

热心老党员 乡村“多面手”

——双辽市那木乡合力村村民宋国卿小记

全媒体记者 刘莉

他用行动印证了“退休不褪色”：只要有有困难的地方，就能看到他的身影；在村民心中，他不仅是老党员、热心人，更是村里的“多面手”，只要村里有需要，群众有难事，他总会随叫随到，默默付出……他就是退休老党员、双辽市那木乡合力村村民宋国卿。

在合力村，有事找“宋老”，已经成为大家的共识。村民口中的“宋老”就是71岁的宋国卿，一名退休老党员。他在村民中有着很高的威望，这源于他多年如一日，与群众建立起来的深厚情谊。“我觉得作为一名退休老党员应讲奉献、有作为，为群众做点儿实事，为乡村振兴贡献一份力量。”面对群众的事，宋国卿总是怀揣一颗滚烫的心。

“宋国卿为人公平正直，我们都信任他。”这是村民们对他的评价。事实上，宋国卿一直为村民们默默奉献自己的余热，邻里出现纠纷，他是“调解员”；宣讲政策法规，他是“宣传员”；了解村情民意，他是“代言人”……他充分发挥自己人缘、地缘优势，协助村“两委”化解矛盾、宣传政策，参与基层治理，成为干群之间沟通的桥梁和纽带。

“村里多亏了有‘宋老’这样的热心人！”“他是我们的‘贴心人’。”由于一份发自内心的信赖，村民们有个大事小情总爱找他拿主意，他遇到村民的难事也总是热心帮助。去年，村里两户村民因林地纠纷发生矛盾，双方情绪激动，各自集结亲朋好友10余人，一场冲突

眼看就要发生。宋国卿知道后，立即赶到现场，对双方进行劝解。看到宋国卿，双方的情绪都渐渐平复下来，在他人情入理的调解下，一场纠纷得到妥善解决。多年来，他配合村“两委”，派出所、司法所等部门解决家庭婚姻、邻里矛盾等纠纷百余件。

乐于助人，有求必应，宋国卿对于人生的态度就是如此，“能帮助别人，自己也会感到快乐，这是双赢。”他还成为合力村志愿服务队成员，帮助村民发展产业出谋划策、解决实际困难。每逢重要时间节点，协助村里组织开展各种活动，丰富村民业余生活。参加村里环境卫生整治，帮助弱势群体等各项志愿活动，在他的带动下，许多村民也积极参与其中，村里逐渐形成文明和谐

的新风貌。

“推动乡村振兴离不开宋国卿这样的热心人，他们在乡村振兴事业中展现出了老党员的担当作为，为村干部作出了表率。”合力村党支部书记贾立勇表示，他们将积极发挥这些老党员和热心人作用，不断带动引领更多人，为乡村振兴注入源头活水。

“为人民服务，是党员的义务和职责。作为一名党员，就是要为群众多做事、力所能及的事情。只要组织上有需要，我能够多做一些就多做一些。只要是村民需要，我一定会继续耐心细致地为大家服务、让村民满意。”宋国卿虽然没有豪言壮语，但是他踏实为人，忠诚向党，用自己的热心与诚心，架起了群众与政府之间的连心桥。



近日，北沟社区党支部不断强化党建引领，凝聚基层治理合力，统筹各方力量，共建共治，全力整治辖区环境卫生，为巩固国家卫生城市创建成果贡献力量。
全媒体记者 崔圣驰 摄

面对面开讲 零距离普法

铁东区法院法官走进金水社区讲解《民法典》

本报讯(通讯员 李佰春)为弘扬社会主义核心价值观法治精神，5月16日，铁东区人民法院与铁东区七马路街金水社区联合开展“法律进社区 普法零距离”法律知识讲座。

本次法律知识讲座就《民法典》中的百姓重点关注条款进行了宣讲，特别就

扫黄打非、赡养老人、遗产分配、离婚冷静期、个人信息保护、夫妻共同债务的界定等居民关心的热点问题进行现场解读。宣讲法官还结合自己学习《民法典》的一些心得体会以及在日常办案过程中所遇到的典型案例与在场居民进行分享和交

流。讲座后，增设了法律咨询服务环节，为现场的居民答疑解惑，受到了居民的热烈欢迎。

社区党员干部及辖区居民表示，通过对《民法典》的宣讲，使大家认识到《民法典》既是保护自身权益的法典，也是全体

社会成员都必须遵守的规范准则。通过本次宣讲活动，让《民法典》走到群众身边、走进群众心里，真正成为家家户户能够知晓、用好的百科全书，并引导群众尊法、守法、用法、护法，为增强群众法治意识，促进社区和谐稳定贡献法治力量。

科普之翼

四年市科协 四年日报社

全民营养周——优质蛋白质你爱吃吗

蛋白质是生命的物质基础，是人体组织的重要组成部分。“优质蛋白质”都有哪些食物？

1.鸡蛋

鸡蛋中的营养素含量丰富，是营养价值很高的食物。鸡蛋蛋白质含量在13%左右，其氨基酸组成与人体需要非常接近，通常可作为氨基酸评价的参考蛋白。鸡蛋含有的维生素种类齐全，矿物质如钙、磷、铁、锌、硒等的含量也很丰富。

2.牛奶

牛奶营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收，可以提供优质蛋白质、维生素B1、维生素B2和钙等。由于牛奶是液态食物，水分含量高，因而蛋白质含量只有3%。但是一方面牛奶必需氨基酸比例接近人体需要，属于优质蛋白质，另一方面牛奶方便饮用，很容易达到几百克的摄入量，所以，牛奶是很重要的蛋白质食物来源。奶制品种类繁多，常见的有液态奶、奶粉、酸奶、奶酪等，酸奶经过发酵，乳糖、蛋白质和脂肪都有部分分解，乳糖不耐受的人群可以尝试饮用酸奶代替牛奶。

3.鱼肉

鱼类富含蛋白质、脂类、维生素和矿物质，其蛋白质

含量约为15%至22%，含有人体必需的各种氨基酸，尤其富含亮氨酸和赖氨酸，属于优质蛋白质。鱼类肌肉组织中肌纤维细短，组织柔软细嫩，较畜、禽肉更易消化。鱼类含有丰富的n-3多不饱和脂肪酸(DHA和EPA)，适量摄入有利于降低高血脂和心血管疾病的发病风险。推荐成人每日水产品摄入量为40至75克。

4.虾

虾营养价值很高，富含蛋白质、维生素A、B1、B2和烟酸、钙、磷、铁等成分，其蛋白质含量约为16%至23%，脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸。虾中含有丰富的镁，镁对心脏活动具有重要的调节作用；其富含的维生素、钙、磷等对小儿、孕妇具有很好的营养补充作用。

5.鸡肉

鸡肉蛋白质含量为20%左右，鸡胸肉是许多健身增肌人群喜欢的蛋白质来源，其脂肪含量低，还含有较多不饱和脂肪酸，尤其是油酸和亚油酸。其含有多种利于人体消化的氨基酸，同时也是铜、铁、锌等矿物质，以及B族维生素、脂溶性维生素的重要来源。此外，鸡肉中还含有丰富的磷脂类，对人体发育具有重要作用。

(来源：科普中国)

慰问特殊学生 关注残疾群体

伊通关工委为特教学校学生捐赠新衣

本报讯(通讯员 史祥)在第33个全国助残日即将到来之际，5月15日，伊通满族自治县关工委前往县特殊教育学校慰问残疾学生。

伊通满族自治县特殊教育学校现有在校残疾学生50人，另有送教上门残疾学生92人。多年来，县关工委在加强关爱留守儿童困境儿童工作品牌建设，把关爱残疾儿童当成重点，连续六年前往县特殊教育学校慰问残疾学生。

在特教学校举行的捐赠仪式

上，县关工委相关领导将价值5000元的50套崭新校服捐赠给残疾学生，并同师生一道观看了由残疾学生表演的诗朗诵、歌曲等文艺节目。参加慰问活动的关工委负责同志表示，看了残疾学生的表演，也看到了残疾儿童自强不息、战胜疾病，努力学习、不断进取的精神，也反映出工作在特教战线上的教师的辛勤付出。县关工委将不断完善关爱残疾人服务体系，促进残疾人事业全面发展。

梨树县自然资源局 国有建设用地使用权挂牌出让公告

梨树字[2023]008号

经梨树县人民政府批准，梨树县自然资源局(挂牌人)决定以挂牌方式出让LS-GP2023-008地块国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、此次挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求如下表：

编 号	土地位置	土地面积(m²)及用途		出让年限	竞买保 证金	起始价
		合计	按土地用途分			
LSGP202 3-008	梨树县中心城区E- 02-01 局部地块(西)	67510	工业用地	工业用地 50 年	519.83 万 元	1721.51 万元
			67510			

二、竞买人的范围及资格

中华人民共和国境内外的公司、企业、其他组织和个人均可参加竞买。可以独立竞买，也可以联合竞买。买受人必须严格按照《国有建设用地使用权出让合同》规定的条件进行开发建设。

三、本次挂牌出让的详细资料和要求，见挂牌出让文件，申请人可于2023年5月17日至2023年6月13日到梨树县自然资源局土地科获取。

四、竞买申请和登记

申请人可于2023年5月17日至2023年6月13日，到梨树县自然资源局土地科向我局提出书面申请。并提供营业执照副本、法人代表资格证明、法人(个人)身份证(或授权委托书、委托代理人身份证明)、竞买保证金缴纳凭证的原件及复印件、办理竞买手续，逾期不予受理。申请人竞得土地后拟成立新公司进行开发的，在竞买申请时必须说明。竞买保证金到账的截止时间为2023

年6月13日16时。

经审查，申请人具备申请条件，并按时间缴纳竞买保证金的，我局将在2023年6月13日16时确认其竞买资格。

五、本次国有建设用地使用权挂牌地点为梨树县自然资源局公开办事大厅；挂牌时间为：2023年6月6日到2023年6月16日(包含周六、周日)，挂牌期间每天报价时间：上午8时30分至10时30分，下午14时至16时。

六、联系方式与银行账户

联系人：郑大武
联系电话：0434-5247722
开户单位：梨树县土地收购储备中心
开户行：中国建设银行股份有限公司梨树支行
账号：22050162703800001498

梨树县自然资源局
2023年5月16日

交通银行四平英雄大路支行撤并公告

因交通银行四平分行机构布局调整，经中国银行保险监督管理委员会四平监管分局批准，交通银行四平英雄大路支行已于2023年5月13日起终止对外营业，停止受理所有业务，原有业务全部并入交通银行四平东大街支行办理。

交通银行四平英雄大路支行的金融许可证将于2023年5月18日缴回四平银保监分局。

特此公告

交通银行股份有限公司四平分行
2023年5月16日

公告

原四平市广汇物资租赁有限公司职工，凡未办理返还拖欠工资等事宜的，见本公告之日起，至2023年12月31日止携本人身份证及“吉林银行”卡复印件到商务局办理返还工作，望周知并相互转告。逾期不办理的，后果自负。

联系电话：13304347373

四平市商务局企业善后处理办公室
2023年5月16日

公告

吴全超(身份证号220322198902212179);张哲宇(身份证号220322198803160350)二人自参加工作以来，一直未向梨树县万发镇综合服务中心工作，且现在与单位失去联系，请于2023年5月17日

至2023年5月23日(5个工作日内)与单位联系，否则我单位将按照《事业单位人事管理条例》相关规定办理减编、辞退手续。联系人：宋光滨；电话：18104445108

梨树县万发镇人民政府
2023年5月16日

声明作废

●史立元将不动产权证书丢失，(不动产权证书：吉(2021)四平市不动产权第0010460号；房屋坐落：铁东区黄土坑街街运委圣贤雅居小区一期2号楼1单元405；建筑面积：45.37平方米)声明作废。
●刘亚林将身份证丢失(身份证号：220323196603256013)，声明

作废，丢失后的违法用途一切责任与本人无关。

●张海江遗失残疾证，证号22032319560111281243，声明作废。

●秦超遗失残疾证，证号22032319801127282843，声明作废。

●陈书林遗失残疾证，证号22032319700326571112，声明作废。

门市房出租

位于四平市铁西区步行街与光明路交会处门市两户(临步行街，商业大厦南侧，195平方米一户、325平方米一户)对外出租，价格面议。

联系人电话：

徐先生 15981521399
刘先生 13500968948