

2020年春运火车票本月12日开售

这份抢票攻略请您先收好

信阳消息(记者 韩蕾)2020年元旦火车票已经开售,距离春运首日的火车票开售也仅有一周的时间。有计划出门或者外出归来的市民请注意:12月12日就可以抢2020年春运首日——2020年1月10日的火车票了。

根据铁路春运火车票互联网和电话订票提前30天发售,车站售票窗口、代售点提前28天发售的规定,12月3日就可以购买2020年元旦的火车票。有元旦计划出行的旅客可以通过铁路12306网站、12306手机客户端或拨打95105105订票电话购票。代售点目前也已经可以购买元旦当天的火车票了。

2020年春节放假时间为1月24日—1月30日,根据春运节前15天,节后25天来算,2020年春运从1月10日到2月18日,为期40天。

根据铁路部门火车票网络和电话订票预售期为30天的规定,12月12日可以通过12306网站、12306手机客户端或拨打95105105订票电话预订2020年春运首日的火车票;12月19日即可预订1月17日(腊月廿三)的火车票;12月26日既可以预订1月24日(腊月三十)的火车票;12月31日即可购买2020年1月29日(正月初五)的火车票;2020年1月1日即可购

买2020年1月30日(正月初六)的火车票。

按照春运期间的客流量计算,腊月廿三之前的票相对来说比较好买,但小年一过,火车票将进入抢票“白热化”阶段,所以有需要购票的市民要牢记这几个时间点,以便第一时间进行预订。

同时,“候补购票”功能已经于2019年春运期间上线。在第一时间没抢到票的市民也不要着急,通过铁路12306网站和APP上推出了“候补购票”功能,每个人可以预约两个时段的4张车票进行候补购票,如有退票、余票,12306系统会自动按照排队顺序购入。

凡人故事 鲜活典型

浉河区金牛山街道生动党课催人奋进

信阳消息(刘明霞)近日,浉河区金牛山街道举办“不忘初心、牢记使命”主题教育先进典型宣讲会,用身边平凡人不凡的故事、鲜活的典型,激励辖区党员奋进新时代。

把好手中方向盘,把好人生大方向。辖区共产党员、“爱心送考”的始发人陈其发,系一名从业20多年的出租车司机,多年来热情服务、规范营运,秉承文明驾驶、和谐处事的原则,时时处处以党员标准严格要求自己,以饱满的热情、踏实的作风,提供优质服务,赢得了各级领导、社会团体和同行认可,获得广大乘客好评。因人施策,因户施策。作为扶贫一线的村干部,张燕与贫困户面对面进行交流,倾听心声,了解所需,因人施策,因户施策,为每户科学制订脱贫方案,目前,十里河总场所有贫困户全部脱贫,无一户返贫。她的初心和使命就是让贫困户有更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障、更高水平的医疗卫生服务、更舒适的居住条件、更优美的环境。

“陈其发、张燕的先进事迹,体现出热心、爱心、真心,平凡故事诠释了催人奋进的时代担当精神,鲜活的典型事迹给我们揭示了何为‘初心’……两位同志的事迹为全体党员上了一堂生动的党课,激励着大家把震撼化作动力,把感动化作行动!”街道干部黄忠斌说,这样的宣讲,彰显了新时代共产党员理想信念坚定、心系群众、勇于担当、无私奉献的精神风貌,让辖区干部职工从先进典型身上看到了共产党员的风采,感受到了共产党员的信念和追求。街道党工委宣传委员熊伟表示,我们要向榜样学习,时刻不忘初心、牢记使命,坚持为民宗旨,学习他们的好思想、好品德、好作风,在今后的工作中,立足本职,努力工作,诚实守信,恪尽职守,无私奉献,为群众办好事、办实事,为辖区发展献计出力。

电子社保卡可自主申领了

来看看这些注意事项

信阳消息(记者 马依帆)昨日,记者从市人社局获悉,为了方便参保人员就医购药,我市将按照上级要求全面启动电子社保卡签发申领工作,市民可通过网络平台自主申领电子社保卡。

据了解,根据相关文件精神和工作要求,我市将加快推行社会保障卡“就医一卡通”工作,持有正常启用状态的实体社保卡的市民,都可以通过网上平台自主签发申领

自己的电子社保卡。为方便就医购药,签发时间越早越好,最好在12月31日之前签发申领。

网上申领平台目前有三类。市民可通过“河南人社APP”申领,下载安装“河南人社APP”,登录后进行实名认证,“刷脸”签发申领即可;也可通过“支付宝APP”申领,在“支付宝”中点击“城市服务”→“电子社保卡”,通过“刷脸”认证申领;还可通过

银行手机APP申领,即通过各社保卡发卡银行手机APP签发申领电子社保卡。

需要注意的是,一旦实体社保卡丢失,需重新补办启用新的社保卡,并重新签发申领电子社保卡。未办理社保卡的市民,可以关注通过“信阳12333”微信公众号在线采集信息办理,也可以到所在地人社局社保卡窗口采集信息办理。咨询电话:0376-12333。

提个醒儿

文明就餐 把“光盘”留下

浉河区十三里桥中心学校积极推进“文明餐桌”行动



学生们正在午餐 本报记者 张勇 摄

信阳消息(记者 张勇)昨天中午11时50分,随着下课铃声响起,浉河区十三里桥中心学校的近千名师生,有序地走向学校食堂,准备就餐。

记者在现场看到,整个餐厅窗明几净,热腾腾的饭菜已在窗口摆好。师生同吃一锅饭,都自

觉在窗口前排好队伍,等待取餐。餐厅的墙壁上挂着“不剩菜

不剩饭、光盘行动从我做起”“勤俭光荣、浪费可耻”“谁知盘中餐、粒粒皆辛苦”等宣传横幅和牌匾,非常醒目。

“为从小培养孩子们的节约意识,形成珍惜粮食的良好校风,我校长期坚持对学生进行养成教育。师生同餐,就是让老师带头作表率,大力推进‘光盘行动’,从实践中来看,效果很好,剩菜剩饭逐渐减少。”该校副校长赵文军对记者说。

为减少浪费,该校食堂的工作人员在每次就餐前,都不忘提醒学生量力而行,吃多少打多少,不要剩下。记者看到,很多学生都吃得干干净净,就餐时没有大声喧哗和拥挤的现象。



精神病患者 会出现哪些行为障碍?

(接上期)

4.注意力不集中,记忆力下降

持续和令人苦恼的脑力易疲劳(如感到没有精神、自感脑子迟钝、注意力不集中或不持久、记忆差、好遗忘,丢三落四,思考及工作效率下降)和体力易疲劳,经过休息或娱乐不能恢复。

5.敏感多疑

如有人怀疑别人讲自己的坏话,别人的一言一行、一举一动都是含沙射影地针对他,甚至认为电视上、广播里、报纸上的内容也是与他有关;有人感觉自己的同事、邻居,甚至父母兄弟害他,恐惧不安;有人觉得周围一切事变得对他不利,有某种特殊的含义等。

这种人对自己的观念常坚信不疑,别人的劝说、解释都不能改变他的观点。

怀疑自己患有某种疾病,并因此反复就医,而各种医学检查均正常,并且各种医学检查和医生的解释均不能打消其对疾病的疑虑。

信阳市精神卫生中心

关注精神卫生

共建和谐社会

拨号:0376-6301680

地址:信阳市第六人民医院
(信阳市新七大道西段)

