

## 开工季“法”力全开 筑牢劳动者权益“防护盾”

为进一步增强广大劳动者的法律意识,提高依法维权能力,市法院充分依托市总工会共享法庭开展纠纷调解、专题普法工作,以司法之力为营造和谐稳定劳动关系保驾护航。

### 耐心调解,化解劳动争议

因用人单位违法解除劳动合同,李女士与某公司产生纠纷,双方就赔偿金问题始终未能达成一致。

法庭之上,双方各执一词,但举证均不充分,不能证明各自对工作年限的主张,如需理清相关事实,就需要李女士再申请一次劳动仲裁,如此则无疑给李女士更添诉累。

“让李女士尽快拿到赔偿金,案结事了,才是对劳动者合法权益的有效保护。”这个念头在承办法官的内心萦绕许久。

为此,承办法官又多次通过电话沟通,组织共享法庭面对面调解,终于,功夫不负有心人,在承办法官的耐心调解下,双方最终达成调解方案:该公司于一个月内支付李女士7万元。双方线上签订书面调解

协议后,李女士对承办法官表示感谢,这场劳动争议纠纷也得到了圆满解决。

### 直播普法,讲好“开工第一课”

2月14日中午,市法院依托市总工会共享法庭,开设《劳动法》普法课堂。市法院民一庭副庭长吴斐斐围绕《劳动法》法律知识开展线上普法宣讲,为广大职工送上劳动普法的“开工礼包”。

从企业车间到工会驿站,从职工书屋再到会议室、办公室,处处都能看到职工们专注学习的身影。大家借助手机、电脑、电视、投屏等多样设备,纷纷解锁学法“新姿势”,沉浸式吸取法律知识的养分。仅仅半小时,“普法直播间”的观看人数便一路飙升至2.35万人,受到广大职工的一致好评。职工们纷纷表示,要将学到的法律知识运用到日常生活中,更好地维护自身的合法权益。

## 法院资讯

## 倾力执行化积案 锦旗面面映初心

新春伊始,市法院执行局收到了两份特殊的“礼物”——两面锦旗。这两面锦旗,不仅是当事人感激之情的具象化,更是法院执行工作担当与温情的有力见证。

### 循迹追款,化解十年积案

2015年5月,黄女士散步时遭遇飞来横祸,被薛某驾驶的四轮电动车撞倒,交警判定薛某负事故全责。然而,薛某却拒绝赔偿黄女士的医药费。无奈之下,黄女士选择将其告上法庭。法庭上,薛某拒不出庭,妄图逃避责任,但法律不会偏袒任何不法行为,市法院依法判决薛某赔偿黄女士残疾赔偿金等共计10万余元。

案件进入执行阶段,薛某依旧不配合,拒不到庭且踪迹全无,案件只能先终结本次执行程序。但执行法官从未放弃,每年坚持通过线下走访、线上调查,持续查找薛某的行踪和财产情况。终于在今年,执行法官在薛某的资金往来中发现异常,联合公安部门成功找到薛某,并依法以涉嫌拒不执行判决、裁定罪移送公安机关立案侦查。最终,薛某在法

律的震慑下,主动履行了赔偿款项,黄女士的合法权益得到了维护。为表示感激之情,黄女士向执行法官送上了一面印有“秉公执法书写正义,高效执行解民忧”字样的锦旗。

### 双管齐下,督促履行付款

2021年7月,沈某因陈某一直未归还装修款,将其诉至市法院。市法院经审理依法判决陈某返还装修款73000元,陈某不服提起上诉,二审维持原判。进入执行阶段后,执行法官发现陈某名下有车辆却设有抵押,无处置价值,也无其他财产可供执行,便组织双方和解,可因陈某无法支付款项,案件暂时搁置并于2022年9月终本结案。

时隔2年,执行法官经过走访调查和综合研判,决定再次组织调解。2024年6月,执行法官多次联系陈某,向其告知诚实守信的重要性,并向其进行了释法说理。陈某同意和解并支付了第一笔款项3万元。但在支付第二笔款项时,陈某又玩起了“躺平”,还拒不联系法官。执行

法官果断通过网络查控措施冻结陈某名下账户信息,并告知其若继续拒不支付,将对其采取拘留等强制措施。最终,陈某在执行措施的震慑下,履行了剩余款项。沈某为感谢执行干警,送上了一面印有“执法严明暖人心,守护正义显担当”字样的锦旗。

这两面锦旗,从重量上看并不沉,但承载的当事人的信任与感激却是沉甸甸的。每一起案件的成功执结,背后都离不开执行干警的不懈努力。他们的付出,保障了人民群众的胜诉权益,捍卫了法律的公正与尊严,维护了社会的诚信氛围。

市法院表示,新的一年将持续聚焦民生福祉,深化执行“一件事”改革,充分运用各种执行措施,在“切实解决执行难”的道路上稳步迈进,让公平正义在每一个执行案件中得以实现,温暖每一位当事人的心。

## 执行故事

## 科普之窗

## 如何做到少吃盐？教你几个妙招

限盐可有效降低血压,减少冠心病、中风等心血管疾病的发生。这里,给大家推荐几个有助于减盐的妙招。

尽可能自己做菜,每人每天的吃盐量最好不超过5克。5克是多少?普通啤酒瓶盖去胶垫后一平盖相当于6克。限制钠盐的使用,最好吃新鲜食材而不是加工食品。

做菜用盐勺,标准盐勺是2克,如果按每天3餐计算,根据家中人口计算每餐放的盐量以及分配到每个菜的盐量。

注意酱油、辣酱、黄酱等调味品中含的

钠盐相当可观,也要计算在内。味精、小苏打中也含钠,同样要考虑在内。

使用低钠盐用富钾低钠盐代替普通食盐,是一个很好的减盐方法。

少吃高盐食物如榨菜、咸菜、豆腐乳、腌菜、腌肉、腊肉等,一块4厘米见方的豆腐乳,含盐量5克。

罐头别直接吃,对于含钠的罐头食品,建议食用前用水冲洗。

选择带滋味的蔬菜,用蔬菜本身的风味来调味,例如将青椒、番茄、洋葱、香菇、芹菜

等味道比较浓郁的食材和味道清淡的食物一起烹煮,可增加味道,少用盐。此外,用醋、柠檬汁等各种酸味调味品来增添食物味道。

学会看食品营养成分表,可根据营养成分表计算从包装食品中摄入的钠量,选择含钠量低的食物。包装食品的营养成分表中都会标注每100克食品的含钠量,用每100克包装食品中的钠量乘以摄入的该包装食品量(多少个100克)。1克钠换算为2.5克盐。

## 注意用眼卫生 谨防套路骗局

适度浏览内容健康向上的手机短视频,有助于老年人提升网络素养,增长见闻、放松休闲。在此过程中如何避免成瘾?在使用手机时应注意哪些方面?

武汉大学中南医院眼科副主任医师刘洋建议,老年人使用电子产品可以遵循“20-20-20”原则,即每近处用眼20分钟后,休息20秒,利用这20秒向20英尺(6米)以外的地方远眺,让眼睛有“中场休息”的时间。

尽量避免躺着玩手机、关灯看手机。躺着玩手机,尤其是侧躺时,眼睛被枕头压迫,

导致眼部供血不足,容易引发视疲劳,出现眼干、眼涩等症状。关灯时,光线较暗,为了看清物体,瞳孔会放大,导致眼压升高,进而影响视力,甚至可能引发青光眼。老年人普遍存在老花眼等问题,长期用眼习惯不佳,更易导致眼睛病变。

不建议边走边看手机,这样不仅存在安全隐患,而且走路的时候,身体会不停晃动,手机与眼睛的距离也在不断变化,眼睛需要实时调节焦距,也会加重视觉疲劳。

除了重视健康问题,老年人也要注意提

防一些短视频平台上存在的“套路”和诈骗行为,保护好自身财产。“老年人获取信息渠道相对较少,对短视频内容鉴别真伪能力比较弱,容易给诈骗分子可乘之机。”湖北省公安厅反诈中心负责人吴春丽提醒,尤其是涉及网课、养生、投资理财等主题的短视频,可能会诱导用户下单购买商品,或者以多种“话术”和理由诱导老人充值、付款、转账等。老年人在刷短视频时,应注意做到未知链接不点击、个人信息不透露、转账汇款多核实,遇到可疑情况及时报警寻求帮助。

## 喝咖啡,最好趁早上

近期,《欧洲心脏杂志》刊载了一项关于咖啡饮用时间与健康之间关系的研究。结果显示,在参与研究的4万多名美国成年人中,相比于不喝咖啡的人,早上喝咖啡的人全因死亡风险降低了16%,心血管死亡风险更是降低了31%。

值得注意的是,这种益处在于每天饮用2至3杯咖啡的人中更为明显,其余因死亡风险和心血管死亡风险分别下降了29%和48%。而每天饮用超过3杯的人则降低了15%和35%。

无独有偶,我国学者近期也对糖尿病患者进行了相关研究。结果发现,相对来说,早上8点至12点是糖尿病患者饮用咖啡的最佳时间,可以降低全因死亡、心血管死亡以及糖尿病死亡风险。

早晨喝咖啡对健康带来的益处为什么会更大?研究人员提出了两种可能。一方面,下午或晚上饮用咖啡可能会扰乱我们的生物钟,减少夜间褪黑素分泌。另一方面,咖啡具有抗炎特性。人体的炎症标志物水平在早晨较高,早晨喝咖啡,其中的抗炎化合物正好可以起到最大的作用。

不过需要注意的是,两项研究观察的是关联而非直接的因果关系。因此,喝咖

啡还得根据您的健康状况和生活习惯来。

适量饮用咖啡对健康有诸多益处,不仅能降低患2型糖尿病、心脏病和中风等疾病的风险,还能预防认知功能下降以及某些癌症。但咖啡也不是所有人都适合的饮品。有特殊健康状况的人群不宜饮用咖啡,比如孕妇、哺乳期妇女、严重贫血人群、骨质疏松人群、青光眼患者、胃病患者等。

此外,喝咖啡还有其他需要注意的事项。首先,避免过量饮用。一般每天饮用2-3杯咖啡可有助于健康,如果过量饮用可能会导致一些不良反应,如焦虑、失眠、心悸等。其次,选择合适的咖啡类型。咖啡的种类繁多,不同类型中咖啡因含量和营养成分也有所不同。比如浓缩咖啡的咖啡因含量较高,而拿铁、卡布奇诺等含奶咖啡的咖啡因含量相对较低。

(摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

## “守护时光温情心连心”活动展开

今年以来,工行平湖支行积极开展工行驿站“守护时光温情心连心”活动,驿站送“福”字、春节团拜会、送温暖等活动以及去乡村讲解“农户E贷”等,进一步提升了服务质量和客户满意度。

开展宣传宣讲活动。积极向员工宣传贯彻习近平总书记关于工会工作的指示精神,同时通过组织各类

文体活动、关爱员工活动等,增强员工的归属感和幸福感,提升支行的凝聚力和战斗力。

开展“守护时光”、春节团拜会和驿站送“福”字、送温暖等活动。春节期间,支行在辖内各网点设立了“工行驿站”,为员工和客户 provide 温馨的服务环境。同时,还组织了写“福”字、送春联等活动,将新

春的祝福传递给每一位客户和员工,营造了浓厚的节日氛围。

下乡村送“福”,讲解“农户E贷”。通过走进乡村、走近农民的方式,向广大农户普及金融知识,同时重点介绍“农户E贷”等金融产品,为农户提供便捷、高效的融资渠道。

## 百步支行多举措服务老年客户

工行平湖百步支行位于多个菜场和多个老小区的中央,周边老年客户较多。为此,网点积极致力于为老年客户提供更加贴心、便捷的服务。

网点切实做好老年人的防骗工作,网点人员利用晨会、夕会反复学习有关转账汇款的业务提示,到到店

老年客户更加细心、耐心地“刨根问底”询问有关情况,守护好客户“钱袋子”。

对每个月发工资的日子,网点会提早开好晨会,争取早开门,避免老年客户在外排队。网点重新装修后,配备了可以存折取款的ATM机,方便老年客户在ATM

机上取款。大堂人员在客户进入网点的第一时间询问具体办理的业务,并做好分流工作。

针对年龄较大的客户由于身体原因不便出门办理业务,如需要密码重置等,网点提供特事特办,双人上门核实后,由代理人再进行办理,受到周边客户的一致好评。

## 乍浦支行 持续做好反诈工作

工行平湖乍浦支行结合实际,持续开展反诈宣传,提高群众的反诈防骗意识。

网点阵地宣传,营造反诈氛围。通过向到店客户发放宣传折页,利用客户等待时间进行微沙龙宣传,以及利用外出营销、“三走进”活动等途径,积极进行反诈宣传,提高客户的安全防范意识。

严格开户流程,“一讲、一查、五问”做到位。对于开通非柜面业务功能的客户,严格执行“本人办、交本人、本人签”九字原则。对转账客户做到“五必问一必签”,切实保障客户资金安全。

网点表示,将持续推进反诈工作,提高群众的防骗意识,守护好群众的“钱袋子”。

## 平湖工行资讯

健康平湖 公/益/广/告

人人 为健康  
家家 奔小康

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣