

浦发银行·第十一届黑龙江徒步节好礼不断

个人报名通道开启当天

近5000人报名

生活报讯(记者史天一)21日,生活报运动季“浦发银行·2023第十一届黑龙江国际徒步节”个人报名通道开启。开启当天,热线电话来电不断,已有近5000人报名。

“可算等到个人通道报名开启了,从生活报宣布举办徒步节开始,我就一直关注着。刚开始都是团队报名,我身边就两三个朋友,报不上名,可给我急坏了。”爱好徒步的曲阿姨给生活报打来报名电话时说,“每次生活报举办徒步节我都会参加,很有纪念意义,既能锻炼身体,也能领略哈尔滨的美丽风景。”

今年11岁的然然很喜欢运动,看到生活报的徒步节活动,嚷嚷着要爸爸赶紧报名。“我给自己和孩子都报了名。我家孩子今年12岁了,平时就爱好锻炼,很喜欢各种运动,每天早上都要起来跑几百米,假期也会游泳、打球。之前的徒步活动我们父子就参加过,这次看到活动报道后,马上就报了名。”张先生说。

报名就有七重装备可领取。另外,本次徒步节还有幸运抽奖环节,参与徒步的人员都有机会赢取总价值万元的家电等礼品。黑龙江广汇电器有限公司精选了时下流行的洗地机、珐琅锅等时尚生活用品,其中,洗地机价值3999元,颜值颇高的珐琅锅,价值1088元。

生活报

浦发银行

合作伙伴

排名不分先后

元保

中国邮政储蓄银行

黑龙江省分行

中国银联

中国银联

中国银联

Amway安利

安联

中国人民保险

星鲨D3

广汇电器

指定保险合作伙伴

元保

活动唯一指定用水

可口可乐

中鹏

活动时间:

5月13日

活动路线:

11公里哈尔滨最美沿江风景线

音乐公园广场-友谊西路-防洪纪念塔-滨洲铁路桥-警备街-风景街-太阳岛青铜钢琴

出发地点:

音乐公园广场(音乐博物馆群力馆:景江东路与友谊西路交口)

报名费:

10元

装备一:带有徒步节图标的T恤衫

装备二:遮阳帽

装备三:双肩抽绳包

装备四:纯悦水(两瓶)

装备五:哈肉联红肠(一根)

装备六:纯棉毛巾

装备七:维生素D(两盒)

幸运抽奖都有啥

洗地机

珐琅锅

招标公告

生活报运动季“浦发银行·2023第十一届黑龙江国际徒步节”将于5月13日举行,现征召相关供应商,公告如下:

一、采购内容

1包:安保服务

2包:舞台搭建

二、供应商资质及报价要求:

1、分包报价。

2、供应商应符合《中华人民共和国政府采购法》第二十二条规定的条件。

3、具有同类项目的经营资质和服务能力。

三、获取报价单时间、方式

1、供应商须在三日内(4月22日至24日),拨打电话13104517701,确认报名并领取报价单。

2、采用“现场开标”模式择日进行。

3、采用现场评审、最高分中标的方式。

4、开标时间、地点:详见报价单

四、采购具体参数:详见报价单

生活报社  
2023年4月22日

声明·作废

程霖 13946092977

●张淑兰,身份证号232303194910074825,不慎将松北区松北镇新镇村孟家屯的农村建房申请书丢失,申请书编号:06-0113-松北档,原件丢失,特此声明作废。

●张淑兰,身份证号232303194910074825,不慎将松北区松北镇新镇村孟家屯的个人建房审批表丢失,审批表编号:06-0113-松北档,原件丢失,特此声明作废。

●哈尔滨市道外区楠翔家俱店,不慎将银行预留印鉴公章丢失,开户行:中国建设银行股份有限公司哈尔滨道外支行,账号:2300186541059057733,特此声明作废。

●丢失声明:黑龙江龙奥达汽车销售服务有限公司,不慎将统一社会信用代码为91230100676967668K(3-2)的营业执照副本丢失,特此声明作废。

●哈尔滨久豪建筑工程有限公司,账号23050186785100001114,开户银行:中国建设银行股份有限公司木兰支行,不慎将法人印章丢失,声明作废。

●都幸龙遗失密山市中旗地下公司开具的合同保证金收据1份,收据号:0117118,金额:3000元,声明作废。

百业信息

程霖 13946092977

金福来全屋定制

家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜门定制加工(种类有PVC吸塑,PET,高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。

工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线

18904515815

15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

出租出售

程霖 13946092977

复式住宅出售

出售:红旗大街双龙绿色家园复式住宅,板式高层,三室两厅两卫,南北向,不临街,楼间距大,采光好,电梯,使用面积120平米,自带花园露台和仓储室,精装修,品牌家具家电,毗邻哈工程大学和黑龙江工程学院,交通便利,临近地铁1号线、3号线。

18745013008

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅

刊登 84681180

电话 15004697804

今起哈三中、哈师大附中名师做客生活报直播间

教高考考生冲刺阶段

如何高效备考

生活报讯(见习记者王艳 记者陈莹)距高考还有一个多月的时间,如何在最后的冲刺阶段快速提分。为助力全省考生,从22日开始,生活报精心策划并推出“2023生活报惠考2号行动·名校名师高考备考直播课”。

本次惠考行动受邀主讲的名师都是来自哈尔滨市第三中学、哈尔滨师范大学附属中学两所学校的高三把关老师。据悉,这些资深教师、权威专家备考指导经验十分丰富。现在,他们将通过生活报视频号直播间,为全省考生在最后关头的复习献秘籍、支绝招。

本次活动属公益性质,新街派生活报视频号于22日晚7时30分,准时开启第一次名校直播课,哈三中数学名师刘晨率先走进生活报直播间,告诉你在冲刺阶段“数学备考抓重点,打高分并不难”。

数学直播课结束后,哈师大附中语文名师韩占军、哈三中化学名师刘伟建、哈师大附中英语名师徐丹、哈三中物理名师王金凤、哈师大附中生物名师于玥将陆续走进生活报视频号直播间,为考生备考指点迷津。

本次直播课活动由吉林省九门状元教育科技有限公司有限公司、哈尔滨市智慧阿拉丁教育科技有限公司提供赞助。高考结束后就是志愿填报。为帮助广大考生科学填报最适合自己的志愿,本次直播课的最后,本报还邀请了志愿填报专家为大家做公开讲座,欢迎关注生活报视频号准时听讲。

刘晨

哈三中高三数学教师。2010年毕业于哈三中,以高考685分的成绩考入北京大学数学科学学院;2014年获统计学专业学士学位及法学专业(知识产权)双学位,并于同年保送北京大学研究生;2016年获硕士学位。现任哈三中南岗校区高三(5)班班主任,所教学生曾进入全国中学生数学冬令营(CMO)获银牌。

韩占军

哈师大附中语文教研室高三备课组长,哈师大硕士研究生导师,哈尔滨四有好老师,“语文报杯”全国中学生作文大赛优秀指导教师,全国中学生科普科幻作文大赛评审专家。曾获第四届全国语文教师“文学课堂”教学大赛一等奖,哈尔滨市2022年基础教育教师能力素质竞赛特等奖。

徐丹

哈师大附中高三英语教师,教龄21年。所教学生在2020届高三英语平均成绩136分。多次在黑龙江省内各地市及吉林省长春市做高考备考交流。多次在哈市各报刊发表高考试题点评。

王金凤

哈三中物理高级教师,区学科骨干教师,区最美教师、四有好老师。市中学生物理竞赛优秀指导教师。教龄19年,先后带过8届毕业班。曾获第十届全国中学物理青年教师教学大赛二等奖,三省四市优质课奖,市教学基本功大赛一等奖。参与国家级、省市级多项教育教学课题研究。

刘伟建

哈三中高三化学教师,2017年研究生毕业于东北师范大学化学学院课程与教学论专业,现任教务处副主任。多次获各级赛课、微课一等奖。全国高中生化学竞赛“省级优秀辅导员”,校优秀共产党员,校优秀社团指导教师。

于玥

哈师大附中高三生物教师,陕西师范大学教育硕士,区优秀班主任。曾在市学科教研中做展示课、参加市级教学比赛并获奖,参与多项省级科研课题。她注重从兴趣教学入手,通过兴趣引领学生学习生物。

志愿报考指导专家

崔珈硕

教育硕士,阿拉丁教育升学规划创始人,九年升学行业从业经验,中国高考规划行业联盟专家,中科院心理咨询师,上海巴伦支持培训生涯导师。

哈市最新恶性肿瘤发病死亡分析报告显示

肺癌发病、死亡居首位

生活报讯(记者周琳)4月15日-21日是第29个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周主题是“癌症防治 全面行动——全人群 全周期 全社会”。当前恶性肿瘤已成为威胁我国居民生命和健康的最重要慢性病之一。全国第三次死因调查数据显示,恶性肿瘤是我国居民第二位死因,与排在第一位的脑血管疾病死亡率基本持平。

哈市最新恶性肿瘤发病死亡分析报告显示:发病顺位前五位的分别为肺癌、肝癌、甲状腺癌、结直肠癌和胰腺癌。死亡顺位前五位的分别为肺癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌和胰腺癌。

男性恶性肿瘤报告发病率前五位依次为肺癌、肝癌、结直肠癌、胃癌、甲状腺癌;女性恶性肿瘤报告发病率前五位依次为肺癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌和胰腺癌。

男性报告死亡率由高到低依次为肺癌、肝癌、胃癌、结直肠癌、食管癌;女性由高到低依次为肺癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌和胃癌。

专家指出,癌症的发生是多种因素长期综合作用的结果,与环境因素及生活方式密切相关。因此,在日常

生活中我们应做到以下几点:

一、远离烟草。

二、健康的饮食。1、少吃熏、腌、泡、炸食品,如亚硝酸盐处理过的肉类、熏制食品及泡菜等。2、少吃过烫、过咸、过硬食物,限制盐的摄入(包括盐腌食品或用盐加工的食品)。3、避免含糖饮料,限制高糖、低纤维、高脂肪、肉类食品的摄入。4、避免过量进食红肉(如牛肉、猪肉和羊肉)和加工的肉制品。5、少喝含酒精饮料。6、不食用发霉的谷类和豆类,如霉变的花生米、玉米、黄豆等。7、少用辛辣调味品,如肉桂、茴香、花椒等。8、强调通过膳食本身满足营养需要,不要使用营养补充剂来预防癌症。9、多吃不同种类的新鲜蔬菜、水果、豆类、菇类食物。10、多吃富含膳食纤维的食物,如胡萝卜、芹菜、莴苣等蔬菜。

三、预防和治疗有关病毒和细菌等感染。1、及时接种乙肝疫苗。2、使用安全套可预防人类乳头瘤病毒感染。3、养成良好的饮食卫生习惯,预防幽门螺旋杆菌感染。

四、“早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症治愈水平的关键。

生活报讯(记者张立)21日,哈经开区、自贸先导区管理办公室召开哈市首个惠企政策精准推送数字化平台上线运行发布会,正式推出惠企政策精准推送数字化平台系统,将有效破解政策不易找、申报多次跑等痛点难题。

企业可以通过哈经开区、自贸先导区网站或平房区政府门户网站,注册登录“平易惠”惠企政策精准推送数字化平台,完善企业详细信息,就可以实现查询、订约、智能匹配、解读、人工咨询、申报方法等多种服务。

据悉,惠企政策精准推送数字化平台,汇聚了政策、整合数据资源,实现惠企政策“全量集成”“快捷查询”“精准推送”“免申即享”。其中,企业库目前导入了24000多家入区企业及相关负责人的基本信息;政策库则搜集梳理了从国务院到区县各级共210余条现行有效的惠企政策。同时,利用区块链、大数据和人工智能等新技术对企业库内企业进行详尽的分析。