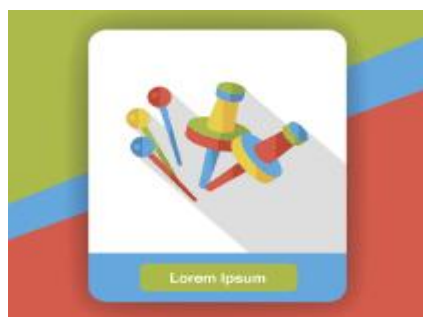


汝州市创业担保贷款办理须知



图片来源网络

一、哪些人可以申请创业担保贷款?

具有汝州市常住户口和固定住所,在法定劳动年龄内(城乡参加新农保的人员男女劳动年龄上线均应按新农保享受待遇规定的60岁执行),具有完全民事行为能力,诚实守信,且自主创业时不在机关事业单位或其他单位就业的各类创业人员。具体包括:城镇登记失业人员、就业困难人员(含残疾

人)、复员转业退役军人、刑满释放人员、高校毕业生(含大学生村官和留学回国学生)、化解过剩产能企业职工和失业人员、返乡创业农民工、自主创业农民、网络商户、建档立卡贫困人口、农村自主创业农民。

二、申请贷款需要具备哪些条件?

1、申请人在汝州市范围内有创业项目、固定经营场所和一定的自有资金且征信记录良好。

2、除建筑业、娱乐业以及广告业、房屋中介、桑拿、按摩、网吧、氧吧、销售不动产、转让土地使用权等国家限制行业以外的经济实体。

3、能够提供符合规定条件的反担保或者抵(质)押物。

三、创业担保贷款可以申请多少钱?怎么贴息?

1、财政贴息支持的个人创业担保贷款最高15万元,合伙创业、组织创业最高

50万元。

2、申请创业担保贷款时,申请人夫妇双方除助学贷款、扶贫贷款、住房贷款、购车贷款、5万元以下小额消费贷款(含信用卡消费)以外没有其他贷款的,由财政部门给予全额贴息,最多不超过2次(每次一年)。

3、不满足贴息条件或贴息期已满,由申请人按照优惠利率自付利息。

四、创业担保贷款的担保方式主要有哪些?

1、第三人担保:汝州市范围内各级机关企事业单位正式在编、在岗工作人员。

2、房产抵押:符合抵押条件的汝州市内房产。

3、存单质押:银行定期存款。

4、工信局反担保:工信局出具的同意担保函。

五、申请贷款需提供材料

1、申请人需提供材料:身份证、户口

簿、结婚证、营业执照、人员类别身份证明(包括《就业创业证》、毕业证、退伍证、《残疾证》等)、个人信用报告、与组织创业人员签订的1年以上的劳动合同书等。

2、反担保需提供材料:(1)第三人担保:反担保证明;本人工资发放账户近三个月交易明细(银行盖章);个人信用报告。(2)房产抵押:房产证、土地证原件(或不动产登记证)。(3)存单质押:合作银行存单验证;银行止付证明。(四)工信局反担保:汝州市中小企业投资担保有限公司出具的同意担保函。

六、创业贷款怎么办理?

社区推荐→申请受理→配合调查→签订合同→银行放款→回访及还款。

咨询电话:0375682255。办理地址:各乡镇、街道社会保障所,汝州市人社局小额贷款担保中心,市民之家。

融媒体中心记者 于俊鹤



图片来源网络

心脏发出这些信号时,千万要注意

梅芝璇

你每分钟心脏跳动的频率是多少?

正常人在安静状态下,每分钟心跳60~100次。房颤时,心跳频率加快,有时候可达每分钟100~160次,不仅比正常人快得多,而且不规律,心房失去有效的收缩功能。

那么,什么是房颤呢?心房颤动,简称房颤,是最常见的心律失常,与冠心病、高血压、脑卒中及心力衰竭等疾病有密切关系。

对于大部分患者来说,房颤的发生没有先兆,但也有少数患者出现相对明显的房颤先兆,如心慌、房颤、房颤或短阵房性心动过速等。根据发作频率和持续时间不同,房颤症状也存在显著差异。大部分房颤患者表现为心慌、胸闷胸痛、呼吸困难、头晕黑朦、乏力、晕厥等症状,同时房颤发作时,患者心房收缩功能减弱,可能导致血液逐渐凝滞形成附壁血栓,脱落堵塞血管,阻碍脑部供血诱发中风。但也有部分房颤患者无任何症状。

诱发房颤的危险因素是什么?年龄增长是房颤的重要“推手”之一,而心脏疾病,如心肌梗死、充血性心力衰竭、瓣膜病和心脏手术等也是诱发房颤的危险因素。此外,甲状腺疾病和高血压患者在降压治疗不充分时也会增加房颤风险。

如何预防房颤发生?首先,控制好心血管危险因素,如高血压患者应坚持用药,保持血压正常,冠心病或心脏瓣膜有问题的患者应及时治疗,注重日常健康管理及病情监测;其次,警惕过度肥胖,过度肥胖的人群睡眠时经常会出现呼吸暂停等症状,这种情况特别容易引起房颤;最后,养成良好的生活方式,规律作息、坚持锻炼、保持充足的睡眠时间、平衡饮食、控制体重、戒烟戒酒等都对预防房颤有积极作用。

来源:人民网-科普中国

肥皂与酒精哪个消毒能力更佳?什么时候需要洗手?



图片来源网络

肥皂与酒精哪个消毒能力更佳?

对于肥皂与酒精哪个消毒能力更佳的争论,北京大学第一医院感染疾病科主任医师徐小元表示,肥皂属于清洁剂,酒精属于消毒剂,不是一个概念,不能混为一谈。仅从单位量来看,75%的酒精杀毒效果确实好于肥皂,但不建议直接用酒精洗手,否则会对皮肤造成伤害,造成脱皮、干燥、毛孔粗大甚至干裂。

武汉大学医学部病毒研究所教授杨占秋和北京大学第一医院感染疾病科主任医师徐小元表示,肥皂洗手更加方便、快捷且有效,预防新冠病毒的效果更好,适合大众广泛使用。含酒精的免洗洗手液建议作为应急产品,在特殊场合使用,如人流量大的公共场所(医院、火车站),流行病高发期、户外不方便时。

酒精浓度越高,消毒效果就越好吗?

武汉大学医学部病毒研究所教授杨占秋表示,并非酒精浓度越高,消毒效果就越好。高浓度的酒精会让病毒表面的蛋白质迅速凝固,但由于速度过快,会导致酒精无法继续往内渗透,对某些病毒来说,它的内部仍然是“活的”,所以效果不佳。当酒精浓度低75%,由于渗透性降低,也影响杀死病毒的能力。

75%的酒精与病毒感染细胞的渗透压相近,可以在病毒表面蛋白未变性前,逐渐不断地向内部渗入,使病毒所有蛋白

脱水、变性凝固,最终达到杀死病毒的目的,特别是冠状病毒。



图片来源网络

什么时候需要洗手?

新型冠状病毒流行期间,为了避免经手传播,应注意洗手,洗手频率根据具体情况而定。以下情况应及时洗手:外出归来,戴口罩前及摘口罩后,接触过泪眼、鼻涕、痰液和唾液后,咳嗽打喷嚏用手遮挡后,护理患者后,准备食物前,用餐前,上厕所后,接触公共设施或物品后(如扶手、

门柄、电梯按钮、钱币、快递等物品),抱孩子、喂孩子食物前,处理婴儿粪便后,接触动物或处理动物粪便后。

怎样保证洗手效果?

洗手是减少手部细菌,病毒最直接有效的办法之一,正确洗手是关键。正确洗手是指使用流动水,肥皂或洗手液洗手,每次洗手应揉搓20秒以上,应确保手心、手指、手背、指缝、指甲缝、手腕等处均被清洗干净。不方便洗手时,可以使用含酒精的免洗洗手液进行手部清洁。

外出不方便洗手,该怎么办?

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。冠状病毒不耐酸不耐碱,并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒,所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代品。

来源:人民网-人民健康网

中药止咳有川贝

王红蕊



图片来源网络

两年前,媒体上一篇关于川贝枇杷膏的报道让其成了网红。报道称,一位纽约建筑设计师因为感冒引发咳嗽,连续10多天吃了很多药仍然没有好转迹象后,他曾经旅居香港的女友让他喝了川贝枇杷膏,大概15分钟后,不仅咳嗽大大好转,就连呼吸也没那么难受了。这位网友立刻发了条朋友圈,告诉自己的亲朋好友川贝枇杷膏的神奇功效,于是这款枇杷膏在美国人民的口碑相传中迅速走红。川贝枇杷膏在美国零售价格被炒高。

川贝枇杷膏为何如此神奇呢?这要归功于其君药——川贝母。川贝母是一味名贵中药材。药用始载于明代的《滇南本草》一书。陶弘景曰:“形如聚贝子,故名贝母。”川贝母呈卵圆形,颗粒大小均匀,直径一般不超过1厘米,顶端稍尖、闭口,底部平,能直立放稳。外层两鳞片大小悬殊,小鳞片被包在心脏形的大鳞片内,留一新月形部分在外俗称“怀中抱月”。

川贝母是止咳化痰的良药,中医处方用量相当大。以川贝母为原料生产的中成药达100种以上,尤其近20年开发的川贝枇杷露、川贝止咳糖浆、蛇胆川贝液等川贝母制剂,服用方便,比较受欢迎。由于其疗效卓著,药用需求量大,也有人用伪品冒充川贝。川贝性寒味微苦,能够清肺化痰,又味甘质润,故同时能润肺止咳,特别适用于内伤久咳不止,燥痰、热痰之症。可用于治疗阴虚劳嗽、久咳有痰者,亦可治疗肺热、肺燥咳嗽等症。川贝还能散结消肿,可用于治疗痰火郁结导致癰疽之症,如热毒壅结所导致的疮痍、乳痈以及治疗肺病咯吐血、胸闷咳嗽之症。现代医学体外抗菌实验证明川贝具有一定的抗菌作用,能抑制大肠杆菌及金黄色葡萄球菌的生长繁殖,川贝碱同时具有降压作用。

川贝止咳效果好,在这干燥寒冷的冬季,我们可以自制川贝枇杷膏。首先把川贝焙干,碾成粉备用,枇杷去皮去籽,取出果肉,冲洗干净沥干水并把果肉放入料理机,打成果浆,随后将果浆倒入搪瓷锅,中火加热冒泡后,加入冰糖,改小火慢慢熬,并用木勺不停地搅拌,用勺子舀掉少许泡沫,此时加入川贝粉继续熬一会儿,完全成为膏状即可。放凉后装入开水烫过的密封玻璃瓶,放入冰箱,需要吃的时候舀一勺直接食用。

川贝炖雪梨是一道家常药膳,主要材料有川贝、雪梨、冰糖等。川贝炖雪梨的口味甜中带点微苦,性寒,入肺经,有很好清热、化痰、止咳的作用。准备雪梨1个,冰糖25克,川贝少许。把雪梨洗净削皮切开去核掏空,成一个梨盅。在梨盅里放入几粒川贝和冰糖,盖上梨盖,用牙签固定。并将雪梨放入碗中,加冰糖、水,隔水蒸30分钟即可。制作完成的雪梨味甘,入肺经,又浸入川贝的药效,生津润燥、清热化痰之功效倍增,特别适合秋冬食用。

来源:人民网-人民日报海外版

幼儿居家防疫不能忽略运动和心里引导

殷红博

新冠肺炎疫情期间,幼儿园延期开学,孩子们待在家中不能出门活动,孩子们缺少了幼儿园丰富多彩的集体活动和教学,更无法开展使他们身心健康发展的体育运动和各种运动游戏。连续15—25天缺少体育运动,孩子们的身体状态,尤其是心理状态都将受到极大的影响。这种影响超出青少年一两倍,超出成人可能3—5倍。因此,孩子在居家防疫期间,有两件事情家长责无旁贷,必须高度重视。

孩子不能长时间缺乏运动

孩子们居家隔离的这段时间,知识性内容可以少学,但体能锻炼一天也不能没有。现代幼儿教育中,要把让孩子们具备强健体魄和良好的运动兴趣、运动习惯作为第一教育目标。孩子健康的心理来自健康的身体,没有健康的身体就不会有健康的心理,更不会有全素质优势发展。

幼儿每天运动1.5—2.5个小时。对于3—6岁的幼儿,每天户外运动在1.5—3个小时为最佳。这对于强健孩子的体魄,提高孩子的免疫能力、抗病能力以及综合适应能力非常必要。现代医学和运动学50年前就给出了科学的论断。笔者开展了多年幼儿关键期创新学术研究,研究表明,3—6岁是幼儿运动兴趣、运动习惯、运动认知和基础运动技能产生发展的关键期,如果幼儿得到科学、系统、适时的培养,幼儿的运动习惯、运动认知和基础运动技能将得到最佳的开发,这种运动兴趣、运动习惯将持续人的一生,而一旦错过将难以补偿。

我国很多大中小学生学习不爱运动,没有良好的运动兴趣、运动习惯,每天运动的时间不到一小时,综合素质连续25年

持续下降,已引起社会的广泛重视。这与3—6岁没有建立良好的运动兴趣与运动习惯有直接的关系。3—6岁的幼儿连续15天缺少体育运动,运动兴趣和运动习惯将受到很大的影响。以前建立的运动兴趣和运动习惯将明显减退。因此,虽然孩子在家中也不能长时间远离运动。

身体健康是其他能力发展的基础。多年来,中国中小学生和大学生心理问题和精神疾病时有发生,研究发现:这些有心理问题和精神疾病的学生有25%左右是因为缺乏运动造成的。笔者称之为“运动缺乏型心理问题”。这些具有“运动缺乏型心理问题”的孩子一个主要的原因就是在3—6岁没有建立起良好的运动兴趣、运动习惯和运动认知。矫正的方法也很简单,这些孩子只要长期坚持运动,许多心理问题就能逐渐得到缓解和治愈。

孩子需要心灵指引和情感激励

疫情期间,恰是培养孩子同情、感恩、善良、诚信、公正、利他等心理品质的重要时期。面对重大灾难,幼儿从家长的语言和行为,以及各种媒体的宣传报道中,会感受到心灵的震撼和情感的焦虑,他们更需要心灵的指引和情感的安抚和激励。心理品质六大核心要素的发展关键期都在7岁之前,7岁之前培养每一个孩子具备这些心理品质是一生中最重要的事情。

面对大灾重灾,一个国家公民心理品质的发展水平,决定了战胜灾难的无可替代的精神力量。古今中外,人类从来就是战胜灾难,从灾难中崛起,从灾难中复兴,走向新的梦想。心理品质是人类良知的综合体现,是人类自身生存和发展的基石和动力,也是每一个公民成为真

正的社会人、法治人、道德人的核心要素,主要由同情、感恩、善良、诚信、公正、利他六大核心要素组成。

同情,是指对他人的不幸、苦难产生理解、关怀的情感并会付出一定的帮助和关爱。同情是人类区别于动物的第一要素。感恩,是指对别人给予的帮助和关爱表示感激,并对他人的帮助努力给予回报。感恩是一个自然人成为社会人的第一要素。善良,是指心地纯洁和善,对他人不怀有恶意心态,没有恶意语言,更没有恶意行动,同时对自己无心所犯的错误真诚道歉并努力改正补偿。善良是一个人生存的第一保障。诚信,是指真诚、实在、尊重事实、实事求是,而且信守承诺,讲信用。诚信被誉为是每个公民的“第二个身份证”。诚信是一个人和一个民族成功发展的第一动力。公正,是指公平正义没有偏私,依法依规,人人平等,没有特权。公正是一个国家和民族生存和发展的第一基石。利他,是指在利益面前,在危机面前,能够放弃自己的一些得失或不顾自己的安危去救助他人。利他是一个人的升华的体现,是走向大公无私的第一步。

这次疫情,许多一线医务人员、公安干警及领导干部,都表现出了优秀的心理品质,他们所表现出的是战胜灾难的无穷力量,为所有人做出了榜样,鼓舞、激励着越来越多的人自觉投入到防治疫情的战斗中。他们是中华民族的优秀代表,值得全世界人民学习和敬重。这也更加提醒教育工作者和家长们重视孩子的心理品质的培养。

推荐6种适合幼儿居家的运动方法

给家长们推荐六种3—6岁幼儿适合

居家的运动方法。

第一种方法:双脚连续跳障碍

具体做法:家长准备5个障碍物,每隔20厘米摆放一个,高度在8—15厘米(根据孩子的年龄和能力选择)让孩子连续往返跳3次。

第二种方法:提物平衡走

具体做法:家长准备4—6个15—25厘米高的小凳(或其它坚固物品),让幼儿双手各拿一个小物品平衡举,在小凳子上往返走三次。

第三种方法:投准

具体做法:家长准备直径20厘米左右的塑料盆或筐(或其它物品)让幼儿相距2—4米(根据孩子的年龄和能力),让幼儿左右手轮流向塑料盆中投掷沙包或小球等物,每次左右手各投掷10—20个。

第四种方法:亲子手膝爬

具体做法:家长准备3—5米的瑜伽垫(或在干净的地板上),家长跟孩子一起比赛手膝向前爬,然后再倒爬,反复3次以上。

第五种方法:枕头大战

具体做法:家长和幼儿各准备称手的枕头各一个,孩子先打家长,家长在房间里奔跑躲闪,家长被打中十次后,改为孩子在家中奔跑,家长追打。

第六种方法:亲子足球

具体做法:家长和孩子对面站立,足球在两人中间,家长先用左脚踢球一下,然后收回,孩子再用左脚踢球一下,然后收回。反复10次后,改为右脚。踢球后,家长与孩子相距1—3米,做传球练习,要求孩子尽量努力做到用脚弓、脚背踢球。同时,引导孩子踢球的力度和准确度。

来源:人民网-教育频道