车副驾驶那一侧靠着墙,前后也各停了一辆车。

原本朝着驾驶室的方向可以开出去,但通道里竟然也停了一辆车,而且没有留电话。等了十多分钟,担心上班迟到,他只好冒险试着从两辆车的空隙中一点点把车挪出去,尽量小心,但仍和侧面的车发生了刮蹭。他赶忙下车查看,两辆车各有损伤,虽不严重,但总不能一走了之。于是,他向单位请了假,专门等着这名车主。

半个小时后,车主出现了,是住在同一个单元的邻居。当看到车子被蹭掉了漆,邻居不乐意了,埋怨陈先生太鲁莽。听了这话,陈先生感觉很委屈,指责对方停车不规矩并且车上没有留电话,两个人在停车场里大

吵一架。

孩子放了暑假,父亲从老家过来帮着儿子看娃,才来了两天,两家人便重归于好。原来,父亲听说了儿子与邻居的事情,就主动拎着一袋老家土特产敲开了邻居的家门。邻居家也有老人,两位老人坐在一起,年龄相仿,聊得很投机。老人间的愉快相处,迅速拉近了两家人的关系,两个年轻人之间也不再计较此前的小事。

御德苑社区的工作人员建议,年轻人应该向老年人学习,用善意和真诚处理邻里关系,遇事要多交流,主动去打破隔阂,这样才能更亲近。

老两口闹脾气 “临时儿女”上门劝解

本报讯(记者 李涛 通讯员 郝文娟)人们常说“老小孩”,老人的性格有时像个孩子,会耍情绪闹脾气。在西矿街134号煤运小区,张大娘和老伴最近因为一件琐事,接连几天拌嘴斗气。身在外地的子女知道后很担心,子女打电话请网格员上门调解。7月23日万柏林区消息,网格员张二亮马上入户,如孩子开导父母一般,耐心劝慰,化解了家庭矛盾。

“你好,我父母生气拌嘴好几天了,请帮忙劝一下吧。”居民李女士从外地给西矿街社区网格员张二亮打来电话。她前一晚和家里联系知

道了这件事,母亲心脏不好,最怕情绪激动,挺不放心。网格员张二亮叫上另一名同事,很快来到家里。张大娘和李大爷对网格员非常热情,但能看出来,仍在气头上,彼此互不搭话。

在来之前,两名网格员已经商量好“对策”,要分工合作,一人宽慰一位老人。这边,网格员张二亮陪着张大娘坐在沙发上唠家常,“顺便”提及,孩子在外地一定很想家,如果家里有啥状况,子女肯定不能安心工作。那边,另一名网格员陪着李大爷在客厅闲谈,“偶然”说起,作为父母真不容易,携手走过这么

多年,如今子女都已长大成人,老两口也能好好享受晚年生活了。

老两口之间本是因为一点小事弄得不愉快。听网格员这么一说,李大爷站起身,略显尴尬地咳嗽几声,冲着老伴摆摆手:“是我不对,说话太冲,把你气着了!”张大娘抱怨:“这么多年,因为你这急脾气,我生了多少气,唉!”说完,老人笑了。

老两口气顺了,和好了,拉着网格员的手道谢。临走,网格员叮嘱,“您二老以后再遇到啥不痛快的事,打个电话,我们来陪着聊天,可不能再生闷气了。”

夏季水果再好也莫贪吃

本报讯(记者 刘涛)夏季天气炎热,人们食欲减退,不少人每日吃大量水果代替正餐,殊不知,这种做法不科学且伤身体。7月22日,市疾控中心专家提示,虽然水果营养又美味,是膳食平衡中不可或缺的,但水果不能代替正餐,也不能代替蔬菜,西瓜、杨梅、桃等夏季水果过量食用,会导致身体不适。

很多人夏天喜欢吃冰西瓜解暑,如短时间内吃下大量冰西瓜,很容易引发脾胃不适、腹胀、腹泻,患有胃溃疡等胃病的人群,则会直接导致胃穿孔。专家建议,切西瓜前,要清洗干净瓜皮、刀具、砧板、手;一次少切点,适量进食,切面尽量小一些;切开的西瓜用保鲜膜包好后,要立刻放进冰箱冷

藏室保存,储存时间不要超过2天。

杨梅也是人们夏季最爱的水果之一。由于杨梅会刺激胃酸分泌,有消化道溃疡、胃酸过多的患者不宜多吃;杨梅的钾含量十分高,肾功能有问题的人要少吃,过量摄入可能会导致血液中钾离子积累过多,加重肾脏负担,引发高钾血症或尿毒症;杨梅属于糖含量较高的食物,不建议糖尿病患者经常食用。

有不少人对桃过敏,食用桃5分钟至15分钟后或食用时就出现嘴巴红肿、喉咙发痒、舌头肿胀等过敏症状,严重的还会延伸到皮肤发红发痒、恶心想吐、肚子疼或呕吐,甚至呼吸短促或窒息。此外,夏天常吃的芒果、猕猴桃、菠萝等水果也容易引起过敏反应,不

可过量食用。一旦出现水果过敏,应尽快停止食用,必要时及时就医。

专家提醒,两个时间不宜吃水果,一是,饭后不宜立即吃,饭后马上吃水果会影响消化功能,特别是老年人,长期饭后立即吃水果易致便秘,最好在饭后1小时至2小时再吃水果;二是,睡前不宜吃水果,睡前吃水果在一定程度上加重了肠胃负担,尤其是肠胃功能不好的人,睡觉期间肠胃蠕动变慢,更容易使食物在胃部滞留,甚至还可能诱发胃酸分泌过多,引起反酸甚至胃炎等胃部疾病。此外,水果不能代替正餐和蔬菜,水果虽然富含糖分、维生素、矿物质、膳食纤维等,但其也缺乏脂肪、蛋白质和脂溶性维生素,无法满足人体所需,达不到膳食标准。



7月25日,文庙街道党工委在八一建军节来临之际,携手爱心企业一同走进迎泽区消防救援大队以及广场消防救援站,开展“致敬火焰蓝 平安永相伴”主题慰问活动。五一东街社区的太原市阳光狮语康复中心的孩子们以舞蹈等方式致敬消防队员,并参观消防车和消防设施,近距离感受消防队员叔叔的工作。 侯慧琴 连婕 摄

老人痴迷保健品 网格员耐心开导

子女平时应多陪伴

本报讯(记者 李涛 通讯员 郝文娟)老人为了养生,隔三差五购买各种保健品,而其中有不少是从街头推销人员的手里买来的,包装上没有厂家、没有生产日期,吃后没有一点作用,白白花掉不少钱。7月25日万柏林区消息,因为盲目买保健品的事,金泽国际小区的居民李大爷和儿子闹了别扭。西矿街社区网格员在入户得知这一情况后,用身边人的事例去开导老人,使其明白不能盲目购买保健品。同时,也提醒子女,对于老人的“执拗”,不能一味埋怨,平时应多些关心和陪伴。

一次逛街时,李大爷遇到了一名推销员,对方把保健品的功效吹得天花乱坠。老人平时有糖尿病、高血压,睡眠也不好。听了对方的介绍,马上心动了,当场买了几盒,还留了联系方式。谁承想,还没吃完,这名推销员又打来电话,说厂家有促销活动,多买有优惠,而且保健品需要长期服用才有效果。一阵“忽悠”

下,老人又买了不少。

李大爷的儿子发现家里突然多了不少保健品,可细看包装,都没有标注生产日期、质量合格证以及生产厂家等信息,一看就是“三无产品”。可是,他劝了好几次,老人却听不进去,反而认为是孩子舍不得花钱。于是,父子俩发生了争执。

网格员赵政入户完善居民信息时,恰好见到这对父子在拌嘴,询问得知了原委。“我的奶奶也有不少慢性病,她去医院看了,医生给开了药调理,效果不错。医生还嘱咐她,千万不能轻信‘包治百病’的保健品,有病要及时就医。”网格员用身边人的例子,一点点开导老人。果然,李大爷很后悔,觉得自己被骗了,并保证以后不会再这样做。

随后,网格员把老人的儿子叫到一边说:“老人盲目购买保健品,做子女的也有责任,平时疏于对老人的照顾,交流也不多。”对方听完,当即表示会多陪伴老人。