

民生提醒:

小暑至盛夏始吃“苦”尝“酸”保健康

这个暑假怎样过

本报讯 (记者 窦娜)今天是二十四节气中的小暑。小暑,标志着盛夏来临。进入盛夏,温度升高,空气湿度增大,“桑拿天”开始困扰人们。专家提醒,盛夏时节要多吃苦味和酸味食物。

专家介绍,一年四季人们均应适当吃些苦味的食物,而夏季尤为适宜。小暑后天气炎热,人们食欲减退,脾胃较为迟钝,苦味食物中所含的生物碱因具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用,是夏季天然养食品。

“盛夏时节吃苦味食物,不但能清除人内心的烦恼、提神醒脑,而且可以增进食欲、健脾利胃。但要适量,否则伤胃。”专家提醒,盛夏时节,人们出汗多而易丢失津液,番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等酸味水果,能敛汗止泻祛湿,且可以生津解渴,健胃消食,增进食欲。炎炎夏季,人们喜食生冷,如果在菜肴中加醋,能够杀菌消毒,防止胃肠道疾病发生。

7、8 月份是一年中最热、最潮湿的日子。民谚说:“小暑连大暑,热得无处躲。”这种天



高考后去打工

商水县位集镇许寨村应届高中毕业生韩伟高考结束后来到一家养殖场打工,等待录取通知书。(苏建广 摄)

市园林处确保苗木清凉度夏

本报讯 (记者 马四新 实习生 李峰)持续的高温天气,给我市的园林绿化养护管理工作带来严峻的考验,面对旱情,市园林处调动人、物力,加班加点进行抗旱保苗,确保绿化苗木良好生长,安全度夏。

市园林处紧急启动抗旱保苗预案,想尽一切办法抗旱保苗。一是对喷灌设施、专用车辆等进行检修,保证车辆安全正常运转。二是落实工作责任,做到

开展百日综合整治 打造良好城市环境

时代先锋

好的哥百万巨款还失主

本报讯 “时刻把准方向盘,乘客利益放心上”。日前,在川汇区交通局所属的周口市北方出租车公司就有这么一位叫马永生的哥,面对百万巨款不为所动,最终将失主落在车上的装有百万元财物的皮包完璧归赵,充分体现了当代的哥的良好道德风范,为出租汽车服务行业赢得了良好的社会声誉。

7月2日下午四点多,驾驶着出租车牌号为豫P-T0241的马永生师傅在周口市地下广场附近载上了一名顾客。当他把乘客安全送到长途汽车站后,遂驾车离开。在继续营运途中,马永生突然发现车座上有一个乘客遗失的皮包,打开后发现里面有大量的现金、高端手机、数张银行卡等物品。此时,马永生的第一反应就是:“这肯定是刚才那位乘客所丢,如乘客发现提包丢失一定焦急万分,我要立即返回找到乘客还给他。”马永生立即调转头返回长途车站去寻找那位失主。在车站附

川汇区 2010 年纠风工作会议召开

本报讯 7月2日,川汇区召开2010年纠风工作会议。会议对2009年纠风工作进行了总结,对今年纠风工作暨对民主评议基层站所、学校、医院工作进行了安排部署。

会议要求各单位要认清形势、创新方式、完善措施、突出重点,巩固和发展纠风成果,为全区科学发展、和谐发展作出新贡献。会议强调,要紧紧盯住容易滋生不正之风的重点领域,落实纠风责任制,认真履行职责,加强督促检查,确保公共权力不被滥用,群众利益不受侵犯。(樊葩茜 李艳丽)

川汇区召开“创优”观摩会

本报讯 6月29日上午,全区“创优”服务体系标识化、规范化建设现场观摩会召开。区委副书记叶长丽出席会议并讲话。

与会人员先后对搬口办事处、城北办事处计划生育服务中心和区计划生育技术指导站的计生便民服务中心标识设置、技术服务规范化管理、站内



举行演讲比赛 庆祝建区十年

川汇区举办“联盟新城杯”庆祝建区十周年演讲比赛初赛,来自各中小学校和区直各机关、事业单位的106名选手参加了比赛。(范胜男 摄)



马拥军:点亮万家灯火

□记者 李一

提起电工,人们常常会想起那些顶着风吹日晒,爬上高低抢修故障忙碌的身影。马拥军就是他们中的一员。他从事这个工作已经10余年了,现为周口供电公司配电服务中心抢修一班班长。

提及十年前的工作状态,马拥军说,当时周口市整体线路网络较差,线路老化严重,抢修设备也比较简陋,每个供电所只有一辆抢修车,只能是早起分完工作路段,骑着自行车挨家挨户去排查检修线路。一天工作十几个小时,虽然辛苦但是效率并不高。

在谈到自己印象比较深刻的一件事情的时候,他说:“其实我们的工作基本上天天都是这样。记忆最深的是2003年夏天,一场暴雨造成大庆路白云小区附近电线短路,电力中断。由于当时雨下得特别大,电线杆又很滑,爬了好几次爬不上去,为了尽快抢修好线路,我只好用毛巾裹着踏板一点一点地往上挪动。由于受到雨淋,线路修复后回到家不久便开始发烧,十几天才好。”

“现在好了,自从2000年配网改造,专门优化线路之后,不但硬件设施上去了,保证了供电的可靠性,我们的工作环境和条件也得到了很大的改善,工作量相对来说减轻了许多。”马拥军告诉记

川汇新闻

简 讯

近日,川汇区对全区所有收费和罚款项目单位公示情况进行专项检查。此次检查的对象包括2009年以来凡是具有行政事业性收费、经营服务性收费、社团组织收费、临时性收费的单位,内容涉及所收费用是否属于收费许可证范围、收费前是否办理收费许可证、罚款项目单位是否有罚没许可证及收费或罚款是否符合法定程序、是否按标准执行、手续是否完备、资金使用是否符合相关规定等。据纪检部门介绍,此次检查在于从源头上治理乱收费、乱罚款行为,切实维护企业和群众的合法权益。(郭战礼)

由依法治区办、区司法局承办的“梨园春”法制宣传大型文艺晚会日前在川汇区举行,吸引了上千名群众到场观看。晚会把法制宣传教育融入群众的文化生活中,增强了群众的法律意识,也激发了群众对平安创建活动的参与热情。(王爱华 李鑫 吕沙沙)

荷花路办事处日前召开优秀共产党员表彰会,表彰了16名优秀共产党员。办事处党委要求受到表彰的党员要珍惜荣誉、戒骄戒躁,永葆先进,在各项工作中发挥先锋和模范作用,以实际行动争取获得好的成绩。(朱燕)

搬口办事处组织党员开展了“重温誓词,牢记宗旨,争优创先”活动。全体党员面对鲜艳的党旗,重温誓词,以实际行动为党旗增光添彩。

7月5日,市第六次全国人口普查工作督导组到川汇区督导,区委常委、常务副区长安红月就全区“六普”工作开展情况、存在问题及下一步工作打算作了专门汇报,并陪同进行了查验。督导组指出,川汇区“六普”工作先走一步,对可能出现的问题制订预案,整体工作抓得好、抓得紧、抓得实、抓得细。(李守伟)

川汇区今年第一期劳动力转移培训班于5月底结束,80余名农民工接受了计算机、家政服务、电焊等专业免费培训。此次培训所需费用全部由区财政负担,培训后全部实行定向安置。(赫玉萍 刘振)

区检察院结合深入推进社会矛盾化解、社会管理创新、公正廉洁执法三项重点工作,开展“举报宣传周”活动,集中为群众顺利举报、正确举报、放心举报提供帮助,激发群众积极参与和支持反腐败斗争的热情。(吕沙沙 李鑫)

区委老干部局根据工作职能和岗位职责,明确每个岗位的工作职责和工作标准,建立健全职责清晰、运转协调、行为规范、奖惩分明的《机关工作规章制度汇编》,实行服务承诺制、文明办公制、政务公开制等20项工作制度,公布热线电话、设立意见箱、接待来信来访,广泛征求服务对象的意见和建议,实行责任追究,全面促进机关作风和服务水平的提高。(范昆鹏)

城南办事处把种植优质农产品作为增加生产效益的主要措施,发展高油大豆、甜玉米等高效专用品种,推行多种高产、高效套种模式,套种面积达80%以上;把发展特色农业作为结构调整的重点和方向,形成了蔬菜、杂果、药材基地。(闫红超 理喜军)

今年以来,区计生委筹集资金10余万元,为计划生育行政执法部门购置了电脑、数码相机、数码摄像机、扫描仪、彩色打印机等设备,对具有执法资格的主管领导、中层干部、基层执法人员进行网络办案知识的培训,提高了网络管理模块的应用效率和办案质量。(杨国勋 刘小巍)

近日,川汇区为李埠口乡各中小学安装了监控系统,监控系统的安装为学校安保工作又筑起了一道安全防线,受到广大师生热烈欢迎。(雷从海 苑秀梅 袁成)

区出租汽车管理站开展了为期50天的精神文明创建和“文明使者”评选活动。此次活动以服务经济社会发展、方便市民出行、促进和谐社会建设为宗旨,以“讲文明、树新风”为主题,以“保社会稳定、树行业形象、建优良秩序、做文明使者”为主要内容,以此树立行业典范,弘扬正气,全面提升行业文明服务水平。(郭向阳 马文慧)