

周口警方出台奖励措施

鼓励群众举报涉恐涉暴线索

本报讯 为严防严打暴力恐怖犯罪活动,有效维护公共安全,鼓励广大人民群众踊跃举报涉恐涉暴线索,4月20日,周口市公安局正式对外发布《周口市举报暴力恐怖违法线索奖励办法》(以下简称《办法》)。《办法》规定,群众向公安机关举报暴力恐怖违法犯罪线索,最高可获5万元奖励。

周口警方有关负责人称,如果群众和组织发现或知悉涉恐涉暴线索,可直接拨打“110”或公安机关公布的

邵陵至周口西第三回500千伏线路工程建成投运

确保我市今夏电力供应充足

本报讯 (记者 窦娜) 4月20日,邵陵至周口西第三回500千伏线路工程建成投运。周口供电公司有关负责人告诉记者,该工程的建成投运,使我市电网供电能力提升了30%,将彻底解决我市今夏夏季高峰期电力紧缺的问题。

近年来,随着生活水平的提高,空调等大功率电器已经非常普及,但是由于多种原因,每到用电高峰,我市电力供应便会持续紧张,严重制约了地方经济发展。

该负责人介绍,为了解决我市电网供电能力不足的问题,2015年7月,河南省电力公司开工建设邵陵至周口西第三回500千伏线路工程。该工程西起500千伏漯河邵陵变电站,东至500千伏周口西变电站,全长32.9公里,配套建设的220千伏线路长16.5公里,工程总投资1.1亿元,是我省迎峰度夏的重点项目。

其他报警电话举报,也可以通过信件向公安机关举报,还可以直接到公安机关或向执勤民警当面举报。对于公民和组织举报且被采用的暴力恐怖违法犯罪线索,根据其为防范或侦破暴力恐怖案件、抓捕暴力恐怖违法犯罪分子等发挥的作用和效果,公安机关将对举报人给予物质奖励,发放一定的奖金,并保障举报人的安全。对于警方提供重要有效信息线索的群众,警方将给予其2000元至5万元不等的

奖励。但对于举报人提供的线索在防范或侦破暴力恐怖事件中发挥特别重大作用、贡献特别突出的,奖励金额不设上限。

该负责人表示,全市所有旅店业工作人员、房屋出租人要严格执行实名登记规定,一旦发现住宿旅客、承租人有违法犯罪嫌疑的,应及时向公安机关举报。对违反实名登记规定或知情不报的,将依法追究责任。对有关企业、商户、从业人员要严格落实相关销

售实名登记管理规定,严禁非法制造、买卖、运输、持有、使用各类枪支弹药、爆炸物品、易燃易爆物品、制爆原料、剧毒化学品、管制器具等危险物品,一旦发现违法犯罪可疑人员,应及时向公安机关报告,违反规定造成危害后果的,将依法追究责任。对知情不报、包庇、窝藏、帮助暴力恐怖分子,举报者之名实施诬告陷害他人,编造、传播虚假恐怖信息,谎报警情等行为的,将依法追究责任。(郁发顺)



近日,项城市国税局在高寺镇程庄小学开展精准扶贫爱心助学活动,为该校460名留守儿童送去了价值3万余元的书包、文具盒、铅笔等学习用品。
张永久 摄

市人社局推出新业务

灵活就业人员缴纳企业养老保险费实行银行代缴代扣

本报讯 (记者 马月红) 昨日,记者从市人力资源和社会保障局企业养老保险中心获悉,今年,我市灵活就业人员缴纳企业养老保险费实行银行代缴代扣。这意味着我市的灵活就业人员在参加企业养老保险时,不用再到当地社保经办机构缴纳养老保险费,可以由银行代为扣除。

市人社局企业养老保险中心相关

负责人介绍,从2004年开始,我市允许灵活就业人员参加企业养老保险,如今,经过多年的发展,参加企业养老保险的灵活就业人员越来越多,灵活就业人员的参保率也越来越高。然而,在具体工作中,他们发现,一些参保的灵活就业人员经常由于种种原因,不能及

时缴纳养老保险费。

为了改变这一状况,市人社局企业养老保险中心从创新服务、便民利民的角度出发,曾在市区范围内试行过企业养老保险费由银行代缴代扣业务。经过一段时间的试行,该业务受到参保人员的欢迎。因此,市人社局企业养老保险中心决定在全市范围内推广该项业务,

让更多参保的灵活就业人员从中受益。“灵活就业人员只需到指定银行办理存折或者银行卡,然后与银行、人社部门签订三方合作协议就可以实现企业养老保险费代缴代扣。”该负责人介绍,该项业务的推广,将使我市参保的灵活就业人员随时随地掌握自己的养老保险缴费情况。

市民踊跃报名参加健步走活动

本报讯 (记者 马四新 实习生 焦阳) 随着人民群众生活水平的日益提高,大家的健康意识也在不断增强。花一个小时左右的时间,健步走上一段不算太长的距离,不仅锻炼了身体,还有可能获得惊喜大奖。日前,众多市民和社会团体踊跃报名参加“华耀城杯”周口市全民健身月、市三运会先期项目比赛启动仪式暨庆“五一”全民健身健步走活动。

市民王先生在电话预约报名时称赞该活动很有意义。他说,在汽车、沙发、躺椅的舒适生活中滋生了高血脂、高血糖、高血压等病症,让大家不得不重视健康问题,积极参加体育锻炼。正在为减肥苦恼的市民李先生说,自己

一直想加强锻炼却懒得动,这次人多又热闹还有大奖的诱惑,他绝对不会错过。

众多企业和社会团体也看上了这个展示自身形象的好机会,纷纷报名参加健步走活动。一些学校不仅准备在服装、旗帜上有所创新,还专门设计了口号要在活动当天响亮喊起来。

据了解,为庆祝“五一”国际劳动节,活跃群众体育文化生活,展示市重点项目建设成就,促进商贸物流产业发展,为争创省级文明城市宣传造势,经市委、市政府研究决定,举办周口市全民健身月、市三运会先期项目比赛启动仪式暨庆“五一”全民健身健步走活动。

科学健步走有技巧

本报讯 (记者 马四新 实习生 焦阳) 健步走要讲科学。对此,记者就健步走中需要注意的问题采访了有关专家。专家提醒,和其他健身方式相比,健步走虽然几乎是“零门槛”,但这种健身方式也需要科学指导、科学计划、量力而行。

腰背挺直。健步走时,身体尽量端正,颈椎、脊椎成一直线,眼睛不要往上看或者往下看,最好是直视前方。要放松肩膀,不要刻意保持一种固定的健步走姿势,以免颈部、肩部出现不适。

收紧小腹。挺着小肚子走路,不仅姿势不好看,且走起路来比较吃力,不容易达到健身效果。健步走的时候要慢慢收紧小腹,再随着运动的频率慢慢舒展,一收一舒之间能很好地锻炼腹部肌肉。

不可肢体乱扭。有人健步走的时候喜欢晃动手臂,觉得可以增加运动

量。实际上,如果手臂摆动幅度过大,而步伐却不能与之保持一致,反而会降低健步走的有效锻炼水平,会越走越累,速度也会越来越慢。正确的做法是:手臂放松,让手腕自然前后摆动,不要比肩高。

运动适度。入门者或很久没运动的人,往往忽略体力及身体状况,将目标设定得太高,反而造成负担。行走的速度要根据自身的体能状态,每天快走半小时至40分钟,走到“细汗微出”,年轻心跳一般不超过130次/分钟,60岁以上的老年人不超过120次/分钟,强度以感觉呼吸、心跳有点加快,微微出汗为准。

不要戴着耳机。特别是对平衡能力差的老人来说,戴着耳机健步走会加大摔倒的风险。最好不要戴耳机健步走,可以自己轻哼歌曲,缓解疲劳。如果一定要戴耳机,音量以能听清旁边人正常讲话声音为宜。

刘天然:致富不忘桑梓 爱心回报家乡

□ 记者 卢好亮 通讯员 刘涛

近日,郸城县李楼乡贺庄村小学全体学生每人领到一套崭新的校服。这是贺庄村行政村外出创业成功人士刘天然花了近4万元为近300名学生量身定做的。

说起刘天然,贺庄村行政村党支部书记刘克清赞不绝口地说:“刘天然外出创业,事业有成,但他致富不忘桑梓。2006年,听说村里要修柏油路,他捐资20万元;2015年,当看到贺庄村

校园道路坑坑洼洼,他出资10万元硬化了校园路面;2015年,几个自然村要修村间路,他又捐资70多万元……多年来,刘天然个人捐款达300多万元,为家乡办了很多好事、实事。”

近几年来,贺庄村面貌焕然一新,社会和谐,经济发展迅速。目前,在刘天然的带领下,当地群众互帮互助、共同致富,热心公益的人越来越多。

同爱一方热土 共绘文明周口

文明创建共参与 文明成果同受益

