

报料有奖
8264110

荣恩堂 家合 酒

湖北荣恩堂酒业有限公司友情提供奖品



我市深入推进法治咸宁、平安咸宁建设——

激发正能量 助力省级战略咸宁实施

本报讯 (记者周阳)昨日下午,我市召开会议贯彻传达中共中央政治局委员、中央政法委书记孟建柱在湖北调研时重要讲话和省委书记李鸿忠在推进法治湖北建设电视电话会议上的讲话精神。市委书记任振鹤要求,全市上下要把工作重点统一到法治咸宁、平安咸宁建设上来,把工作举措落实到省级战略咸宁实施的各个方面。

任振鹤要求,全市上下要把思想认识统一到孟建柱同志在湖北调研时重要讲话精神和推进法治湖北建设电视电话会议精神中来。如果一个地方有很好的发展政策,但这

个地方不平安,没有安全稳定的社会环境,那还是发展不起来。所以说,抓发展就是抓环境,抓环境就是抓经济。结合这一次会议精神贯彻传达,全市上下要把法治咸宁建设、平安咸宁建设抓上去、搞起来。

任振鹤强调,全市上下要把工作重点统一到法治咸宁、平安咸宁建设的要求上来。法治咸宁、平安咸宁建设的核心是以民意为导向,以民安为目标,要全面加强“四个治理”(源头治理、系统治理、综合治理、依法治理)。抓好了“四个治理”,法治咸宁、平安咸宁建设就能达到。法治咸宁建设、平安咸宁建设,各级各

部门都有职责,也是全社会的共同责任。

任振鹤要求,全市上下要把工作措施落实到省级战略咸宁实施的各个方面。省级战略咸宁实施是我们的总要求、总任务、总目标,必须一切围绕这个目标来实现。要进一步强化完善述法考评制度,依法办事。把“两个建设”纳入目标责任制管理,实行“一票否决”。要依法行政,打造法治政府,把法治咸宁建设深深地印在各级领导干部的脑海里,使公正、公平、公开贯穿在各个方面的每一个环节。加强社会管理,尤其是网格化管理,把社区的经验延伸到乡村。

速效兼取不懈怠 提质竞进不折腾

市委中心组举行主题学习报告会

本报讯 (记者镇强)昨日,市委中心组举行主题学习报告会。十八届中央候补委员、中国社会科学院副院长李培林应邀作了题为《当前我国的社会形势与社会改革》的专题辅导报告。市委书记任振鹤主持主题学习报告会并讲话。

李培林是当代中国著名社会学家,长期从事社会发展、社会结构、企业组织和社会政策研究。他在报告中从社会体制改革的重要性和紧迫性谈起,用具体的案例、详实的数据、生动的语言和深厚的理论,详细剖析了就业目标、收入分配、社会保障、医疗健康、社区建设与社会体制改革之间的关系。主题鲜

明、论述深刻,具有很强的理论性、思想性、指导性和针对性。

任振鹤在讲话中说,李培林副院长的辅导报告,对我市深入贯彻落实党的十八大精神,扎实推进经济社会改革,实现科学发展具有十分重要和现实的指导意义。报告既是一堂社会形势和社会改革的讲座,也是一次推进社会体制改革创新的思想动员。全市各级各部门要以报告会为契机,深入学习和领会党的十八大和习近平总书记一系列讲话精神,矢志坚持科学发展不动摇,速效兼取不懈怠,提质竞进不折腾。

任振鹤说,今年前三个季度,在全市上下

的共同努力下,呈现了良好的发展势头。在经济下行的大态势下,创造了逆势上扬的小气候。下一步,要把各项工作抓的更紧、做的更好。要结合第六次思想大解放活动,深入推进服务型政府建设。正确处理好政府、市场与社会三者之间的关系,注重依靠市场和社会的力量,加强社会服务和社会管理,激发市场和社会的活力与创造力,充分释放制度和改革红利。坚定不移的推进民生建设,要集中精力、集中财力,切实解决一些实际问题,为省级战略咸宁实施汇聚更大的正能量。

省社科院院长宋亚平,市委副书记、市长丁小强出席学习报告会。

科学饮食(8)

饮食要讲究 搭配应合理

吃葡萄不吐葡萄皮

葡萄营养丰富,鲜嫩味美,酸甜适口,老幼喜食,属水果之佳品。据科学分析,它含有人体所必需的谷氨酸、精氨酸、色氨酸等十几种氨基酸。因此,常吃些葡萄对神经系统和心血管的正常活动是大有裨益的,能使人延年益寿。

葡萄的营养价值很高,但吃葡萄时,我们都习惯把葡萄皮吐掉。殊不知,葡萄皮是一种良药。科学研究发现,葡萄汁、子、皮内均富含强力抗氧化物质-白藜芦醇及类黄酮等成分,它们在皮及子中的含有量上更胜一筹。白藜芦醇及类黄酮具有阿司匹林药物的溶栓、抗血凝效益,可防御缺血性脑中风,如脑梗塞、脑血栓等。

一天一苹果

苹果的营养价值很高,含有多种维生素。在所有含有维生素c的水果当中,苹果的维生素c含

量最多,这使得苹果成为促进消化和生长的最佳水果。多吃苹果可保持骨骼和牙齿的健康。促进神经系统健康的重要元素维生素b也是苹果的主要营养成分之一。

苹果所含的多酚及黄酮类天然化学抗氧化物质,可及时清除体内的代谢“垃圾”,降低血液中的中性脂肪含量,而中性脂肪是造成血管硬化的罪魁祸首,对预防心脑血管疾病尤为重要。

苹果含有果胶成分,此成分能吸收肠道内多余的水分,并且对肠道产生适度温和的刺激作用。这种刺激作用有助于肠子的蠕动并进而维持肠道的自然排泄功能。

苹果的铁含量并不高,但苹果里的铁可以帮助其他器官吸收摄取自其他食物中的铁元素(例如蛋、肝脏等等)。苹果还含有一些钙成分,这些钙成分也可帮助其他器官吸收摄取自其他食物中的钙元素。

(第十七期)



科普知识专栏

咸宁市科学技术协会主办

市人社局通知

中华人民共和国社会保障卡在我市已发行50万张,请还未办卡的城镇居民在当地人社局、社区办理,农村居民在乡镇人社中心办理。原医保卡将在年底停用,由社保卡代替。咨询电话:12333。



现代驾校:优秀驾驶员的摇篮

培训A1、B2、C1、C2驾驶员
可选择白天班、夜班两种时段学车。

电话:8255491、8271050

地址:咸宁市温泉交通路9号

咸宁市“献血杯”书画、摄影大赛启事

征献血拯救生命主题作品

投稿要求:

1.书法作品为毛笔书法;绘画作品风格不限,国画、水粉、水彩、素描、漫画等均可;摄影作品风格、类型不限,黑白、彩色皆可,照片可为单幅或组照,须同时送7寸照片和电子版,附标题及100字以内的说明,数码片的像素不得低于800万像素且不得用图形工具进行修改。

2.作品须以无偿献血、献血献爱心、拯救生命、功德无量为主题。有创意,风格鲜明,具有较强的艺术感染力和视觉冲击力。

3.作品自留底稿,投稿一律不退回。所有作品附有作者真实姓名、单位、地址及联系电话。

4.咸宁市献血办公室享有获奖作品的版权和使用权,作者保留署名权。除书法作品外,参赛作品须为原创,不得抄袭;所有参赛作品如涉及到著作权、版权、肖像权或名誉权等纠纷,均由作者本人承担。

5.面向社会各界征稿,特别欢迎学校、各书画及摄影协会投稿,希望大家积极参加。获奖作品将在新闻媒体公布,并陈列展览。

投稿时间:2013年9月10日至10月20日
(以邮寄以邮戳为准;不便邮寄的作品可联系献血办公室人员上门交接)。

投稿方式:1、邮寄:咸宁市中心血站献血办公室(温泉幸福路1号);邮编:437100。2、电邮:chenlingli1979@qq.com。3、联系人:陈玲莉周文胜;联系电话:8265998 15972399588(陈) 18907244032(周)。



献血知识专栏

无偿献血光荣 利国利民利己

献血地址:市中心血站(温泉幸福路1号)、温泉信合(中百)门口
潜山商业街固定献血车 18907248056 献血热线:8265078 18995811036 18971815018