

突出高质量转型 奋力打造国际著名山地旅游目的地

云台山景区迅速贯彻落实“文旅兴县”动员大会精神

本报讯 6月15日上午,修武县召开“文旅兴县”动员大会。会后,云台山景区迅速组织召开专题会议,层层传达,贯彻落实动员大会精神。

修武县委、县政府在文旅行业面临疫情、汛情巨大冲击的困难时期,召开这次动员大会,吹响了“文旅兴县”的号角。会上,云台山景区被授予“经济发展功臣单位”称号,备受鼓舞,也深感责任重大。云台山景区

第一时间将大会精神传达到每位干部职工,以尽快形成“大干快上”的工作合力,确保“文旅兴县”战略在云台山落地生根。下一步,云台山景区将自我加压、顽强拼搏,主动融入新时代发展格局,在“文旅兴县”的战略布局中,坚持世界眼光、国际标准,抓好上市和做强做大企业这两件事情,高水平谋划、高质量建设“云系列”项目,不断提升云台山品牌声量,打造一支具有国际视野的高质量服务团队,充分发挥云台山景区的龙头作用,奋力在全县经济社会发展中打头阵、当先锋、立新功。

云台山景区干部职工纷纷表示,要珍惜荣誉、努力工作,以更加有力的措施、更加迅速的行动、更加务实的工作,在修武“文旅兴县”中勇争一流、再立新功。(王琼)



图① 68米深的红石峡,峡谷瀑布群蔚为壮观,吸引了众多游客、汉服爱好者和“00后”打卡。

图② 约三五好友避暑戏水,体验水上乐园,开启云台山狂欢一夏。

图③ 盛夏时节,云台山绿意满目、飞瀑流泉,游人在此享受25℃的夏天。

图④ 云台山音乐露营地音乐蹦迪、星空市集、山野帐篷、美食BBQ……暑期超级活动已经上线!(本栏图片均由云台山景区提供)

云台山峡谷瀑布群迎最佳观赏期

首推全国“00后”免门票

本报讯 缤纷夏日,尽享清凉。云台山峡谷瀑布群迎最佳观赏期!68米深的峡谷奇观红石峡,一整面崖壁的壮观瀑布群吸引众多游客、汉服爱好者打卡;三步一泉、五步一瀑、十步一潭的潭瀑峡内,绿荫蔽日,泉瀑溪流随处可见;子房湖水上乐园,小寨沟水上网红摇摆桥、山野露营等多彩体验项目满足游客亲水体验。

暑期临近,云台山欢乐戏水节系列活动清凉启幕!首推全国“00后”免景区门票、免云台山夜游门票、免云台山音乐露营地门票,超值单人特惠票火热发售;白天畅游峡谷飞瀑,夜晚星空露营梦幻夜游。云台山景区同步重磅开启“夏日戏水”短视频创作大赛,万元大奖、免费入园!多重优惠福利、升级国风演艺、10余种水上体验项目、白加黑欢乐畅游,全国游客畅游云台山水,尽享清凉夏日!(陈廷衡)



识别二维码立刻抢购云台山超低优惠券,“00后”专享票低至50元。

云台山景区开展“廉洁从家出发”系列活动



活动现场,景区职工挥毫泼墨,提笔一气呵成,书写出一幅幅激荡人心的书画作品。

本报讯 清风文化入云台,传播廉洁正能量。为进一步加强景区党风廉政文化建设,云台山景区日前开展了“廉洁从家出发”系列活动。

6月16日,一场以“廉润初心沐清风 清风文化入云台”为主题的书画摄影展在云台山景区举行。云台山景区纪委副书记、监事会主席薛爱玲,云台山旅游发展有限公司副总经理吴沛萌和景区部分干部职工及家属一同观看了作品展。

活动现场,景区职工挥毫泼墨,一气呵成,书写出一幅幅激荡人心的书画作品。此次30余幅作品是景区征集活动中精选出来的人生格言、从政警句、廉政诗词及书画,主题鲜明、内容丰富,具有较高的政治性、艺术性和观赏性,充分展示了景区干部职工崇尚廉洁的精神风貌和思想追求。

“廉洁从家出发”系列活动,通过“廉洁从家出发”千人签字仪式、“廉润初心沐清风 清风文化入云台”主题书画摄影展和云台山“廉洁从家出发”读书交流会等多种形式,引导党员干部、职工及家属积极分享大家对家风家教的理解和感悟,营造人人参与的浓厚宣传氛围,亲身参与到家风建设中,树牢“廉洁从家开始”理念,真正把家风建设内化于心、外化于行,做到修身律己、廉洁齐家。

同时,这一系列活动进一步加强了景区廉政文化建设,增强了干部职工反腐倡廉的坚定性、自觉性和主动性,极大丰富了景区党员干部、职工及家属的精神文化生活,激发了景区党员干部、职工及家属树立家庭助廉意识。活动将大家对廉政建设的认识提升到了一个新的高度,大家表示,要从我做起,防微杜渐,始终保持清醒头脑和高度警觉,构筑起牢固的思想道德防线和党纪国法防线。(刘瑞红)

共享健康 守护有我

关注无偿献血

学会情绪管理 健康阳光生活

——焦作市第四人民医院心理危机干预中心负责人王清芬教您如何管理情绪



焦作市第四人民医院心理危机干预中心负责人王清芬。本报记者 陈天昊 本报通讯员 牛岩岩 摄

直播时间:2022年6月17日
直播地点:焦作市体育学校
主题:专家教您如何管理情绪

主讲专家:王清芬 焦作市第四人民医院心理危机干预中心负责人

主播:在日常生活中,情绪是非常重要的心理活动。如果管理不好自己的情绪,就会影响我们的人际关系和身心健康。今天,焦作市第四人民医院心理危机干预中心负责人王清芬主任走进焦作市体育学校,为这里的师生讲解如何管理情绪。

专家支招:
王清芬:当前社会节奏快、压力大,人们受到焦虑、抑郁、恐惧、愤怒等负面情绪的干扰较多,情绪稳定性越来越差,导致人际关系紧张,影响身心健康。如何帮助自己将情绪稳定下来,在情绪的洪流中还能保持冷静和自由思考的能力?情绪管理是一种非常重要的技能。

管理情绪有以下三个方法:
1.正念呼吸:也就是以呼吸为锚点,让我们回到自己身体的港湾,恢复平静的状态,这时候我们可以做一个正念呼吸,正念呼

吸的练习可以降低我们机体交感神经的兴奋,改善我们大脑的功能,让我们的身体放松。2.立即停止技巧(STOP):用于极端情绪时的管理。当我们觉察我们的情绪有波动的时候或没办法维持正常生活的时候,我们可以来做这个技巧。3.核对事实:通过觉察对事件的解释、想法和假设是什么;进一步检验自己的假设、想法的证据是什么;找到更合理的解释或观点,从而达到改善情绪的目的。

主播结语:今天通过王清芬的讲解,我们学到了管理情绪的三个小方法。在生活中如果您出现情绪激动的时候,不妨试一试。只有管好自己的情绪,我们才能拥有幸福的人生。更多节目详细,欢迎大家关注焦作日报全媒体平台,扫码即可观看视频。



扫码看视频 想了解详情



市第四人民医院心理危机干预中心负责人王清芬走进市体育学校,为该校师生作《怎样管理情绪》的专题讲座。本报记者 陈天昊 本报通讯员 牛岩岩 摄

出品团队

- 总策划:王爱军
- 总统筹:王静锋
- 策划:吕正军
- 执行:曾琳琳
- 脚本执笔:石媛媛 龚紫璇(实习)
- 录制:毋千举 陈天昊 龚紫璇(实习)
- 摄影:陈天昊 牛岩岩
- 技术:陈婷 王雪静 赵银岷 刘佳 杨铭 龚紫璇(实习)
- 剧务:王雪静
- 探访话题线索征集电话:(0391) 8797395
- 链接:登录焦作网 www.jzrb.com 进入网络直播收看本期节目

我市社会各界积极参与“世界献血者日”活动

本报讯(记者曾琳琳、石媛媛 实习生龚紫璇)今年6月14日是第19个“世界献血者日”,活动主题“献血是一种团结行为。加入我们,拯救生命”。市中心血站、市人民路献血屋、博爱爱心献血屋、博爱献血屋、博爱献血屋及三处流动采血点,多点联动开展“世界献血者日”宣传活动,我市社会各界积极参与这一活动。

据统计,参与此次无偿献血活动的有国家税务总局焦作市税务局、市老干部局、市律师协会、市跑步协会、焦南监狱、河南绿城园林工程有限公司、焦作市新时代高速公路有限公司、武陟县红十字会、博爱县住房保障中心、博爱县清华卫生院、博爱县城管局、博爱农场、焦作市金盾保安服务有限公司、解放区红十字会、武陟县中医院,共15家单位353人,献血总量141200毫升。



单位团体献血活动现场。本报记者 宋崇飞 摄



焦作网手机版

焦作网微信公众号

焦作网官方微博

本报记者 朱颖江

面对“高薪”诱惑务必擦亮眼睛

“参加培训就能成‘核酸检测员’拿高薪。”“考一个xx证,找工作不用愁。”面对这样的诱惑,如果你轻信出手,那就上当了。近日,有媒体对核酸检测员培训拿高薪的虚假宣传进行曝光后,网友不淡定了,在斥责培训机构的玩弄猫腻的同时,也分享了识别骗局的方法。

媒体报道中指出:目前,国内多个城市实行常态化核酸检测,需

要配备大量的核酸采样员以及录入人员。有了这样的背景,经过培训可成为核酸检测员进而拿高薪的虚假信息“满天飞”,记者对此事进行深入调查,相关部门回应,这种消息纯属谣言。

这个报道,让网友“高个子女生”回想起自己曾经被骗的经历。她在本网留言说,10多年

前,她大学刚毕业急着找工作,看到一条经过简单培训便可拿高薪的信息,点开网页了解详情,客服让她交了6000多元的培训费,后来又以各种借口要钱,她的朋友得知情况后,及时劝阻才避免造成更大损失。

浏览网页时经常会看到这样的信息,以高薪为诱饵,欺骗那

些着急找工作的人。遇到这样的情况,千万不要盲目轻信,可以多咨询身边的朋友,避免上当,也可以给提供高薪待遇的企业打电话了解情况。

网友“千里走单骑”说,“高薪”“投资理财”都是当下最吸引眼球的词汇,骗子正是利用了这一点设局行骗。最常见的“局”

还有利用网络社交工具发布股票、外汇、期货等投资理财信息,打着交流投资经验的旗号,将想投资的人拉入群聊,安排人员听“投资专家”直播讲课,以内幕消息博取信任,诱导受害人在其提供的虚假网站上投资。

网友“时刻”说,电信网络诈骗让人防不胜防,但只要牢记“不明链接不点击,陌生电话不轻信,个人信息不泄露,转账汇款多核实”,不贪心,不盲目相信,擦亮眼睛,就能让骗子无计可施。