

别让贪腐“黑手”毁了扶贫大计

随着扶贫工作力度的不断加大,越来越多的项目与资金向贫困地区倾斜。然而,据媒体报道,一些地方基层干部特别是村组干部频频将“黑手”伸向扶贫领域,使脱贫对象的“获得感”被严重剥夺。除了虚报冒领、截留挪用等涉腐基层干部惯用的违法手段外,一些“非典型”的“回扣式”腐败,正在成为基层干部蚕食群众利益的新变种,即“给你争取一碗肉,你得让我喝口汤”。

扶贫、脱贫工作事关全面建成小康社会的成败。我们党已经做出了庄严承诺,到2020年,我国现行标准下农村贫困人口实现脱贫,贫困县全部摘帽,解决区域性整体贫困。

一些贪腐分子却将扶贫资金当成“唐僧肉”,用雁过拔毛的方式蚕食贫困百姓的救命钱、发展钱,让脱贫实效大打折扣。数据显示,我国还有7000多万现行标准下的贫困人口,如期实现全部脱贫的任务十分艰巨,需要全面实施脱贫攻坚工程,在精准扶贫、精准脱贫上持续发力。村组干部是让扶贫项目、扶贫资金落地的基础性关口,此关若失扶贫大计将受到严重威胁。

与扶贫开发相关的贪腐涉及政策落实、资金使用、公共服务等各个领域和环节。村组干部吃拿卡要,“有求于”村组干部的村民往往敢怒不敢言,只得忍气吞声受盘剥。“全

过程”“微腐败”的扶贫贪腐让村民有苦难言,恶化了基层政群关系。

扶贫领域的贪腐问题不小,查处起来也有不小的困难。尤其是村组干部,他们不是国家公职人员,甚至不是共产党员,处罚力度很难跟上,导致有些人有恃无恐:“我就是一农民,能把我降到哪里去!”

村组干部也确实协助基层政府开展了大量的工作,实际上成为地方政府在村组的“常驻人员”,这让一些乡镇干部直接同流合污,共同打起了扶贫惠农资金的歪主意。

要斩断伸向扶贫领域的“黑手”,最方便高效的方法就是公开。将扶贫项目、资金的

申请、立项、落地等环节完全阳光化,尤其是将落地环节的资金发放、使用情况纳入村级事务公开,让村民一目了然地看清谁家得了多少资金、谁家得了什么项目,用公开的力量破除扶贫领域的贪腐顽疾。

小康不小康,关键看老乡,7000多万贫困人口更是重中之重。在大力开展扶贫攻坚的当下,要想方设法、全力以赴,不能让贪腐“黑手”毁了“十三五”定下的重大国家战略。

黄南州扶贫局 宣

遭遇酒店火灾如何逃生?



酒店火灾事故的严重性,在于它不发生则已,一旦发生,极可能演变成不同于一般火灾的恶性火灾。如何在火灾中逃生呢?黄南消防支队给您以下建议:

第一、根据前期入住就餐准备工作而言,发生火灾后可以有效的利用身边的消防器材逃生或者简单的扑救。现在很多高档酒店宾馆都配备了自救缓降器、救生绳、防烟面罩等救生器材,巧妙的利用这些器材进行逃生,要准备判断眼前火灾形势,抓住有利时机,利用现有工具逃生。

第二、合理的利用宾馆酒店内部房间结构避难。如果不是自己的房间起火,一般来讲自己的房间就是最好的避难地。同时,宾馆内的公共厕所、防烟楼梯间以及袋形走廊末端设置的避难间,也是暂时避难的好去处。

第三、如果此时大火已经蔓延过来,要保持镇静,在楼层较高的情况下,不要盲目跳楼,应该利用手中醒目的物品或者高声呼救,让消

防人员能够第一时间看到,前来救援。

第四、一旦在就餐住宿的过程中遇到突发大火,不要慌乱,不要轻易打开房门观望,此时要知道外面的火势,应先用手触摸房门,通过感觉房门的温度来判断火情。如果房门已热,说明外面的火势严重,不可开门而逃。最好的办法是,迅速用水浸湿床单、毛巾等堵塞房门的空隙阻止烟气窜入,同时向消防队或火场外部群众求救并报警,等待救援。

第五、如果火灾还没有蔓延过来,此时尚且可以逃生的情况下,不要慌乱,严格听从宾馆广播引导或工作人员的口头引导进行安全疏散,因为在正规的酒店宾馆中,其工作人员均接受过正规的消防安全培训,平日里面为客人服务,发生突发事件后,能迅速的组织客人疏散、逃生。所以请严格按照工作人员的指挥逃生。

黄南州公安消防支队 宣

走路是一味药

但这样走路锻炼等于白走

都说“走路是世界上最好的运动”,在防病、抗癌、长寿方面功效突出。说着好处多,不如做着来的实际,有人就通过走路,走出了健康。比如:为了救孩子,母亲健步走7个月走掉“脂肪肝”的。中国首席健康教育专家洪昭光就曾在一次讲座中谈到:动脉硬化是可逆的过程,虽然不能彻底消退,但可部分消退。研究证明只要坚持步行一年以上,包块就自行消除。步行运动锻炼,对保持正常的血压、胆固醇、体重都很好。走路是一项好运动,但是,如果走错了,恐怕功夫白费!

一、在马路边走:伤心血管

不少人习惯沿着马路边走路、跑步,然而这样走路可能等于“白走”……研究人员发现,无论健康与否,在公园散步的志愿者肺功能改善、动脉血管软化显著,效果持续到散步后26小时。

走路最好还是在公园、体育场等远离马路,清静又干净的地方。理想道路应该是草地、土地、地胶路,而避免在水泥地、柏油路等硬地面上走。因为硬地面会给你一个反作用力,相对来说对膝盖等不好。

二、走前不热身:容易受伤

很多人觉得健走运动量不大,因此忽视了走前的热身。然而不热身,不仅会因为暂时缺乏关节液而易磨损关节,而且身体关节没打开,活动受限,锻炼效

果也不好。

不仅走前要做热身,走完以后的拉伸也很重要,如果距离比较长的话,中间最好能停下来做一些拉伸,缓解肌肉的酸痛。

三、步子太大:易拉伤韧带

很多人觉得健步走就是要走得快,要大步前行。但这样走路容易拉伤大腿内侧的韧带,使双脚抽筋,而且无法达到提升走路速度的作用。另外,对膝关节不好的人来说,会加重关节损伤。

健步走以小步为宜,每一步比平时走路多向前迈10厘米即可,且刚开始要循序渐进,有的人第一天就走得飞快,超过负荷,会伤到膝盖和小腿,产生疼痛。每个人的能力不一,具体要看健康基础状况,不要“死跟”。

四、走走停停:效果差

有些人觉得厕所走几步,上下楼走几步,办公室里走几步,这也算走路锻炼了。虽然这样走有利于身体血液循环,比久坐强。但不是连续走的话,其实没有健身价值。

最好是健走,一气合成,走够30-40分钟,保持一定频率,每秒走两步,每天走6000步是比较合适的。想要减肥的人群可以多走几千步。

生活常识

遗失声明

▲ 河南县福龙汽车配件注册号为632324600019187号个体工商户营业执照(正本)声明遗失。

▲ 西宁宏和机动车服务有限公司平安分公司的青B—H8101号车车辆行驶证(副本)声明遗失。

▲ 同仁县隆务镇夏琼北路172号2栋1单元121号邱步坚3人户口簿声明遗失。

▲ 孕旦龙智的青D—31519号车机动车登记证书声明遗失。

▲ 同仁下吾扎西洗车行的青海省国家税务局贰拾元通用定额发票整本遗失,发票代码为163001601025。

▲ 卓玛杰的青D—41398号机动车行驶证声明遗失。

▲ 青海省同仁县隆务镇德合隆中路19号李小东的3人户口簿声明遗失。

▲ 同仁县瓜什则乡塞庆村一队的南拉才让的3人户口簿及低保证明声明遗失。

▲ 当周尖措的青D—36073号机动车行驶证声明遗失。

▲ 马云庆的青D—26656号车机动车行驶证声明遗失。

▲ 同仁县曲库乎乡温路乎村3号切吉的3人户口簿声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县安康盐业有限公司账号为68855407016012000104,开户许可证核准号为J8554000021401的开户许可证声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县托叶玛乡卫生院账号为2012005,开户许可证核准号为J8554000011501的开户许可证声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县托叶玛乡财政所账号为2012015,开户许可证核准号为J8554000009501的开户许可证声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县托叶玛乡财政所账号为2012008,开户许可证核准号为28554000000501的开户许可证声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县优干宁镇财政所账号为2012016,开户许可证核准号为J8554000002201的开户许可证声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县公安局优干宁镇派出所账号为2012025,开户许可证核准号为

J8554000002501的开户许可证声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县优干宁镇人民账户账号为2012014,开户许可证核准号为Z8554000000201的开户许可证声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县优干宁镇财政所账号为2012015,开户许可证核准号为Z8554000000301的开户许可证声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县优干宁镇牧业综合服务站账号为2012026,开户许可证核准号为Z8554000011401的开户许可证声明遗失。

▲ 青海绿草原食品有限公司河南分公司账号为2012009,开户许可证核准号为J8554000011901的开户许可证声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县民族中学账号为68855402016012000110,开户许可证核准号为Z855400001191的开户许可证声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县旦美唐奶牛养殖农民专业合作社账号为68855402016006000025,开户许可证核准号为J855400002680的开户许可证声明遗失。

▲ 河南蒙古族自治县秀甲天堂菜园牧民专业

合作社账号为68855402016005000013,开户许可证核准号为J855400002910的开户许可证声明遗失。

▲ 泽库县新天地网吧91632323MA753BT48D号营业执照(正本)声明遗失。

▲ 仁青尖措的632322197212130014号驾驶证声明遗失。

▲ 修加的青B—D8107号机动车牌照声明遗失。

▲ 冶少卿的632321199202060019号驾驶证声明遗失。

▲ 河南县金师傅过桥米线的注册号为63232460001427号个体工商户营业执照(正副本)声明注销。

▲ 河南县化隆榨油房注册号为63232460001427号个体工商户营业执照(正副本)声明注销。

▲ 多杰的青D—39567号机动车行驶证声明遗失。

▲ 夏吾旦正的青D—05612号车的机动车登记证书声明遗失。