

文明诚信率先行 红旗商户获点赞

浉河区湖东街道召开“文明诚信示范街”红旗商户表彰大会

信阳消息(记者 李亚云)10月29日上午,浉河区湖东街道在行政路与五星街交叉口召开“文明诚信示范街”红旗商户表彰大会。大会表彰了2019年第三季度湖东街道创建“文明诚信示范街”的红旗商户,向他们授流动红旗并发放奖品。

此次表彰大会,是湖东街道根据浉河区开展“文明诚信经营户”“文明诚信示范街”活动的统一安排,以五星街、行政路为试点,打造“文明诚信示范街”。

下一步,湖东街道还将对“文明诚信示范街”经营商户实行动态管理和检查,建立文明诚信经营档案,及时掌握和管理商户情况,同时抓好宣传引导,开展教育动员,提高商户守法经营、诚信经营的思想意识和自觉性,对评定为“文明诚信示范街”红旗商户大力推广其好经验、好做法,形成一个店带动一条街,一条街带动一座城的良好局面。

据了解,为进一步规范市场秩序,促进公平、公开、合法市场竞争,规范市场主体经营行为,倡导合法经营和文明经营,保护消费者和经营者的合法权益,根据相关工作要求,今年8月份以来,



颁奖仪式现场 胡东 摄

湖东街道联合浉河区市场监督管理局、市政管理局等部门在辖区开展“文明诚信示范街”“文明诚信经营户”创建活动,整个活动共分为调查摸底、宣传发动、创建实施、建章立制、总结提升5个阶段

实施。经过深入研究,湖东街道在五星街、行政路设立了两处“文明诚信示范街”红黑榜,授予两条示范街的31家经营户第三季度湖东街道创建“文明诚信示范街”红旗商户荣誉称号。



非法集资祸害深 练就“火眼”防掉坑

浉河区车站街道开展防范打击非法集资宣传活动

信阳消息(刘学杰)为进一步深化打击非法集资犯罪活动,全面做好防范打击非法集资宣传工作,提高社区居民和商户的识别、防范意识,10月30日上午,浉河区车站街道在辖区开展防范打击非法集资宣传活动。

在活动现场,街道工作人员深入开展重点、有针对性的宣传,在辖区与群众面对面进行交流,告诉辖区居民和商户最新的诈骗动态和手法;提醒大家不轻信来历不明的电话、信息、QQ、微信等,不向对方透露自己及家人的身份信息、存款、银行卡等情况;

如果上当受骗,及时向警方报案。目前,该街道共散发各类防范打击非法集资宣传单600余张。通过开展此次宣传防范活动,有效提升了广大群众防骗、识骗水平,增强了群众的防范意识,构筑起防范电信、网络诈骗防火墙。

运动舒缓 晚餐节制 保障安全

中老年发福,别刻意减重

俗话说“千金难买老来瘦”,如今不少老人也加入减肥大军,似乎瘦了就健康了。近日,美国《肥胖》杂志发布研究显示,老人刻意减肥可能影响骨骼健康。

西安体育学院健康科学系教授苟波表示,老人如果减肥方式不当,比如过度控制饮食,导致营养摄入不足,或减重过多、过快而导致体重明显下降,都会导致骨密度下降。年纪过大的老人,如果只是轻度肥胖,且没有明显心血管疾病,不一定要减肥。如果存在一些运动禁忌症,更不适合运动减肥,可在医生指导下寻求营养、医疗等其他方法控制体重。如果肥胖伴有其他慢

病,适当减点肥。原则上采用安全有效的方法,以饮食控制和运动等较慢的速度达到目标。

很多老人发现,即便饮食、运动量与年轻时一样,也很容易“发福”。原因是,成年人随着年龄增长,基础代谢率逐年下降,肌肉量也会下降。所以,就算老人吃得少了,消化、吸收能力也差了,能量的进出平衡还是“入多出少”,这种情况下就会“发福”。

苟波强调,过于肥胖会直接影响心脏功能和血管健康,容易患上各种心脑血管疾病。理想的状况是:要在保障基本营养的前提下,做到“增肌减脂”。

老人减肥,不能采取极端方法,更不能像年轻人那样节食,可从晚餐的节制和选择入手,吃一些粗粮代替主食,早餐要吃蛋白质含量很高的食物,中午主食控制在2两左右。不建议选择减肥药或手术减重。

运动方面建议有氧锻炼结合力量训练,最好采取一些比较舒缓的形式,比如太极拳、瑜伽、散步等,只要能每天坚持,达到一定的运动量,完全可以瘦下来的。(据《生命时报》)



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 13℃~26℃



- 市长热线:12345
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 税务稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 信阳市城市管理服务热线:12319
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

声明

●兹有信阳市羊山新区雅康日用品店营业执照正、副本(证号:411592602011057),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有龚珍圆、徐晓莲之女徐欣雅于2014年6月27日在商城县中医院出生,其出生医学证明(编号:0411138435),因不慎丢失,特声明作废。