



# 新春走访 情暖民心

## 铁东区政协开展新春走基层慰问活动

本报讯(全媒体记者 高鸿)春节将至,岁寒情深。近日,铁东区政协第七工作组18名委员带着精心准备的年货来到铁东区黄土坑街道走访慰问辖区低保户,为每一个家庭带来浓浓关爱和新春暖意,用实际行动彰显政协委员的责任和担当。

为了让低保户切实感受到党和政府的关爱,政协委员代表带着各自捐赠的米面油等慰问品深入双汇社区、振兴社区、万盛社区的6户低保人员家中,委员们与他们面对面、心贴心交流,耐心倾听他们的心声,了解他们的生活、收入情况、健康水平、就医保障等情况,结合目前生活实际帮他们想办法、出主意,鼓励他们保持勤劳向上、积极乐观的生活态度,并向他们送上真挚的新春祝福。

双汇社区低保户李冬花接过慰问品激动地说:“感谢党和政府、感谢社区,一直关心帮助我们生活,让我们心里感到实在温暖,真是太感谢了。”

铁东区政协第七工作组组长表示,为困难群众排忧解难是工作组的一项重要工作内容,也是每一名政协委员的责任和担当,工作组将力所能及地为更多的基层群众提供帮助。委员们一致表示,作为新时代的政协委员,将会主动承担社会责任,履行委员义务,关心关爱困难群众,发挥自身能力和优势,为基层百姓解难事、做好事。



## 科普之翼

四平市科协 四平日报社



## “阳康”的注意事项

### 一、康复期饮食的四点建议

- 1.可少量多餐进食,注意饮食应定时定量,食物多样,合理搭配。
- 2.保证食物多样性,注意荤素兼顾、粗细搭配。
- 3.避免食用辛辣刺激性食物,油炸油腻食物。
- 4.保证饮水量,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料,建议每天至少摄入1500-2000ml,保证尿量充足。

### 二、康复期饮食的三个“保证”

- 1.保证能量摄入  
每餐都必须吃一点主食,慢慢增加量。可以先从易消化的细粮,如粥、面条、面片,然后过渡到软一点的米粉、馒头,肠胃好了再增加点粗粮。
- 2.保证优质蛋白摄入  
蛋白主要来源于牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等动物类食物。先选择那些容易消化吸收的,如鸡蛋,再选择清蒸的鱼虾等。
- 3.补充微量元素  
保证三餐都有蔬菜,每天吃

水果,有利于补充维生素和钾、钠等微量元素。

### 三、康复期的运动要适量

要控制好运动强度,最好不要超过平时运动的三分之一,后续慢慢恢复到平时运动量。剧烈的有氧运动会造成心率很高,耗氧量增加,不利于心肌修复。过度的无氧运动比如器械锻炼等会产生大量乳酸等代谢产物,在心肌里面堆积,对心脏的恢复也不利。

### 四、康复期紧张焦虑怎么办

要做到作息规律,保证充足睡眠,适度锻炼、读书、听音乐等,保证饮食健康,不要采取否认、回避退缩、过度依赖他人、指责抱怨、转移情绪发脾气、冲动等不良应对方式,特别是不要试图通过烟酒来缓解紧张情绪。积极进行心理调适,与他人多交流,相互鼓励,相互心理支持,转移注意力。尝试放松技巧:可以进行呼吸放松训练,有氧运动,冥想、太极、瑜伽、音乐等。(来源:吉林科普微窗)



春节将至,年味渐浓。市民在精心选购春联、灯笼、“福”字等春节喜庆用品。

全媒体记者 白若楠 摄

## 声明作废

●王成坤将军人保障卡丢失,号:22010619831125961X;声明作废。(编号812201180529159027身份证)

# 房屋权属确认寻异公告

(2023)四平市不动产寻字第052号

我登记中心在审查房屋使用人提供的相关佐证材料后予以公告。对房屋主张权利的权利人或利害关系人,在公告之日起60日内以书面形式向我中心提出异议,逾期没有提出异议,我中心将按四平市人民政府的征收政策及无籍房会议纪要精神,确认使用人为该房屋的所有权人,予以登记。

附:现使用人程福芹等20人寻异公告明细表

位于大禹加州湾小区B4号楼6层2单元608房屋一处,房屋面积:57.96㎡,其中交易面积40.95㎡。原房屋所有权有照房(095717)面积:40.95平方米。原产权人高明柱(220302197601230015),现房屋使用人程福芹(220302196211030240)现房屋使用人向我中心提交了程福芹购买高明柱产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于龙腾花园小区24号楼3层2单元306房屋一处,房屋面积:63.98㎡,其中交易面积59.1㎡。原房屋所有权土地使用证面积:59.1平方米。原产权人程中(220303194008303145),现房屋使用人程中学(229001196811165216)现房屋使用人向我中心提交了程中学购买程中产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于华亿紫金城小区35号楼5层1单元503房屋一处,房屋面积:44.82㎡,其中交易面积18.28㎡。原房屋所有权有照房(015809)面积:18.28平方米。原产权人李卓(22030319690705321X),现房屋使用人关玉峰(220303195811093212)现房屋使用人向我中心提交了关玉峰购买李卓产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于华亿紫金城小区29号楼10层2单元1006房屋一处,房屋面积:75.27㎡,其中交易面积36㎡。原房屋所有权有照房(051006)面积:36平方米。原产权人刘伯琦(奇)(220303194311163013),现房屋使用人黄伟东(220322197410105858)现房屋使用人向我中心提交了黄伟东购买刘伯琦(奇)产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于北河新村小区A04号楼3层1单元302房屋一处,房屋面积:36.26㎡,其中交易面积19.67㎡。原房屋所有权有照房(B235)面积:20.13平方米无照房(A170)面积:13.5平方米。原产权人李殿文(220303195210240481),现房屋使用人李翠平(220303196411152062)现房屋使用人向我中心提交了李翠平购买李殿文产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。
位于宏泰幸福城小区4号楼2单元1204房屋一处,房屋面积:83.88㎡,其中交易面积36㎡。原房屋所有权有照房(07688)面积:19.75平方米。原产权人冯喜(220303490529265),现房屋使用人李国仓(220303196212062611)现房屋使用人向我中心提交了李国仓购买冯喜产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于宏泰第一城小区38号楼B1单元604宏泰第一城小区38号楼B1单元603房屋二处,房屋面积:66.05㎡,66.05㎡,其中交易面积180㎡。原房屋所有权土地使用证面积:108平方米 土地使用证面积:72平方米。原产权人耿宝祥(220302193805181017)徐玉清(220302194208251027),现房屋使用人李振山(220302196912131052)现房屋使用人向我中心提交了李振山购买徐玉清耿宝祥产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于波尔多小镇22号楼3层3单元311房屋一处,房屋面积:66.86㎡,其中交易面积65㎡。原房屋所有权土地使用证面积:125.62平方米。原产权人刘玉杰(220302195904291027),现房屋使用人吕飞(220302196008111029)现房屋使用人向我中心提交了刘玉杰购买吕飞产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于金宇和园小区29号楼4层5单元414房屋一处,房屋面积:55.07㎡,其中交易面积49.21㎡。原房屋所有权防疫站自管产证明面积:49.21平方米。原产权人时祝年(220322194503241821),现房屋使用人吕飞(220322197405290956)现房屋使用人向我中心提交了吕飞购买时祝年产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于宏泰第一城小区39号楼A2单元706房屋一处,房屋面积:122.7㎡,其中交易面积120㎡。原房屋所有权土地使用证面积:256.85平方米。原产权人吴冬梅(220302701212106),现房屋使用人马帮占(220302196311230813)现房屋使用人向我中心提交了马帮占购买吴冬梅产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。
位于华亿紫金城小区4号楼1层1单元1102房屋一处,房屋面积:36.78㎡,其中交易面积19㎡。原房屋所有权有照房(015880)面积:19平方米。原产权人秦义(220303196312183250),现房屋使用人秦卫(220303196903023216)现房屋使用人向我中心提交了秦卫购买秦义产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于宏泰第一城小区42号楼A2单元1106房屋一处,房屋面积:86.99㎡,其中交易面积87㎡。原房屋所有权土地使用证面积:110.94平方米。原产权人侯昭芬(220302330212102),现房屋使用人孙井林(220303195809293215)现房屋使用人向我中心提交了孙井林购买侯昭芬产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于华亿紫金城小区34号楼5层2单元510房屋一处,房屋面积:81.96㎡,其中交易面积84.14㎡。原房屋所有权有照房(015810)面积:73.2平方米增加面积审核单面积:10.94平方米。原产权人李井兰(220303193905293224),现房屋使用人田桂华(220303195911233227)现房屋使用人向我中心提交了田桂华购买李井兰产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于华亿嘉苑小区18号楼15层3单元1510房屋一处,房屋面积:52.32㎡,其中交易面积38.99㎡。原房屋所有权土地使用证面积:64.6平方米。原产权人王绍俊(220303530901227),现房屋使用人王凤友(230705196104080333)现房屋使用人向我中心提交了王凤友购买王绍俊产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于大禹加州湾小区B1号楼5层1单元501房屋一处,房屋面积:67.33㎡,其中交易面积14.69㎡。原房屋所有权土地使用证面积:71.4平方米 无照房(B057)面积:19.8平方米。原产权人姜维忠(220302195311170019)白占山(211224195009233017),现房屋使用人王辉(220302197006020638)现房屋使用人向我中心提交了王辉购买白占山姜维忠产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。
位于海丰人家小区15号楼2单元1407海丰人家小区15号楼2单元1406房屋二处,房屋面积:46.26㎡,46.26㎡,其中交易面积87.69㎡。原房屋所有权有照房(C62)面积:30平方米 无照房(C63)面积:160平方米。原产权人尤建梅(220302194909190044),现房屋使用人于桂浩(220302196401140862)现房屋使用人向我中心提交了于桂浩购买尤建梅产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于宏泰第一城小区37号楼A2单元807房屋一处,房屋面积:71.03㎡,其中交易面积65㎡。原房屋所有权土地使用证面积:87.9平方米。原产权人冯寒书(22030319430802221X),现房屋使用人张淑萍(211224197107153626)现房屋使用人向我中心提交了张淑萍购买冯寒书产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于海丰人家小区6号楼1单元402房屋一处,房屋面积:54.18㎡,其中交易面积50㎡。原房屋所有权集体土地使用证面积:50平方米。原产权人曲传安(220302195111140273),现房屋使用人张月(220322197410293510)现房屋使用人向我中心提交了张月购买曲传安产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于华亿嘉苑小区24号楼5层5单元512房屋一处,房屋面积:56.3㎡,其中交易面积55㎡。原房屋所有权有照房(C002)面积:61.07平方米。原产权人陈吉玲(220303195604262220),现房屋使用人张云丽(220302197202260444)现房屋使用人向我中心提交了张云丽购买陈吉玲产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。	位于大禹加州湾小区B1号楼3层1单元301房屋一处,房屋面积:67.33㎡,其中交易面积67.4㎡。原房屋所有权土地使用证面积:71.4平方米。原产权人姜维忠(220302195311170019)王辉(220302197006020638),现房屋使用人周喜武(222323195106102619)现房屋使用人向我中心提交了周喜武购买王辉姜维忠产权面积的房屋买卖合同。经我中心审核,准予办理拆迁还建不动产转移登记。

联系电话:0434-3237957

送达地址:四平市铁西区公园北街937号

四平市不动产登记中心 2023年1月10日