

生活资讯

天气预报
今天白天到夜间

多云, 小雨上午转多云

风向	北风3到4级
风力	夜间转4到5级
最高气温	14℃
最低气温	1℃
降水概率	80%
舒适度指数	-1级
人体感觉	凉爽
紫外线辐射强度	弱

海洋预报
今天上午到明天上午

渤海有1.2到1.7米的轻到中浪, 辽东湾有1.2到1.7米的轻到中浪; 营口海域有0.6到1.1米的轻浪。

涨潮	05时20分369厘米
落潮	17时52分328厘米
	00时02分18厘米
	12时47分31厘米

海域	浪高(m)	海温(℃)
西炮台	0.7	3.3
北海	0.7	3.4
鲅鱼圈	0.8	3.5
白沙湾	0.8	3.5

农副产品零售价格
3月21日
(元/500克)

商品名称	规格/等级	价格
大米	标一	2.44
面粉	特一粉	2.77
鲜猪肉	去骨后腿肉	12.05
牛肉	新鲜去骨	39.37
羊肉	新鲜去骨	40.47

营口市发展和改革委员会提供

(上接1版)有序推进各项活动。中方高度重视共建“一带一路”同欧亚经济联盟对接合作,愿同俄方以及联盟各国一道,全面落实好《中国与欧亚经济联盟经贸合作协定》,开展更高水平、更深层次的合作。

米舒斯京表示,今天我率俄罗斯政府几乎所有重要内阁成员一起同习近平主席会见,对习近平主席对俄罗斯进行国事访问表示热烈欢迎。习近平主席将俄罗斯作为连任后出访首站,意义特别重大,充分体现了新时代中俄关系的特殊性。中俄关系发展正处于历史最高水平,这有利于在当前国际形势下更好维护多边主义、促进世界多极化。俄中总理定期会晤机制在世界上独一无二。俄方期待同中方新一届政府密切协调合作,认真落实两国元首共识,加强两国全面战略合作伙伴关系。俄方愿同中方加强投资贸易、能源、天然气、和平利用核能、航空航天、科技创新、跨境交通物流等领域合作,就确保供应链产业链安全、粮食安全等问题加强沟通和合作。希望双方进一步密切文化、青年、体育等人文领域交流合作。

蔡奇、王毅、秦刚,以及俄罗斯联邦政府7位副总理等出席。

春季养生循自然 形神共养益延年

中医养生保健的基本原则有:一、天人合一;二、形神共养;三、动静相宜;四、固护正气;五、辩证施养。

1. 早起早睡。早晨6:30前起床,中午30分钟午睡,晚上11点前睡。
2. 每天梳头百下。《养生论》说:“春三月,每朝梳头一二百下”。梳头有宣行郁滞,疏利气血,通达阳气的重要作用。
3. 保持口味的清淡。一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点,不论是食补还是药补,依据身体状况进补。同时,减少食盐摄入量,因为咸味入肾,吃盐过量易伤肾气,不利于保养阳气。
4. 宜吃辛温发散食物。春季阳气初生,要投肝之所好,适当吃些辛甘发散之品,不宜多吃酸收之味,因为酸味入肝。可选择葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等,少食辛辣之物。
5. 保持平和的心态,春天重在养肝。常做深呼吸,多参加户外活动;养花草、听舒缓音乐等愉悦心情。
6. 忌上火乱用解毒丸。春天易上火,这时候就会病急乱用药。春天上火有两种,有口干舌燥,大便干结的属实火,可以吃一点解毒丸降火等。如果脾胃虚弱引起的,口干眼干可以喝一点菊花茶,或金银花茶降火。

(营口市大医院 风湿免疫科主任 关凤媛)

鲅鱼圈区红旗镇胜台村

红白理事会“理”出文明新乡风

为进一步深化移风易俗工作,凝聚向上向善的文明乡风,鲅鱼圈区红旗镇胜台村坚持宣教并重、堵疏结合、标本兼治、全党动员、全民参与,开展以培育和践行社会主义核心价值观为根本,以整治婚丧嫁娶陈规陋习为切入点,深入人心、声势浩大的移风易俗大行动,推动形成婚事新办风尚渐显、丧事简办蔚然成风。

组织推动 建立移风易俗常态机制

一是强化体系建设。成立营口市鲅鱼圈区红旗镇胜台村移风易俗工作领导小组,村支部书记负责牵头抓总,因地制宜制订适合本村村情的移风易俗工作实施方案,适时召开阶段性推进会,及时总结经验,查找存在的困难问题,研究改进工作的具体举措,形成抓移风易俗工作的常态化机制,扎实推进移风易俗工作向纵深发展。

二是纳入村规民约。针对婚丧嫁娶、大操大办、人情消费等现象,胜台村组织本地的党员和群众召开座谈会,广泛征求本村村民的意见建议,在充分尊重传统民俗的基础上,将明确办事类别、限定办事规格、强化组织领导等务实举措,纳入村

规民约内容要求,适时召开村民代表大会进行酝酿讨论、表决通过。

三是发挥“红白理事会”作用。胜台村充分发挥“红白理事会”作用,统一红白喜事标准,对婚丧喜事的宴请人数、桌数和违约处理方式等都做出相关的要求,倡导喜事新办、丧事简办、其它事不办,有效遏制了红白喜事铺张浪费的现象,“红白喜事,勤俭节约”已成为村内人人支持、人人倡导的新风尚。

宣传发动 滋养移风易俗精神土壤

一是线下宣传持续发力。依托村新时代文明实践站、葡萄科技小院等阵地,定期组织志愿者开展移风易俗宣讲等志愿服务活动,大力宣传移风易俗新风尚,烘托移风易俗新风尚的浓厚氛围;积极打造农村文化骨干队伍和乡贤骨干队伍,定期走村入户宣传党的政策、讲解文明新风,对无智能手机家庭进行入户宣讲讲解,有力形成见贤思齐、崇德向善的价值取向;在农村道德讲堂,将移风易俗作为必讲内容;结合“我们的节日”主题,开展“推进移风易俗,弘扬文化新风”系列宣传活动,端午节期间,胜台村坚持开展“包粽子缅怀先辈——畅聊民俗文化”等活动,重阳节期间,开展“敬老爱老”活动,取得良好成效。二是线上宣传打通盲区。着力拓展线上宣传阵地,打通宣传“盲区”,利用农村广播“大喇叭”、宣传栏等,采取“讲述文明小故事”等人民群众喜闻乐见的形式,在全村持续深入宣传移风易俗工作,全力弘扬社会主义核心价值观;利用村网格群、便民信息发布群等转发“移风易俗倡议书”和宣传文章等,反对陈规陋习,提倡文明新风,反对大超办,提倡节俭之风;组织开展线上宣讲活动,志愿者用通俗易懂的语言、鲜明生动的例子向群众讲述“厚葬薄葬、低俗婚闹”等不文明行为带来的坏处,解读移风易俗的意义,全面提升村民意识。

统筹带动 探索移风易俗实践路径

一是做到疏堵结合。积极参与好婆婆、好媳妇评选等活动,不断丰富群众的精神生活,用先进文化占领乡村的思想阵地,组织志愿者积极开展了“深化移风易俗倡导文明新风”入户宣传走访活动,在全镇营造了除陋习、树新风的

良好氛围,对倡导移风易俗、树立文明新风起到了积极的促进作用,群众文明程度不断提升。二是党员示范带头。倡导村内党员干部争做精神文明建设的带头人,组织广大党员亮身份、做表率,带头签订移风易俗弘扬时代新风承诺书,要求党员干部从自己做起,践行喜事新办、丧事简办和其他喜事小办、带动群众消费观念转变,以榜样力量推进移风易俗;结合创建全国文明城市等各项工作,组织党员干部走进田间地头、深入百姓群众,化身“文明宣讲员”,大力宣传文明行动的意义和政策。三是建立上报机制。胜台村结合本村实际组建“先锋队”,在入户宣传时,一并将对两委干部及移风易俗监督电话发放给村民,形成了简单奏效的上报机制,实现了村民全员监督的良好氛围。目前,胜台村20余名红白理事会成员“先锋队”积极工作在一线,助力移风易俗工作不断走向深入。根据村委会移风易俗改革的内容和要求,如今胜台村的村民不滥办酒席,对大操大办红白事有了约束,大家习惯慢慢改了过来,一股新风尚在全村悄然兴起。

欣闻

践行“十六字”治水方针 构筑水利发展新局面

本报讯 记者孙江宇报道 昨天上午召开的全市水利工作会议提出:以全面提升水安全保障能力为目标,全力抓好水旱灾害防御工作,持续加强水资源刚性约束,河流治理保护、水利工程管理力度,为营口全面振兴新突破提供有力的水安全支撑和保障。

去年,我市深入贯彻落实习近平总书记“十六字”治水方针,统筹推进

流域综合治理,依法依规管水护水,着力守护水域安澜。全市3个主要河流水质考核断面稳定达标,建成区7条黑臭水体全部治理完成,集中式饮用水源地优良比例达到100%,我市荣获省“大禹杯(河湖长制)”综合考核唯一优秀奖;成功入选全国首批典型地区再生水利用配置试点城市。

会议要求,各县(市)区及相关部门要牢固树立和践行绿水青山就是

金山银山的理念,以河长巡河为抓手,着力解决河流管理保护工作中的难点、堵点问题,重拳打击涉水违法违规行为。要以规划为引领,统筹构建我市现代水网体系,加快推进城乡供水一体化建设,加强节水宣传,持续开展地下水压采工作,推进再生水利用,严厉打击盗采水资源违法行为。

副市长高洪涛参加会议并讲话。

市农业农村局传达学习全国两会及市委十三届六次全会精神

本报讯 记者刘 澎报道 昨天上午,市农业农村局召开传达学习全国两会及市委十三届六次全会精神会议,深刻领会全国两会精神实质,全面落实市委十三届六次全会精神,为实现全面振兴新突破三年行动首战告捷奠定坚实基础。

据了解,市农业农村局系统将聚焦重点任务,全力做好保障粮食安全和

重要农产品稳产保供,巩固拓展脱贫攻坚成果,拓宽农民增收渠道,建设宜居宜业和美乡村,推动乡村产业高质量发展及渔业安全生产等工作。目前,我市春耕备耕工作形势良好,市农业农村局系统坚持“稳粮、稳油、扩豆”总思路,进一步落实春耕播种面积,加强农资调度,强化农资监管,确保农资安全足量入户。同时,指导农

户根据气象及土壤墒情适时播种,做好气象和病虫害灾害预警防控工作。此外,加大本地优质水稻新品种和本地葡萄品种推广力度,推广订单种植,扩大优质稻种植面积,全力推进水稻提质增效。市农业农村局系统还将宣传落实好耕地地力保护补贴、农机购置补贴、农业保险等强农惠农政策,提高农民种植积极性。

市实验小学:翰墨飘香 书法育人

本报讯 记者叶梦报道 多年来,市实验小学将“书法”与“育人”结合,以中华优秀传统文化影响和培养青少年,打造和谐育人环境,提升学生综合素质。

在市实验小学的书法教室记者看到,学生们正在练习书法,以隶书、楷书等形式书写的校名跃然纸上。市实验小学学生孙翼楠说,很荣幸书写的校名成为学校挂牌展示作品,今后一定会更加勤奋地练习书法。

在市实验小学,书法成为一种独特风景。在缓台、长廊、大厅等处,精心设置了书法作品、浮雕和展板。不仅有各种字体的介绍、技法的指导,更融入书法家的故事、经典作品及劝学励志的名言警句。

市实验小学打造书法特色学校,开展“四个一”学习教育,即每日一次写字练习,每月一次班级写字成果展示,每学期一次学校评比,每年一次亲子书法大赛,激发学生书写兴趣,革新教学方法,丰富教学手段,把现代信息技术与书法教学深度融合,坚持每天练字10分钟,在自创的写字歌中做写字操,让学生陶冶情操,磨练品质。

市实验小学学生张轶婷练习书法已经3年了,在这个过程中她逐渐喜欢上了中华优秀传统文化。每年春节,看到家门口张贴的自己写的对联,她都感到特别骄傲。

市实验小学注重课堂教学高效性,不断探索书法教育科学性,自编

三套书法校本教材,包涵写字双姿、字体构成和学习立志的成语、格言故事等,潜移默化地体现书法育人的养成教育作用。定期聘请专家培训,开展钢笔字、粉笔字岗位大练兵,通过丰富多彩的师训实践活动,提高教师书写能力和水平。

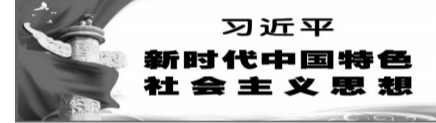
经过多年发展,书法已经成为市实验小学的特色文化标记,融入学生成长轨迹。市实验小学校长徐海忠介绍,学校把书法作为办学特色,是为了让学生在持之以恒的习字中收获脚踏实地做事、顶天立地做人的道理。同时,探索出一条全新的养成教育之路,即一点切入、形成习惯、提高品质、转化行为。

习近平新时代中国特色社会主义思想宣讲走进辽宁自贸区营口片区

本报讯 记者叶梦报道 3月20日,2023年习近平新时代中国特色社会主义思想宣讲走进辽宁自贸区营口片区企业,进一步凝聚新时期干事创业的精神力量。

在营口天成消防设备有限公司,市委宣讲团成员张皓围绕学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想、坚定不移走高质量发展之路作深入解读。

企业职工表示,将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,在学习中不断实现自我教育、自我提升,更好地推动民营经济高质量发展。



我市1户企业获评2022年食品工业专项行动典型成果

本报讯 记者孙江宇报道 日前,国家工信部公布了2022年食品工业“三品”专项行动典型成果,市工信局推荐的无限极(营口)有限公司“软骨提取物片糖果”系列产品成功上榜。

食品工业“三品”专项行动典型成果评选是国家工信部对各地实施食品工业企业增品种、提品质、创品牌工作进展及取得成效的检验,是提升企业及其产品知名度,促进消费提质扩容的有力抓手。2022年,食品工业“三品”专项行动典型成果共有147项,我省有3户企业的产品入选,这些成果将于今年6月在第31届中国食品博览会“2023食品工业‘三品’成果展”平台集中展示。

(上接1版)深度开发东盟、北美发达国家市场。重点面向东欧、东亚、东南亚和西亚地区,以“一带一路”倡议,大力拓展沿线市场。积极主动为企业纾解“急难愁盼”,持续打造“亲”上加“清”清而有为”的政商关系。

声明

刘喜林不慎将大石桥陆

合医院辽宁省医疗住院收费
票据No0002825678, 票据
号码: 0000075649丢失。

声明作废

2023年3月22日

声明

张世洪, 大石桥市

富云花都小区17号楼1
单元0902室, 回迁安置
房屋超面积部分价款结
算通知丢失。

特此声明

2023年3月22日

声明

房屋所有权人郭红

立在西市区西潮沟里
14-45号有房屋住宅一
处, 建筑面积52.5平方
米。第200041626号《房
屋所有权证》丢失, 予
以登报声明。

2023年3月22日

声明

房屋所有权人肖国士

在站前区少年宫南里9-
39号有房屋住宅, 部分产
权一处, 建筑面积68.2平
方米。第10004208号
《房屋所有权证》丢失,
予以登报声明。

2023年3月22日

房屋出租

营口邮政现有多处房

屋出租: 大商东临营口邮
政办公楼、邮电大厦五层
七层八层、老街外门市,
老边、盖州、鲅鱼圈等多
处房屋出租。

联系人: 张先生

电 话: 13342304488



招聘业务推广代表

营口新闻传媒有限公司招聘业务推广代表若
千名。

要求: 熟悉媒体广告业务, 有一定客户资源

待遇: 按销售目标完成度计量工资

联系电话: 13941757997 刘先生

营口新闻传媒有限公司
2023年3月22日

招聘销售

东北钢琴融媒体直销中心高薪招聘钢琴
销售人员2名。

要求: 女性, 25岁-40岁, 面貌端正, 会弹钢琴有销售经验者优先。

待遇: 底薪+销售绩效(细节面谈)

工作地点: 营口新闻传媒中心一楼大厅

联系电话: 13941757997 刘先生
营口新闻传媒有限公司
2023年3月22日

