

### 微文联播 @ 周口晚报

#### 项城市公安局招聘 200名警务辅助人员

近日,周口晚报记者获悉,项城市公安局面向社会公开招聘200名警务辅助人员,从事交通管理和文职辅助工作。其中,招聘交通协警女性20名、交通协警男性130名、文职人员50名。

招聘工作将坚持公开、公平、公正、择优聘用的原则和德才兼备的标准,采取资格审查、笔试、面试、体能测试、体检和政审相结合的办法进行。

此次招聘的报名时间为4月19日~4月21日8时至12时,14时30分至18时,报名地点是项城市公安局交警大队一楼值班室,采取现场报名的方式进行,应聘者不得委托他人报名

热搜指数:★★★★★

#### 男子传播涉恐视频博 眼球被警方盯上

日前,周口市淮阳县公安局民警在工作中发现,网民“迪哥”在某知名网站发布“战争是残酷的”5分钟涉恐视频。

民警立即依据相关线索展开调查,迅速锁定违法行为人王某某。经讯问,王某某对其发布涉恐视频违法行为供认不讳。据王某某交代,其目的是想博取网民眼球、提高点击率和关注度。

目前,王某某因违反“制作、传播、非法持有宣扬恐怖主义、极端主义的物品”的有关规定,被淮阳县公安局处以行政拘留10天,罚款5000元的处罚。

热搜指数:★★★★★

#### 举报这项违法犯罪最 高可获30万元奖励

4月18日上午,省禁毒委员会办公室、省公安厅、省财政厅召开新闻发布会,首次向社会公开发布《河南省举报毒品违法犯罪奖励办法》。其中指出,我省对举报人的奖励以缴获毒品的数量为主要依据,举报人根据情况可获500元至30万元不等的奖励。

##### 具体奖励标准:

举报吸食、注射毒品人员的,每次查获1名奖励500元;

举报走私、贩卖、运输、制造毒品的,根据缴获毒品数量奖励500至30000元;

举报走私、非法运输、买卖一类易制毒化学品的,每1千克奖励2000元,二类易制毒化学品的,每100千克奖励2000元;

举报非法种植毒品原植物的,每铲除罂粟100株奖励100元;

举报非法制造毒品、制毒物品加工厂(点)的,每捣毁1个加工点奖励10000元,每捣毁1个加工厂奖励50000元;

提供在逃特大毒品犯罪嫌疑人线索的,每抓获1名犯罪嫌疑人奖励10000元。同时规定对举报人的奖励最高不超过30万元。

该办法明确要求不得将举报人姓名、身份、居住地及举报情况公开或泄露,违者依法追究法律责任。

##### 举报方式有3种:

一是电话举报,拨打110或各级公安机关公布的举报电话;

二是信件举报;

三是来访举报。

热搜指数:★★★★★

### 提醒 @ 周口晚报

#### 企业离退休人员请抓紧时间 去“按指纹”

近日,周口晚报记者从市人社局获悉,今年我市企业离退休人员指纹采集工作正在进行。市企业养老保险中心提醒,企业离退休人员请抓紧时间到指定地点进行指纹认证,以免错过认证时间。

市直指纹认证的截止时间是11月30日,市直企业离退休人员需携带本人二代身份证原件到市区工农北路人社局一楼社保服务大厅北厅15、16号窗口进行指纹采集。市企业养老保险中心工作人员介绍,对企业离退休人员进行指纹认证旨在进一步掌握企业离退休人员的基础信息,更好保障企业离退休人员的合法权益,防止冒

领养老金行为的发生,确保养老保险基金安全。

高龄、长期患病、瘫痪在床不能亲自到场的企业离退休人员,可委托家属携带离退休人员身份证,到认证窗口做好人员信息登记,工作人员会定期上门进行认证。

对于居住在市外省内的我市企业离退休人员,按照就近认证的原则,可以在居住城市的企业养老保险经办机构进行认证,不用再回到周口进行认证。对于居住在省外的离退休人员,可以用老年专用手机进行指纹认证,省人社厅与河南电信公司共同研发了几款老年专用手机,离退休人

热搜指数:★★★★★

员可以随时随  
地通过专  
用手机  
进行指  
纹认  
证。



### 养生知识 @ 周口晚报

#### 这道菜不仅抗癌护肝还抗衰老

番茄炒蛋是家家户户必备的一道菜,其材料简单,呈现出来的味道却非常鲜美。而番茄、鸡蛋这对堪称最经典的搭配,到底能擦出什么营养火花呢?一起来看看吧!

##### 1.维护心血管

研究指出,番茄红素中的维生素以及矿物质,对于心血管疾病都有很好的保护作用。此外,鸡蛋中丰富的DHA以及卵磷脂,对于大脑神经系统的修复,一天一个鸡蛋,不仅营养满分,更能健脑益智。

##### 2.抗癌

根据发表在美国癌症研究所的期刊指出,番茄中丰富的胡萝卜素、维生素B、C,能藉由橄榄油的加热完全释放,帮助降低癌症风险,此外,鸡蛋中的微量元素也具有抗癌的作用。

##### 3.保持血管弹性

番茄红素必须经过油炒加热才能大量释放,进而促进红血球的形成,经常吃有利于增加血管弹性,并预防动脉硬化发生。

##### 4.护肝

鸡蛋中丰富的蛋白质以及卵磷脂,对于肝脏细胞能起到修复的作用,并促进肝细胞再生。

##### 5.维护骨骼健康

番茄中的维生素K,能够帮助强健骨骼与牙齿,经常吃番茄,对于骨质疏松也能达到改善。

西红柿和鸡蛋的搭配再经典不过了,其中的番茄红素具有抗衰老、预防心脑血管疾病、保护心脏、降血压等能力,但其实很多人并没有把西红柿中的番茄红素很好地吸收。

想要抗衰老、护心、降血压,就必须要多吃含番茄红素和花青素多的食物。而且番茄红素需要加热和油炒才能出来。

其次,要想让番茄红素真正被我们吸收,怎么炒非常重要!

太多的人把西红柿切成比较大的块儿,然后在锅里稍微一焯,没炒烂就

开始放鸡蛋,这个时候,番茄红素并没有完全释放出来,对我们身体起不到抗自由基的作用。

##### 番茄炒蛋这样炒,营养全锁住

##### 诀窍一:鸡蛋均匀混合

许多人的番茄炒蛋上桌时,可以明显看出鸡蛋的蛋黄归蛋黄、蛋白归蛋白,下锅前如果鸡蛋没有打散,炒出来的鸡蛋香气不平均。

##### 诀窍二:热锅冷油

现代人讲求养生,热锅热油容易增加身体的负担。然而,想要炒出充满蛋香的番茄炒蛋,就必须把锅加热到一定程度后,再加入橄榄油。

##### 诀窍三:鸡蛋、番茄分开炒

在做番茄炒蛋时,许多人为了节省步骤,习惯将番茄稍微拌炒后,便将鸡蛋下锅,但由于番茄会释放出水分,容易导致鸡蛋的蛋香气出不来。

怎样正确做番茄炒蛋呢?请看以下详细步骤。

##### 正确做法:

材料:鸡蛋3个、番茄3个、盐巴少许、橄榄油一大匙、少许糖。

1.将鸡蛋均匀打散,起锅热油,将鸡蛋沿着锅边缓缓倒入,等待约15秒后,用筷子轻轻将鸡蛋顺时针划开,使鸡蛋成小块状,接着将鸡蛋先盛出备用。

2.锅中倒入少许橄榄油,加入切成碎丁的番茄,炒至番茄出现糊化,且香气上来。

3.将鸡蛋重新倒入锅中,并且以铲子轻轻混合,加入少许盐巴、糖调味。假如鸡蛋颜色逐渐上色,呈现橘粉色状,则代表番茄炒蛋完成。

其实,维生素C也有抗氧化的作用,西红柿中的维生素C含量非常高,而且西红柿含有一些果酸类的成分,对西红柿的保护非常好。所以炒西红柿对维生素C的破坏是非常少的。

热搜指数:★★★★★

