

我市组织收听收看全省转型发展攻坚推进电视电话会议

全力打好转型发展攻坚战

本报讯(记者王秀云)4月9日下午,全省转型发展攻坚推进电视电话会议召开。会议总结成绩,表彰先进,分析形势,部署当前和今后一个时期转型发展攻坚工作,动员全省上下统一思想,全力打好全省转型发展攻坚战。

省委书记、省人大常委会主任谢伏瞻,省长陈润儿出席会议并发表重要讲话。

市委书记张文深,市长霍好胜,市委常委、常务副市长原永胜在郑州主会场参加会议。市领导王智慧、景劲松、王保华、张生起、张富治、范双喜等在南阳分会场集中收听收看会议。

会议指出,转型发展攻坚战是今年全省在持续推进农村脱贫攻坚、国企改革攻坚、环境治理攻坚的同时,着力实施的又一攻坚战。要以新发展理念为引领,以供给侧结构性改革为主线,集中力量攻观念之坚、结构之坚、体制之坚、创新之坚,牢固树立开放合作意识、绿色发展意识、创新驱动意识、质量效益意识。坚持传统产业改造提升与新兴产业培育发展“两手抓”,形成经济增长“双引

擎”。大力推进绿色改造、智能改造、技术改造。改革企业体制、科技体制,完善农业经营体制,创新商品流通体制。建立一批产业技术联盟,突破主导产业发展技术瓶颈。

为确保转型发展攻坚战落地见效,会议强调,要加快转变思想观念,理顺思路,统一认识,用改革的方法把思想转型到发展上;加快转变发展方式,创新驱动,把创新当硬任务来抓,攻坚关键在于真干、务求实效;要加快政府职能转变,处理好政府和市场的关系,要坚持市场导向,以企业为主体,运用市场机制,依法监管,引导发展,解放思想,在加大招商引资力度的同时,更加注重鼓励本土企业发展;加快转变工作作风,如果工作不落实,就是水中花镜中月,转作风,就是要做到胸中有数,脚踏实地,勇挑重担,真抓实干,确保责任到位。

会议最后强调,全省要确保无重大安全事故发生,确保社会和谐与稳定,确保党风政风持续向好,扎实推进脱贫攻坚战役,以优异成绩迎接党的十九大胜利召开。②5

“中国好人榜”4月份候选人

我市汪新法入选

本报讯(记者刘阳)日前,记者从市文明委获悉,“中国好人榜”4月份候选人中,我市浙川县法院荆紫关法庭审判员汪新法——“双拐法官”耕耘深山31载,铺就司法为民路,入选敬业奉献类,序号67。

候选人将在中国文明网集中展示宣传,接受广大网民和手机用户广泛“评议”,本月底结束。届时请登录中国文明网,在投票评议前认真阅读投票规则,为我市入选推荐榜的好人投票、评议、跟帖、点赞。

汪新法,作为一名审判员,

扎根深山31年,双腿因劳累致残,但他拄着双拐继续工作。先后接待当事人5000余人次,办理案件3800余件,连续多年被当地党委政府评为先进工作者、调解能手、办案标兵。曾荣立河南省高级人民法院二等功,并被评为全省十大感动当事人法官、全省十大调解之星、全国法院先进个人。

据悉,3月我省有8人入选“中国好人榜”。其中我市刘文勤,环卫工,20年如一日,用辛勤汗水换来城市靓丽,入选敬业奉献类。②5

中招体育考试前,根据自身情况进行轻微体育锻炼——

名师支着,初中考生看过来

□本报记者 王秀云

如何应对今年的中招体育考试?市十三中体音美组蔡海涛老师为考生作考前指导,旨在尽量减少考试阶段的不利影响,使考生取得最佳成绩。

考前一周,不能做过量的局部运动

蔡海涛老师告诫考生,考前一周(3-5天)为调整期,其间注意:不易泡澡,不能做大量运动或过量的局部运动;每天可以

辅助练习,少练精练;不要暴饮暴食并且要注意天气变化,及时增减衣物,防止生病;注意安全,避免身体受伤。

尤其到考前几天,考生要根据自身状况进行轻微的体育锻炼,以练习技术动作为主,不宜过于疲劳,要避免受伤。

考试当天吃饭八成饱,尽量穿短衣短裤

考试当天吃饭八成饱,要有营养好消化。出发前,调整好心态,准备好物品;身份证、准考证要带齐。

考试前一天学生应注意保持良好的睡眠和体力的积蓄,不能久看电视、久

睡、长时间游玩等,每一位考生都要以充沛精力投入到考试中。赛前应控制饮食和饮水,更不得饮酒。

着装上,袜子应选纯棉质地的运动袜,最好选用薄底宽纹运动鞋,一定要系好

鞋带。在测试时学生尽量穿短衣短裤,身上不要戴任何与考试无关的东西,口袋里的钥匙等硬质物品要取出,轻装上阵。带好充足的水、毛巾和补充能量的食品。

测试前做足准备活动,不要猛力试跳

考生考试前要做足准备活动,将肢体舒展开。考前准备活动可通过慢跑、徒手操、拉伸练习等内容进行热身,要充分而有力,动作练习不宜过多,做得到身体发热,稍微出汗为适宜。时间一般为15-20分钟。充分活动身体各部分的关节、肌肉和韧带。

赛前半小时至一小时可以服用一些浓茶、巧克力、咖啡等可以提高兴奋性的食物及饮料。长跑测试前半小时到一小时可以喝两支葡萄糖。

不同体育测试项目进

行前,学生都应做相应准备活动。这样既可以放松身体各个关节,也可以配合深呼吸,放松心情,稳定情绪。进场后到指定地方,热身运动(原地或小范围慢跑热身)的强度和持续时间必须因人而异,也必须因项目的不同而有所调整。准备活动要做开,全身发热,鼻尖微出汗时就可以了。看到同伴时要团结互助,互相鼓励,加油。

坐位体前屈:做完准备活动后,拉一拉韧带。同学之间互相帮助,确保把韧带拉开。切记,拉韧带不要用力过猛,以免造成韧带拉伤。

力过猛,以免造成韧带拉伤。立定跳远:测试前,不要猛力试跳,浪费体力;可以象征性的重复一下跳跃动作,作为真正测试前的放松和状态的调整。

体育中考的最后一项测试是“女生800米”或“男生1000米”项目。不同学生根据自己长跑特性制订合理的领跑策略。在第一圈起跑之后,即使自己处于合理的排位顺序,调整呼吸与步伐,紧盯前一名学生。在最后一圈冲刺时,则应用尽全身气力,冲过终点两米以上。②5

QUANU 全友家居
绿色全友 温馨世界

高端定制选全友

全友家居 31周年厂庆·品牌让利·全场工厂价

4月15日-16日

31周年品牌盛典
1986-2017

工厂价
¥588起



买家具送豪礼
对开门冰箱
等你拿!



国际馆: 南阳市中州西路与百里奚路交叉口西南100米 电话: 68066677
精品馆: 南阳市车站路与建设路交叉口西南角 电话: 63168688
南召店: 南召县人民路与光明路交叉口东南角 电话: 66908636

