

政务要闻

我市开展“法律进学校”活动

本报讯（记者邓帆）昨日下午，主题为“点燃青春梦想、法律伴你成长”的青少年法治教育活动在市人民中学举行。副市长贾书君出席活动并讲话。

贾书君指出，开展“法律进学校”活动，对于增强青少年法治意识，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人，具有积极而深远的意义。各级司法行政机关要始终把青少年作为普法教育的重点，抓好各项工作的落实；综治、公安、教育、文化、工商等部门要

免费养老公寓里的幸福生活

本报记者 王水涛
本报通讯员 李雁敏 米立丰

“今年1月这个公寓建成后，我就住进来了。这里啥都好，伙食好、环境好，还不要钱。我们老年人还可以在一起说说话，心情好了身体也更好了，儿女们也可以安心工作，一切都变得更好了！”10月27日，在孟州市谷旦镇柿园村福寿园养老公寓里郭玉芹老人高兴地对记者说。

郭玉芹今年已90岁高龄，是公寓里年龄最长的老人，但她身体硬朗、头脑清醒。她说，在住进养老公寓之前孩子们为了照顾她，都不能外出打工，家里生活条件一般。自从福寿园养老公寓建成后，她成为村里首批免费入住的老人，吃住都有专人照顾，儿女们也能放心外出务工了，自己 and 老伙计们看看电视、唠唠家常，每天过得充实而快乐。

当天秋高气爽、艳阳高照。在福寿园养老公寓的小院里，老人们或三三两两地聊天晒太阳，或在房间里休息……一派祥和景象。记者注意到，该养老公寓有楼上楼下两层，分为宿舍、餐



微信养生秘方莫轻信

□吴正伟

如今，随着微博、微信、QQ等网络社交平台的普及，一些所谓的健康养生秘方信息令人眼花缭乱。这些让人耳目一新的“养生新知”帖子里面有部分健康知识有一定道理，但是也要因人而异，不可盲从。特别是在微博人。对此，养生人士提醒，盲目相信这些养生知识，反而会造成健康隐患。

使用微信的朋友，大多会收到过朋友圈发来的像“连吃3天大白菜排便便”“房间摆放洋葱防感冒”“晚上吃苹果相当于吃砒霜”等类信息，仿佛只要按照微信、微博转发的健康知识去做，



11月5日，武陟县公安交警大队民警手把手教小朋友做交通指挥手势。

当日，武陟县公安交警大队与该县兴华蒙氏幼儿园开展了“娃娃学‘交规’”交通安全教育活动，让孩子们通过学习交通信号、交通标志和交通指挥手势等，从小养成文明出行的好习惯。

冯小敏 文立新 摄

马村国土资源分局加强矿产资源管理

本报讯（通讯员常慧珍）今年年初以来，马村国土资源分局采取三项措施，加强矿产资源管理。

该分局加强动态巡查，每周组织人员对零散分布的矿产资源所在区域进行巡查，全面清查非法开采、无证开采行为，对发现的问题做到及时查处、及时处

治理为官不为 倡导敢于担当·县委书记笔谈

为官要有大气象 敢于担当成大事

中共博爱县委书记 李平启

责任所系，人人有份；履职尽责，人所必为。

“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”，是志士仁人对履责的坚定信念；“好汉做事好汉当”，是老百姓对担责最快意的回答；“要在大是大非面前敢于担当、敢于坚持原则”，是习近平总书记对所有共产党人提出的要求。

领导干部是否具有担当精神，关系到党和国家事业的兴衰成败。习近平总书记高度重视领导干部的担当精神，多次强调责重于泰山，领导干部要敢于担当、能够担当，并对提高领导干部的担当精神作出一系列重要论述。当前，正是焦作“凝心聚力，转型发展，争创一流，绿色发展”的关键时期，市委、市政府提出治理为官不为、倡导敢于担当的六项要求，对于全面加强推进焦作市经济转型示范市建设具有重大现实意义。

“知恩、知责、知足、知止”是市委书记孙立坤对全市党员领导干部提出的总要求，为各级党员干部如何“谋事、干事、成事、成事”指明了方向。对于博爱县来说，当前，正是加快发展的关键时期，作为县委书记，更应以身作则、率先垂范，团结带领全县各级干部敢于担当、履职尽责，始终把人民利益放在第一位，把党和人民赋予的职责看得比泰山还重，在难题面前，敢闯敢试、敢于创新；在矛盾面前，敢抓敢管、敢于碰硬；在风险面前，敢作敢为、敢担责任，为加快推进“实力、宜居、美丽、和谐”四个博爱建设营造强势的发展氛围。

敢于担当，要有大修为。修为是一个人性养、素质、能力的综合体现。近年来，我们注重提升党员领导干部的政治修为，为

博爱的的发展提供了强大动力。我们深刻体会到，全面提升各级党员干部敢于担当的大修为，必须结合党的群众路线教育实践活动、中心组学习、党员干部理论大讲堂等载体，全面加强中国特色社会主义理论、习近平总书记系列重要讲话精神等理论教育，引导各级党员干部深入学习弘扬焦裕禄精神、王在富精神，自觉践行“三严三实”，把敢于担当作为一种品质、一种境界、一种追求，以敢于担当的大修为，不断增强“为官必为、敢于担当”的责任感和使命感，不断增强破解改革、发展、稳定难题的勇气和魄力，以大修为确保博爱大发展，全力推动各项工作迈上新台阶。

敢于担当，要有大眼界。当前焦作发展正处于转型攻坚、爬坡过坎的关键时期，改革发展稳定任务十分繁重。博爱县作为焦

博修组团发展的重要组成部分，在全面加快自身发展过程中，必须站位全局、统筹谋划，不被小算盘、小利益的短视思想所阻碍，着力破除气度小、步子小等问题，以大眼界、大思维，真正学会谋长远、争大账。比如在博爱水系建设、天然气绿色能源发展工作中，就要把博爱放在焦作市大水系、大能源建设中去思考、去谋划，克服畏首畏尾的心态，敢想过去不敢想的，敢做过去不敢做的，以“等不起、坐不住、慢不得”的责任感和紧迫感，在大上项目、快上项目、争上项目中激发斗志、迸发活力、焕发激情，把博爱打造成中国北方“竹林水乡”第一城和中原经济区的清洁能源交易中心，奋勇争先，争创一流，以大眼界谋划博爱大发展，切实担当起推动焦作市转型攻坚、跨越发展的历史重任。

敢于担当，要有大作为。党

增强自律意识 切实为民办事

中共博爱县金城乡党委书记 姜紫娟

作为领导干部要事不避难，敢于担当，奋勇向前，坚持为官一任，造福一方，时刻把群众的利益放在心上，坚持为官有为、勇于担当。对于领导干部，这是一种必要素质，也是一种本领。

系统学习知识。学习是干部的立身之本。作为领导干部，不管工作多么繁忙都要坚持一定的学习时间钻研政治、经济、管理理论，努力学习党的十八大，十八届三中、四中全会精神和习近平总书记系列讲话，努力提高自身

的理论修养，提高驾驭全局、处理复杂问题的能力，为科学执政、依法执政奠定基础。把学习提高放在工作的重要位置，积极参加党委中心组和机关集中学习，自己制订学习计划搞好自学，增强学习的系统性和针对性。要坚持理论联系实际，以学到的理论武装头脑、指导工作。要以先进为榜样，通过外出考察等形式，学习先进乡镇的工作经验和工作方法，更好地推动本乡发展。

增强自律意识。要公心干事，作为一名领导干部，要始终把为群众服务作为一切工作的出发点和落脚点，设身处地为老百姓着想，尽心竭力为老百姓办事，真心诚意为老百姓服务；要合心干事，为保持经济社会又好又快发展，不计较个人得失，和其他同志拧成一股绳，共下一盘棋，依靠集体的力量，依靠大家的共同奋斗；要净心干事，时刻保持清醒，做到常思为政之德、常念贪欲之害、常怀律己之心，努力做一个人民群众拥护支持的人、一个

暴走，健身新时尚

本报记者 王龙狮

11月6日19:00，在焦东南路一小区居住的李大爷喝了一碗稀饭后，就出门到龙源湖公园进行暴走，一个多小时回到家中。

这是李大爷每天的功课，365天，风雨无阻，已经坚持了3年。

李大爷说，他原来经常腰腿疼，后来听说龙源湖公园里有暴走活动能锻炼身体，于是就几位大妈一起参加。暴走比较经济，不需要任何器械、不受场地限制，而且也不需要太多技巧。就这样，李大爷每天吃完晚饭就出门，到龙源湖公园和几位大妈集合，每天绕着公园走2圈，然后沿着人行道走。他们并不是一味地往前暴走，而是走得微微出汗就放慢脚步。走完2圈，他们一起做做操、伸伸腿，大家说说笑笑，一点儿都不觉得累。

在李大爷看来，暴走是一种快速的散步，在走路过程中既锻炼了身体，又和朋友增进了友谊，还治好了他的腰腿疼。“我觉得运动过后自己感觉不累就可以。”李大爷说，“暴走没有什么技术含量，但需要身体协调性，抬头挺胸，直视前方。肩膀打开，双臂自然下垂，最重要的是要收腹。”

市健康专家董世坤介绍，从健身的角度来讲，暴走是一种有氧运动，能够改善心肺功能，起到减脂的效果。正常人一般一周3~5次的规律运动，坚持两三个月后，精神状态会有改变。对年轻人来讲，暴走是一项好的运动，但对老年人来讲，强度不要太大。患有心脏病、糖尿病、脑血管疾病的老年人，暴走的时间不要持续太长，应量力而行。董世坤建议，中老年人暴走时，最好双手持手杖，这样身体重量对膝关节的压力就会部分转移到手杖上。如此，既能增加能量消耗减轻体重，又能保护膝关节。

像李大爷这样晚饭后出去锻炼还是比较适宜的，因为空腹暴走，人容易出现低血糖反应，而且在暴走运动中也要适度补充一些水分，比如运动饮料或者自制的加糖加盐的茶水，防止脱水情况发生。

董世坤还建议，参加暴走运动时，一定要穿一双合适的专业徒步鞋，否则很容易发生踝关节或膝关节的运动损伤。此外，参加此项运动，一定要遵循循序渐进的原则，走的速

度和距离要逐渐增加，走完后有疲劳感，但是第二天要感觉到能够恢复，不要贪多贪快。

近几年，市里成立了很多“暴走团”，有专业户外“驴友”自发成立的，也有像李大爷参加的比较松散的业余“暴走团”。由于暴走是一种对年龄、性别、体力要求不严格的低强度运动，而且这种锻炼身体的方式比散步有效、比慢跑安全，又克服了定时、定场地锻炼模式的不方便，因此吸引了大批暴走族成员。

董世坤介绍，每个“暴走团”的特征都很明显，有的是街道组织的，以老年人居多；有的是小区居民自发组织的，各个年龄层都有；有的是上班族在网上召集，周末集中锻炼的。参加暴走，既强身健体、减肥，还结识了一群志趣相投的朋友。

“一位体重60公斤的女性每天坚持一个小时的暴走后，能够消耗300到550卡路里的热量，减肥效果明显，这也是很多女性成为‘暴走族’主力的原因。”董世坤说，“步行的路线最好选择空气较好、污染少、行人车辆较少的路段。像李大爷这样先在公园走，然后沿着人行道走，最后做一些压腿、展体等牵拉活动就比较好。”



“残疾人之家”温暖残疾人

本报通讯员 李良贵

在解放区焦北街道民主北路社区有一个“残疾人之家”，在残疾人就业、教育、康复、生活保障、权益维护、优惠政策落实等服务中，想残疾人之所想，急残疾人之所急，用一颗诚心、爱心、真心感动了每一位残疾人，被残疾人亲切地称为“温暖之家”。

为了让残疾人感受到党和政府的关爱和温暖，今年1月份，经过解放区残联、焦北街道论证考察，多方筹集资金100余万元，在民主北路社区建成了“残疾人之家”，并在“残疾人之家”建立面向社区残疾人的集康复、教育、就业技能培训、法律维权、文体娱乐为一体的残疾人“阳光服务中心”，还组建了医护、手工制作、文体、心理咨询、法律和党员志愿者等六大类服务队伍，以日常康复训练和生活服务为重点，为残疾人提供服务，使残疾人就近锻炼、就近治疗、就近学习，实现残疾人“人人享有康复服务”的目标。

今年7月12日，残疾人王玉梅突发疾病，邻居拨打了民主北路社区“残疾人之家”的帮扶热线电话，助残志愿者及时联系社区卫生服务中心的医护人员，将王玉梅送进了医院。8月14日晚8时，残疾人李俊敏出门时摔了一跤，造成生活不能自理。他拨通了“残疾人之家”的帮扶热线电话，助残志愿者接到电话后来到李俊敏家，一日三餐照顾他的生活起居。李俊敏康复后逢人就说：“我打个电话就享受到了社区大家庭的温暖，‘残疾人之家’真温馨！”

演马街道危房改造帮群众圆安居梦

本报讯（通讯员孙洁、林杰）“以前住在老土屋里，一下雨家里就到处漏雨，总是担心会塌，晚上都不敢踏实睡觉。多亏国家这么好的政策，帮我们圆了多年来的新房梦！”日前，望着既宽敞又明亮的房屋，村民崔海英自豪地说。

崔海英是马村区演马街道仓上村村民，像她这样被纳入该街道危房改造户的今年共有8户。危房改造的农户，改造成功后，符合相关部门的验收标准，将会获得一定的政策资金补助。

今年年初以来，该街道认真贯彻落实上级危房改造政策，大力实施农村危房改造工程，在援助指标紧张、困难群体需求多的情况下，通过召开村民代表会议、进村入户调查等方式，加大危房改造宣传力度，让广大农民群众自愿进行危房改造。按照公开、公平、公正的原则，在前期对农村的分散五保户、低保户、特困户以及其他贫困户的危房进行调查摸底登记的基础上，建立了农村危房改造档案，对符合危房改造条件的家庭进行初步拟定，优先安排对五保户、低保户、残疾人家庭进行危房改造，为困难群体安居送上一颗“定心丸”。

本报记者 张璐 摄