

2019年
2月1日
星期五

北京天气预报

星期五	多云 6℃	南风<3级
02/01	多云-6℃	南风<3级
星期六	多云 3℃	东北风<3级
02/02	多云-4℃	北风<3级
星期日	多云 8℃	北风3-4级
02/03	晴-6℃	西北风3-4级

“不忘初心 牢记使命”

首届全国福彩系统青年演讲比赛圆满收官

1月23日,“不忘初心 牢记使命”首届全国福利彩票系统青年演讲比赛决赛暨颁奖仪式在中福彩中心(中国福利彩票发行管理中心)4层800平米演播大厅圆满收官。



本次活动由中福彩中心主办,中福彩中心团委承办,旨在深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,进一步引领全国福利彩票系统青年干部不忘初心,牢记使命,坚定青年理想信念,激发青年爱岗敬业热情,助力福利彩票事业健康发展。民政部办公厅、社会福利和慈善事业促进司、规划财务司有关领导应邀出席了活动。民政部直属机关团委、中福彩中心相关部门(室)及部分省市福彩中心领导担任了决赛评委。来自全国各地初赛优秀选手和获奖单位代表,以及中福彩中心全体员工参加了活动。

据悉,本次演讲比赛分为初赛和决赛两个阶段。初赛采取视频评选方式,由各省福彩中心选送“我和福彩小故事”主题演讲视频作品参赛。初赛于2018年11月2日启动,历时近3个月,吸引了全国福利彩票系统广大青年员工积极参与。许多省级福彩中心为了选拔出优秀作品和选手参赛,在辖区内先开展了几轮比赛。初赛共收到全国各地福彩中心80余个演讲视频作品,经组织评委认真评选,共评出优秀演讲作品32个,优秀组织单位10个。最终,成绩排名前12的选手成功晋级全国决赛。

进入决赛的12名选手,来自全国各地福彩中心,分别代表10个省份、11个单位,年龄跨度从23岁到39岁,既有中福彩中心、省级福彩中心市场、综合部门的业务骨干,也有地市福彩综合部门工作人员、市场管理员等,涵盖了全国福彩系统不同层面各种岗



位的青年范围。为了提升比赛总体水平,中福彩中心特别邀请清华大学专家对决赛选手进行了演讲能力方面的集中培训。为了保证最好比赛效果,决赛前还安排了几次彩排,培训彩排中选手们几易讲稿,刻苦背稿,不断调整手势姿势,完善仪态表情,展现了良好的竞赛状态。决赛当天,在《福彩开奖》节目两名中国教育电视台优秀主持人的见证下,12名决赛选手走上舞台,从身边所见所感出发,用情、用心讲述了福彩事业30余载的发展历程和感人至深的故事。在现场美轮美奂的舞台灯光音乐的配合下,选手们充分应用大屏幕多媒体展示,或慷慨激昂、或娓娓道来,或扣人心弦、或荡气回肠,为在场的嘉宾观众奉献了一场图文并茂、声情并茂的福彩视听盛宴。

重庆福彩人力资源部佟瑶“集星星之光,为白发浪潮铸就夕阳;寄片片真情,为折翅雄鹰蓝天重上;以拳拳爱心,把棵棵幼苗育成栋梁;送滴滴春雨,润绿片片干渴的土壤。”对福彩发行宗旨作了另一种

诠释;浙江宁波福彩俞蓉“其实我的初心很简单,就是做一名福彩人,无论在什么岗位,都履职尽责,用自己的真心践行‘扶老、助残、救孤、济困’的理念”讲述了自己认定的福彩初心;中福彩中心市场部张珂“不怕苦、不怕累、勇于创新、百折不挠的精神不正是前辈们留下的宝贵财富”则很好地阐释了福彩传统的继承与发扬;北京福彩市场管理部王寒濛“无论潮平岸阔,还是风急浪高,我们在直面问题中,成熟成长!”道出了福彩人的定力和坚守;中福彩中心市场部陈旭君“我们会用内心深处那份最珍贵的叫做希望的力量,去赢得福彩事业脱胎换骨、涅槃重生的机遇”让大家看到了福彩青年身上的希望和光亮;广东福彩营销部叶金鑫则用温暖明亮的声音坚定告诉我们“青年强则福彩强。福彩强,则福彩青年更强”,展现了新一代福彩人的勇气和担当。12篇妙语连珠的演讲稿,12名选手提神振气的演讲,讲述的不仅仅是一个个精彩的福彩故事,更是展现了一

个个优秀福彩青年对事业的思考求索。从他们身上,可以看见福彩青年一代努力奔跑,奋力实现福彩梦、中国梦的蓬勃朝气,以及“不忘初心 牢记使命”的时代担当。

整场比赛节奏紧张充实,历时2个多小时,传递了福彩正能量,传播了福彩好声音,福彩公益的光芒和福彩人的力量使全场观众深受感动。各省的一些获奖代表高度赞扬了此次活动的筹办工作,认为比赛准备认真充分、调动资源全面、现场组织有序,呈现了较高的活动组织水平。赛后选手们也情绪高涨,纷纷表达了自己的参赛感受。选手龚勇是湖南福彩即开票部门的负责人,他觉得此次比赛为全国福彩青年搭建了一个自我展示的平台,通过比赛大家交流了业务、鼓舞了士气、促进了融合、振奋了人心,激发了福利彩票系统年轻人干事创业的雄心壮志。广东福彩营销部的叶金鑫是这次比赛选手中年龄最小的,95后的她谦虚地表示,进入决赛是一项殊荣,通过倾听别人的故事,感悟了自己的人生,在今后的工作要见贤思齐,继续努力,坚持为福彩事业贡献自己的新生力量。还有其他选手表示,希望中福彩中心今后继续开展类似活动,为全国福利彩票系统青年干部提供锻炼能力、提高业务、促进交流的平台。

中福彩中心主任冯亚平在赛后发表了热情洋溢的新年讲话,高度肯定了此次大赛的积极意义和组织工作,对活动取得圆满成功表示祝贺,并为全国福利彩票系统员工送去了新年的祝福!

健康小常识

哪些食物可以有效帮助减肥?

10种减肥食材任你挑

减肥除了运动之外,也要注重食物的食用,选对食物,减肥也就成功了一半,那么哪些食物能够有效达到帮助减肥的效果呢?下面一起来看看吧。

1、坚果。

坚果口感非常好,相信很多女性都爱吃,但是又怕胖,其实坚果的热量不高,它是膳食纤维食物,有助减肥,而且它还能预防心血管疾病同时防止记忆力衰退。

2、西柚。

西柚含有非常丰富的维生素VC,这些成分可以不仅淡化肌肤黑色素,同时还能快速给肌肤补水,它的糖分非常低,所以就算怎么吃都不会胖,而且它有利尿排毒的功效,从而达到减肥的作用。

3、香蕉。

香蕉是膳食纤维水果,众所周知香蕉的减肥效果非常好。

4、奇异果。

奇异果中含有大量的维生素C,还具有调节肠道消化,快速排肠毒清除脂肪的作用。

5、苹果。

每天一个苹果有助肠道蠕动,它属于膳食纤维水果,有助润肠道并且具有排肠毒的功效。

6、陈皮。

陈皮作为一种最常见的中药,它里面含有着丰富的橘皮甙、维生素B、C等成分,所以对挥发体内的油脂有很大的作用,而且陈皮还可以促进肠胃的消化吸收功能,有着通气和健脾胃的效果,增强人的食欲,溶解体内的油腻香味。

7、五味子。

五味子作为木兰科的植物,它除了具有较高的药用价值之外,其实也存在一定的减肥作用,因为服用天然精制而成的五味子可以促进人体新陈代谢功能,加快身体脂肪的燃烧速度,让体内的油脂快速瓦解,从而达到不错的健康瘦身目的。

8、首乌。

很多人认为首乌只对头发有效果,但是却不知道,其实首乌也是减肥中药的一种。首乌有着味涩、性温的性质,具有润肠、解毒之功效,可以促进肠胃的蠕动能力,减少肠道环境中的胆固醇吸收,从根本上防止过量的胆固醇在肠道沉积,因此在医学角度分析,它对减肥也有辅助作用。

9、红薯。

红薯具有润肠通便的作用,同时它是降低血糖和高胆固醇的“良药”。

10、酸奶。

酸奶里面含有大量的益生菌,有助肠道消化系统功能,快速排毒排便,而且它有着牛奶所有的优点,含钙质和微量元素极高的食物,不仅提高身体免疫力,而且还能美白和减肥。