

本人现有大同
路程家村南小区住
房一套,821户型,
5/6,正房,南北通透,
欲出售,有意者请与
曹先生联系,电话:
13513600185。

车辆出入证挂失

能源动力总厂朱建
刚,车牌号:晋A61J27
房地产公司史宏
波,车牌号:晋A1G445
以上单位、个人
不慎将车辆厂区分
行证遗失,特此声明。

挂失

修建公司秦占
斌,卡号:20211220
焦化厂杨柏
平,卡号:09400185
钢企公司金属
结构厂王原新,卡
号:20220448
山西正通钢铁
资源有限公司轩玉
琴,卡号:22100009
临钢协力部吕春
军,卡号:13200840
炼钢一厂赵少
鹏,卡号:30815267
钢运物流刘明
军,卡号:30808765
热连轧厂李亚
新,卡号:04000867
山西钢建潘定
富,卡号:30331821
热连轧厂崔军
军,卡号:30419026
宝冶秦瑞金,
卡号:30820620
钢企金属加工
分公司陈光福,卡
号:20210011
大关山复合材
料厂刘伟杰,卡号:
30332883
大关山复合材
料厂朱树青,卡号:
30336472
不锈钢轧厂任智
超,卡号:08305751
能源动力总厂郭
长宏,卡号:07602020
房地产开发有
限公司郑敏,卡号:
04900055
焦化厂刘肖
杰,卡号:30378652
焦化厂李向
峰,卡号:30378654
型材厂李月
忠,卡号:09500871
不锈钢精密带
钢有限公司李强,
卡号:06500178
钢新实业有限
公司郝江涛,卡号:
30820350
能源动力总厂刘
诚,卡号:30419152
协友钢业有限
公司宋中跃,卡号:
20219902
尖山矿赵培
桐,卡号:09302853
钢运物流吴爱
龙,卡号:30326391
以上职工大钢
出入卡遗失或注
销,特此声明。

食物养生

夏季降火食物

牛奶

牛奶很多人认为夏季喝牛奶
会加重“上火”,引起烦躁,其实,
夏饮牛奶不仅不会“上火”,还能
解热毒、去肝火。中医认为牛奶
性微寒,可以通过滋阴、解热毒来
发挥“去火”功效,而且牛奶中含
有多达70%左右的水分,还能补
充夏季人体因大量出汗而损失的
水分。需要注意的是不要把牛奶
冻成冰块食用,否则很多营养成
分都将被破坏。

西瓜

性凉,吃了不会引起上火心
烦,而且含有丰富钾盐,能弥补人
体大量流失的体内钾盐。但注意
西瓜放入冰箱不要超过3个小时。

西红柿

在夏季最多最甜,营养也最
丰富。它同样可以清热解毒、平
肝去火。

大豆

大豆在滋阴、“去火”的同
时还能补充因为高温而被大量消
耗的蛋白质。

空心菜

空心菜的学名叫蕹菜,营养
丰富,所含的维生素比番茄还要
高。由于其中含有丰富的粗纤维
素,因此,空心菜在促进肠蠕动、
通便解毒上,具有独特的作用。
中医典籍记载,空心菜性凉,捣
成汁后服用可解食物中毒,外用
还可以起到消肿、祛毒火的作用。
现代医学认为,空心菜的菜汁对
金黄色葡萄球菌、链球菌等都有
抑制作用,可预防感染,夏季常
吃可以防暑解热、凉血排毒、防
治痢疾。

草莓

中医认为它有去火功效,能
清暑、解热、除烦。

用电安全

随着人们生活水平的日益提高,家庭电
器的增多,超负荷用电极易发生安全事
故。当前,正值夏季用电高峰,我们为
广大职工家属提供一点安全用电常
识,希望大家提高安全意识,增强安
全用电技能,确保用电安全。

为确保夏季用电安
全,对住户来说,在夏季
来临之前就应计算好自
己用电总容量,与电表、
电源线的最大额定电流
进行比照,不够的要及
时到供电部门报装,给
电表增容。空调、微波
炉等大功率电器最好不
要同时启动,否则瞬间
冲击电流过大,会烧坏
电表。

在线路比较复杂的地
段,装接电源,要由专
业人员安装,否则会造
成严重的后果。禁用铜
丝、铝丝等代替保险
丝,不能用信号传输线
代替电源线,不能用医
用白胶布、透明胶带
代替绝缘黑胶布。

雷雨季节居民对雷
电的入侵应积极预防。
感应雷入侵有四条途
径:供电线、电话线、
有线电视线、住房的外
墙或柱子。因此,定期
检查地线很重要。因
为如果发生雷击的话,
雷电产生的电流会沿
着接地引线导入地面,
容易损坏电器。

很多家庭在看完电
视后,将电视机保持待
机状态或将其开关关
掉。其实从用电安全角
度来讲,这两种做法都
是不安全的。电视看
完后,在关掉电源的同
时应该拔掉电源线,这
样能够有效避免电视
机被入室雷电击中。

同样的道理,所有
电器在用过后都应该
拔掉电源线。电器设
备一定要放在干燥、
清洁、通风的地方,
长期不用的电器最好
每周通电加热一次,防
止受潮锈蚀。很多人
喜欢在看电视时,用
湿抹布擦拭电视屏幕
表面,这种做法是不
正确的,千万不能在
通电的时候用湿布擦
拭家中电器。最好将
电器设备调到节能状
态,空调温度不要太
低,电冰箱开门次数
尽量减少,电视机或
电脑亮度勿太强。

夏季人们容易出汗,
人体电阻相应降低,防
触电安全系数相对减
弱,所以在接触用电
设备时更要注意安全,
以避免发生触电事
故。如发现异常的响
声、气味、冒烟、火
光等,要立即断开电
源。

夏季安全用电常识



空调不宜大开冷风吹

空调为人们提供了舒
适的环境,然而这毕竟
不是自然状态。空调
机能使空气频繁流动
和振动,其结果就像
噪声一样,会损害人
们的神经功能。另外,
室内空气循环使用,
反复过滤后,空气中
负离子显著减少而阳
离子过多,不仅影响
空气的清静度,同时
也会影响人体正常的
生理活动。久居空调
房间,会令人感到头
痛、头晕、失眠、胃
肠不适、乏力身倦,
还会有类似着凉感冒
的症状,甚至会降低
人体的抗感染能力,这
就是空调病。因低温
最易引起妇女的自
律神经紊乱,故妇女
特别容易患空调病。
预防空调病,可在室
内配备负离子发生
器,以弥补空调机的
不足;装有空调机的
房间,在不是太热和
太冷的天气里,最好
不要使用它;使用
时间不宜过长,更不
宜通宵开着空调机
睡觉;室内温度不要
调得过低或过高,以
免与外界气温相差
过大;房间内要保持
清洁卫生,禁止在室
内吸烟。

小贴士

大汗淋漓后不宜洗冷水澡

夏天出汗后,不能立即洗冷
水澡。因为夏天气温高,身
体产热增加,通过汗液蒸
发及皮肤血管扩张是身
体散热的重要途径。这
时如果立即洗冷水澡,
皮肤受到冷水刺激,会
通过神经反射引起皮
肤血管收缩,结果可
使出汗散热受阻,反
而会散热困难、体温
升高。同时,皮肤血
流量减少使回心血量
突然增加,会增加心
脏负担。机体从热环
境一下进入冷环境,来
不及适应调整,容易
患感冒或者引起胃
肠痉挛等。经过工
作或锻炼后肌肉疲
劳、紧张度增加,这
时再受到冷刺激,还
可能引发抽筋。夏
天出汗后应适当饮
用一些盐开水,然后
休息1小时左右,作
一些准备活动再洗
凉水澡。如果条件
允许,最好洗温水澡。

编者的话

洗钱具有很大的危害性,不仅影响金融
业的健康发展,而且还会对经济建设
和社会稳定产生严重破坏。今年是
《反洗钱法》颁布十周年,为让大
钢职工家属提高反洗钱意识,认
清洗钱陷阱,具备反洗钱能力,太
钢财务公司与本报联合推出反洗
钱知识,供大家学习参考。

一、“洗钱”是什么?

洗钱是指隐瞒、掩饰非法资金的来源
和性质,通过某种手法把它变成看似
合法资金的行为和过程。通俗地讲,
就是把“不干净”的非法收入变成
“干净”的钱。

二、洗钱罪的界定

《中华人民共和国刑法修正案(六)》
第一百九十一条对洗钱罪规定如
下:明知是毒品犯罪、黑社会性
质的组织犯罪、恐怖活动犯罪、
走私犯罪、贪污贿赂犯罪、破
坏金融管理秩序犯罪、金融诈
骗犯罪的所得及其产生的收益,
为掩饰、隐瞒其来源和性质,有
下列行为之一的,没收实施以上
犯罪的所得及其产生的收益,处
五年以下有期徒刑或者拘役,并
处或者单处洗钱数额百分之五
以上百分之二十以下罚金;情
节严重的,处五年以上十年以
下有期徒刑,并处洗钱数额百分
之五以上百分之二十以下罚金:

1. 提供资金账户的;

2. 协助将财产转换为现金、金融票
据、有价证券的;

3. 通过转账或者其他结算方式协
助资金转移的;

4. 协助将资金汇往境外的;

5. 以其他方式掩饰、隐瞒犯罪所
得及其收益的来源和性质的。

三、金融机构的反洗钱义务有哪些?

根据《中华人民共和国反洗钱法》,
金融机构应当履行以下反洗钱
义务:

1. 建立健全反洗钱内部控制制度;

2. 建立客户身份识别制度;

3. 通过第三方识别客户身份的,应
当确保第三方已经采取符合《中
华人民共和国反洗钱法》要求的
客户身份识别措施,第三方未采
取符合《中华人民共和国反洗
钱法》要求的客户身份识别措
施的,由该金融机构承担未履行
客户身份识别义务的责任;

4. 进行客户身份识别,认为必要
时,

可以向公安、工商行政管理等部
门核实客户的有关身份信息;

5. 建立客户身份资料交易记录保
存制度;

6. 执行大额交易和可疑交易报告
制度;

7. 按照反洗钱预防、监控制度的
要求,开展反洗钱培训和宣传工
作。

四、打击洗钱,人人有责

1. 公民应当遵守反洗钱法律法
规,不得随意出借身份证件、账
户等为他人办理金融业务,不得
为洗钱活动提供方便,避免因
协助洗钱而触犯法律。

2. 公民在金融机构办理业务时,
应积极配合金融机构的反洗钱
工作,按要求出示真实有效的
身份证件及资料,理解金融机
构办理业务的程序,并信任金
融机构不会因为反洗钱而侵犯
您的任何合法权益。

3. 打击洗钱犯罪,是每个公
民的义务。公民应当自觉维
护国家利益,了解反洗钱知
识,并积极对涉嫌洗钱犯罪
的行为进行监督和举报。

太钢财务公司 供稿

反洗钱知识