



我市召开领导干部大会

传达学习十八届三中全会精神

本报讯(记者 镇强)15日,我市召开领导干部大会,传达学习贯彻党的十八届三中全会精神。市委书记任振鹤主持会议并讲话,市委副书记、市长丁小强传达了党的十八届三中全会精神。

任振鹤说,要把学习贯彻党的十八届三中全会精神作为当前的头等大事。全市各级党组织和党员干部一定要深刻认识、理解、把握三中全会的重要意义和精神实质。全市上下要立即行动起来,第一时间组织传达学习、第一时间组织研究讨论、第一时间组织宣传宣讲,迅速掀起学习的热潮。要在全市开展学习贯彻习近平总书记系列重要讲话和党的十八届三中全会精神集中轮训活动,真正做到认识上统一、政治上同心、思想上统一、行动上同步。

任振鹤要求,要把学习贯彻党的十八届三中全会精神与加快推进省级战略咸宁实施紧密结合起来。全市上下要乘党的十八届三中全会召开的强劲东风,积极行动起来,以敢

闯敢试的勇气和决心,扎实有效推进各项改革。各级党委要切实履行对全面深化改革的领导责任,按照中央、省委决策部署,更加注重改革的系统性、整体性、协同性,结合实际、统筹协调、整体推进、督促落实各项改革措施,最大限度激发全面深化改革的动力。结合即将开展的解放思想大讨论活动,动员全市上下进一步解放思想。要最大程度增强全面深化改革的信心,最大能量释放全面深化改革的力量,加强和创新社会管理,保障和改善民生,以改革创新精神推进党的建设,充分调动各方面投身于改革的积极性和创造性。

任振鹤要求,要把学习贯彻党的十八届三中全会精神与即将开展的党的群众路线教育实践活动紧密结合起来。作为教育实践活动的参与主体,我们必须在准确把握中央、省委精神上下功夫,既要不折不扣的做好“规定动作”,又要从实际出发搞好“自选动作”。要创造性的借鉴好、运用好第一批教育实践活动

动的经验成果,在借鉴中有所创造,在继承中有所创新,确保教育实践活动实实在在取得成效。教育实践活动成功与否,关键在于群众的参与度和干群的密切度。全市各地各部门、各级党员领导干部要坚持问题导向、坚持开门搞活动,一切围绕群众来展开,一切依靠群众来推进,深入查找形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风等方面的突出问题,切实解决影响干群关系的突出问题和群众反映的热点、难点问题,以活动惠民的实际成效取信于民,汇聚加快推进省级战略咸宁实施的强大正能量。

任振鹤要求,要把学习贯彻党的十八届三中全会精神与抓好当前各项工作紧密结合起来。当前正处在岁末年初的关键阶段,务必在冲刺今年目标、谋划明年工作上下硬功夫、狠功夫,全力做好收官结账工作。要切实抓好安全生产和社会稳定工作,扎实抓好党风廉政建设等工作,系统安排好、谋划好明年工作。

全省消防现场会 在我市召开

本报讯(记者陈志茹 通讯员 杨秋莎 吕婧)本月15日,全省公安消防部队“消防信息化、作战规范化、管理正规化”工作现场会在我市召开。

会议要求,消防部队要坚持信息主导警务,把“三化”建设作为谋长远、上台阶的务实举措,常抓不懈,抓出成效。要以“三化”建设为载体,努力打造一支信息时代能打胜仗的现代化公安消防铁军。

据介绍,我市依托一体化消防业务平台,挂接灭火救援业务管理和日常办公协作平台等28个业务子系统,建立系统功能实用、管理全程覆盖的消防信息化体系,三化建设走在全省前列。

会后,来自全省各地公安消防部队与会代表现场观摩了我市消防部队利用信息化手段远程检查部队管理、作战训练演示、应急作战指挥通信操法演练以及跨区域灭火救援实战演练。

程进超获得 中国象棋大师称号

本报讯(记者镇强)昨日获悉,在2013年石狮·爱乐杯全国象棋个人赛男子甲组比赛中,我市棋手程进超11轮的比赛取得4胜5和2负积13分的成绩,获得全国个人第九名,并取得象棋大师称号。

据了解,程进超分别战胜洪智(特级大师)、陶汉明(特级大师)、陆伟韬(大师)、孙博(大师)、战平李鸿嘉(大师)、许银川(特级大师)、王天一(特级大师)、孟辰(大师)、赵金成(大师)、负于谢靖(特级大师)、郑惟桐(大师)。其中,程进超在与5位特级大师的比赛中超水平发挥,获得2胜2平1负的成绩,被中国象棋界誉为特级大师的苦手。

据悉,程进超10年来多次参加全国个人赛,数次只差一盘赢棋,甚至只差一盘和棋而功亏一篑,与大师称号擦肩而过。此次比赛中,程进超功夫不负有心人,土生土长的农民棋王终于修成正果,继李雪松之后成为咸宁市第二位中国象棋大师。

经济发展加快 龙头企业给力

咸宁经济开发区成为我市税收“顶梁柱”

本报讯(记者原子 通讯员 周娅琴)“元至十月份,咸宁经济开发区国税局完成税收收入87218万元,占全市全年税收收入273501万元的31.89%,占省分年计划75900万元的114.91%。”日前,咸宁经济开发区国税局传来喜讯,该局提前两个月完成省分年计划。

“今年的税收完成情况好,得益于经济的加快发展,特别是龙头企业发展壮大,饮料制造业和金属制品业高速增长。”日前,咸宁经济开发区国税局负责人在接受记者采访时说。

在咸宁经济开发区,红牛集团和与之配

套生产饮料罐的奥瑞金有限公司被称为“纳税老大”。元至十月,这两家企业累计完成税收63786万元,占整个经济开发区国税局总收入87149万元的73.19%。此外,黄鹤楼酒业、厚福医疗、南玻等3家企业成为该局新的税收增长点。

近年来,咸宁经济开发区国税局把纳税征管工作当作头等大事来抓,截至目前,该局共接收风控系统发布的预警企业221户,其中省局发布的209户,区局自发任务3户。针对一、二级风险预警的企业,经过系统分析和人工筛选后,纳入日常评估或转交税务稽查;三、四级风险预警的企业,采取提

醒式管理和服务。通过风险应对,共评估增值税应纳税额34.5万元,入库税收26.8万元,冲减留抵7.7万元。

与此同时,该局着力纳税服务“提能增效、减负维权”,极力打造服务精品项目。除审批事项5日限时办结、免填单(24个项目)、领导坐班制等精品服务外,该局还通过制订新办企业办税“一本通”、《湖北咸宁经济开发区国家税务局纳税遵从风险提示服务指南》和“同城同窗通办”全职能窗口工作模式等,全方位服务纳税人。这些措施的出台为该局提前完成全年税收任务提供了强有力的保障。

咸宁首家高品位艺术精品旗舰店

“爱尔地板·玉石·木尊”展示中心开业

本报讯(记者程统)11月16日,由湖北爱尔木业发展有限公司投资600余万元倾心打造的“爱尔地板·玉石·木尊”展示中心盛大开业,琳琅满目的灵秀玉石和豪华木尊不仅充分满足市民消费需求,还提升了我市整体的消费品位。

“爱尔地板·玉石·木尊”展示中心位于温泉尚书名府一楼(温泉客运中心斜对面)是咸宁首家高品位的艺术精品旗舰店,店内不仅集聚了各种强化、实木、多层实木200余款特色地板,各类花瓶、平安扣、吉祥物晶莹剔透的灵秀玉石,还有多款霸气十足的进口原木老板台、休闲茶座、木雕精品等豪华木尊以及独一无二的天然石画、玉

画、芦苇画等,件件高贵典雅、美轮美奂,样样值得欣赏、品鉴和收藏。

据了解,湖北爱尔木业发展有限公司是一家集强化地板、实木地板、多层实木地板、竹地板、高档木塑地板、木塑踢脚板等产品生产、销售于一体的现代化建材骨干企业。公司现依托自身雄厚的原材料资源优势、资金及管理优势,行业诚信度高优势,产业发展迅猛,产能由原来的年产200万平米扩大到现在的600万平米。爱尔木业是中国地板行业常务理事单位,2010年,爱尔拼花地板荣获国家科技创新奖,董事长朱昌礼同时荣获中国地板行业辉煌十五年“杰出贡献奖”。

适 量 运 动 (6)

运动利健康 适量最相宜

忙里偷闲“懒人操”

4.刷牙时,提肛运动

动作:每天早晚刷牙时坚持做提肛运动。具体方法是,吸气时提肛,收腹像忍大便的感觉,呼气时缓慢放松肛门,连做20-30次。
说明:中医认为,提肛运动可使中气升提,脏腑强壮,并可调节气血阴阳。提肛除预防便秘、痔疮外,对改善内脏下垂、胃肠功能紊乱均有疗效。

5.出家门时,屈膝下蹲

动作:不要坐在凳子上,而应屈膝,蹲下身体穿鞋系带。

说明:这个动作虽然小,但却可以刺激小腿肚和脚踝处的运动。这样,你会觉得腿部肌肉在使劲。如果你有意识的多一些下蹲动作,还能增强心脏活力,改善体位变化而引起的头晕症状。

6.办公闲暇时,拍打身体

动作:长时间坐办公室时,一定别忘了起身拍打身体。但如果你懒到实在不想站起来时,可以考虑原地甩手并拍打身体的各个部位。

说明:拍打是一种很好的自我按摩,可以振动身体内部的经络和器官,使之放松而避免由于肢体僵硬和麻木造成的颈椎和腰椎病。

7.看电视时,转动眼球

动作:电视播广告时,可以抓紧时间转动眼球3分钟-10分钟。

说明:运动是要注意细节的,包括运动到你的眼睛。白天我们要盯着电脑工作,晚上呢,盯着电视机,你的眼睛一直没有休息。趁广告时间,让你的眼球做做运动吧,可以松弛眼肌,让疲劳得以缓解。(第二十三期)



科普知识专栏

咸宁市科学技术协会主办

保健型献血有益健康

保健型献血是健康人在医生指导下,定期、适量献血,可达到预防疾病、延年益寿的目的。癌症的发生和发展与血铁含量持续保持较高水平有关,经常献血可降低血铁含量,因此有防癌的作用。育龄期妇女每次月经会丢失一部分铁,绝经后的妇女体内血铁的含量会迅速增高,因此,绝经后身体健康的妇女更应该进行保健型献血。由于血液与人体的新陈代谢、内分泌及生理调节功能等密切相关,保健型献血

将有益于人们身体健康。

尤其是人到中年,运动量减少,容易发胖。此时如果再不注意调整,会出现血铁、血脂、胆固醇等指标超标,诱发高血压、冠心病、脑血管栓等心脑血管疾病和癌症等。献血可减少血液内各种成分,可以降低血液的黏稠度,使血液流速加快。健康者在医生指导下定期适量献血可以刺激骨髓等造血器官保持旺盛的造血功能,增加血液中年轻细胞的比例,提高免疫和抗病能力,

预防疾病、延年益寿。

身体健康,符合《献血者健康检查标准》,体重在50公斤以上的人,每6个月可以献全血400毫升,在适当时间由专科医生根据献血者身体情况安排单采浓缩血小板和血浆。

招聘启事

咸宁市中心血站拟在赤壁市和通城县城区建立固定采血点,现招聘当地的护士各二名。条件要求:有护士执业证书,年龄

30岁以下,身体健康,吃苦耐劳,有良好的语言沟通能力,能自己解决食宿。经培训合格录用,签订劳动合同,待遇从优。请有意者将简历发至1433680399@qq.com
联系人:蔡主任,电话13971829754
咸宁市中心血站(咸宁市幸福路1号;邮编:437100)



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