

优化市场营商环境

“鹰城开办企业便利通”上线啦

本报讯 开办企业不知怎样办手续?这个微信号里全都有!12月13日上午,记者在市行政审批服务中心“开办企业专区”了解到,市市场监管局于当日正式开通运行官方微信公众号“鹰城开办企业便利通”平台。

该平台利用新的传播手段推送市场监管动态、市场主体开办政策及流程等,向市场主体和群众宣传开办企业知识。公众可以通过搜索微信公众号“鹰城开办企业便利通”、添加微信号“gh_331870d86f7f”

或扫描二维码等方式关注该公众号,咨询业务,提出意见建议。该平台的开通,搭建起监管部门与企业交流的桥梁,又多了一个为企业服务的重要途径。“真的很方便!通过平台办证指导,网上递交资料、网上审核,我很快就拿到证了。”来我市开办公司的李先生说,没想到在平顶山办证这么快捷。李先生告诉笔者,他按照“鹰城开办企业便利通”的流程提示,通过网上提供材料,不到两个小时就拿到了企业营业执照。

据市市场监管局审批科负责人介绍,市场主体是支撑高质量发展的重要战略资源,对经济发展、社会稳定、扩大就业具有十分重要的意义。今年以来,该局深入落实“六保”“六稳”和“放管服”改革政策,持续优化营商环境,企业开办实现了“四化”。一是注册全程快捷化。实行全国统一的市场准入负面清单,放宽市场准入条件,行政审批实行“一窗受理、一次申报、统一出件”全程电子化审批模式,企业开办实现“一日办结”。营

业执照实施“跨省通办”“全市通办”改革,更好地服务创业者。二是企业办事便利化。将所有审批项目统一到市行政审批服务中心办理,将7800户企业下放到区局管辖;在6家银行网点开辟118个辅助专区,提供“一站式”代办服务,实现企业开办“零收费”。三是药品许可综合化。将药品零售业开业原需6个登记许可备案证件合并为一个综合许可证,48项资料精简为13项,实

行“多证合一”“一业一证”“一证准营”,受到省委改革办的通报表扬。四是“证照分离”简化。对106个行政审批事项全部实施“证照分离”,减证便民。今年7月,我市在全省率先启动预包装食品经营许可改备案改革,目前已办理5300余份。(李爱仙 孙建峰)

维护市场秩序 服务高质量发展

鹰城市市场监管在行动

平顶山市市场监督管理局主办
中国联通平顶山市分公司协办



冬季天气干燥,虽然开着加湿器,很多人晚上睡觉还是会因为喉咙干燥而干咳醒来。去逛超市的时候,发现新鲜的梨子上市了,许多妈妈就想买点梨、煮点冰糖雪梨汤给孩子喝,说有润肺止咳的功效。电视里也有好多节目说秋冬吃梨的好处,比如润肺止咳、化痰止渴等,还推荐我们每日早晚各吃一个梨。吃梨真的这么好吗?要不要买梨吃呢?

梨的水分大 产生润肺止咳的感觉

梨子中85%都是水分,口感爽脆,酸甜适口,所以,梨作为解渴水果,效果很好。梨确实是含水量较高的水果,能够为我们的身体补充水分,缓解因为干燥导致的咳嗽等症状。不过,虽然在很多广告中,我们经常看到梨能“润肺止咳”的说法,但是,目前还没有这方面的正规科学研究。

当然,由于梨子中水分多,吃梨子对于补充水分的确有好处,也能缓解因为干燥引发的嗓子不舒服、咳嗽等症状。特别是有咽炎的朋友,吃梨后的确能够使嗓子舒坦不少。喝下用梨子熬成的梨汤,感觉喉咙舒爽,也并不是因为梨子中有特殊成分,同样是因为补充了水分的结果。其实,多喝点水也有同样的效果。不过,虽然梨子和梨汤并没有传说中的止咳效果,但也不妨碍我们享

受它的美味。

吃生冷梨子 要考虑自身肠胃情况

不过,也有人说,体质虚寒、腹部冷痛者不宜生吃梨,因为梨性寒,生吃会肚子痛,导致腹泻,尤其是女孩子千万不能生吃。其实这种说法有点杞人忧天了。之所以有些人吃完梨会觉得不舒服,可能有两个方面的原因。

一方面,可能是因为梨中的膳食纤维。吃梨的时候,很多人会感觉到有些品种的梨,果肉中仿佛有硬物,口感比较粗糙,有些人消化不好,会觉得不舒服。其实,这是膳食纤维引起的。

另一方面,可能是因为温

度低。天气冷了,吃凉的水果,有些人肠胃接受不了,也会不舒服。

如果你有肠胃不好、容易腹泻等问题,吃生冷的梨子会觉得不舒服,甚至会出现胃痛等不适现象,可以考虑少吃或者将梨加热煮汤水之后再吃。但是,只要自己肠胃没有问题,生吃、凉吃也都没有问题。

白梨、绿梨、黄梨 整体营养差别不大

超市里的梨也是种类多



教你冬日巧吃梨

样,有白色的梨,还有绿色的梨,甚至还有黄棕色的,它们营养

差别大吗?买哪种更好呢?其实不同颜色、不同形状的梨,它们只是品种不同罢了,虽然口感会有差异,但是,整体营养差别不大,想要买哪个,就看你喜欢吃哪种了。

梨子的种类繁多,有果皮粗糙的沙梨,有通体光滑的雪梨,有个大汁多的鸭梨,还有娇俏可爱的贡梨。虽然梨子有这么多的品种,不过,梨子大家族有着共同的营养特点。

大家都知道,维生素A对于维持正常视力十分重要。如果缺乏维生素A,会出现到了

黄昏时就看不清东西的情况,这种症状就叫作“夜盲症”。梨子中胡萝卜素含量比较丰富,而胡萝卜素可以在人体内转化成维生素A。梨子还含有丰富的维生素B₂,它能促进皮肤、指甲、毛发的正常生长,预防和消除口角炎。

梨含糖分多 不建议多吃

有很多人说要每天早晚各吃一个梨,这样才更健康,真的需要这样吗?其实没有必要。首先,在水果家族中,梨子并没有十分突出的营养优势,它只能算是中等偏下的水平。而且,梨子体积大、重量重,吃两个梨子,小一点的也有200克至300克,大一点的就500多克了,比较占肚子,加上糖分多,其实对健康反而不是很好。而且早、晚吃水果都选梨子,显然也不符合我国膳食指南推荐的食物多样和适量原则。

1.跟其他水果一起换着吃,混着吃。我国膳食指南建议大家要注意饮食多样性,争取每周吃的蔬菜水果至少有10种。尤其是非常喜欢吃梨的朋友,水果不能只吃梨,可以跟苹果、冬枣、柿子、葡萄等交叉食用,每种水果吃一点。

2.吃梨要适量。成年人每天建议吃200克至350克的新鲜水果。不同品种的梨,个头大小和单个重量差异很大。水果吃过量了,也容易有糖分过量、能量过剩的问题,不要吃太多就好。

(阮光锋)

<p>第3276期</p> <p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>广告热线: 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>	<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众平台: ycqueqiaohui</p> <p>相报热线: 4940520</p>	<h3>老年公寓</h3> <ul style="list-style-type: none"> 康乐居老年公寓 13937585159 弘福祥老年公寓 15937568881 晚晴老年公寓 15516017081 	<h3>特色美食</h3> <ul style="list-style-type: none"> 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983 	
<h3>助听器</h3> <ul style="list-style-type: none"> 耳聋请配助听器 13087062226 	<h3>景观设计施工</h3> <ul style="list-style-type: none"> 河南迈景园林 17603753837 	<h3>本地老酒回收</h3> <ul style="list-style-type: none"> 回收名酒老酒 13137762626 	<h3>保安物业</h3> <ul style="list-style-type: none"> 专业保安省厅资质 13503413333 五星物业免费试用 13783266331 <h3>搬家服务</h3> <ul style="list-style-type: none"> 喜庆搬家公司 13803750375 	<h3>信阳土特产年货</h3> <p>贵昌茶行 15837558080</p> <h3>殡葬服务</h3> <h2>龙山公墓</h2> <p>龙门大道 电话: 2078631</p>