

市政府召开第69次服务企业周例会

本报讯(记者 高中刚)1月3日,副市长余伟主持召开市政府第69次服务企业周例会,研究漯河沙河实业有限公司易地搬迁项目有关问题,听取《关于支持产业集聚区建设多层标准化厂房的意见(征求意见稿)》(以下简称《意见》)起草情况汇报。

市城投集团、漯河卷烟厂有关负责人对漯河沙河实业有限公司易地搬迁项目情况作了汇报,

市工信局、市财政局、市自然资源和规划局、经济技术开发区管委会有关负责人提出意见和建议。余伟要求,市城投集团和漯河卷烟厂要加强沟通,进一步加快项目进度。

余伟要求,《意见》要真正体现激励机制,鼓励各产业集聚区加快多层标准化厂房建设,切实提高亩均产出水平,促进全市工业经济发展提质增效、转型升级。

省安全生产巡查考核组莅漯

本报讯(记者 熊勇力)1月3日,以省住房和城乡建设厅副厅长李新怀为组长的省安全生产巡查考核组莅临我市,督导检查我市安全生产集中整治活动开展情况。

汇报会上,李新怀要求,漯河市要严格按照国家和省有关要求,扎实开展安全生产集中整治行动,确保全市安全生产形势持续稳定、持续向好。

我市汇报了安全生产集中整治

行动开展情况,表示将继续采取有效措施,扎实开展安全生产集中整治行动,深挖细查各类事故隐患,不断夯实事故预防坚实基础,织密安全防护网,力求从根本上防范各类安全生产事故。

巡查考核组还通过查阅档案、实地检查等方式对我市安全生产集中整治活动开展情况进行督导检查。



1月3日,郾城区委宣传部、区文联组织书画家,走进郾城小学开展书画名家进校园活动。 本报记者 焦海洋 摄

公 示

根据《国家新闻出版署关于2019年全国换发新闻记者证的通知》(国新出发〔2019〕39号)文件精神,2020年3月31日后全面启用新版新闻记者证,旧版新闻记者证将全面废除,我社下列人员符合新版记者证申领条件,现予以公示:

甘德建	杨志有	石慧英	李国华	张志明	雷会玲	齐国锦
王俊方	李玉冰	李艳丽	陈安义	包向杰	梁晓峰	张俊霞
李丹	胡鸿雁	谢晓龙	张军亚	张晨阳	张佩	刘丹
蒿中刚	王辉	齐国霞	杨光	张晓雨	朱红	于文博
陶小敏	张玲玲	王培	姚肖	张新锐	张波	王麓桃
刘亚杰	赵明	高杰	左晓艳	赵晓辉	李永辉	金星
曹华	王夏琼	谭芝军	孙永辉	孙书红	赵娅琼	张伟伟
孙建磊	李小将	谭教园	孙永辉	孙书红	谢明芮	秦献礼
刘威	张义长	焦曼	汤谦	左小正	黄福祥	董文媛
王艳华	何红	李元良	程云龙	王建军	孟祥民	何宗洋
赵斌	付广亚	李树森	柏淑华	李涵	赵敏	张丽霞
杨会枝	刘志强	李雨娟	王海防	王晓东	周鹤琦	张华朋
王智	高海波	翟金凤	杨三川	凌仕东	杨东辉	陈晓村
王嘉浩	王平丽	王彦阳	刘岩	李江蔓	符彩霞	鱼靖
徐翠品	郝河庆	郭勇睿	冀亚凤	李慧宇	石书敏	李林润
李鑫	于绍泉	陈金旭	杨旭	尹晓玉	朱静静	郭瑞
许璐瑶	张静	王宁	赵莹	姚晓晓	韩亚党	孙震
徐晨	刘彩霞	薛宏冰	李文姣	李翰光	潘丽亚	石磊
王艳彬	焦海洋	张永涛				

监督举报电话
河南省委宣传部传媒监管处举报电话:0371-65888851
漯河日报社举报电话:0395-3131843

漯河日报社
2020年1月3日

如何科学有效减肥

1. 少吃高能量食物。日常饮食建议选择低能量食物。有的食物一小块就有很高的能量,这类食物叫高能量食物。坚果、炸薯片等属于高能量食物,应少吃。

2. 主食类可以多吃粗粮。粗粮富含膳食纤维、维生素B等,营养更丰富,与精制米、面食相比,粗粮饱腹感更强。

3. 适量吃肉类,多吃白肉。白肉是指禽肉、鱼肉这一类肉。也可适当吃红肉,但避免脂肪含量高的品种。

4. 多吃蔬菜、水果。多吃绿叶蔬菜或十字花科的蔬菜,如生菜、菜心、西兰花、菜花等,水果应选择低能量的,如小番茄、草莓、鲜西梅等;避免喝果汁。

5. 注意吃饭顺序,吃饭前适当喝一小碗汤。在吃饭前先喝一小碗汤,可以增加饱腹感,这样可以避免摄入过多主食。

6. 配合一些基本运动。比如快走之类,但是不主张激烈运动。像快跑这类运动,对胖人来说并不合适,反而会加重关节负荷。

据人民网

健康教育

漯河市卫生健康委员会
漯河市健康教育所

漯河健康教育微信公众号

不忘初心 牢记使命

激活“五个键” 努力走在先

市人大常委会机关主题教育持续走深走实

本报讯(记者 熊勇力 通讯员 徐书孟 王闻研)第二批主题教育开展以来,市人大常委会及机关全体党员干部深刻理解和把握开展主题教育的重大意义,切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神 and 党中央决策部署上来,准确把握新时代人大工作的职责定位,突出目标导向,做好结合文章,双手合弹激活“五个键”,担当作为努力走在先,机关上下学的氛围、严的氛围、干的氛围日益浓厚。

激活领导总控键,统筹谋划。在超前部署上下功夫。市人大常委会机关利用机关党组会前学习和每周例会学习时间,及时跟进学习第一批主题教育的重要内容。同时,专程派人到省人大对接,学习借鉴经验和做法,提前起草融合常委会领导、县处级干部、科级干部于一体的实施方案,在市直单位中第一家召开动员会议。在组织领导上倾全力。第二批主题教育工作启动后,市人大常委会党组立即成立主题教育领导小组及办公室,市人大常委会党组书记、主任李思杰任组长,市人大常委会党组副书记、副主任陈平兼任办公室主任。先后制订学习、宣传、调研、检视问题、整改落实等二十余项阶段性工作计划和推进台账,做到日清日结、周汇报,有效推动了各项任务落实落地。在以上率下上做表率。发挥“关键少数”示范引领作用,市人大常委会主任李思杰带头抓、带头学、带头交流研讨、带头检视问题、带头讲专题党课,为机关党员干部做出了表率。机关县级以上领导干部坚持以普通党员

身份参加“主题党日”“三会一课”等支部活动,带动机关全体党员干部深度学习、真抓实干。

激活学习热启动键,强化武装。自我学习保时间、保质量。机关党员干部落实每天“早来半小时、晚走半小时”要求,围绕“八必学”重点学习内容,通读《习近平关于“不忘初心、牢记使命”重要论述选编》等重要文献,深入学习习近平总书记考察调研河南时的重要讲话、党的十九届四中全会精神,认真学习党章党规、党史、新中国史,初心使命在“润物细无声”中得到深化滋养。研讨交流全覆盖、全员抓。针对机关县及以上党员干部较多的实际,确定“3+8”模式,分3次围绕8个专题集中学习研讨。各支部依托“三会一课”“主题党日”等,开展了“十个一”学习竞赛活动。成立了人大中青年干部“不忘初心、牢记使命”读书班,围绕主题开展了系列研讨,学思贯通在交流互动中得到共同提升。学习方式多元化、多样性。编印《人民代表大会制度重要论述选编》,观看历史纪录片《初心永恒》、历史题材影片《决胜时刻》,邀请市委党校副教授作《加强党对意识形态的领导权》专题辅导报告,举办机关党组织与结对村联学课堂,参观主题教育档案文献展、党性教育基地等,知行合一在“复合路径”中得到磨炼。

激活工作快进键,提质增效。地方立法实现新突破。紧紧围绕推动漯河高质量发展大局开展立法工作,今年上半年制订了《漯河市扬尘污染防治条例》,下半年制订的《漯河市文明行为促进条

例》《漯河市散煤污染防治条例》,在省人大常委会会议上获得了高票通过。全年共制订了3部地方性法规,在我省除郑州、洛阳外,一举跨入第一方阵,成为制订实体法最多的设区的市。工作监督展现新作为。听取和审议了市政府关于审计查出问题整改、国有资产管理、计划执行、“十三五”规划纲要实施中期评估、工业“三大改造”、沙河开发二期工程(含幸福渠)建设、“四好农村路”建设管理等情况的报告,督促有关方面进一步改进工作。制订出台了预算监督多个规范性文件,人大预算决算全口径审查监督工作能力进一步提高。法律监督体现新格局。牢牢把握民主法治建设第一线的职责定位,聚焦重点领域,突出关键环节,对烟草专卖法“一法两条例”、传染病防治法“一法一办法”贯彻实施情况进行执法检查,配合上级人大开展水污染防治“一法一办法”、扶贫工作“一条例一决议”、就业促进法等执法检查,促进了有关法律法规在我市的贯彻实施。

激活创新驱动键,打造亮点。监督“组合拳”更为有力。召开全市评议询问工作推进会,对去年服务实体经济发展评议询问所提建议落实情况中期评估,对今年行政执法评议询问进行再部署;对市城管局等5个部门开展了行政执法专项评议和专题询问,并进行了满意度测评,评出了压力、问出了辣味、开出了氛围。省人大制度理论研究会《理论研究与交流》,专期刊发我市人大常委会《聚焦学懂弄通做实,创造性地做好地方人大监督工作》一文,对评议询问工作给予肯定。联系人民群

众渠道更为畅通。在全市创新设立10个人大代表工作室,代表通过工作室这个新平台,听民意、察民情、聚民智,为民服务解难题目标进一步落地落细。相关经验和做法在全国人大常委会办公厅《联络动态》专期刊发,市委书记高慧杰作出肯定性批示。助力三大攻坚更为扎实。通过听取报告、专题讲评、执法检查、跟踪督办等形式,在防范化解金融和房地产等系统风险、打好污染防治攻坚战方面多点用力。成立市人大脱贫攻坚监督工作组,依法开展专项督查,工作取得明显成效,受到市委表扬。

激活作风转换键,整改提升。真改实改硬起来。召开调研成果交流会、对照党章党规找差距专题会、专题民主生活会,常委会及机关党员干部共梳理检视问题290余条,坚持真改实改彻底改,取得实实在在的成效,受到省委第八巡回指导组和市委第三巡回指导组的肯定。正风肃纪严起来。严格执行中央八项规定及其实施细则精神和省、市办法要求,深入纠“四风”持续转作风。认真落实基层减负年各项要求,就2019年度监督议题列出计划、制订台账,统筹安排下基层视察、检查和调研等活动,实行“一文一会一审核”,切实为基层减轻了负担。创先争优动起来。落实建设模范机关各项任务,发扬焦裕禄同志的“三股劲”精神,把对党员的日常教育监督管理与全市开展的“双争”“双过硬”活动有机结合,与全市推行的“夯基石台”十件党建实事有机结合,努力锻造一支忠诚干净担当、让党放心、让人民满意的人大干部队伍。

做志愿者让我的生活很充实

张明敏是西城区阴阳赵镇初级中学的一名教师。从教以来,她始终忠诚于党的教育事业,爱岗敬业,勤于钻研,教学成绩显著。在做好教学工作之余,她热心公益,经常牺牲节假日、周末等休息时间,参与志愿服务活动,奉献爱心。

自2017年以来,每周六上午,张明敏都组织阴阳赵镇中志愿服务队的志愿者到漯河西站开展学雷锋志愿服务活动,为旅客提供网络购票(取)票指导、搬运行李等服务,劝阻旅客的不文明行为,累计服务旅客十几万人次。2019年春运期间,漯河西站安装了人脸识别系统,很多旅客不会使用,张明敏就组织学校老师利用寒假为广大旅客提供引导服务,为漯河西站的春运工作做出了积极贡献。

张明敏长期在农村学校工作,对农村留守儿童非常了解。这些孩子监

护人多为祖父母,常因亲情缺失引发心理问题。2018年至2019年,张明敏邀请市心理咨询师协会志愿服务队每周对留守儿童进行一次心理辅导。除此之外,张明敏还报名参加了全国心理咨询师培训,并通过了国家级二级心理咨询师考试,经常对孩子们进行心理辅导。

“有一种艰辛你没有经历过,就不知道其中的快乐;有一种快乐你没有经历过,就不知道其中的纯粹——那就是志愿服务。”我现在对以前看到的这段话感受颇深。今后,我会一如既往地参加志愿服务活动,做学生的榜样,为提升社会文明程度、构建和谐社会添薪加力。”张明敏说。



漯河市2020年网上兵役登记公告

根据《中华人民共和国兵役法》和《征兵工作条例》的相关规定,国家实行兵役登记制度。按照国防部征兵办公室和河南省人民政府征兵办公室工作安排,现将2020年度兵役登记工作公告如下:

一、兵役登记对象

兵役登记的对象为2020年12月31日以前年满18周岁的男性公民。今年12月31日以前年满17周岁未满18周岁男性高中(含中职、职高、技校)毕业生,本人自愿也可登记。往年参加过兵役登记的,可登录“全国征兵网”对个人登记信息进行核验更新,并申请报名应征。兵役登记后有应征入伍意愿的青年,可立即选择应征报名。未经过兵役登记的进行补登,已登记的进行核对。女青年和退伍军人不登记。

二、兵役登记时间

2020年1月1日至6月30日。

三、兵役登记程序

1. 网上填写信息。有两种方式:①关注并进入微信公众号“河南征兵”(微

信号henanzhengbing)点击下方“我要报名”,进入“兵役登记”;②登录“全国征兵网”(网址: <http://www.gfbzb.gov.cn>),按要求真实、完整填写基本信息。建议:采用第一种方法关注微信公众号“河南征兵”进行兵役登记,微信号与网登号绑定,后期可通过微信登录查询和修改相关信息。

2. 打印表格。信息填写完整后,打印或下载《男性公民兵役登记/应征报名表》。

3. 现场确认。青年本人持打印或下载的表格,到乡镇、街道、学校武装部现场确认。

4. 目测初审。乡镇、街道、学校武装部兵役登记站,对参加兵役登记的适龄男性青年进行目测初审,依法确定应服兵役、缓服兵役、免服兵役或不得服兵役,填写《兵役登记证》,并报县级兵役机关审核。

5. 领取《兵役登记证》。乡镇、街道、学校武装部将县级兵役机关审核盖章的《兵役登记证》发给登记青年。《兵役登记证》作为有关部门查验适龄男性青年履行兵役义务情况的依据。

四、兵役登记办法

各乡镇、街道、高中以上学校即日起设立固定兵役登记站,接收适龄

男性青年登记表格,并为不方便上网的适龄青年提供网上登记、报名、打印表格等服务。高校在校生和应届毕业生,由就读学校武装部负责;普通高中、中等职业学校(中职、职高、技校)在校生、毕业生和其他社会青年,由常住户口所在地乡镇、街道武装部负责。

五、法律责任

1. 《中华人民共和国兵役法》第十三条规定:每年十二月三十一日以前年满十八周岁的男性公民,都应当在当年六月三十日以前,按照县、自治县、市、市辖区的兵役机关的安排,进行兵役登记。经兵役登记并初步审查合格的,称应征公民。

2. 《中华人民共和国兵役法》第六十六条规定:有服兵役义务的公民有下列行为之一的,由县级人民政府责令限期改正;逾期不改的,由县级人民政府强制其履行兵役义务,并可以处以罚款:(一)拒绝、逃避兵役登记和体格检查的;(二)应征公民拒绝、逃避征集的;(三)预备役人员拒绝、逃避参加军事训练、执行军事勤务和征召的。

3. 《河南省征兵工作条例》第三十四条规定:有服兵役义务的公民拒绝、

逃避兵役登记或者体格检查的,由县(市、区)人民政府责令限期改正;逾期不改的,由县(市、区)人民政府强制其履行兵役义务,并可处以一千元以上五千元以下罚款。

六、业务咨询受理

1. 网上咨询:全国征兵网(网址: <http://www.gfbzb.gov.cn>)。

2. 关注“河南征兵”微信公众平台(微信号henanzhengbing)。

3. 致电咨询当地征兵办公室,咨询电话:

漯河市人民政府征兵办公室:0395-2373013;
源汇区人民政府征兵办公室:0395-2373305;
郾城区人民政府征兵办公室:0395-2373325;
召陵区人民政府征兵办公室:0395-2373345;
临颍县人民政府征兵办公室:0395-2373368;
舞阳县人民政府征兵办公室:0395-2373387;
经济技术开发区武装部:0395-5757679。

漯河市人民政府征兵办公室
2020年1月5日