



认真学习宣传贯彻党的二十大精神

“声”入基层 深入人心

学习贯彻党的二十大精神市委宣讲团开展集中宣讲

本报讯(记者毛玺玺 常洪涛 曹晓雨)为深入学习宣传贯彻党的二十大精神,引导全市广大干部群众把思想和行动统一到大会精神上来,把智慧和力量凝聚到实现大会确定的各项任务上来,市委宣讲团在全市选调政治素质好、政策理论水平高、宣讲能力强的领导干部、社科理论界专家学者以及我市党的二十大精神代表等,组建了学习贯彻党的二十大精神市委宣讲团、市级“百姓宣讲团”、“文艺轻骑兵”特色宣讲等开展集中宣讲。

为扎实做好宣讲工作,市委宣讲团制定了《平顶山市学习贯彻党的二十大精神宣讲工作方案》,并召开全市宣讲动员部署培训会。经过动员部署、对全市各宣讲团骨干成员进行培

训并作示范宣讲后,近段时间,根据市委统一安排,学习贯彻党的二十大精神市委宣讲团已启动集中宣讲,宣讲团成员走入农村、市直单位、行业协会等,全面深入解读党的二十大精神,与干部群众互动交流,推动党的二十大精神走进基层走进群众。

11月18日下午,市委宣讲团成员,平顶山日报社党委书记、社长刘泉受邀到鲁山县辛集乡进行宣讲。刘泉重点从过去五年的工作和新时代十年的伟大变革,开辟马克思主义中国化时代化新境界、以中国式现代化推进中华民族伟大复兴、全面建设社会主义现代化国家的目标任务、以伟大自我革命引领伟大社会革命,牢牢把握团结奋斗的时代要求6个方面和基层工作的内在联系,

对党的二十大精神进行了系统阐述和深入解读,将党的二十大精神提出的新观点、新论断、新思想带到基层党员干部和群众身边,现场不断传出热烈掌声。

“报告‘声’入基层、深入人心,立足实际、很接地气,为我们学习好党的二十大精神明确了重点关键、指出了方法举措。辛集乡将切实把党的二十大精神转化为工作思路、具体行动,为建设生态文化美丽富饶新鲁山作出积极贡献。”听完报告后,辛集乡党委书记范景可深有感触地说。

12月7日下午,围绕《以党的二十大精神为指引,推动宪法全面贯彻实施》这一主题,市委宣讲团成员、平顶山学院副教授刘建刚到市司法局、市律师协会进行宣讲。刘建刚结合生动

案例,从“坚持全面依法治国”“完善以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系”等方面,深入浅出地解读了党的二十大精神提出的重要思想、重要观点、重要论断和重大举措。

市司法局副局长、市律师行业党委书记李朝峰认真聆听宣讲后,表示深受触动,他说:“今后要不断坚持深入学习细悟,在领会精髓上下功夫,进一步深刻认识和把握党的二十大精神对推进法治中国建设的目标要求,认真学习贯彻习近平总书记关于宪法的重要论述精神和指示,坚定宪法自信,弘扬宪法精神,切实把理论学习成果转化为做好司法行政工作、提升履职能力的强大动力,为全面建设社会主义现代化新鹰城贡献司法力量。”

高建立到市城市运行管理指挥中心调研时强调 加快城市建设进程 提升城市治理水平

本报讯(记者张永军)12月7日,市委常委、副市长高建立带领有关部门负责同志到市城市运行管理指挥中心调研。

高建立一行详细了解中心项目施工进度,察看项目施工区和各功能区,观看系统场景应用演示。在现场工作促进会上,听取了有关项目建设、森林防火实战演练准备等情况汇报。

高建立强调,城市运行管理指挥中心是推进城市治理“一网统管”、政务服务“一网通办”、政府运行“一网协同”的基础性平台,是打造“能感知、会思考、有温度、可进

化”新型智慧城市运行管理的“大脑”和“中枢”。要严格把好工程质量关,在确保质量和安全前提下,有序快速推进项目建设。要不断丰富完善中心视频会商、指挥调度和数据应用基本功能,加快推进应急、防汛、防疫、公安、卫健、交通、城管等7大系统年底前所有功能全部投用。要尽快出台城市运行管理指挥中心分级分类指挥调度工作管理办法和制度,全力打造实时监测、快速预警、主动预防和决策指挥于一体的城市运营管理中心,加快新型智慧城市建设和提升城市治理现代化水平。

市总工会开展“关爱你我他(她)·温暖千万家”行动

闫廷瑞参加

本报讯(记者王民峰)12月7日上午,市总工会开展“关爱你我他(她)·温暖千万家”行动暨“新就业形态劳动者温暖服务季”慰问活动,市人大常委会党组成员、市总工会主席闫廷瑞参加。

闫廷瑞一行在外卖骑手代表发放了防疫物品、护膝、手套、保温杯等爱心礼包。闫廷瑞指出,近年来,随着互联网的迅猛发展以及新产业、新业态、新模式的蓬勃兴起,外卖行业在群众生活中发挥了重要作用。希望新就业形态劳动者大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,不断提高自身技能和素质,落实疫情防控要求,自觉遵守交通规则,充分展示行业文明新

风。各级工会组织要提供优质服务,切实维护新就业形态劳动者合法权益,当好职工群众最可靠的“娘家人”。

随后,闫廷瑞为部分困难职工家庭送去了米面油等慰问品和慰问金,了解职工家庭生活、工作情况,鼓励大家积极乐观面对生活,相信在党委、政府和工会组织的帮助下,生活会慢慢好起来。他强调,各级工会组织要深入学习贯彻党的二十大精神,以开展“关爱你我他(她)·温暖千万家”行动为抓手,充分发挥桥梁纽带作用,积极开展走访慰问活动,推动工会工作更有温度、更暖人心。

回收秸秆助民富

12月5日,湛河区曹镇乡曹西村村民王东生利用大型机械在田间回收秸秆。

王东生自2010年开始,每年年底回收、销售稻谷秸秆,年均收集秸秆500吨左右,除部分作为饲料外,其余都销往高州市神屋镇,年获利近5万元。曹镇乡现有20余户村民经营稻谷秸秆回收、销售业务。

本报记者 姜涛 摄



新闻短波

- 12月6日,市老干部活动中心对职工进行了线上安全教育培训。(李志宏)
- 今年12月2日是第十一个“12·2”全国交通安全日,我市公安交警以“文明守法、平安回家”为主题,开展了形式多样的宣传活动。(杨元琪)

预防新冠,如何提高自身免疫力?

免疫力是人体自身的防御机制,是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等)、处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

目前国内新冠疫情反复,市民预防新冠,除了要做好个人自身防护外,提高自身免疫力也很重要,那么,提高个人免疫力有哪些好方法?

一、保证充足睡眠

好睡眠能够增强人体免疫力。长期的睡眠不足会加大患心脑血管疾病、抑郁症、糖尿病和肥胖的风险,同时损害记忆力和免疫系统。因此,倡导重视睡眠,每天要保证不少于7个小时的充足睡眠,中午也需要休息30分钟左右,使身体保持正常的生物钟。工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行。

二、均衡营养

适当选择薯类食物代替一部分主

食。比如土豆、红薯、紫薯、山药、芋头等。保证优质蛋白质的摄入,包括鸡蛋、禽肉、海产品、牛奶或酸奶、豆腐或豆浆。尽量不选择肥肉、肉皮、奶油等,烹调方式以蒸、煮、炖为佳,减少烹调油的摄入。

适当增加蔬菜摄入,建议多选择西兰花、菠菜、芥蓝、苜蓿等深绿色蔬菜。水果摄入要适量,每日吃一些水果,不可摄入过多,因为水果糖分含量高,大量摄入会使总能量超标,从而导致肥胖。鲜果为佳,尽量不选择果干、果脯等。建议适当多选择富含维生素C的水果,如草莓、橙子、猕猴桃等,有助于提高机体免疫力。

避免高脂、高糖、高盐的零食及含糖

饮料的摄入。少选择各种包装零食如糕点、饼干、薯片、辣条等,坚果类食物也要控制量。

三、坚持适量运动

运动有助于激发和改善免疫力。最佳提高身体免疫力的运动锻炼是每次30分钟至60分钟的中等强度运动,每周5次左右,长期坚持。运动者主观感觉呼吸、心跳明显加快、微微出汗,这时的运动强度基本上达到中等强度了。中等强度有氧运动包括慢跑、骑车、使用健身器械等。中老年人

建议采用轻松的有氧运动,如瑜伽、太极拳等。不建议过量运动。

四、保持心态平和

良好健康的心态有利于保持免疫力。在目前疫情影响下,很多人由于生活压力,造成长期的负面情绪,比如焦虑。有研究表明,人体短期内处于焦虑水平时,身体会作出防御,提高免疫系统功能,但如果我们长期处于焦虑状态下,则最终会导致免疫功能的降低。因此面对疫情,我们要及时调整心态,不要长期让自己处于焦虑状态下。

(王春霞 整理)



用文字、镜头展示你的“鸥遇”

鹰城红嘴鸥摄影作品暨美文征集活动启动

本报讯(记者曹晓雨)水清鱼跃鸟翩跹,生态画卷徐徐展。鹰城红嘴鸥摄影作品暨美文征集活动今天启动。

为深入贯彻党的二十大精神,充分展现我市生态文明建设成果,厚植“绿水青山就是金山银山”理念,以高水平生态环境保护助推我市高质量发展,在市委宣传部的指导下,市文联、平顶山日报社联合主办鹰城红嘴鸥摄影作品暨美文征集活动。

活动以我市生态文明建设成就为主题,展现鹰城红嘴鸥的灵动之美、白龟湖及周边变迁的生态之美、市民爱护红嘴鸥的文明之美、人鸥相处的和谐之美,凸显生态文明在鹰城、人与自然和谐共生主旨。

征集活动2023年2月底结束。作品形式为美文或摄影作品。其中,美文作品体裁不限、字数不限,要求表达真情实感、富有感染力。摄影作品分为照片组、短视频组两个类别进行征集,要求照片作品为JPG格式,文件不小于2M;短视频作品为MP4格式,画质清晰,勿加水印、边框。

参与方式:作品按照“鹰城红嘴鸥+作品名称+文字说明(30字至50字)+拍摄时间+作者姓名+联系电话+通信地址”方式命名后投稿,统一发送至指定邮箱:pdswenlian@126.com。联系人:杨静,联系电话:18503752277。

经评选入围的作品将在平顶山日报社全媒体平台、平顶山文艺微信公众号进行宣传展示。

中国人民银行 THE PEOPLE'S BANK OF CHINA **征信为民·征信为企** **服务百日专题活动** **人行平顶山中心支行主办**

宝丰豫丰村镇银行:积极开展“双为”服务宣传活动

为更好地落实人民银行平顶山中心支行征信宣传工作要求,宝丰豫丰村镇银行围绕精准性、直达性、实效性宣传要求,严格遵守疫情防控政策,多形式、多渠道开展“征信为民 征信为企”征信主题宣传活动,进一步加深公众对信用记录的了解和认识,拓宽征信知识宣传的广度和深度。

形式多样,普及征信知识

宝丰豫丰村镇银行守牢网点宣传主阵地。在该行网点醒目位置摆放征信宣传资料,并在LED屏幕播放征信宣传标语,让客户进入网点后能及时关注征信宣传信息。在各项宣传活动和业务营销过程中,该行工作人员主动向客户发放宣传折页,面对面讲解征信知识。

该行进商铺、进市场、进村庄开展宣传活动,积极向群众讲解个人征信知识,介绍如何保护个人隐私、如何养成

良好习惯、如何维护良好信用记录,反复宣讲“征信修复”“征信洗白”骗局的危害性和风险性,引导大家珍爱信用记录,理性、正确维护自身征信权益,对大家提出的问题现场答疑。

该行还利用微信、朋友圈等新媒体,发布征信宣传标语,组织全行人员积极转发,对行内客户宣传全覆盖,扩大受众面,提高宣传效果。

内部宣导,践行征信服务担当

宝丰豫丰村镇银行把征信宣传工与内部培训和业务操作密切结合,组织全体员工学习《征信业管理条例》等征信业务法规制度,规范操作流程,提高服务效率,强化风险意识,做好征信数据合规管理工作,提高依法合规开展征信业务的自觉性。

该行还以案说法,用中国人民银行公布的金融机构中发生的有关违规查询、出售或非法提供客户信息等违规典

型案例警示每位工作人员,提升了行内员工征信认知水平,确保对外宣传既有深度又有广度。

多出实招,征信助力企业融资

融资难、融资贵是困扰小微企业发展的痛点。宝丰豫丰村镇银行通过发放“应收账款融资”“动产和权利担保统一登记”宣传折页、宣讲动产融资产品,加强对中征应收账款融资服务平台、动产融资统一登记公示系统、统一登记制度进行宣传推介,并着力在宣传对接、产品创新上“出实招”、下功夫,帮助小微企业通过动产融资统一登记公示系统实现融资。

下一步,该行将继续践行“双为”服务理念,持续向广大人民群众、企业宣传普及征信知识,提升征信风险防范意识,全面营造“学征信 懂征信 用征信”良好社会氛围,为维护社会信用体系健康发展作出贡献。(郭秉昕 张超)

汝州玉川村镇银行:走百村 进万户 征信宣传不停步

近年来,随着社会信用体系建设的逐步深化,在人民银行平顶山中心支行的指导下,各家金融机构开展了丰富多彩的宣传活动,推动金融消费者教育和征信知识普及。汝州玉川村镇银行作为一家定位于“服务三农”的县域商业银行,在传统网点LED宣传、征信宣传折页、微信公众号宣传的基础上,用走村入户的“笨办法”普及金融征信知识,力求打通征信宣传的“最后一公里”。

自2018年以来,汝州玉川村镇银行依托各营业网点持续不断地在各乡镇、村庄开展“金融知识进万家”活动,征信宣传是其中重要的一项内容。今年,该行把征信宣传作为全年活动主题,以征信宣传为主线开展专项活动。依托3个乡镇支行、一个微贷部共23名员工,在营业网点可以有效覆盖的9个乡镇,走村入户进行面对面宣传,为农户、商户、各类农村经

营主体进行系统的征信知识讲解,普及征信意义、征信查询、征信权益保护等基础征信知识,传播诚信为本的意识。每个网点每周要进村三次以上,每次宣传覆盖客户不低于30户,每月在人员集中的行政村开展两次集中宣传活动,穿插讲解典型案例,集中解答居民的各种疑问。近一年来,该行共走访210多个自然村,直接宣传群众超过3万人,发放宣传材料超过5万份,开展集中宣讲活动50多场,引发普通民众和社会各界的积极反响。

为了提高群众的参与度,提升活动效果,该行突出“两个结合”,即结合群体特征、结合时势热点开展宣传。针对商圈商户主要宣讲征信对贷款申请影响,各类网络小贷申请时征信授权的注意事项等;针对农户主要宣讲征信查询方式、个人征信权益及征信信息保护等;针对农村经营主体主要宣讲征信结果对长期、额度较

大融资的影响,如何保持良好信用记录等。此外,每个季度根据时事调整宣传方向。今年第二季度,针对网络上各种“征信修复”的骗局,该行及时开展业务培训,调整宣传重点,向该行客户和宣传对象传递所有声称合法的、商业的、收费的“征信修复”都是骗局的观念,以正向引导,抵制各类“征信洗白”“征信修复”这种严重破坏社会信用体系,影响正常金融秩序,欺骗金融消费者的行为,切中时事热点,填补知识盲区,受到居民的普遍赞扬。

构建社会信用体系,培育良好金融生态,是各家金融机构的义务。在接下来的工作中,汝州玉川村镇银行将秉承自身特点,继续深入开展各类征信宣传活动,与汝州市各家金融机构一道共同营造全社会“讲诚信 重征信 懂征信”的良好氛围,促进社会信用体系健康发展。(任思颖 张超)