

国网三门峡供电公司：

开展反事故演习 下好保供“先手棋”

本报讯 为贯彻落实迎峰度冬电力保供工作要求,10月23日上午,国网三门峡供电公司联合国网洛阳供电公司开展跨区城市县两级专项反事故演习。

“220千伏卢枣线覆冰严重,卢氏变电站有全停风险,为防止卢氏县地区出现大面积停电,现在开始方式调整。”当日,在国网三门峡供电公司跨区城市县两级专项反事故演习现场,演习调度员

正在紧张有序地下达指令。

演习采用线上桌面推演方式,设置两重故障。第一重是卢氏变电站1条220千伏主供线路因覆冰严重需紧急停运,卢氏变单电源运行构成五级电网风险,考验调度员对方式调整、风险点防范等措施掌握情况。第二重是1条220千伏覆冰线路转检修后,叠加另1条220千伏供电线路、1条110千伏联络线相继跳闸,通过1条与洛阳电网

相连的110千伏联络线恢复卢氏县地区部分负荷,考验跨区城市县两级调度协调处置能力。

演习结合卢氏县电网结构和气候特征,基于2023年实际情况增大演练难度,检验各参演部门雨雪冰冻天气下的应急响应能力。该公司各部门人员通过此次演习,熟练掌握了事故处理流程,查漏补缺、总结不足,并提出改进措施,提升负荷控制能力。

国网三门峡供电公司总结演习过程中的问题和不足,完善应急处置预案,提升响应能力,加强业务部门之间的协调配合,全力保障三门峡电网安全稳定运行。

(杨春博 杨洋)



国家市场监管总局发布

“双11”网络促销合规提示

近日,国家市场监管总局向主要电商平台发布《“双11”网络集中促销合规提示》,规范促销经营行为,维护“双11”期间网络交易秩序,保护消费者合法权益。

严格落实主体责任。切实落实审查核验义务,加大对平台内经营者的主体信息抽查力度,确保经营者主体信息真实有效。严格落实信息公示义务,提高线上经营行为透明度。

严格规范促销行为。严格禁止“二选一”等违法行为,公平有序参与市场竞争。围绕促销工具、折扣展示、优惠发放、结算支付等关键环节,全链条优化促销规则,保障活动规范、透明。严禁不按规定明码标价、价格欺诈等侵害消费者权益行为。

严格加强广告内容审核。完善广告业务登记、审核、档案管理,重点规范医疗美容、明星代言等广告行为,防范、制止违法广告。

严格规范直播营销行为。建立健全直播营销行为管理规范,强化对平台内主播及其经营活动的审核监测,重点把控直播商品的质量,强化对直播选品、直播卖点等环节的审核把关,及时处置直播营销中发生的违法违规行为。

严格加强商品管控。健全完善商品质

量管制度和措施,严格商品信息发布审核,进一步加强对平台内经营者商标、专利等注册或授权信息的核查,严格执行问题商品处置规则。认真开展实时巡查,及时下架或删除违法违规产品链接。

及时妥善化解网络消费纠纷。畅通消费者投诉举报渠道,及时受理、高效处理投诉举报,积极协助消费者维护合法权益。督促平台内经营者遵守网络购物七日无理由退货、产品“三包”等规定。

保障平台内经营者合法权益。提高相关平台规则的透明度,认真听取商家意见,及时优化完善相关规则,充分尊重商家自主经营权。健全商家申诉机制,及时回应商家合理诉求。

强化政企沟通协作。发现违法违规问题,主动、及时向所在地县级以上市场监管部门报告,形成平台自治与政府监管的良性互动,共同引导平台内经营者增强守法经营意识。

市场监管部门提示,“双11”期间,广大消费者应当理性消费,增强维权意识,遇到违法行为及时向市场监管部门或有关主管部门投诉举报,依法维护自身合法权益。

(中国经济网)

“以旧换新”加快显效 有力促进消费回暖

10月25日,商务部消费品以旧换新专题新闻发布会上发出消息。消费品以旧换新各项工作进展顺利,叠加“金九银十”消费旺季,政策效应加快释放,有力促进消费回暖。

汽车方面,截至10月24日,全国汽车报废更新补贴申请超157万份,各地汽车置换更新补贴申请超126万份,补贴申请量呈现快速增长态势。9月份,国内乘用车零售量211.2万辆,同比增长4.5%,比8月份加快5.5个百分点。10月前三周,国内乘用车零售量比上年同期增长16%,比上个月同期增长12%。

家电方面,截至10月24日,1363.5万名消费者购买了中央明确的8大类家电产品1984.3万台,带动销售额913.4亿元。家装厨卫方面,初步统计,截至10月24日,各地家装厨卫“焕

新”补贴产品约630万件,累计带动销售额190亿元。从消费市场总体情况来看,9月份全国社会消费品零售总额4.11万亿元,同比增长3.2%,增速比上月加快1.1个百分点。其中,汽车、家具类商品零售额增速由负转正,家电和音像器材类商品零售额增速为近年来最高。

值得一提的是,以旧换新还带动新能源、高效能、智能网联化设备产品相关行业发展。9月份,新能源乘用车零售量112万辆,同比增长51%,占乘用车销售量比重超过53%,新能源汽车正逐步成为汽车消费市场主流。全国家电以旧换新资格校验系统数据显示,消费者购买的一级能效家电产品占比超过90%。商务大数据监测显示,国庆期间,智能家居系统销售额同比增长85.2%。(谢希瑶)

市基础教研室：

以“教研创新年”提升常态课质量

本报讯 为落实“教研创新年”工作要求,进一步深入开展课堂教学“大练兵、大研讨、大展示、大应用”活动,10月22日至24日,三门峡市基础教研室对三门峡市育才小学、三门峡市外国语小学教育集团崂山路校区、三门峡市阳光小学教育集团五原路校区开展听课调研活动。

在三门峡市育才小学,教研员们走进语文、数学、英语、科学、道德与法治课

堂,多维度了解教师对新课标、新课堂的理解与实践。课后,教研员们与授课教师深入研讨,对教学环节进行细致分析,并对该校的教学计划、备课材料等进行认真检查,给予了该校教学常规高度评价。

在三门峡市外国语小学教育集团崂山路校区,教研员们通过听课评课、常规检查和座谈交流等方式,全面了解学校教学情况。教研员们听取了语文、

数学、英语、道德与法治四个科目的常态课教学,并与授课教师面对面交流评课,提出改进建议。

在三门峡市阳光小学教育集团五原路校区,教研员们共听了10位老师的随堂课,近距离考察教师的课堂教学方法和效果。评课环节中,教研员们对课堂内容进行细致点评,充分肯定教师们的教学态度和课堂教学,并提出提高课

堂教学有效性的建议。

本次调研活动对三所小学的教学工作进行深入的检查,并根据常规管理标准对学校的教学活动进行客观评估。对于教研员的反馈与建议,各校领导和教师们表示,将虚心接受并立即着手改进,计划通过强化日常教学管理、优化执行细节,以提升教师的课堂教学质量和课程实施的效率。(贾伟)

灵宝市第二人民医院：

心系患病职工 慰问温暖人心

切交流,详细询问治疗进展及身体恢复情况,鼓励他们要以乐观向上的心态去面对病魔,并向患者及家属送上鲜花和慰问金。

该院患病职工家属表示,患病以来,医院和工会组织积极给予关心、支持和安慰,让他们感受到了家的温暖,也对疾病治疗和康复有了更加积极、乐观的信念。

2024年10月30日 星期三

监管考核保障“舌尖上安全”

市市场监管局部署食品安全评议考核工作

本报讯(记者梁媛)10月24日,2024年全市食品安全评议考核工作推进会上表示,食品安全评议考核是落实地方党委政府食品安全属地管理责任的重要抓手,是评价检验年度食品安全工作的重要手段,各相关单位要做到认识再提升、排查再强化、责任再落实,对标对表,查漏补缺,确保圆满完成考评任务。

会议对《2024年河南省食品安全工作评议考核细则(征求意见稿)》进行全面解读,对该局承担的考评任务进行分解细化,对考核创新加分项目进行梳理、安排,相关单位和科室就各自指标完成情况进行汇报交流。

会议就做好食品安全评议考核工作提出要求。要本着站在为人民群众饮食健康和安全的角度,增强工作敏锐性,推动目标任务抓细抓实,切实增强做好食品安全评议考核工作的责任感

和紧迫感,以严之又严、实之又实的工作作风,推动工作落实落细;要增强工作针对性,各科室各单位要明确责任分工,细化工作措施,全面梳理工作内容,既能独当一面,针对工作难点堵点,又能合力攻坚协同作战,确保目标任务保质保量完成;要增强工作预见性,各单位要对照考评细则逐条逐项分析研判,全面查漏补缺,补齐短板弱项,切实提升全市食品安全工作水平;要打造亮点,增强工作主动性,善于从工作中发现特色,提炼亮点,形成可复制可推广的经验,加强与省局相关处室沟通汇报,力争取得的工作成效;经验做法获得上级主管部门认可,形成特色亮点,确保全市考评取得佳绩。



青春期,如何减少亲子矛盾?

随着孩子青春期的到来,他们的身体和心理都发生了显著变化。对于家长来说,这是一个充满挑战的时期。如何在这个阶段减少亲子矛盾,建立良好的沟通和理解,是每个家庭都需要面对的问题。

理解与尊重是解决冲突的起点。作为父母,应该给予孩子足够的尊重,理解他们的感受和想法,而不是一味地用自己的想法去要求孩子。当孩子觉得被理解,他们就更容易信任父母,并愿意敞开心扉,从而减少对抗情绪。

有效的沟通是建立良好亲子关系桥梁。家长们要学会做一个“有耳朵”的人,耐心地听孩子把话说完,不急与反驳和批评,让孩子感受到被理解和被重视。同时,全家人一起参与制定家庭规则,包括使用电子设备的时间、家务分配等,不但让孩子感到公平和尊重,也养成良好的生活习惯。此外,当遇到孩子成长中的问题时,家人要保持冷静平和的心态,这不仅有助于解决眼前的麻烦,也

为孩子树立了良好的榜样。

共同活动也是增进亲子关系的好方法。一起做饭、运动、旅行……都能让家长和孩子在轻松愉快的氛围中建立深厚的感情。除此之外,家长也需要学会适时地放手,给孩子一些尝试和犯错的空间,让他们在挫折中增强自信,独立成长。

不断学习是改善亲子关系的有效手段。通过阅读相关书籍或参加家庭教育讲座,学习一些心理学知识,掌握沟通技巧,让家长逐渐学会如何更好地与孩子相处。

青春期间家长与孩子的矛盾是不可避免的,只要心怀爱与理解,就能与孩子建立更加和谐的亲子关系,平稳过渡这一特殊时期。(三门峡社会管理职业学院 金珂)



灵宝市委第一巡察组：

巡察监督“校园餐” 守护学生“盘中餐”

本报讯 “中午米饭一荤三素四个菜,一份米,一份汤,总共5.4元,本来就便宜,现在又免费续米续汤,我们太高兴了。”灵宝市第一高级中学一名学生说。近日,灵宝市委第一巡察组对该校食堂管理及食品安全卫生进行督导检查,并通过发放调查问卷的方式广泛征求学生和家長意见建议,确保学生吃饱、吃好,吃得健康。

据了解,针对女生饭量小吃不了、个别男生不够吃的现象,该校一是在向女生售卖饭菜时,打多少米饭充分征求个人意见,保证吃饱又不浪费;二是对男生推出免费续米续汤服务,在每个窗口设置免费米饭和免费汤自取处,饭量大的男生根据需要自行续米续汤。

同时,为推动家长和学校深入沟

通,9月底以来,该校将每周三设为“家长开放日”,邀请部分家长走进学校,和学生一起听课,一起就餐,一起运动,参观学生宿舍,了解老师备课情况,与老师沟通交流。

“老师管理这么多学生,每天还要备课、上课、批改作业,真是不容易。”“孩子在学校能吃饱吃好,又有这么好的老师,这么好的学习环境,是孩子的幸运,我们家长也一定支持配合好学校工作,做学校 and 孩子的坚强后盾。”学生家长们感慨地说。

据了解,灵宝市委第一巡察组密切配合群众身边不正之风和腐败问题集中整治工作,聚焦本轮机动巡察监督重点,紧盯“校园餐”,充分发挥巡察利剑作用,让学生吃得安心,家长才能放心。(宋昆 耿琳娜)

莫忍“气”韵 当放则放

最近屁有些多,是不是身体出了问题?

确实,人体每天排放5—10个屁属于正常,如果太多就说明身体出现问题了。当然,也有三类情况除外。一是吃饭时说话多,容易把气体伴随食物吞下去;二是吃饭速度过快也容易吞下一些气体,气体进入胃肠道以后,则需要通过放屁或打嗝排出体外;三是进食容易产生气体的食物,比如萝卜、土豆、洋葱等,进食后不仅屁多,还有味道。

中医描述放屁多,用词比较文雅,叫作矢气频频。引起这种现象,主要有以下几种常见原因:

一是饮食停滞,也就是积食。常见于小儿和意识不清醒的老年人,饮食不知节制,吃得多,就导致腹胀口臭、打嗝放屁,屁味臭秽。治疗方法,小儿使用肥儿丸,老年人使用四磨汤或保和丸。

二是心情郁闷,肝郁气滞,肝脾不和也会导致屁多。常会伴有肋弓下方胀满、喜欢叹气、口苦等表现,可以服用疏肝健胃丸等药物进行调节,

当然心情的疏导排解更为重要。

三是脾胃虚寒的人,屁也比较多。这类人的屁,往往会有腥味,大便溏薄,食欲不振,甚至会在放屁时带出粪便。这种情况,需要健脾和胃,可以服用健脾丸、香砂养胃丸等。此外,红枣和山药也有很好的健脾作用,可以经常食用。

四是中焦湿热的人,舌苔黄腻,口苦口臭,大便黏腻,肛门周围有灼热感,放屁臭味较重。需要清利湿热,比如三黄片、清胃黄连丸等,有一定效果。

可见,人们常说的“有屁就放”是有一定道理的。所以,莫忍“气”韵,当放则放。

(三门峡武强中医院院长 李武强)



河南省中医药文化宣传教育基地
三门峡武强中医院

三门峡市教研室
中考物理专题解析

11月2日(周六)晚8:00

授课老师:李保红

中小学教师高级教师
河南省级名师
河南省骨干教师
三门峡市教学标兵
三门峡市有突出贡献的优秀教师

课程主题:中考物理——探究电流与电压、电阻的关系

扫码添加【中招君】进群【听直播】
提前一天进群,不拥挤抢先看直播

名师公益直播每周持续更新

11月2日(周六)晚8:00,初三公益直播课——中考物理——探究电流与电压、电阻的关系

本报讯 少年当有凌云志,万里长空竞风流。为帮助我市千万学子备战中考,取得优异成绩,本报与三门峡市教育局联合推出“2025河南中考公益直播课”。通过各位老师的辛勤备课和精彩讲

解,中考公益直播课开讲后获得学生和家長一致好评,观看人数达数万人次。本周六晚8:00将继续推出2025届第4期三门峡中考公益直播课。

本周直播课程是物理,由三门

单位简介:

三门峡市第二中学教育集团经一路校区(市第三中学)位于经一路北段,始建于1974年,现有教学班26个,教职工109人,学生1176人。作为全市首批示范性初中,该校全面贯彻党和国家教育方针,落实立德树人根本任务,以“面向未来,为每一位学生的终身发展奠基”为办学理念,以“学生快乐 教师幸福 学校和谐 社会发展”为办学目标,以“人格独立 自强不息”为校训,以“团结 求 实 勤 奋

求新”为校风,以“爱生 善教 敬业 善成”为教风,以“立德 增智 强体 怡心”为学风,守正创新,薪火相传,砥砺前行。建校以来,该校先后获得全国特色教育先进单位、全国雷锋学校、省级文明学校、省级平安校园、河南省教师发展学校、河南省劳动教育特色校、三门峡市教学管理先进单位280余项荣誉,为社会培养了数以万计的优秀人才。

老师简介:

李保红,中小学高级教师、三门峡市第三中学物理教研组长,河南省省级名师、骨干教师。三门峡市有突出贡献的优秀教师、教学标兵、班主任标兵,被命名为三门峡市“工人先锋号”的李保红物理学科带头人工作室主持人。她长期致力于一线教学,先后主持和参与多项省市级课题,所讲的优质课获得省、市一等奖,多次参与各类讲座并获得好评。

