

单位社保基数核定业务12月20日后停止办理

新报讯(记者 张学博) 呼和浩特市五险核定稽审中心11月29日发布消息称,呼和浩特市2018年单位社保基数核定业务将于

12月20日后停止办理,还未核定的单位请尽快办理社保核定业务。

呼和浩特市五险核定稽审中心工作人员提醒,所

有未核定单位(10人以下、10人以上) 现可拨打预约电话(0471)5181255、5181256 进行电话预约,预约核定时间12月20日截止,没有补正

2017年核定材料及提前预约的单位将无法办理2018年核定业务;预约完成后,核定当天将2017年补正材料(已补单位直接说单位编号)和

2018年核定材料一并带齐,办理核定业务;12月20日后还没有办理核定业务的单位将按照《社会保险法》、《社会保险费暂行征收条例》、《关于

开展2018年度社会保险缴费基数集中统一建账及核定的通知》的相关规定进行处理,并将该单位纳入重点稽核对象进行检查。

新城区民政局“逢救必核” 查出疑点对象157人

新报讯(记者 刘晓君) 11月30日,记者从新城区民政局了解到,该局严格执行新申请救助对象“逢救必核”的原则,对每一户申请救助家庭开展经济状况核对,前11个月累计核

对出疑点对象157人。据了解,11月份,新城区社会救助家庭经济状况核对中心通过自治区核对平台核

对出疑点对象157人,为基层审核提供有力的参考依据,使该区的社会救助认定工作更加精准。

新城区出入境管理大队增设“蒙汉双语”服务窗口

新报讯(记者 郑慧英) 11月29日,记者从新城区公安分局了解到,新城区公安分局出入境管理大队增设“蒙汉双语”服务窗口,不断提高出入境窗口为民服务质量。

据了解,新城区公安分局出入境管理大队自搬迁至新城区政务服务中心以来,不断跟进服务,提出便民服务举措,在原有窗口的基础上又推出了一项便民利民服务新举措,即增设“蒙汉双语”服务窗口。“蒙汉双语”服务窗口不仅为呼和浩特市辖区常住蒙古族群众办理出入境业务提供了便利,也让辖区蒙古族群众深切感受到民警的诚意情感,更加拓宽了民警与群众之间的沟通渠道。



领略马文化

11月30日,创作者现场制作版画。当日,由内蒙古国际文化交流中心、内蒙古自治区展览馆、扎鲁特旗委政府主办的“弘扬蒙古马精神——哲里木版画之扎鲁特风情展”在内蒙古展览馆举办。据了解,本次展览展出了100幅以蒙古马、扎鲁特风情为题材的版画作品。作品内容写实,风格质朴,线条粗犷,色彩鲜艳,表现了内蒙古人民吃苦耐劳、一往无前的蒙古马精神,也展现了北疆草原迈进新时代的喜人景象。 摄影/本报记者 牛天甲

77岁老人在家不慎摔倒 民警紧急送医

新报讯(记者 刘惠) 11月28日15时左右,呼和浩特市玉泉区石东路派出所接到紧急求助,辖区一名年近八旬的老人因身体不便,摔倒在床上,需要民警的帮助。

接到警情后派出所民警刘鹏带领辅警段明刚迅速赶到老人提供的求助地址,民警敲门发现并非

是报警求助的老人家。民警急忙打电话再次确认地址,由于老人岁数大了表达不清楚,民警又敲门问了三个单元也未能找到老人家。这时老人再次拨通了民警的电话,告诉民警他家单元门口有一个卖煎饼的三轮车,民警在小区内仔细寻找,发现小区4号楼5单元门口停放着一辆煎饼车,上楼后敲门确认老人就在里面,民警找来开锁公司将防盗门撬开后进入家中,只见老人一人躺在床边地

上,无法起身。原来,老人双腿有疾,平时拄双拐行走。当天,他的老伴因突发脑梗在内蒙古国际蒙医医院治疗,他一人独自在家,不小心从床上摔落下来,便报警求助。

考虑到老人独自一人,当120赶到现场后,民警陪同老人前往医院,并帮助老人做检查,直到老人的女儿赶来后,民警才放心离去。

未来一周首府将受两股较强冷空气影响

呼和浩特市气象局11月30日发布消息称,根据天气形势分析,预计12月2~8日,受两股较强冷空气影响,首府全市将先后出现大风、沙尘、降温天气。2~4日,全市将出现大风、浮尘、降温天气过程。2日白天平均风力5级左右、阵风可达6~7级,并伴有

浮尘或扬沙;2日傍晚开始气温持续下降,降幅8摄氏度左右,4日最低气温例零下18摄氏度到零下12摄氏度,最高气温零下8摄氏度到零下3摄氏度。

5~7日随着又一股冷空气的侵入,全市气温继续下降4摄氏度左右,7日最低气温零下21摄氏度到零下15摄氏度、最高气温零下11摄氏度到零下4摄氏度。

气象专家提醒,入冬以来呼和浩特市地区降水较少,下周的两次冷空气带来的大风天气使空气更加干燥,请相关部门加强森林草原火险的防御工作,设施农业注意防范大风、降温天气。低温持续,人体感觉寒冷,建议大家关注天气变化、注意防寒保暖。

内蒙古能源应用技术创新论坛举行

新报讯(记者 张巧珍) 11月30日下午,内蒙古首届能源应用技术创新论坛暨碳中和新能源入驻内蒙古启动仪式在呼和浩特市举行。本次论坛由内蒙古民族贸易促进会主办,以“创新绿色发展理念推动新能源经济健康发展”为主题,聚焦新能源,破解能源转型难题,关注可持续发展,吸引了内蒙古多家能源、建筑企业的积极参与。

论坛期间,来自清华大学能源研究所、中科院苏州纳米技术研究所专家及相关企业代表齐聚一堂,围绕新能源如何更好地应用居民生活、应用未来的可持续发展等问题,积极交流经验,进行了一场头脑风暴。

内蒙古民族贸易促进会常务副会长刘俊表示,内蒙古是一个传统的能源大区,为了促进能源生产和消费革命,进一步提高内蒙古冬季清洁取暖水平,减少大气污染,促进节能减排,推广“电取暖”和“新能源取暖”等清洁取暖的方式,将会逐步取代散烧煤取暖,这也是供暖领域的必然选择。

预防冠心病的养生小知识

1.懂得急救措施

当出现心绞痛或疑似冠心病症状时应做到以下几点:(1)立即停止活动,就地卧下休息,情绪要稳定,切勿焦躁;(2)口服或舌下含硝酸甘油或心痛定或速效救心丸或丹参滴液丸;(3)使用上述措施仍然不缓解症状,要警惕心肌梗死发生,应采取绝对卧床,就地施救,同时拨打120,及时就医。

2.养成良好的生活习惯

不吸烟、节制饮酒;生活规律,避免过度紧张;保持充足睡眠,培养多重情趣,保持情绪稳定,切记急躁、激动或闷闷不乐;保持适当的体育锻炼活动,增强体质;积极防治老年慢性疾病,如高血压、高血脂、糖尿病等。

3.冠心病饮食三宜

一宜:食用植物蛋白及复合碳水化合物,即豆类食品、淀粉类食物;二宜:食用富含维生素C的食物,如新鲜蔬菜水果;三宜:食用高纤维食物,保持大便通畅,降低胆固醇。

4.适当进食的食物

瘦肉,包含瘦的猪肉、牛肉、家禽肉(去皮);植物油,包括豆油、玉米油、香油、花生油、鱼油、橄榄油,以及鸡蛋、奶类、鱼类等。

5.冠心病饮食三忌

一忌:高脂肪高胆固醇食物,如动物脂肪、肝脏、大脑、蛋黄等;二忌:单糖食物,如含果糖、葡萄糖的食物;三忌:软体动物及贝壳类动物,如墨鱼仔、鱿鱼等。

内蒙古自治区中医医院保健科主任杨雨民:主任医师,硕士生导师,博士学位,全国优秀中医临床人才。擅长治疗冠心病、高血压病、心律失常、心力衰竭、糖尿病。



内蒙古自治区中医医院健康讲堂

中医说病

