

培育和践行社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

1月份不认证停发养老金？别信

经济日报讯(中国经济网记者 马常艳)近日,“2023年养老金认证时间提前,退休人员必须在1月份完成待遇资格认证,否则养老金将会停发”的消息在多地流传,引起社会广泛关注,有的网友担心是因为养老金不足。这是真的吗?针对此说法,记者予以求证。

记者注意到,人力资源和社会保障部已发文明确辟谣,同时提醒广大网友一定要提高警惕;武汉、成都、哈尔滨、郑州、呼和浩特、长沙、福州等多地人社部门也发布公告予以澄清,不少地方的人社部门还在相关公告中提示了社保待遇资格认证方式。

据悉,这个认证是指领取社会保险待遇资格认证,认证时间一般是一年一次,各地区人社部门对于认证时间的安排存在不同的做法。例如,成都实行滚动认证,待遇领取人员自领取待遇的次月起,每12个月认证一次。开展此认证是国际通行做法,主要是为了建立领取养老金资格认证的防欺诈机制,防止基本养老保险基金被冒领,维护基金安全。

中国社会保障学会副会长、浙江大学国家制度研究院副院长金维刚表示,一些试图浑水摸鱼的骗子通过散布谣言,推送虚假网站,打着可以代办认证的幌子,诱导一些退休人员和城乡老年居民填写身份证、银行卡等信息并从中牟利。

那么,如何进行认证?记者从人社部了解到,第一种是刷脸认证。人脸识别自助认证,通过登录国家社会保险公共服务平台网站或“掌上12333”等官方手机APP进行认证。第二种是社会化服务认证。高龄老人和行动不便的特殊群体提出上门认证的申请,社保局工作人员上门协助认证。第三种是数据比对。社保局通过和公安、民政、医院、交通运输等部门进行数据比对来获取退休人员的情况。

如果退休人员或符合领取养老金的城乡老年居民在认证期限内没有办理认证,发现养老金被暂停,也不要着急。人社部提示,退休人员主动和社保局联系并按要求完成认证后,就会恢复养老金发放并进行补发。

养老金关系着亿万退休人员的生活。党的十八大以来,退休人员的养老金水平不断提高。目前,我国养老金运营情况如何?有没有网友担心的所谓停发、缓发或者少发的可能?

金维刚表示,无论是全国城镇职工基本养老保险,还是城乡居民基本养老保险,基金收入都是大于支出的。2022年,我国全年社会保险基金收入7.1万亿元,支出6.6万亿元,年底累计结余7.4万亿元,基金运行平稳。我国各项基本养老保险制度能够实现基金长期收支平衡和可持续发展,能够确保养老金按时足额发放,能够维护广大参保人的合法权益,使其能依法享有养老保障。

浙江大学共享与发展研究院院长李实同样认为,从目前养老金的运营情况来看,不必担忧养老金停发、缓发或者少发。

“我国不存在养老金亏空的问题。尽管近年来受到新冠疫情带来的不利影响,但财政补助力度相应增大,能够确保养老金按时足额发放。”李实说。

一女子手指被戒指卡住 消防员两分钟帮其化险

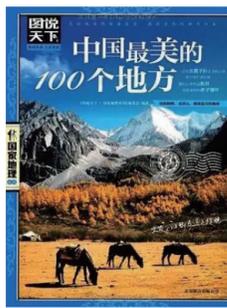
本报讯(记者 吴建华)近日,一女子看着已经消肿痊愈的手指,再次给县消防救援大队打去电话,感谢消防员及时帮她取出卡住手指的戒指。

1月23日,一名女子右手无名指被戒指卡住,无法取出,在家人陪同下来到县消防救援大队求助。消防员仔细查看发现,由于长时间被卡,女子右手无名指已出现红肿现象。消防员立即使用指环切割器等器材施救,仅用两分钟时间便将戒指取出。

经询问得知,该女子一时兴起,将多年前的戒指戴在手指上,没想到之后无法取出,只得求助消防救援部门。

消防救援部门提醒市民,戒指无法取出时,不要用蛮力拉扯,可用洗洁精、肥皂液等涂抹在戒指处润滑后再慢慢取出。如不能自行摘取,可向消防救援部门求助。

百本好书推荐你读



推荐七十八
书名:《中国最美的100个地方》

作者:《国家地理》编委会

推荐理由:九寨沟海子中的一段残木,香格里拉草甸上烂漫的鲜花,黄山上吞吐朝阳的苍松,庐山瀑布四处飞溅的晶莹水珠,布达拉宫前被虔诚洗礼的石子路,龙门石刻中微笑着的大佛,婺源古镇上讲述着往事的马头墙……无数人的梦想天堂就这样曼妙地出现在了东方古国,各种臻于极致的美就这样激发了你心中沉睡的梦,激动人心的神游之旅就这样徐徐展开。这本由《国家地理》编委会编著的旅行指南问世多年,已成为千万驴友眼里的一本经典。它的视角涉及大美中国的无数角落,你要做的,就是背上行囊,带上书本上路。在那些或古老、或沉寂、或热闹的100个中国最美的地方,你一定能把心放下,获得踔厉奋进、勇毅前行的不竭力量。 记者 周小军 整理

现在,在东方古国,各种臻于极致的美就这样激发了你心中沉睡的梦,激动人心的神游之旅就这样徐徐展开。这本由《国家地理》编委会编著的旅行指南问世多年,已成为千万驴友眼里的一本经典。它的视角涉及大美中国的无数角落,你要做的,就是背上行囊,带上书本上路。在那些或古老、或沉寂、或热闹的100个中国最美的地方,你一定能把心放下,获得踔厉奋进、勇毅前行的不竭力量。 记者 周小军 整理

长假过后上班犯困,全赖睡眠不足?

对抗“节后综合征”,试试这3招

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖 许倩倩 通讯员 王凝嫣

调整生活节奏,从“吃顿好饭,睡个好觉”开始

俗话说,从哪里跌倒就从哪里爬起来。既然生活节奏混乱是“节后综合征”的主要原因,那主动调整生活节奏就是最根本的方法。为此,牟晓冬给出了两点建议。

第一是吃顿好饭。春节期间难免大鱼大肉、大吃大喝,节后应该在饮食上有节制,多食纤维丰富、富含维生素的食物,用粗粮如豆类、红薯、高粱等代替精米精面。“在家自己亲手做一顿简单的、清淡的饭,吃完后再洗碗、做一些家务,让自己从肠胃到心理都慢慢安静下来的过程,就叫‘吃顿好饭’。”

第二是睡个好觉。熬夜刷剧、打牌、K歌……春节期间很多人的睡眠节律被改变,上班后想要快速恢复精气神,就务必要恢复原本的作息规律。“‘睡个好觉’不是提倡大家提前睡觉或者补觉,而是按时上床、按时睡觉,和节前工作日的作息时间保持一致。”此外,也可以根据个人的身体情况进行适当地进行体育锻炼,比如慢跑、游泳、瑜伽等有氧运动,都可以一定程度上帮助改善睡眠。“如果失眠严重,可以在医生指导下服用少量助眠药物,逐渐恢复正常状态。”

来源:扬子晚报

对抗“节后综合征”试试这3招

【第一招】

将洗澡、洗头的时间放在早晨起床之后。早起后洗个热水澡,可以洗去一身的疲惫,使人立即精神焕发。如果不想洗澡,洗头也能起到提神醒脑的作用,洗头时按摩头部促进血液循环,使人当日精神饱满。

提醒:一定是早晨洗头,最好是在起床后吃饭前洗头。但要记得吹干头发再出门,谨防吹风机着凉感冒。

【第二招】

第二个方法称为“五秒定律”:如果你想做一件事时,无奈身体不配合,此时可以心里默念或者大声喊出来“5-4-3-2-1,起床/洗澡!”然后就可以立即行动,这就是“五秒定律”。它的原理是当我们在倒数的時候打断了储存在基底神经节的(惰性的)习惯性循环,唤醒了大脑皮层,此时你的身体就能更加配合地做你想做的事情了。

提醒:老年人使用这个方法需要格外谨慎,特别是起床时不能过猛以免引起头晕、心慌等心脑血管问题。老年人建议在起床前咳嗽三五声,让血液循环加速起来后再起床比较好。

【第三招】

起床后快速做一件容易完成的事情,让自己充满成就感。当第一件事情快速完成后,我们的心理会进行积极的调整,血液循环加速,对后续完成其他事情都能起到正面的作用,这样一天都会能量满满。比如,起床后第一件容易完成的事情是叠被子,花一分钟快速叠好被子,看着整洁的床铺也会更有信心完成下一件事情。

来源:扬子晚报

暖阳到 享“春光”

1月30日,忠县暖阳相伴,气温在10℃左右,犹如“初春”。午后,公园里、广场上,不少市民散步、锻炼、游玩,尽情享受这惬意的暖阳。图为忠州广场上,市民趁着晴好天气在打乒乓球、玩秋千。

据了解,未来两天,忠县还将持续晴好天气,气温仍保持在10℃左右。市民朋友可以抓住这难得的好天气,和家人朋友一起到户外拥抱大自然,享受好“春光”。

记者 周小军 摄



遗嘱继承 VS 法定继承,哪个优先?

【案情简介】

1998年6月,原告徐某与被继承人何某福办理再婚登记。被告何某系何某福与其前妻之子,被告何某润、赵某系何某福的父母。2011年2月,徐某与何某福购买忠县一房屋,并办理产权登记。2014年10月,何某福立下遗嘱,并经忠县公证处公证,将上述房屋中其所有的产权部分交由徐某继承。后何某福因病去世,徐某与何某福的儿子、父母为遗产分割问题闹上法庭。

【法院裁判】

忠县人民法院经审理认为,徐某与被继承人何某在夫妻关系存续期间购买的涉案房屋属夫妻共同财产。根据《民法典》相关规定,继承从被继承人

死亡时开始。继承开始后,遗嘱继承优先于法定继承。该案中,何某福立下遗嘱,将涉案房屋由徐某一人继承,系其真实意思表示,该遗嘱符合法律规定的订立书面遗嘱的形式并经公证处公证,且何某福在遗嘱中处分的财产是属于其个人的财产部分,故其所立遗嘱合法有效,法院予以确认。遂法院依法判决涉案房产50%的产权份额由原告徐某继承。

【法官说法】

遗嘱是指自然人生前以法律规定的形式,对其去世后的遗产或其他事务作出安排处理,并于立遗嘱人死亡时发生效力的法律行为,有自书遗嘱、代书遗嘱、打印遗嘱、录音录像遗嘱、

口头遗嘱和公证遗嘱多种形式。在继承开始后,遗嘱继承优先于法定继承。法官提示,遗嘱涉及公民的重大财产利益,为减少家庭纠纷,公民在订立遗嘱时,需严格按照法律规定进行,否则可能被认定无效,导致财产处分的意愿落空。

【法条链接】

《民法典》第一千一百二十三条规定,继承开始后,按照法定继承办理;有遗嘱的,按照遗嘱继承或者遗赠办理;有遗赠扶养协议的,按照协议办理。

第一千一百三十条第一款规定,同一顺序继承人继承遗产的份额,一般应当均等。

第一千一百三十三条规定,自然人

人可以依照本法规定立遗嘱处分个人财产,并可以指定遗嘱执行人。自然人可以立遗嘱将个人财产指定由法定继承人中的一人或者数人继承。自然人可以立遗嘱将个人财产赠与国家、集体或者法定继承人以外的组织、个人。自然人可以依法设立遗嘱信托。

来源:县法院

