

创建文明城市 让生活更幸福

营造文明风气 打造和谐机关

荥阳市商务局创文工作脚踏实地

文明创建工作构建和谐社会的载体,是物质文明、政治文明、精神文明与和谐社会建设各项任务落实到基层的重要途径。

近期,荥阳市商务局(粮储局)把精神文明建设贯穿于机关管理的各个方面,以创建文明单位活动为载体,狠抓职工队伍的思想道德建设和素质教育,加强作风建设,努力营造团结一心、积极进取的和谐氛围,增强了凝聚力,提升了整体形象和机关干部的文明素质。

记者 姚辉常
通讯员 姚花蕾 张延民 文/图



夯实责任 健全机制

荥阳商务局(粮储局)坚持把精神文明创建工作与业务工作同部署、同检查、同考核,不断完善精神文明建设的考核运行机制,将精神文明工作纳入个人年度考核,进一步激励全局职工积极参与、密切配合;严格落实创建经

费保障。局党组根据工作计划将创建工作所需经费纳入部门年度预算,为创文工作提供必要的物资保障。

加强素质教育、丰富创文形式。一是通过开展“道德讲堂”活动深化“移风易俗”,牢固树立社会主义核心价值

观。今年分别以“走进清明,文明祭祀”“八一建军节,致敬英雄模范张福清”“让垃圾分类成为新时尚”“不忘初心、坚守诚信”为主题的教育活动。二是多形式开展红色教育,到红色基地学习领悟,丰富职工文化生活。

开展志愿服务 争做文明市民

全面贯彻落实《志愿服务条例》,全力开展“文明志愿者”创建活动,抓住重要时间节点组织开展机关党员志

愿服务统一行动。年初制定党员服务行动计划,确保每月一主题开展志愿服务活动,保持党员志愿服务活动常

态长效。2020年共开展义务劳动、政策宣传、帮扶慰问、义务献血、文明交通志愿者等志愿服务活动120余次。

致力扶贫济困 助力脱贫攻坚

荥阳商务局(粮储局)积极组织开展“我们的节日”主题活动。春节前,组织开展节日慰问系列活动,深入社区结对帮扶贫困户、困难退休干部家中开展节日慰问;为做好所帮扶贫困村脱贫解困,邀请郑州市农林科学研究所研究员杨巧云,为乔楼镇张王庄村村民讲授果树

嫁接育苗技术和病虫害绿色综合防治技术。在张王庄村开展“践行精准扶贫,关爱贫困儿童”活动。荥阳市商务局(粮储局)驻村工作队、各帮扶责任人一行10余人到乔楼镇张王庄村为贫困儿童送去节日的慰问和祝福,并为他们送去了篮球、跳绳等体育用品。在端午

期间开展“粽叶飘香,节前送温暖”活动,为村中五保户、低保户、部分建档立卡户送去粽子。为帮扶贫困户脱贫,该局在村委召开电子商务进农村培训班,旨在增强群众技能、激发内生动力、增加致富本领。目前,已使该村12户贫困户脱贫。

搞好社区服务 优化环境卫生

针对所分包34栋无主管家属楼和两个路长工程,荥阳市商务局(粮储局)投资80万余元,集中人员多次进行环境卫生整治活动。将所有卫生区域分包

到各科室,每周五派人清洁楼道,集中人员专项整治各种卫生死角小广告,清除陈年生活垃圾。开展文明志愿者服务活动,每天在指定路口派机关干部开展

志愿者服务活动。该局利用学雷锋纪念日、劳动节、青年节、母亲节等节日为契机,组织志愿者开展献爱心、文明礼仪、节粮科普宣传等多种志愿者活动。

荥阳2020年度文明的士之星评选活动启动啦

本报讯 近日,荥阳市运管局召开荥阳市2020年度文明的士之星评选活动启动仪式。荥阳市运管局出租汽车行业负责人、全市4家出租车企业主要负责人和驾驶员共同参加“文明的士之星”评选活动启动仪式。

今年是荥阳创建全国文明城市关键之年,开展此次“文明的士之星”评选活动,是荥阳市运管局落实荥阳创建全国文明城市的具体举措,旨在通过出租车驾驶员踊跃参赛评比,发挥行业先进典型示范引领作用,积极引导广大出租车驾驶员文明服务、规范经营,提升出租车行业整体服务水平,使出租车驾驶员争当文明使者,争做服务标兵,让“文明的士之星”这张城市名片更加闪亮,从而促进荥阳文明城市的创建工作。

此次评选活动秉承公平、公正、公开的原则,通过出租车司机自荐、出租汽车公司推荐、再通过市民投票和评委会综合考评,最终从全市600多名出租车司机中评选出我市“文明的士之星”。

记者 姚辉常 通讯员 王胜利

荥阳六小举办教师心理健康讲座

本报讯 为进一步帮助学校教师全面了解自己,提高应对压力的能力,获得职业幸福感,8月28日上午,荥阳市第六小学举办了教师心理健康专题讲座。

本次讲座由山东省东明县第六小学校长任盼景主讲,开展心理健康教育辅导,她以《做一个幸福的教师》为题,与老师们一起分析教师目前存在的心理压力,探讨了如何进行心理健康维护,做一名幸福快乐的老师。讲座从梦想到教师职业入手,为老师们营造了轻松愉快的氛围,又联系工作实际,深入浅出地让老师们了解到“为梦想而努力”“用阅读来培植根基”“教育人的守护与坚持”等方面的内容,结合教学中具体的案例或故事进行生动的讲解剖析,提出正确对待压力,做好日常心理健康维护的建议。参会教师产生了强烈共鸣,会上不时响起发自内心的热烈掌声。

荥阳时报 王利雅 通讯员 路璐 任建鲲

知识科普 健康促进

主办:荥阳市健康促进办公室
支持:荥阳市中医院

你会喝水吗? 科学饮水 避免“水盲”影响健康

健康饮水三部曲

煮水——煮沸三分钟水质才最健康

人们日常喝的水大体有两种:桶装的纯净水和自家烧的开水。

合格的纯净水都是严格按照国家安全饮用水标准进行处理的,只要运输环节做得好,各方面指标就都是达标的。

自己家里烧的开水都是煮沸的,但很少人知道,水烧开后应继续煮沸3分钟,这样才能除去自来水里的氯化物。煮沸3分钟后就要关火,因为如果煮的时间过长,会导致水里的亚硝酸盐增多。

晒水——

加盖晒至25℃~30℃最佳

刚烧开的水不要急着喝,应晒到25℃~30℃再喝,在自然晾凉的过程中,有利于残留的氯的挥发和钙等固体物质的沉淀,使水质适当软化。在晾凉的过程中,最重要的一点是一定要盖上盖子。同样的道理,如果前一天晚上晾开水时没盖盖子,这杯水就成了繁殖细菌的温床。

喝水——烧开的水不宜放太久

隔夜的水到底有多“脏”?隔夜水里的



细菌总数比生饮自来水还要高。实验表明,用水壶烧开的水,在放置较长时间后,其中检测到的大肠杆菌数就会严重超标,不再符合目前国家饮用水的标准。

俗话说“药补不如食补,食补不如水补”水是人类生命的源泉,水质是生活质量的重要组成部分,喝干净健康的水,才能拥有健康的体质。

水承担着人体重要的生理功能,当我们喝水太少时,会出现口干舌燥,舌头肿胀、小便深黄色、头晕目眩、心悸等一些状况,人体体内储备的水就会先去满足最重要器官对水的需要,如果长期缺水,就可能致人体机能紊乱,疾病的症状也就出现了。

当发现身体给出缺水信号时,就需要迅速给身体补充水分。但如果喝了细菌超标的水,会引起胃肠炎的症状,正确饮用健康水对我们来说非常重要。

人体对水的需要量受年龄、身体活动、环境温度等多因素影响,故其变化很大。一般情况下,建议在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日饮水1500毫升~1700毫升(女性1500毫升,男性1700毫升),约7杯~8杯。