

深化以案促改 推进廉洁文化建设

市邮政分公司开展党风廉政警示教育月活动

本报讯(通讯员李超)笔者日前从市邮政分公司了解到,从7月份开始,市邮政分公司将开展为期两个月的党风廉政警示教育月活动,旨在贯彻党的十九届六中全会精神及十九届中央纪委六次全会精神,加强新时代廉洁文化建设,进一步强化焦作邮政企业党员、干部特别是领导干部的廉洁自律意识和抵制腐败的思想自觉,提高一体推进“三不腐”能力和水平。

据介绍,本次活动重点从四个方面开展:一是筑牢清正廉洁思想根基。加强理论武装,将习近平总书记关于党风廉政建设、廉洁文化建设的重要论述,以及习近平总书记在中共十九届六中全会第四次集体学习时的讲话列入各级党组织学习计划,纳入企业领导人员教育培训重要内容,推动党员干部学出清醒、学出坚定。认真落

实推动邮政系统党史学习教育常态化长效化实施方案,坚持集中教育和经常性教育相结合,巩固拓展党史学习教育成果。组织学习党章党规党纪和政治言行规范,教育引导广大党员知敬畏、存戒惧、守底线,自觉践行廉洁自律准则。同时,鼓励党员干部分享廉洁微党课、云党课,各单位(部门)负责同志要带头讲廉洁党课。

二是加强年轻干部廉洁从业教育。组织党员、干部学习习近平总书记关于年轻干部成长的重要论述,增强从严教育管理监督年轻干部的思想自觉和行动自觉。采取专题讲学、开展警示教育等形式,对企业新入职党员、干部开展廉洁教育,扣好年轻干部廉洁从业“第一粒扣子”。向年轻党员干部特别是领导干部赠送廉政书籍、

开展集体廉政谈话等,教育引导党员领导干部增强廉洁从业意识,规范廉洁从业行为。

三是深化以案促改以案治本。组织观看专题片《零容忍》、传达学习邮政集团公司、省邮政分公司典型案例通报、观看警示教育片、参观廉政教育基地、旁听职务犯罪案件庭审等,推动党员干部敬法畏纪。用好集团公司编发的案例教育资源,结合执纪办案情况通报曝光典型案例,用身边事教育身边人,增强党员干部的纪法意识、制度意识。要坚持不敢腐、不能腐、不想腐同时发力、同向发力、综合发力,深化以案促改、以案治本,把发现问题、推动整改、促进改革、完善制度贯通起来,加强邮政企业规范化管理。

四是开展廉洁文化创建活动。围绕宣传传播全面从严治党方针政策、廉洁自律准则等,组织开展廉洁主题漫画、宣传画(册)、短视频、文创产品等廉洁文化作品创作活动,开展廉洁提醒上文化墙、上宣传栏、上电子屏工作,因地制宜建设廉洁文化阵地。深化倡树清廉家风活动,持续推动廉洁教育融入家庭生活,教育引导领导干部注重家庭家教家风,注重从优秀传统文化训诫中汲取营养等。

为保障活动顺利开展,取得预期效果,市邮政分公司要求全市各级邮政企业要加强组织,注重沟通,按要求部署安排警示教育月活动,制定活动安排推进表和具体推进措施。活动中,既要注意丰富活动形式,也要注意筑牢疫情防控屏障,确保效果和安全。

邮储银行优惠多

手机银行激活有礼,即日起至9月30日,新注册激活手机银行客户,可以在手机银行APP界面,通过“活动一活动专区一河南分行手机银行新客邮礼活动”参与活动,有机会获得10元支付立减金。

“最近邮储银行开展了很多活动,你们可以去办个邮储储蓄借记卡。”

“办理手机银行有礼,支付宝首绑卡有礼,微信支付首绑卡有礼,微信交易可以抽奖。今天我抽中了一个100元话费券,这个月我又不用交话费了!”

原来,客户王女士近期在龙源湖邮储储蓄所办理业务时,网点理财经理给她详细介绍了近期相关活动。王女士参与了“周消费达标邮礼”活动,并抽中100元话费券,才与办公室同事有了上述的对话。

据悉,为进一步提升邮储储蓄银行知名度和使用度,邮储银行近期开展了手机银行激活有礼、支付宝首绑卡有礼、微信支付达标有礼等活动。

手机银行激活有礼,即日起至9月30日,新注册激活手机银行客户,可以在手机银行APP界面,通过“活动一活动专区一河南分行手机银行新客邮礼活动”参与活动,有机会获得10元支付立减金。

“一键绑卡”功能选择支付宝并首次绑定邮储卡,有机会领取最高88元绑卡礼包(可以在支付宝APP一卡包中查看)。

微信支付达标有礼,即日起至10月23日,用户每个交易统计周期(自然周)内,名下任一单张邮储银行借记卡微信支付累计交易金额满38元(含)以上,登录“邮储好礼汇”微信小程序,点击“交易达标有礼(全国)”,有机会抽取最高100元话费奖励,每人每自然周最高获得1次抽奖机会。

以上相关活动详情可到就近邮储储蓄网点咨询。

修武县邮政分公司 全力提升寄递服务能力

本报讯(通讯员丁保华)连日来,修武县邮政分公司为深入践行以人民为中心的发展思想,坚持以问题为导向,以提升服务质量和客户体验为目标,通过“客户视角、竞争视角、行业最优视角”发掘邮政服务的痛点问题,全力提升寄递服务能力。

据悉,修武县邮政分公司将利用两个月的时间,主要聚焦拒收符合寄递规定的物品、擅自停办限办规定业务、拒办贴票寄递业务、未做到满时服务、不执行收寄验视和实名收寄制度、提前录入妥投信息等“六项禁止类服务问题”,将采取现场检查、非现场检查、暗查暗访、电话回访、投诉分析等方式,对“六项禁止类服务问题”进行全面排查。

在此期间,修武县邮政分公司将通过扎实推进业务培训、质量管控、监督检查等工作,进一步完善服务质量管控机制,从根本上解决问题,不断提升客户体验管理专业化水平,做到服务质量提升常态化、持续化。

为焦作邮政发展贡献青春智慧和力量 市邮政分公司团员青年深入学习习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上的重要讲话

本报讯(通讯员牛立海、侯玉婷、袁红艳)近日,市邮政分公司组织青年员工代表召开学习宣传贯彻习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上重要讲话精神专题研讨会。

会上,青年员工代表踊跃发言,围绕习近平总书记的重要讲话精神谈体会、聊感悟、谈收获。大家纷纷表示,作为邮政企业发展的中坚力量,优秀的邮政青年应当用实际行动来表达爱国之情,要始终坚持党的领导、加强思想教育,听党话,跟党走,在实践中学知识、强理论、长才干、作贡献,增强理论水平、提高业务技能,为焦作邮政企业发展贡献青春智慧和力量,在实现民族复兴的赛道上奋勇争先。



青年代表参加专题研讨会。

牛立海 摄



近日,孟州市邮政分公司立足自身资源优势,组织各代理金融网点积极开展线下金融服务,客户经理带着移动展业设备走出营业厅,到村镇社区、田间地头为客户现场开卡、激活线上业务、讲解金融知识、解答金融问题,让客户切身感受邮政线上线下相结合带来的便捷、高效、贴心服务,受到了客户信任和欢迎。

孟州市西院营业所客户经理在西院镇韩庄村为村民办理邮储储蓄开卡业务。

薛晓娜 摄

焦作中医大讲堂·专家教你识穴位

通肺窍 治顿咳

——焦作市名中医、焦作市中医院中医内科主任中医师谢谋华教你治疗咳嗽变异性哮喘



焦作市名中医、焦作市中医院中医内科主任中医师谢谋华。本报记者 杨铭 摄

调理方法: 中药熏洗肺窍 主治: 咳嗽变异性哮喘 功能: 宣肺开窍, 祛风止咳 【专家支招】

咳嗽是我们每个人都遇到过的临床病症,连续不断刺激性干咳经久不愈,令人彻夜难眠。早期适时运用中药苏姜汤熏洗肺窍,可以有效防止咳嗽变异性哮喘的发生和发展。苏姜汤的煎制方法: 苏叶20克、生姜30克切薄片,锅内加水300~400毫升,水开后放入苏叶及生姜片煎煮3~5分钟,倒入茶缸内,两三分钟后,水温在80摄氏度以下即可先熏后洗鼻腔,或者感觉不烫时用于口吸入至咽喉部,每次吸入

时间为5~10分钟,可以起到立竿见影之效。按照以上方法重复使用,每天可用3~5次,一天换药一次。

【主播结语】

今天,焦作市名中医、焦作市中医院中医内科主任中医师谢谋华给大家介绍了治疗咳嗽变异性哮喘的方法。更多节目详情,欢迎关注焦作日报全媒体平台,扫码即可观看视频。



想了解更多详情 扫码看视频



焦作市名中医、焦作市中医院中医内科主任中医师谢谋华(右)在为主播现场讲解中药苏姜汤的煎制方法。本报记者 杨铭 摄

出品团队

- 总策划: 王爱军 总统筹: 王静锋 策划: 吕正军 执行: 曹琳琳 脚本执笔: 石媛媛 袁紫璇(实习) 录制: 陈天昊 杨铭 袁紫璇(实习) 摄影: 陈天昊 杨铭 技术: 陈婷婷 王雪静 赵银根 刘佳 杨铭 袁紫璇(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

网友有话说

八一建军节,网友向最可爱的人致敬

本报记者 朱颖江

“如果可以重新选择,我愿意献身国防事业,守卫边疆,保家卫国。八一建军节到了,向最可爱的人致敬!”今年8月1日是中国人民解放军建军95周年纪念日,连日来,很多网友用自己的方式通过焦作网表达心中的敬仰之情。

1927年8月1日,中国共产党带领北伐军3万余人,在江西南昌举行武装起义,打响反对国民党反动派的第一枪,中国共产党领导的人民军队从此诞生。1933年7月11日,中华苏维埃共和国临时中央政府根据中央革命军事委员会的建议,决定8月1日为中国工农红军(中国人民解放军前身)成立纪念日。1949年6月15日,中国人民革命军事委员会发布命令,以“八一”两字作为中国人民解放军军旗

和军徽的主要标志。新中国成立后,将此纪念日改为中国人民解放军建军节。

在八一建军节到来之际,网友将建军节的由来发布在网站,详细回顾了人民解放军不怕牺牲、时刻保家卫国的辉煌历史,引起了广大网友的共鸣,大家纷纷留言,致敬人民解放军,感谢他们长期以来的守护。

网友“那一天”留言说:“在一个个艰难险阻面前,人民解放军冲锋陷阵,用身躯筑起守护人民生命安全的钢铁长城,他们是新时代最可爱的人。八一建军节,向最可爱的人致敬!”

网友“时空”说,我们现在的幸福生活,是无数革命烈士用鲜血换来的,他们在抗日战争、抗美援朝战争中,抛头颅、洒热血,用不朽的身躯筑起了今天的和平围墙,我们要铭记历史,珍惜当下,努力奋斗新时代

和军徽的主要标志。新中国成立后,将此纪念日改为中国人民解放军建军节。

网友“老友老兵”说,无论是战争年代,还是和平年代,面对战争、疫情、汛情,人民解放军都是第一时间冲在最前线,坚守初心使命。即使退役了,他们仍时刻谨记军人的使命,“若有战、召必回,战必胜”,彰显出退役军人听党话、跟党走、一切为了人民的政治觉悟,永葆革命军人的担当本色。

网友“穿梭时空”说:“每当有大灾大难降临,人民军队永远是广大群众的坚强防线。客户其来的新冠肺炎疫情、肆虐多地的暴雨汛情……危急时刻总能看到人民解放军逆行而上、奋力抢险的身影,让人为之动容。致敬人民子弟兵,你们永远是最可爱的人,是可尊可敬的英雄。我们要以军人为榜样、为标杆,为实现民族复兴的中国梦而砥砺前行、贡献力量。”

关注无偿献血

献血前伤肝的事千万别做

网友【飞叶轻盈】:“听朋友说献血前要注意保肝护肝,这是为什么?做哪些事会伤害肝脏?”

市中心血站: 转氨酶的有关指标是肝脏健康程度的指向标。若转氨酶升高,证明肝细胞有损伤,此时是不适宜献血的。为了能够奉献爱心,大家一定要注意保肝护肝。借着这个机会,给大家科普下相关知识。

大口喝酒,伤肝。酒精(乙醇)在肝脏首先代谢为乙醛,然后再代谢为乙酸,乙酸最后代谢为水和二氧化碳。除了水以外,其他产物均会产生毒性反应,影响肝脏。轻者表现为肝细胞受损,转氨酶升高。若不节制

饮酒会让肝细胞发生不可逆的损伤,肝硬化、肝癌等也会随之而来。

吃得太多会伤肝。肝脏其实很“能吃”,人们吃进肚子里的食物最后都会在肝脏进行加工,转变成人体能利用的营养物质。经常吃大鱼大肉会让大量脂肪在肝细胞内囤积,人们常说的脂肪肝就是这么来的。若不节制,肝硬化和肝癌也会悄然造访。

胡乱吃药伤肝。肝脏能“吃掉”的不仅是食物,还有药物。俗话说:“是药三分毒。”而人们之所以没有中毒,全靠肝脏保驾护航。正规药品说明书往往会写上“长期服用可能引起肝酶升高,请在医生指导下用药。”等字样。但某些补药和不良反应尚未明

确的药物,则没有这样的温馨提示。殊不知,长期服用这样的药品最伤肝。当然,保肝药、护肝药、解酒药等本质上也是药,也需要经过肝脏代谢,并不会真的保肝护肝。长此以往,小心中毒。

请掌握以下几点护肝方法: 少喝一点: 少喝酒对肝有好处。 均衡一点: 规律作息,睡眠充足; 均衡膳食,坚持锻炼,控制好体重。

简单一点: 不要迷信吃一些保健品会养肝。 用药小心一点: 不随便吃药,要在医生指导下用药。

李天华 整理

焦作中医大讲堂 主办单位: 焦作市卫生健康委员会 焦作日报社