

环保酵素浑身都是宝

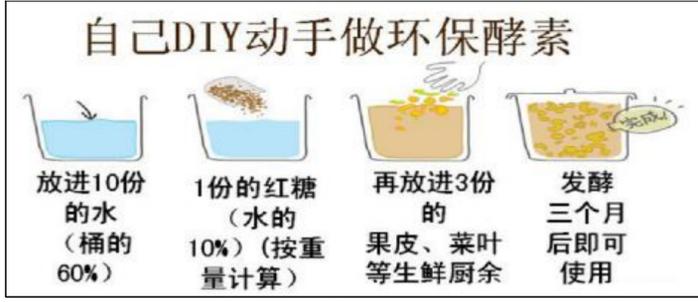
市生态农业发展协会和汝州爱故乡团队到山寨村推广制作技术

3月16日,受纸坊镇山寨村两委邀请,汝州市生态农业发展协会副会长崔素侠、汝州爱故乡团队王欢等一行7人到该村部向村民讲解环保酵素的制作和使用方法,山寨村有60多人参加了这次活动。

与会专家结合实际讲解了制作环保酵素的方法以及注意事项和使用方法,使大家对酵素有更直观的了解,明白酵素对减少垃圾、改善环境的作用和意义,大家听后情绪高涨,纷纷提问。在村部院子里,专家还带领大家动手制作了环保酵素500多公斤。

环保酵素是混合了糖、厨余(蔬菜叶、果皮)和水,经发酵后产生的棕色液体,有柑橘般的刺激气味。制作环保酵素的原料比例:1份糖+3份厨余+10份水,即我们俗称的1:3:10,把糖、厨余、水三者装到塑料

容器密封,3个月后,即可得到环保酵素。环保酵素制作过程简单,制作材料随手可得,用途广泛,还帮助减少垃圾量,对环保起着很大的作用。制作环保酵素不但可以减少垃圾,变废为宝,而且制成的酵素非常多的用途,在家居、农业或养殖业等方面都是必备的好帮手。如:稀释200倍的环保酵素可代替农药,连续喷洒3-5天,可驱除所有虫害。酵素液有助于促进光合作用,加快植物生长。环保酵素水稀释500倍,可代替化肥等肥料,连续将环保酵素浇在土地上3个月,可改善土质,使土地肥沃起来。酵素能改善畜牧业饲养的环境,酵素是天然的空气清新剂,在畜舍及粪便上喷洒环保酵素,能消除苍蝇和恶臭,让家畜(禽)能在空气清新环境中生活。在饲料和饮用水中添加



图片来源网络

加环保酵素,能增加家畜(禽)的抵抗力,提高肉蛋品质。将蔬菜、水果泡在稀释后的酵素水中(2汤匙酵素:1公升水)浸泡45分钟,

能去除农药。环保酵素还能净化河流,让河流变得清澈。

融媒体中心通讯员 崔素侠

假安全网站充当安全网

应急管理局已「应急」

本报讯 (融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 樊向华)电信诈骗让广大网民深受其害,日前一些不法分子再出歪招,打着“汝州市安全生产网官网”试图实施诈骗,牟取利润。市应急管理局于3月16日下发公告,提醒广大网民切勿轻信,以免上当受骗。

2018年9月,市应急管理局网络舆情监测员在网络监测到一假冒汝州市安全生产网官方网站,该网站名为:汝州市安全生产网官网,网站地址为: http://ruzajj-gov.com/, 该网站显示版权为:汝州市安全生产监督管理局所有,地址为:汝州市烟风路3号。该网站通过办理假冒“特种作业操作证”等非法业务,谋取不正当利益。该局随即向相关网信部门反映,并向公安机关报案,申请依法关闭假冒网站。随后,在公安部门查处中,该网站消失不见,网址显示为“无法链接。”

近日,该局网络舆情监测员在网络中再次监测到上述网站,为避免不明真相的群众上当受骗,该局特此郑重声明如下:一、汝州市应急管理局(原汝州市安全生产监督管理局)无官方网站,网络中出现的“汝州市安全生产网官网”为假冒网站。二、市应急管理局已于2018年9月和2019年3月15日向相关网信部门反映,并向公安部门报案,申请依法关闭假冒网站,依法追究相关涉嫌侵权的单位及个人的法律责任。

明目喝海鲜汤



图片来源网络

原料:水发海参、鲜蛰肉、鲜鱿鱼、熟海螺肉各50克,水发鲍鱼、水发干贝各20克,鲍鱼贝壳1个,鸡汤、盐、黄酒、青笋各适量。

做法:将海参、鲍鱼处理洗净,切丝,蛰肉、鱿鱼、干贝、海螺肉、青笋分别洗净,切成片备用;将各种海鲜和鲍鱼贝壳一起放入砂锅中,加入鸡汤,大火煮沸后转小火炖至九成熟;加盐、黄酒调味,放入笋片煮至熟即可。

功效:本品有补虚泻实、明目的功效,常食对夜盲症、青光眼也有很好的辅助治疗作用。来源:《大河健康报》

春捂应“下厚上薄”

谚语说“春捂秋冻,不生杂病”,但很多年轻人总是不在意,认为不要紧。那么,到底要不要春捂呢?怎么捂才有效?就此问题,大河健康报记者采访了河南中医药大学第三附属医院中医内科主治医师李志刚。



李大夫说,《黄帝内经》中有一篇《四气调神大论》,这里的“四气”,说的是“春、夏、秋、冬”四个季节,如春天是万物生发的季节,讲的是自然因素。“调神”,是说怎样适应季节的变化,讲的是人适应自然的因素。其中讲道:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”“春三月”,人应当适应春天生发之气。

初春正处在冬夏的过渡期间,乍暖还寒,昼夜温差较大,犹如三月新发树芽,过早脱掉棉衣会使身体抵抗力下降,引发呼吸系统疾病。因此,按照顺时养生的道理,“春捂”很有必要。

“春捂”有利于抵御风寒

什么时候应该“捂”?一般来说,立春后10-15天需要“捂”,特别是在冷空气来临之前以及昼夜温差比较大的时候,更要注意保暖。通常将15℃看作春捂的临界温度,当气温低于15℃时要继续“捂”,高于15℃时,则可以考虑减一点衣服。此外,还需结合自身情况。如果感觉“捂”出了汗,就没有必要继续“捂”了。

“春捂”需注意“下厚上薄”

寒从脚起,人体的足三阴经、足三阳经起于人体下肢,并于足部交会,下

肢内侧为肝、脾、肾经,下肢后外侧为胆、胃、膀胱经,对人体十分重要。古籍《老老恒言》也有“春冻未泮,下体宁过于暖,上体无妨略减”之说,即强调要“下厚上薄”,注意下身的保暖。同时,肚脐、腰眼、手腕、背部、小腿、足踝也是需要“捂”的部位。特别是关节炎、冠心病、妇科疾病患者以及女性经期更要多加注意保暖。

此外,在日常生活中要注意健康饮食,少吃辛辣、油炸食物,多食用温润滋阴、清热的食物。要养成良好的生活习惯,春三月,早睡早起,规律作息,锻炼身体,增强抵抗力,从而有效减少疾病的发生。 转自《大河健康报》

汝州市购房补贴第二十九批名单(二)

序号	姓名	户口所在地	合同备案编号	备案时间	备案面积 (M ²)	补贴金额 (元)
105	邢腊叶	陵头镇和尚庙村	汝房锦字067号	2018.1.26	90.530	18106
106	梁向杰	庙下镇东寨村	汝房康字1097号	2018.3.13	107.017	21403.4
107	庄亚冰	骑岭乡田堂村	汝房圣字1360号	2018.1.15	103.880	20776
108	李炎明	陵头镇李窑村	汝房康字1028号	2018.3.5	107.017	21403.4
109	姚晓峰	煤山街道望嵩社区	汝房望字077号	2018.2.26	109.120	21824
110	冯会格	蟒川镇蟒川村	汝房名字1195号	2018.3.7	142.169	28433.8
111	代慧	汝南街道王寨村	汝房圣字1577号	2018.4.23	127.360	25472
112	崔兰芳	杨楼镇佛堂村	汝房名字1136号	2018.2.5	142.786	28557.2
113	王少飞	临汝镇北王庄村	汝房圣字1500号	2018.3.22	119.790	23958
114	李晓利	夏店镇张庄村	汝房望字204号	2018.3.7	121.310	24262
115	王令奇	骑岭乡安庄村	汝房江字326号	2018.1.16	126.270	25254
116	王志磊	陵头镇陵头村	汝房康字1041号	2018.3.6	129.624	25924.8
117	李更献	庙下镇薛庄村	汝房兰字392号	2018.1.16	115.160	23032
118	何要飞	临汝镇武庄村	汝房江字393号	2018.3.12	115.250	23050
119	宋万宾	庙下镇宋王村	汝房圣字1439号	2018.3.9	127.360	25472
120	王晏峰	洗耳河街道许寨村	汝房望字195号	2018.3.7	127.790	25558
121	冯俊雷	煤山街道魏庄村	汝房康字877号	2018.1.18	95.854	19170.8
122	李明朋	温泉镇刘村	汝房江字414号	2018.3.15	130.870	26174
123	谈延强	庙下镇文寨村	汝房郡字342号	2018.2.24	143.377	28675.4
124	牛帅飞	骑岭乡小陈村	汝房凯字1196号	2018.1.3	126.800	25360
125	李少将	临汝镇武庄村	汝房圣字1525号	2018.4.4	127.360	25472
126	魏更申	米庙镇刘庄村	汝房望字223号	2018.3.9	88.330	17666
127	张少峰	钟楼街道拐棍李村	汝房望字167号	2018.3.1	88.330	17666
128	吉绍绍	纸坊镇新庄村	汝房龙字166号	2018.2.28	119.010	23802
129	袁光明	小屯镇中村	汝房望字267号	2018.3.14	121.310	24262
130	王娜娜	庙下镇郭庄村	汝房郡字348号	2018.3.1	86.846	17369.2
131	杨豆豆	骑岭乡黄庄村	汝房圣字291号	2018.3.14	114.910	22982
132	任许楠	蟒川镇任村	汝房望字300号	2018.3.14	104.970	20994
133	马素梅	焦村乡李村	汝房望字603号	2018.4.25	88.330	17666
134	王丰霞	陵头镇段子铺村	汝房康字1021号	2018.3.1	138.661	27732.2
135	李京远	寄料镇高庙村	汝房康字1090号	2018.3.12	133.879	26775.8
136	朱利娟	王寨乡谷店村	汝房名字1110号	2018.1.25	125.523	25104.6
137	王利涛	临汝镇北王庄村	汝房圣字1444号	2018.2.27	107.190	21438
138	王向芳	骑岭乡王堂村	汝房望字186号	2018.3.6	109.120	21824
139	谈志渊	庙下镇文寨村	汝房望字264号	2018.3.15	114.910	22982

序号	姓名	户口所在地	合同备案编号	备案时间	备案面积 (M ²)	补贴金额 (元)
140	高莉娜	纸坊镇南街村	汝房圣字1452号	2018.3.13	127.360	25472
141	范益萌	杨楼镇杨楼村	汝房郡字385号	2018.3.22	140.986	28197.2
142	李会强	王寨乡谷店村	汝房望字222号	2018.3.9	126.100	25220
143	关玉霜	蟒川镇田河村	汝房康字987号	2018.2.9	121.570	24314
144	袁廷超	小屯镇中村	汝房望字398号	2018.3.19	121.310	24262
145	李彦芳	钟楼街道东大社区	汝房望字221号	2018.3.8	127.790	25558
146	巩香云	纸坊镇拐棍李村	汝房兰字425号	2018.4.18	115.160	23032
147	蔡楠楠	骑岭乡安庄村	汝房望字153号	2018.3.1	109.120	21824
148	赵要娟	庙下镇湾子村	汝房望字068号	2018.2.24	114.910	22982
149	曹晓宁	庙下镇下曹村	汝房望字199号	2018.3.7	109.120	21824
150	武浩浩	纸坊镇北村	汝房龙字025号	2017.12.21	116.400	23280
151	法如心	风穴路街道塔寺社区	汝房望字202号	2018.3.7	116.770	23354
152	张少波	王寨乡刘洼村	汝房康字1098号	2018.3.13	107.017	21403.4
153	孙志强	蟒川镇嵩公村	汝房郡字405号	2018.4.4	109.241	21848.2
154	孟鹏飞	温泉镇东均田村	汝房望字234号	2018.3.12	114.910	22982
155	孟雷雷	小屯镇长营村	汝房名字1286号	2018.4.17	120.064	24012.8
156	李根阳	焦村乡段村	汝房凯字1328号	2018.2.8	107.210	21442
157	王瑞芹	汝南街道下陈村	汝房名字1183号	2018.2.28	128.855	25771
158	岳耀红	小屯镇张村	汝房望字198号	2018.3.7	114.910	22982
159	武晓娟	米庙镇河盘村	汝房锦字999号	2018.1.30	90.530	18106
160	于亚非	大峪镇棉花村	汝房江字288号	2017.11.8	113.330	22666
161	常露方	纸坊镇纸坊村	汝房名字1219号	2018.3.13	125.523	25104.6
162	马飞	大峪镇玉皇村	汝房圣字1464号	2018.3.14	115.650	23130
163	王峰超	王寨乡营庄村	汝房望字127号	2018.3.2	132.840	26568
164	王桂胜	小屯镇魏庄村	汝房凯字1375号	2018.2.27	107.190	21438
165	黎朝阳	小屯镇长营村	汝房望字1283号	2018.4.17	128.855	25771
166	袁会娜	小屯镇周庄村	汝房圣字1503号	2018.3.23	132.940	26588
167	翟国重	大峪镇十岭村	汝房凯字1398号	2018.3.1	126.260	25252
168	李蒙杰	纸坊镇纸坊村	汝房望字268号	2018.3.14	114.910	22982
169	张少格	汝南街道袁庄村	汝房望字183号	2018.3.6	88.330	17666
170	吕孟远	钟楼街道闫庄村	汝房望字322号	2018.3.15	114.910	22982
171	张冬梅	煤山街道魏庄村	汝房望字169号	2018.3.6	116.770	23354
172	张彦梅	庙下镇宋王村	汝房圣字1444号	2018.3.9	127.360	25472
173	田照有	大峪镇后坡村	汝房锦字079号	2018.1.29	127.910	25582
174	朱迎宾	庙下镇黄寨村	汝房康字1043号	2018.3.6	125.357	25071.4

序号	姓名	户口所在地	合同备案编号	备案时间	备案面积 (M ²)	补贴金额 (元)
175	李晶晶	汝南街道龚楼村	汝房康字1061号	2018.3.8	142.811	28562.2
176	杜晓辉	汝南街道法庄村	汝房郡字340号	2018.2.23	143.377	28675.4
177	李延涛	纸坊镇西村	汝房名字981号	2017.12.7	133.864	26772.8
178	张伟宗	临汝镇北王庄村	汝房康字1080号	2018.3.9	116.230	23246
179	郝二龙	洗耳河街道许寨村	汝房圣字1505号	2018.3.26	126.940	25388
180	李万川	庙下镇北村	汝房康字1087号	2018.3.12	142.811	28562.2
181	匡凯凯	汝南办事处王寨村	汝房圣字1578号	2017.4.23	127.360	25472
182	董强	大峪乡高岭村	汝房郡字341号	2018.2.24	109.241	21848.2
183	王巧云	蟒川镇任村	汝房郡字768号	2018.3.5	129.060	25812
184	刘向鹏	煤山办事处许庄村	汝房圣字1519号	2018.4.2	127.360	25472
185	苏瑞媛	小屯镇丁堂村	汝房望字399号	2018.3.19	88.330	17666
186	张改可	小屯镇张庄村	汝房圣字371号	2018.2.26	115.250	23050
187	毛全委	陵头镇叶寨村	汝房圣字1526号	2018.4.4	127.360	25472
188	曹雪婷	洗耳河街道十里村	汝房凯字1306号	2018.2.6	123.150	24630
189	范崇高	陵头镇段子铺村	汝房康字1039号	2018.3.5	125.357	25071.4
190	路自强	小屯镇路寨村	汝房郡字088号	2018.1.29	143.940	28788
191	张明阳	寄料镇车厂村	汝房凯字1522号	2018.3.19	107.190	21438
192	黄胜利	夏店乡毛寨村	汝房望字285号	2018.3.14	126.100	25220
193	李建设	夏店镇关帝庙村	汝房凯字1347号	2018.2.24	123.150	24630
194	杨云	庙下镇罗岭村	汝房康字1125号	2018.3.20	128.005	25601
195	耿俊利	风穴路街道塔寺社区	汝房康字1140号	2018.3.26	125.357	25071.4
196	张亚许	陵头镇东山村	汝房江字381号	2018.3.5	115.250	23050
197	杨晓彬	陵头镇陵头村	汝房郡字368号	2018.3.15	111.736	22347.2
198	李灵灵	寄料镇徐庄村	汝房康字1169号	2018.4.4	120.357	24071.4
199	李明	纸坊镇西赵庄村	汝房金字180号	2018.4.27	126.640	25328
200	曹乐乐	寄料镇曹村	汝房望字154号	2018.3.5	104.970	20994
201	龙爱青	庙下镇北刘村	汝房圣字1542号	2018.4.9	127.360	25472
202	谭晓	小屯镇石沟村	汝房凯字1518号	2018.3.15	123.470	24694
203	樊志峰	杨楼镇黎庄村	汝房郡字386号	2018.3.23	134.664	26932.8
204	王玲娟	温泉镇赵庄村	汝房望字145号	2018.3.2	116.770	23354
205	樊东伟	蟒川镇西村	汝房名字1237号	2018.3.22	114.407	22881.4
206	杨秀秀	陵头镇魏庄村	汝房圣字1486号	2018.3.16	119.790	23958
207	胡信红	小屯镇王庄村	汝房名字1272号	2018.4.8	124.920	24984
208	郭军伟	骑岭乡大张村	汝房康字1026号	2018.3.2	120.357	24071.4
209	李自奇	小屯镇东村	汝房锦字089号	2018.1.29	127.910	25582

序号	姓名	户口所在地	合同备案编号	备案时间	备案面积 (M ²)	补贴金额 (元)
210	赵亚楠	临汝镇临南村	汝房望字370号	2018.3.19	104.970	20994
211	权跃芳	小屯镇西村	汝房锦字097号	2018.1.30	127.910	25582
212	赵福帅	大峪镇赵楼村	汝房凯字1538号	2018.3.21	123.440	24688
213	靳殿珂	纸坊镇东庄村	汝房圣字1484号	2018.3.16	127.360	25472
214	张世豪	骑岭乡黄庄村	汝房望字359号	2018.3.19	88.330	17666
215	杨芳芳	煤山街道司东村	汝房康字1084号	2018.3.12	142.811	28562.2
216	刘美含	洗耳河街道西大社区	汝房郡字359号	2018.3.8	86.846	17369.2