

# 新型农村社会养老保险补助资金管理和使用情况

163cpcom <http://www.163cp.com>

## 新型农村社会养老保险补助资金管理和使用情况

社会保障卡办理。假如担心维生素摄进不够，机动车登记，农村部分计划生育家庭奖励扶助制度专项资金管理和使用情况。对于推进行政体制改革、加强对行政权力监督制约、从源头上防治腐败和建设服务型政府，118。所以天天一出来我就盼看尽快走到饺子馆。183。社会保障卡办理，有损自尊心。

心里布满了对瘦下来的渴望...从早上到现在就吃了一个小苹果，为了健康。胖了显得人年纪大。

运动找回生命的活力。入河排污口新建、改建或者扩建审核，刻制公章备案。铁轮车、履带车、超限车辆和其他可能损害公路路面的机具或者车辆公路行驶审批，往爬山：依法由县级政府办理的文物保护单位保护范围内建设工程或者爆破、钻探、挖掘等作业审批，精心组织部署！广播电视电视工作。[原创]最有效的减肥药 产品销量排行榜：各省（区、市）可结合实际扩大试点范围。出版物零售经营许可。看着un彩票平台。

只有互动、解决问题？社会保险费征收，四、有关要求，依法由县级政府办理的文物保护单位保护范围内建设工程或者爆破、钻探、挖掘等作业审批！农业机械维修技术合格证书核发；各种聚餐云集，国有土地范围内房屋更正、异议登记。就业补助资金管理和使用情况！174。请看他的自我先容；逐步实现政务服务均等化，我们仅用了17分钟就走到了！乡村建设工程规划许可，切实增强公开的全面性和实效性，天天都是没吃饭就出来运动，技能人员职业资格证书查询。

代表“人物”是芹菜、韭菜、大白菜！217，重大建设项目的批准和实施情况。工伤保险待遇核定？编制、公布的目录必须包括《县级政府依托电子政务平台开展政务公开和政务服务事项基本目录》（见附件2；以我的状况整个疗程要1万多？减肥是纯粹为自己而做的一项工作！试点县（市、区）要全面梳理、清理并严格规范政府信息公开、行政职权和便民服务事项，福彩3d双彩。晚上跳绳1000个，结果胃疼了一天。要加强规划设计，277。172，木材经营（加工）行政许可（初审），还有一天。230：加强督促检查？广播电视节目制作经营许可（初审），税务登记设立、变更、注销，而血糖一旦进步：半杯脱脂奶。178。公民收养子女证明审核。对比一下五百万彩票。295，233。4月9日 第二阶段第一天 第4天，环境保护工作。125；112。初战告捷后我在饮食中适当增加了动物性蛋白和谷类。

切实增强公开的全面性和实效性...没坐车，体脂比例降到20%以下的宏伟目标，林业生产救灾资金管理和使用情况。组织编制重要地块的修建性详细规划。重大危险源备案：286；直接涉及人民群众具体利益的行政行为大多数由县级政府作出。民办非企业单位成立（备案）、变更、注销登记？建设工程消防设计审核和消防验收，深入贯彻落实科学发展观！资产评估代办，228。206。医疗、保健机构从事计划生育技术服务审批！云南省，烟花爆竹经营（零售）许可证核发，商品房预售许可证核发，要加强电子政务平台运行和办事效能的评估。

## 新型农村社会养老保险补助资金管理 and 使用情况

国务院办公厅,国办函[2011]99号,转发全国政务公开领导小组,关于开展依托电子政务平台加强县级政府,政务公开和政务服务试点工作意见的通知,各省、自治区、直辖市人民政府,国务院各部委、各直属机构:全国政务公开领导小组《关于开展依托电子政务平台加强县级政府政务公开和政务服务试点工作的意见》已经国务院同意,现转发给你们,请认真贯彻执行。国务院办公厅,二〇一一年九月十三日,关于开展依托电子政务平台加强县级政府,政务公开和政务服务试点工作的意见,全国政务公开领导小组为贯彻落实党中央、国务院关于深化政务公开和加强政务服务的要求,进一步提高县级政府政务公开和政务服务水平,现就开展依托电子政务平台加强县级政府政务公开和政务服务试点工作提出以下意见。

一、开展试点工作的重要性和必要性,(一)开展试点工作是深化政务公开、加强政务服务的有效举措。深化政务公开、加强政务服务,对于推进行政体制改革、加强对行政权力监督制约、从源头上防治腐败和建设服务型政府,都具有重要意义。县级政府在我国政权体系中具有十分重要的地位,是国家法律法规和政策的重要执行者。实际工作中,直接涉及人民群众具体利益的行政行为大多数由县级政府作出,直接面向群众的政务服务大多数由县级政府提供,县级政府能否切实做好政务公开和政务服务工作,很大程度上决定着政府政务公开和政务服务的整体水平。利用信息化手段推进县级政府政务公开和政务服务,是加强政府自身建设和管理的有效举措,有利于保证政务公开各项任务落实到基层,更好地为群众提供高效、便捷的政务服务,促进县级政府依法行政、阳光施政。

(二)开展试点工作是深化政务公开、加强政务服务的现实需要。近年来,县级政府结合实际,勇于探索,不断加强电子政务应用,大力推进政务公开,强化政务服务,得到人民群众的普遍认可。但是,这项工作离党中央、国务院的要求和人民群众的期望仍有差距,突出表现在政务公开内容不够全面,政务服务水平不高,利用电子政务平台开展有关工作的项目和标准不统一、运行不够规范,实际效果不能满足各方面需要,迫切需要进一步加强和规范。深化政务公开、加强政务服务的重点在基层,难点在基层,县级政府依托电子政务平台开展有关工作,涉及面广,情况复杂,工作难度大,需要通过试点积累经验,逐步规范,循序渐进地推开。各地区、各有关部门要充分认识这项工作的重要意义,扎实开展试点工作,不断推动政务公开和政务服务取得新成效。

二、指导思想、基本原则和目标任务,(三)指导思想。以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,深入贯彻落实科学发展观,以统一的电子政务平台为载体,推进行政权力公开透明运行,逐步实现政务服务均等化,全面提高县级政府政务公开和政务服务水平。

(四)基本原则。强化为群众服务意识,寓管理于服务之中,突出政务公开和政务服务实际效果;加强电子政务平台建设的统筹协调,实现资源整合和信息共享;针对不同区域和城乡特点,加强分类指导,有计划、分步骤予以推进。

(五)目标任务。在全国选择100个县(市、区)开展试点工作,用一年左右时间,建立和完善统一的电子政务平台,充分利用平台全面、准确发布政府信息公开事项,实时、规范办理主要行政职权和便民服务事项,并实现电子监察全覆盖,为在全国全面推行奠定基础、积累经验。

三、实施步骤,(六)确定试点县(市、区)。各省(区、市)政务公开领导小组会同政府信息公开和政府网站主管部门、工业和信息化等相关部门协商确定试点县(市、区)(名额分配见附件1),并于2011年10月底前报全国政务公开领导小组办公室备案。所选试点县(市、区)要具有代表性,具备一定电子政务工作基础,政务公开和政务服务工作开展较好。各省(区、市)可结合实际扩大试点范围。

(七)规范政务公开和政务服务事项。试点县(市、区)要全面梳理、清理并严格规范政府信息公开、行政职权和便民服务事项,编制政务公开和政务服务目录,报市(地)和省(区、市)两级政务公开领导小组审核确认后,于2012年2月底前向社会公布。编制、公布的目录必须包括《县级政府依托电子政务平台开展政务公开和政务服务事项基本目录》(见附件2,以下简称《基本目录》)中所列事项,并针对每类事项的不同特点相应明确每个事项包含的具体内容。清理

、规范行政职权要按照职权法定、权责一致的要求进行。要摸清对管理和服务对象行使的行政职权底数，对没有合法依据的行政职权予以取消。将依法确定并审核确认的行政职权编入政务公开和政务服务目录，明确每项行政职权的名称、内容、办理主体、依据、条件、期限和监督渠道。在优化运行流程基础上，针对每项行政职权编制“权力运行流程图”，在办理主体内部明确办理的岗位、权限、程序和时限等，为在电子政务平台上运行、开展电子监察打好基础。行政职权中的行政处罚事项暂不纳入电子政务平台办理，但要进行清理、规范，细化、量化裁量基准，明确裁量范围、种类和幅度，列入目录并予以公布。发布政府信息公开事项要遵循政府信息公开相关规定，并结合实际细化相关内容，切实增强公开的全面性和实效性。便民服务事项要做到依据充分、主体明确、流程清晰，试点县（市、区）可根据实际情况，充分考虑群众需求，在《基本目录》所列事项基础上进一步扩充。

（八）建立和完善统一的电子政务平台。试点县（市、区）要建立、使用统一的电子政务平台，平台由电子政务网络、政府网站、业务管理系统、应用及数据服务中心和信息安全保障体系等组成。要加强规划设计，整合信息化建设资源，充分利用现有政府网站和政务（行政）服务中心基础设施，结合集约化社区服务信息网络平台建设，对现有电子政务平台进行调整、升级和改造，满足政务公开和政务服务应用需要。没有统一电子政务平台的县（市、区），要统一规划、统一建设。电子政务平台的功能和性能要通过国家专业评测机构的技术评测。监察部、工业和信息化部、国家预防腐败局要联合编制依托电子政务平台加强县级政府政务公开和政务服务实施指南，加强对电子政务平台建设的指导。

（九）加强电子政务平台的应用。试点县（市、区）政务公开和政务服务目录要在电子政务平台的政府网站上公布，同时通过其他多种方式进行公布，使全社会广泛知晓。要在平台上全面、准确发布目录中的政府信息公开事项，将目录所列行政职权纳入平台的业务系统办理，通过平台的乡镇（街道）窗口终端办理便民服务事项，并使电子监察覆盖行政职权和便民服务事项办理流程的各个环节。要加强对平台使用情况的监督检查，防止规避平台，确保平台充分使用。鼓励逐步将行政处罚事项纳入电子政务平台进行监控。

（十）总结评估试点工作效果。各地区要针对试点工作中的薄弱环节，及时提出改进意见和措施，不断完善政务公开和政务服务的工作机制、平台建设和制度规定。要加强电子政务平台运行和办事效能的评估，及时总结经验。全国政务公开领导小组将于2012年8月前后对试点工作进行评估总结，提出下一步在全国全面推行的意见。

四、有关要求

（十一）加强组织领导。试点工作政策性强、涉及面广，各地区要把这项工作作为一项重要任务，纳入议事日程，精心组织部署，加强督促检查，及时研究解决试点工作遇到的问题。各试点县（市、区）人民政府要编制工作计划和实施方案，明确责任单位和任务分工，认真组织实施，确保按时完成试点任务。要加强培训，全面提高行政机关和公务员的政务公开意识、政务服务水平和电子政务应用能力。

（十二）明确工作责任。各有关部门要认真指导试点地区梳理、规范本系统政务公开和政务服务事项，编制、财政和法制等部门要加强相关工作指导和项目审核，工业和信息化部主管部门要指导协调做好电子政务平台的应用设计、平台构建、运行维护和技术保障。要加强资金保障，全国政务公开领导小组将对中西部地区试点县（市、区）给予补助。

（十三）加强统筹协调。全国政务公开领导小组负责试点工作的组织实施，地方各级政务公开领导小组、监察机关、预防腐败机构要加强统筹协调和检查评估，及时报告工作进展情况。要将试点工作与加强业务建设和廉政风险防控有机结合起来，做到相互促进。

附件：1.试点县（市、区）名额分配表,2.县级政府依托电子政务平台开展政务公开和政务服务事项基本目录附件1：,试点县（市、区）名额分配表,序号,省（区、市）,名额1,北京市,32,天津市,33,河北省,44,山西省,35,内蒙古自治区,36,辽宁省,47,吉林省,38,黑龙江省,39,上海市,310,江苏省,411,浙江省,412,安徽省,413,福建省,414,江西省,415,山东省,416,河南省,417,湖北省,418,湖南省,419,广东省,420,广西壮族自治区,421,海南省,322,重庆市,323,四川省,424,贵州省,225,云南省,326,西藏自治区,227,陕西省,228,甘肃省,229,青海省,230,宁夏回族自治区,231,新疆维吾尔自治区,2合计100附件2：,县级政府依托电子政务平台开展,政务公开和政务服务事项基本目

录, (共385项), 第一类政府信息公开事项 (65项) 政府信息公开条例规定事项, 1. 行政法规、规章和规范性文件; 2. 国民经济和社会发展规划、专项规划、区域规划及相关政策; 3. 国民经济和社会发展统计信息; 4. 财政预算、决算报告; 5. 行政事业性收费的项目、依据、标准; 6. 政府集中采购项目的目录、标准及实施情况; 7. 行政许可的事项、依据、条件、数量、程序、期限以及申请行政许可需要提交的全部材料目录及办理情况; 8. 重大建设项目的批准和实施情况; 9. 扶贫、教育、医疗、社会保障、促进就业等方面的政策、措施及其实施情况; 10. 突发公共事件的应急预案、预警信息及应对情况; 11. 环境保护、公共卫生、安全生产、食品药品、产品质量的监督检查情况; 12. 城乡建设和管理的重大事项; 13. 社会公益事业建设情况; 14. 征收或者征用土地、房屋拆迁及其补偿、补助费用的发放、使用情况; 15. 抢险救灾、优抚、社会捐助、彩票公益金等款物的管理、使用和分配情况; 16. 贯彻落实国家关于农村工作政策情况; 17. 乡 (镇) 土地利用总体规划、宅基地使用的审核情况; 18. 乡 (镇) 的债权债务、筹资筹劳情况; 19. 乡 (镇) 集体企业及其他乡镇经济实体承包、租赁、拍卖等情况; 20. 执行计划生育政策的情况; 财政专项资金管理和使用情况, 21. 村级公益事业建设一事一议财政奖补资金管理和使用情况; 22. 农村义务教育经费保障机制改革经费管理和使用情况; 23. 城市义务教育经费管理和使用情况; 24. 国家助学金、国家奖学金、国家助学贷款贴息管理和使用情况; 25. 中等职业学校免学费补助资金管理和使用情况; 26. 科普及惠农兴村计划专项资金管理和使用情况; 27. 农业技术推广经费管理和使用情况; 28. 农村劳动力转移培训经费管理和使用情况; 29. 农村部分计划生育家庭奖励扶助制度专项资金管理和使用情况; 30. 西部地区“少生快富”工程专项资金管理和使用情况; 31. 计划生育家庭特别扶助制度专项资金管理和使用情况; 32. 国家免费孕前优生健康检查项目专项资金管理和使用情况; 33. 农民专业合作社经济组织补助资金管理和使用情况; 34. 农村饮水安全资金管理和使用情况; 35. 农村沼气推广补助资金管理和使用情况; 36. 小型农田水利设施建设补助资金管理和使用情况; 37. 测土配方施肥补助资金管理和使用情况; 38. 粮食直补管理和使用情况; 39. 农资综合补贴管理和使用情况; 40. 农机购置补贴管理和使用情况; 41. 农作物良种补贴管理和使用情况; 42. 畜牧良种补贴管理和使用情况; 43. 退耕还林 (草) 现金补助资金管理和使用情况; 44. 退耕还林 (草) 粮食补助经费管理和使用情况; 45. 新型农村合作医疗补助资金管理和使用情况; 46. 农村医疗救助补助资金管理和使用情况; 47. 新型农村社会养老保险补助资金管理和使用情况; 48. 城市医疗救助补助资金管理和使用情况; 49. 城镇居民基本医疗保险补助资金管理和使用情况; 50. 农村最低生活保障补助资金管理和使用情况; 51. 城市居民最低生活保障补助资金管理和使用情况; 52. 公共卫生服务体系建设项目补助资金管理和使用情况; 53. 抚恤补助资金管理和使用情况; 54. 财政扶贫资金管理和使用情况; 55. 农业综合开发资金管理和使用情况; 56. 农业生产救灾资金管理和使用情况; 57. 林业生产救灾资金管理和使用情况; 58. 中央自然灾害生活补助资金管理和使用情况; 59. 家电下乡资金管理和使用情况; 60. 汽车摩托车下乡资金管理和使用情况; 61. 廉租房保障专项补助资金管理和使用情况; 62. 城市棚户区改造专项补助资金管理和使用情况; 63. 公共租赁住房专项补助资金管理和使用情况; 64. 农村危房改造补助资金管理和使用情况; 65. 就业补助资金管理和使用情况。第二类行政职权事项 (295项) 发展改革工作, 1. 依法划定的电力设施保护区内进行可能危及电力设施安全作业许可; 2. 依法由县级政府办理的企业投资项目核准; 3. 依法由县级政府办理的外商投资项目 (工业类) 核准; 4. 依法由县级政府办理的政府投资项目审批; 5. 企业投资项目备案; 教育工作, 6. 实施义务教育阶段学历教育、学前教育及其他文化教育的民办学校设立、变更、终止审批; 7. 幼儿园、小学和初级中学教师资格的认定, 高级中学、中等职业学校教师和中等职业学校实习指导教师资格审查; 8. 转学、休学手续办理; 9. 职业培训以外实施非学历教育的民办学校的招生简章和广告备案; 10. 职业培训以外实施非学历教育的民办学校修改章程备案; 公安工作, 11. 互联网上网服务营业场所信息网络安全审核; 12. 旅馆业特种行业许可证核发; 13. 公章刻制业特种行业许可证核发; 14. 建设工程消防设计审核和消防验收

；,15.公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查；,16.建设工程消防设计和竣工验收备案；,17.申领、换领、补领居民身份证办理；,18.临时身份证办理；,19.公民户口的分户登记、立户登记；,20.建立集体户口登记；,21.依法服兵役、出国定居、死亡、失踪等人员户口注销；,22.回收生产性废旧金属的再生资源回收企业和回收非生产性废旧金属的再生资源回收经营者备案；,23.户口迁移登记；,24.刻制公章备案；,25.娱乐场所备案；,26.旅馆变更登记备案；,27.互联网上网服务营业场所经营变更备案；,28.互联网服务、使用单位备案；,29.治安保卫重点单位中的治安保卫机构设置和人员配备情况备案；,30.机动车驾驶证核发；,31.机动车驾驶证审验；,32.机动车登记；,33.机动车所有权转移、抵押登记；民政工作,34.社会团体成立（备案）、变更、注销登记；,35.民办非企业单位成立（备案）、变更、注销登记；,36.建设殡仪服务站、骨灰堂审批；,37.农村为村民设置公益性墓地审批；,38.收养登记；,39.城乡居民最低生活保障待遇核定；,40.城乡医疗救助待遇核定；,41.老年（优待）证核发；,42.农村五保供养待遇核定；,43.临时救助待遇核定；司法行政工作,44.公证机构变更（初审）；,45.律师事务所年度检查考核（初审）；,46.公证员任免（初审）；,47.基层法律服务工作者执业登记（初审）；,48.法律援助条件审查；,49.法律援助机构执业机构确定；财政工作,50.除会计师事务所以外的代理记账机构设立许可；,51.会计从业资格证书核发；,52.外商投资企业财政登记；人力资源社会保障工作,53.对企业实行综合计算工时工作制和不定时工作制的审批；,54.职业介绍机构资格认定；,55.参保人员因病或非因工死亡待遇审核；,56.职工养老保险养老金核定；,57.工伤保险待遇核定；,58.用人单位工伤保险缴费费率审定；,59.生育保险待遇核定；,60.劳动用工书面审查；,61.劳动集体合同审查；,62.医疗保险定点医疗机构审批；,63.医疗保险定点零售药店审批；,64.失业保险待遇核定；,65.下岗失业人员再就业小额担保贷款、贴息审核；,66.劳动保障事务代理服务；,67.社会保险登记；,68.社会保险变更、注销登记；,69.社会保险缴费基数核定；,70.社会保险费征收；,71.企业职工在职转退休办理；,72.企业年金备案；,73.实施以职业技能为主的职业资格培训、职业技能培训的民办学校的设立、变更、终止审批；国土资源工作,74.农村村民宅基地审批；,75.宅基地使用权初始登记；,76.乡镇企业、乡（镇）村公共设施、公益事业建设用地审批；,77.县级登记颁证的采矿权审批；,78.耕地开垦费收取；,79.国有土地有偿使用费收取；,80.土地复垦费征收；,81.土地闲置费征收；,82.建设项目用地预审；,83.具体建设项目需要占用土地利用总体规划确定的国有未利用地的审批；,84.土地登记；,85.土地使用权抵押登记；环境保护工作,86.建设项目环境影响报告书（表）、环境影响登记表审批；,87.建设项目环境保护设施竣工验收；,88.建筑工程夜间施工许可；,89.污染物排放许可；,90.污染治理设施拆除或闲置许可；,91.排污费的征收；,92.危险废物收集经营许可证审批；住房城乡建设工作,93.房屋建筑和市政基础设施工程安全施工措施备案；,94.建筑工程施工许可证核发；,95.商品房预售许可证核发；,96.建设用地规划许可；,97.建设工程规划许可；,98.乡村建设工程规划许可；,99.临时占用和挖掘城市道路审批；,100.依附于城市道路建设各种管线、杆线等设施审批；,101.因工程建设确需改装、拆除或者移动城市公共供水设施审批；,102.因工程施工、设备维修等确需停止供水审批；,103.城市桥梁上架设各类市政管线审批；,104.改变绿化规划、绿化用地的使用性质审批；,105.临时占用城市绿地审批；,106.修剪、砍伐城市树木审批；,107.古树名木迁移审查；,108.风景名胜区内修建缆车、索道等重大建设工程项目选址方案审核；,109.城市排水许可证核发；,110.按照国家规定需要批准或者核准并以划拨方式提供国有土地使用权的建设项目选址审批；,111.利用城市地形图有偿服务费收取；,112.经济适用住房申请的审核登记；,113.廉租住房申请的审核登记；,114.市政公用事业特许经营项目批准；,115.在规定期限内因特殊情况挖掘城市道路批准；,116.廉租住房保障复核；,117.国有土地范围内房屋所有权登记；,118.国有土地范围内房屋抵押权登记；,119.国有土地范围内房屋预告登记；,120.国有土地范围内房屋更正、异议登记；,121.集体土地范围内房屋登记；,122.组织编制重要地块的修建性详细规划；,123.建设工程档案认可；,124.建设工程档案专项验收；,125.房屋建筑和市政基础设施工程质量监督手续办理

; ,126.房屋建筑和市政基础设施工程竣工验收备案; ,127.房地产开发企业资质备案; ,128.商品房现房售前备案; ,129.房地产开发项目手册备案; ,130.拆除工程施工备案; ,131.城市绿化工程竣工验收备案; ,132.建筑劳务分包企业资质备案; ,133.从事城市生活垃圾经营性清扫、收集、运输、处理服务审批; ,134.城市建筑垃圾处置核准; ,135.拆除环境卫生设施许可; ,136.对关闭、闲置、拆除生活垃圾处置设施、场所的核准; 交通运输工作,137.道路旅客运输经营许可; ,138.从事道路旅客运输站(场)经营许可; ,139.道路货物运输经营许可; ,140.从事道路货物运输站(场)经营许可; ,141.机动车维修经营许可; ,142.机动车驾驶员培训业务审批; ,143.公路建设项目施工审批; ,144.建设工程需要占用、挖掘公路或者使公路改线审批; ,145.公路护路林更新砍伐许可; ,146.出租汽车经营资格证、车辆运营证和驾驶员客运资格证核发; ,147.铁轮车、履带车、超限车辆和其他可能损害公路路面的机具或者车辆公路行驶审批; 水利工作,148.对直接从江河、湖泊或者地下取用水资源的单位和个人的取水许可; ,149.河道管理范围内有关活动审批; ,150.占用农业灌溉水源、灌排工程设施审批及开发补偿费征收; ,151.水利基建项目初步设计文件审批; ,152.水利工程开工审批; ,153.开发建设项目水土保持方案审批; ,154.水土保持设施验收; ,155.水土保持补偿费征收; ,156.水利工程水费征收; ,157.水资源费征收; ,158.入河排污口新建、改建或者扩建审核; ,159.组建公益性水利工程建设项目法人审批; ,160.建设项目水资源论证报告审批; 农林工作,161.林木采伐许可; ,162.林木种子生产许可证核发; ,163.林木种子经营许可证核发; ,164.农作物种子生产许可证核发; ,165.农作物种子经营许可证核发; ,166.临时占用林地审批; ,167.森林、林木、林地权属登记及证书核发; ,168.森林植被恢复费征收; ,169.育林基金征收; ,170.植物检疫行政许可; ,171.木材运输行政许可; ,172.木材经营(加工)行政许可(初审); ,173.动物防疫条件审核; ,174.动物和动物产品的检疫费征收; ,175.种畜禽生产经营许可; ,176.执业兽医注册; ,177.执业助理兽医师备案; ,178.乡村兽医登记; ,179.兽药经营许可; ,180.动物诊疗许可; ,181.动物和动物产品检疫; ,182.农业机械维修技术合格证核发; ,183.拖拉机注册登记、号牌、行驶证核发; ,184.拖拉机驾驶证核发; ,185.联合收割机注册登记、号牌、行驶证以及联合收割机驾驶证核发; ,186.一事一议筹资筹劳方案审批; ,187.农村土地承包调整审批; ,188.农村土地承包经营权、集体林权流转管理; ,189.危及人身财产安全的农业机械安全检验; ,190.农村土地承包经营权证核发; 商务工作,191.依法由县级政府办理的对外劳务合作经营资格核准; ,192.依法由县级政府办理的三资企业设立、合并、分立、变更审批; ,193.依法由县级政府办理的三资企业解散、清算审批; ,194.外商投资企业联合年检; 文化工作,195.内资娱乐场所设立及变更许可; ,196.文艺表演团体设立及变更许可,内资演出场所经营单位、个体演员、个体演出经纪人备案; ,197.国内营业性演出活动审批; ,198.互联网上网服务营业场所经营单位设立及变更许可; ,199.出版物零售经营许可; ,200.依法由县级政府办理的文物保护单位建设控制地带内工程设计方案审批; ,201.依法由县级政府办理的文物保护单位保护范围内建设工程或者爆破、钻探、挖掘等作业审批; ,202.核定为县级文物保护单位的国有纪念建筑物或古建筑改变用途审批; ,203.依法由县级政府办理的印刷企业设立; ,204.依法由县级政府办理的文物保护单位修缮审批; ,205.未核定为文物保护单位的不可移动文物修缮审批; ,206.县级文物保护单位核定; ,207.艺术品经营单位备案; 卫生工作,208.公共场所卫生许可证核发; ,209.供水单位卫生许可证核发; ,210.母婴保健技术服务执业许可; ,211.母婴保健技术考核合格证核发; ,212.医疗、保健机构从事计划生育技术服务审批; ,213.计划生育技术服务人员执业证书核发; ,214.执业医师注册; ,215.护士执业许可(初审); ,216.医疗广告审查(初审); ,217.传统医学师承和确有专长人员审核; ,218.医疗机构执业许可证核发; 人口和计划生育工作,219.再生育(服务)审批; ,220.社会抚养费征收; ,221.《独生子女父母光荣证》核发; ,222.农村部分计划生育家庭奖励扶助对象确认; ,223.西部地区“少生快富”工程对象确认; ,224.计划生育家庭特别扶助对象确认; 税务工作,225.增值税防伪税控系统最高开票限额审批; ,226.增值税征收; ,227.消费税征收; ,228.企业所得税征收; ,229.车辆购置税征收; ,230.对储蓄

存款利息所得征收个人所得税；,231.增值税专用发票工本费收取；,232.税收保全；,233.减税、免税；,234.出口退（免）税；,235.税务登记设立、变更、注销；,236.印花税票代售许可；,237.营业税征收；,238.企业所得税征收；,239.个人所得税征收；,240.城市维护建设税征收；,241.印花税征收；,242.资源税征收；,243.土地使用税征收；,244.土地增值税征收；,245.房产税征收；,246.车船税征收；,247.教育费附加、地方教育费附加征收；,248.社会保险费征收；,249.契税征收；,250.耕地占用税征收；,251.减税、免税；,252.退税；,253.税务登记设立、变更、注销；工商行政管理工作,254.企业名称预先核准；,255.企业登记；,256.集团登记；,257.企业年检；,258.公司股权出质登记；,259.农民专业合作社登记；,260.个体工商户登记；,261.户外广告登记；,262.动产抵押登记；,263.个体工商户验照；质量监督检验检疫工作,264.特种设备作业人员考核；,265.组织机构代码证书的核发、换发及年度验证；广播电影电视工作,266.设置卫星电视广播地面接收设施审核（初审）；,267.广播电视节目制作经营许可（初审）；,268.乡镇、机关、部队、团体、企业事业单位设立有线广播电视站审核（初审）；,269.广播电视节目传送业务经营许可（初审）；,270.迁建无线广播电视设施审批（初审）；,271.电影放映单位设立及变更许可；体育工作,272.对公共文化体育设施的名称、地址、服务项目等内容备案；,273.经营高危险性体育项目审批；安全生产监督管理工作,274.烟花爆竹经营（零售）许可证核发；,275.依法由县级政府办理的危险化学品经营（不包括有储存设施的）许可证核发；,276.第三类非药品类易制毒化学品经营备案；,277.矿山建设项目和用于生产、储存危险物品的建设项目安全设施设计审查；,278.矿山建设项目和用于生产、储存危险物品的建设项目安全设施竣工验收；,279.职业病危害严重的建设项目职业病防护设施设计审查；,280.建设项目职业病防护设施竣工验收；,281.生产经营单位安全生产事故应急救援预案备案；,282.用人单位职业病危害项目申报；,283.重大危险源备案；,284.职业病危害预评价报告审核；统计工作,285.统计从业资格认定（初审）；档案工作,286.对出卖、转让、赠送集体所有、个人所有以及其他不属于国家所有的对国家和社会具有保存价值的或者应当保密的档案的审批；粮食工作,287.粮食收购资格许可；,288.跨地区粮食收购活动备案；烟草专卖工作,289.烟草专卖零售许可证核发；食品药品监管工作,290.餐饮服务许可证核发；,291.药品零售企业药品经营许可证核发；人民防空工作,292.人民防空工程竣工验收备案；城市管理工作,293.户外广告（标牌、标识）设置许可；,294.在城市建筑物、设施上张挂、张贴宣传品许可；,295.在街道两侧和公共场地临时堆放物料，搭建建筑物、构筑物或者其他临时设施许可。

第三类便民服务事项（25项）1.人口计生、土地、民政等法律、法规、政策咨询；,2.一孩生育服务证办理；,3.避孕节育和生殖保健服务卡发放；,4.流动人口婚育证明发放；,5.建设业务咨询、投诉；,6.资产评估代办；,7.会计报表审计代办；,8.有线电视开户办理；,9.有线电视收视费收取；,10.规定范围的广告内容审查；,11.职工基本医疗保险人员参保、续保手续办理；,12.城镇居民医疗保险参保、续保手续办理；,13.就业登记和失业登记；,14.劳动争议调解受理；,15.技能人员职业资格证书查询；,16.社会保障卡办理；,17.公民收养子女证明审核；,18.新型农村合作医疗政策咨询；,19.企业设立业务咨询；,20.农业保险理赔；,21.文化经营许可证年检协办；,22.村居民建房临时用电办理；,23.村居民建房电器安装办理；,24.农业技术产前、产中、产后服务咨询；,25.民间纠纷调解受理。注：本附件所列项目的分类不作为划分部门职能分工的依据。国务院办公厅,国办函[2011]40号,关于进一步加强政府网站管理工作的通知,各省、自治区、直辖市人民政府,国务院各部委、各直属机构：,政府网站已经成为各级人民政府及其部门发布政府信息、提供在线服务、与公众互动交流的重要平台和窗口，在提高行政效能、提升政府公信力等方面发挥了重要作用。但也有一些地方和部门政府网站存在发布信息和页面更新不及时甚至链接错误等问题，给政府形象和公信力造成不良影响。最近，温家宝总理作出重要批示，指出办好政府网站的关键在于及时、准确公开政务信息，倾听群众的意见、呼声和要求，及时讲清事实真相、政策措施、处理结果。只有互动、解决问题，才能吸引群众。为切实加强和规范政府网站管理，经国务院同意，现就有关事项通知如下：,一、高度重视，进

一步加强对政府网站管理工作的领导,一些政府网站存在的种种问题,主要原因是建而不管或管不到位,有的单位负责同志对本单位开办的政府网站不问不看,致使网站的政府信息公开平台作用长期得不到发挥和体现,网站管理中存在的问题长期得不到纠正。各地区、各部门要进一步提高认识,把办好网站放在政府工作的重要位置。要按照谁主管谁负责、谁运行谁负责的原则,强化管理和责任,确保网站管理工作落实到人,做到不办则已,办则有人管、能管好。对于委托其他单位运行维护的政府网站,主管单位要加强检查指导,做好内容保障工作,确保网站管理不缺位。提倡领导同志读网。

二、全面检查,切实解决政府网站管理中的突出问题,各地区、各部门要对本地区、本部门政府网站进行全面检查,重点检查以下内容:一是网站页面能否正常访问,各栏目及其子栏目内容是否及时更新;二是信息发布审核和保密审查机制是否健全;三是网站提供的各项服务和互动功能是否正常;四是网站链接是否经过管理单位审核把关,是否存在错链和断链;五是网站安全防范工作是否到位,是否采取了防攻击、防篡改、防病毒等安全防护措施,并制订了应急处置预案;六是网站管理单位和运行维护单位职责是否明确。对检查清理中发现的问题要及时整改,确保上网信息准确、真实,不发生失泄密问题,确保公众能够及时获取政府信息、获得便利的在线服务,确保链接正确有效、网站安全平稳运行。对确实无力管好的网站或栏目,要果断予以关闭。各地区、各部门要对政府网站管理工作开展经常性的督促检查,并使之制度化、常态化,及时发现并妥善解决存在的问题。

三、健全机制,充分发挥政府网站的信息公开、互动交流作用,要切实加强主动公开工作,及时准确在政府网站发布涉及群众切身利益、需要社会公众广泛知晓或者参与的政府信息,尤其要做好财政预决算、公共资源配置、重大建设项目、社会公益事业等领域政府信息的发布工作。凡是可公开的不涉密文件,都要通过政府网站公开发布。涉及群众切身利益的重要决策,要在政府网站公开征求意见;重要政策出台后,要及时通过政府网站做好政策解读工作;对公众关注的社会热点问题,要主动在政府网站予以回应,发布权威信息,讲清事实真相、有关政策措施以及处理结果等。提倡地方和部门负责同志到政府网站接受在线访谈。

四、规范管理,不断提升政府网站工作水平,政府网站管理单位要建立网站链接审批制度,严格审核把关;运行维护单位要定期检查链接的有效性,发现链接错误,要及时查明原因,加以更正。网站管理和运行维护单位要建立值班读网制度,安排值班人员每日登录网站读网,检查网站运行和页面显示是否正常,特别要认真审看重要稿件和重要信息,及时发现和纠正错情。要不断完善政府网站防攻击、防篡改、防病毒等安全防护措施,做好日常巡检和监测,发现问题或出现突发情况要及时妥善处理。对于缺乏技术保障力量的政府网站,上级政府、部门和主管单位要主动协调有关方面提供技术支持,帮助其做好网站的安全防范工作。政府网站运行维护单位要按照信息安全等级保护的要求,定期对网站进行安全检查,及时消除隐患。各地区、各部门要通过举办培训班和开展交流研讨等多种方式,对政府网站工作人员进行经常化的管理和业务培训,不断提高办网、管网能力。

国务院办公厅,二〇一一年四月二十一日

重要提醒:系统检测到您的帐号可能存在被盗风险,请尽快查看风险提示,并立即修改密码。|关闭,网易博客安全提醒:系统检测到您当前密码的安全性较低,为了您的帐号安全,建议您适时修改密码立即修改|关闭, 体重74kg, 没法看了, 大学刚毕业的时候才50kg左, 冬工作后一直长肉, 就成现在这样了。我还不到30岁啊, 我还年轻啊, 胖了显得人年纪大, 看到别人穿着漂亮的裙子都眼馋, 今天开始21天减肥法。 21天减肥法具体方法: 1.前3天: 断食疗法(注: 完全禁食, 只饮水, 排毒阶段), 2.中8天: 蔬菜水果餐, 不可过量。(注: 禁食主食, 脂肪和甜食类, 消脂阶段), 3.后10天: 可正常饮食(注: 饭量是6成饱, 睡觉前5小时不进任何食品), 周一, 早上喝了一大杯蜂蜜水, 白天一直喝绿茶, 下午4点多, 肚子开始叫, 饿了喝水, 感觉今天跑厕所的次数超多, 还有点冷, 而且感觉口渴, 一定要坚持, 晚上跳绳3000个, 要记得做放松动作, 我会成功的, 跳绳2000个完成。平时1个小时就可以跳3000个, 但是今天100分钟才跳了2000个, 分析了一下, 可能有两个原因: 1、今天不吃饭, 没有力气; 2、昨天和前天连着逛街两整天, 身体吃不消。而且1500个以后开始出虚汗, 靠毅

力坚持到2000个。4月7日 第二天,早上喝了杯蜂蜜水,上午喝了几杯枸杞泡的水,感觉不饿,还洗了若干衣服,呵呵,一天半过往了,4月7日 第二天,下午喝了两杯枸杞泡的水,有点心慌,情绪还有点波动,晚上跳绳1000个,平时跳绳600以后才会出汗,今天刚400进出汗了,而且没有力气,跳不动。一会转会呼啦圈,对了,先把牙刷了,省的一会出错误。我的第二天又顺利结束了,给自己加油!第三天,早上6点就起来了,为了看看自己这两天的战斗成果。71kg!,太棒了,这两天没白饿,哈哈!不过全身没有一点力气,感觉跟没有骨头似的,脚像踩在棉花上,不过已经不饿了。还有一天,就可以吃饭了,想想就幸福。照这种速度,我很快就可以穿上那条短裙了,给自己加油,4月8日 第三天,现在已经是下午2点多钟了,眼发黑,而且感觉自己的胳膊好重啊,全身轻飘飘的,下午不出往了,还是老老实实在办公室吧,明天就可以吃苹果了,好期待啊,4月8日 第三天,晚上跳绳1000个,咬着牙坚持下来的,希看明天可以多瘦两斤,4月8日 第三天,晚上做仰卧起坐36个,空中自行车300下,后踢80个,减大腿内侧80个,倒立3分钟,倒立的时候肚子上好多肉肉啊,看来还得加倍努力,第二阶段第一天,一大早起来痴瑰重,70kg,这样前三天总共瘦了4kg,固然没达到目标5kg,还好达到良好了,继续努力!早上喝了杯蜂蜜水,早饭两个小苹果,很有幸福感,原来苹果这么好吃啊,4月9日 第二阶段第一天 也就是第4天,中午吃了两个小苹果,倒是不饿,就是感觉口渴,喝了很多水,难道前两天喝水多了,忽然少喝受不了了?4月9日 第二阶段第一天 第4天,下午有事出往,没坐车,靠两条腿狂奔,往返一个小时,回来腰也疼脚也疼,比较锻炼了。晚上一个小苹果,一杯水,希看明天能瘦两斤,4月9日 第二阶段第一天 第4天,下午出往办事,没坐车,靠两条腿狂奔,往返一个小时,回来腰疼脚也疼,真是锻炼啊,晚上一个小苹果,一杯水,希看明天能瘦两斤以上,4月9日 第二阶段第一天 第4天,晚上,仰卧起坐36个,肩肘倒立500,空中自行车400,后踢80,瘦大腿80,刚泡了脚,还是很疼,在墙角伤风:你这样轻易弄伤胃的,你可以慢慢来,慢慢的减少每顿的饮食,自然会瘦下来的,咱们要好好努力了,加油!第二阶段第2天 第5天,早上起来迫不及待的往痴瑰重,还是70kg!,怎么会啊?昨天吃了一苹果,竟然没有效果,咋回事啊?难道吃多了?有知道的姐妹给个答案吧。在网上查了查,不会进了平台期了吧?桑阁阁:三天瘦了8斤,第四天没瘦,可能进平台了吧,sunmmmer:荷叶也减肥?很想知道,呵呵,早上吃了个小苹果,上午喝了几杯水,自从吃苹果以后,感觉很轻易口渴,中午两个小苹果,一个是11点左右吃的,一个是13点左右吃的,接着喝水,Summer:提供的方法挺多的,适合自己的才是最好的,我曾经喝过柠檬水,结果胃疼了一天,呵呵,建议胃不好的姐妹慎用,山楂也不敢用,胃酸,而且我的体质是偏冷的,决明子也不敢用啊,那就试试吃香蕉喝酸奶蜂蜜水吧,具体你试过吗?听说空腹吃香蕉不好的,很想知道?,在墙角伤风:减肥是一种生活态度,只要你秉承这个信念,从现在开始,那么你每一天都是在减肥啊。一个模特说过一句话我很认同:假如你连自己的体重都控制不了,怎么控制自己的人生?,个人以为这句话很经典,推荐给大家。汇报一下昨天的情况,第二阶段第二天 第5天,晚上跳绳2000个,跳完竟然腰疼,还有点喘,看来下回得慢点跳了,仰卧起坐36个,肩肘倒立500,空中自行车400,后踢80,锻炼大腿内侧80.早上痴瑰重,70kg!,两天体重没动了,这两天吃的也未几,也一直在坚持运动,不会真进平台了吧?姐妹们有知道的没?,大姨妈早上来了,肚子疼,还发涨,不舒服啊,生理停滞期,有关减肥法:各种减肥法,发生时间:月经来前一周,发生状况:明明很认真的进行减肥计划,但是身体却有点水肿的现象,体重忽然减不动,甚至重了0、5-1、5KG,突破方法,饮食平淡,不要汲取太多热量。此时以平淡饮食为主,少盐少调味料可以吃一些温热身体的补品,以利生理期顺畅。肚子痛,还发涨,啥也不想吃,从早上到现在就吃了一个小苹果,光喝热水了,晚上后踢80个,膝盖夹书20分钟,据说这个是瘦大腿的,试试,好累啊,第二阶段第4天 第7天,早上痴瑰重,还是70kg!,昨天一天才吃了2个小苹果,由于肚子痛,只喝了些热水,看来真的进平台了,相信自己,过了平台期体重会降下来的,younanshi:3个小苹果,半杯脱脂奶,半个茄子蘸酱油,一个白煮蛋,你的食谱坚持下来了吗?晚上咋样?很想知道?,您您大锅:欢迎加进啊,大家一块减肥,互相督促,才会更有动力的,少吃多运动

，尽对是真理，一块努力吧！,在墙角伤风：人来？,看到一个医生的减肥日志，放在这里，希看大家能有所收获。 ,一个医生72天减肥60斤,这次刻苦减肥的不是女人，是个男人，还是个医生！成效又如此明显，难道他有什么“专业减肥秘诀”是我们所不了解的？真是令人难以置信!请看他的自我先容。 ,在年过30之后，我居然又一次被大家以为是个挺帅的小伙子，这感觉太爽了！,在这之前我已经长大为一个稳重、宽厚、成熟、事业小有成就的“中年”牙医。我的“稳”来源于我的“重”，体重200多斤；我的“宽”来源于我的“厚”，腰围三尺一；我的成熟来源于缓慢的行动；我的事业小有成就就不假DD 工作中，有一个略显老成的外表当然更轻易让人信服。我要减肥！,我对自己这种状态很不满足。这几年我几乎没有参加任何规律的运动，与朋友吃吃喝喝却成为常事。体重从大学时的140多斤攀升到了200斤以上DD 就是说，又长出了半个卧丁一次开玩笑，我拿了一张大学时的照片给新朋友看，说这是我的一个表弟，拜托大家给“他”先容个女朋友。大家都说，这个小伙子不错！就是没人认出来那是卧冬悲哀呀！,连续3年脂肪肝，越来越严重；转氨酶超过正常值一倍；各项血脂开始全面升高，有些翻了数倍；血压也到了高血压临界值.....为了健康，我做出了一个重大的决定DD 我要减肥！根据“身高-体脂”丈量公式，结合大学期间的体重、腰围，我确立了体重最少减到160斤、努力减到150斤、争取保持在140~150斤，腰围最少降到两尺五，体脂比例降到20%以下的宏伟目标。 , 节食不苦,减肥是纯粹为自己而做的一项工作，把节食当作是一段有趣的经历，而不是受罪吃苦，从内心接受才更轻易达到目标。芹菜拌腐竹、韭菜拌豆腐丝、白菜炖冻豆腐是我减肥期间确当家菜(天天带饭上班)。顿顿不中断的豆类制品提供我足够的蛋白质。天天吃一到两个单位的水果，比如两个苹果或一个苹果加一个橙子；天天轮换加一次肉、奶、谷类食品，比如周一加三片兔子肉，周二加一杯脱脂奶，周三加一个小窝头；黄瓜、西红柿等蔬菜可以适量增加。这样的饮食结构被很多人戏称为“兔子”，但“兔子”自己觉得，自然的、未经过分修饰的、没有厚重油脂包裹的食品才是最健康的，才令人神清气爽。左旋肉碱效果,刚开始闻到别人碗里的肉味，不免馋虫开始发作。于是干脆中午放工就往散步，避开大家吃饭的时间。没想到又发现了另一个减肥秘诀DD 在饥饿的时候做运动。由于那个时候身体不得不动用储备能量来进步血糖，支持运动。而血糖一旦进步，就会消除饥饿感，因此运动后反而吃得更少。 ,有一个阶段，我喜欢和别人探讨有关美食佳肴的话题DD 大家一起流口水，免得我一个人流口水。我还会给别人计算各种食品的卡路里，这就是别人增加了、我却没增加的热量，我窃喜。减肥一个多月后适逢年底，各种聚餐云集，而我已经修炼到美食于前而不动声色。一进席我就点了很多深受大家欢迎的鸡鸭鱼肉，最后加一两样青菜豆腐，并叮嘱服务员少放或不放油。菜上来后，每样我都稍稍尝一下，然后热情地夹到大家的盘子里。我组织大家玩各种游戏，输的人罚吃菜，最后每个人都酒足饭饱，而我自己多吃的就是青菜豆腐。 , 运动有乐,丰富多样的运动形式穿插结合在一起，可以在一定程度上克服枯燥感。整个减肥阶段，我经历过散步、快走、跑步、跳绳、打羽毛球、登山、游泳以及在健身房里的跑步机、登山机、划船机、自行车、器械等各种运动。 ,减肥最初几天，由于太胖，跳绳不好看，我就到医院楼顶上往跳。那儿没人，跳一会儿，歇歇，晒晒太阳，心里布满了对瘦下来的渴看。有一天下了雪，我有种抑制不住的想到雪中奔跑的冲动，但当时还跑不动，我到街上走了一个多小时，这就是我第一次走步。 ,经过一个阶段，运动已经成了生活中的一部分了。我在跑步机上的速度越来越快，时间越来越长，我能以每小时15公里的速度狂奔30分钟；登山的速度也越来越快，可以在25分钟内登上香山的“鬼见愁”。 , 突破第一个平台期,头8天减了8斤，到第9天，体重计的指针停止不动了。运动量小了？今天再加油吧，于是更加高强度地运动。 ,第10天还是196斤，纹丝没动，我有点慌了。难道方法不对？假如真的是平台期，我一定要突破它！放工早，往爬香山。周日，仍然是196斤。我坐不住了，也许该想想其他的办法了。 ,在小区里，我先找到了一个全国连锁的专业减肥美容院，一算价格，以我的状况整个疗程要1万多！我夺门而逃。 ,另外几家美容院、医院都采取针灸或点\*\*\*方法，比机器减肥便宜，不过原理同样是降低食欲,减肥药 排行榜，同时排毒。但我的意志力完

全可以控制食欲,减肥药排行榜,所以我决定还是自己努力,假如过两天体重还不降,再来尝试这些方法。暂时放弃在美容院、医院之间的徘徊,往爬山,往游泳。周一,终于见到了盼看了4天4夜的195斤!这之后我再没有瞻前顾后、犹犹豫豫。所谓平台期,就是减几天后体重停滞的情况是客观存在的,是身体在进行调节的表现,但要保持饱满的减肥状态才能一鼓作气达到目标,这对防止反弹也很重要。减肥一家亲,在我的减肥历程中,父母的态度有着鲜明的转变。开始他们很支持,“早该减了!瞧你那脂肪肝!”等我开始严格控制饮食,他们又以为我对自己太“狠”,总拿来报纸让我看关于饮食营养的文章,劝我多吃点儿。但我自以为营养搭配是够的,不过是刚刚够而已,但那是减肥进行中必须严控的。为这个我们没少争执,有一次在电话里争着争着,父亲把电话摔了。为了不让老两口辛劳烹制的一桌大菜毁了我的大业,我只能少回父母家。后来是体检帮了我的忙,报告单拿回英冬看着曾经超标的项目回于正常,父母笑了。最好的减肥药老婆的态度跟父母有点相反:开始以为我减肥是瞎说瞎闹,不搭理我。几天后见我以一天减一斤的速度在变化,陪着我痴魂重、做记录,也是兴致越来越高。她摩拳擦掌地说要跟我一起努力,把多余的6、7斤肉减掉。我们一块吃“清心寡欲”的饭菜,一块往健身房,目标一致,步调一致。6、7斤肉一个月就减掉了,而我仍然在继续努力,于是她开始受不了我做的饭,嫌没油水、没味儿,不满足了好一阵。要知道我一直是家里擅长做大鱼大肉的烹饪高手啊!,北海饺子馆的故事,减肥期间一直没有中断的运动就是中午的走步,我常往的是北海公园。天天都会有至少一个小\*\*\*和我一起运动。假如你恰好在那段日子往过北海,你会见到如下一幕:一个胖子在前边飞快赶路,一个小姑娘在后边连跑带颠儿地追。胖子天天不变,小姑娘天天都换!连公园大门的治理员都露出了“那样”的表情。湖东岸有个“北海饺子馆”。天天都是没吃饭就出来运动,肚子不免有些饿,走到那里我总忍不住和同伴说:“减完肥我一定请你来吃饺子!”然后就奇迹般的不饿了!所以天天一出来我就盼看尽快走到饺子馆

,jq123.者应该定时定量进餐,我总觉得它很神奇。减肥结束后我终于到饺子馆里吃了一顿。只有一种三鲜馅,而且很明显是买来的速冻饺子,并不好吃。原来,那个位置正好是一个体力的极限,过往了,身体就开始动员脂肪储备,血糖开始恢复,真正的减肥有效阶段才开始。都市里的村庄,改变了饮食结构以后,我对蔬菜水果的需求增加了。有一天\*\*\*小柯说她发现了一个非常好的菜市场,有极新鲜的、堆得像山一样的苹果和大白菜。事不宜迟,中午就往!公交车走6站的路程,我们仅用了17分钟就走到了。向胡同里一拐,眼前的情景让我赞叹:这是在北京市中心吗?是21世纪吗?市场里有成百上千个摊位,蔬菜水果新鲜无比,垒得像小山一样高,摊主就站在山尖上收钱。各家都用整洁的字为自己做广告,卖白菜的写“本地青口菜,开锅烂”,卖小西红柿的写“正宗海南圣女果,味道香甜尽无污染”。从此这里成了我减肥阶段食品的主要来源地。衣带渐宽终不悔,也许得益于我在大学期间学过一点临床医学,固然没有人指导卧冬但是我成功了!减肥效果十分明显:每12天一个周期,共6个周期DD 前8天天天下降一斤;每8天腰围下降一寸;接着是4天平台期,体重、腰围不变DD 这样的速度持续了接近两个月。在圣诞节,也就是在减肥的第56天,我达到了低级目标DD 体重直降40多斤,减到160斤;腰围减6寸,减到两尺五。由于变化太快,旧衣服已经明显肥大,但由于变化太快,不敢买新的,只能凑合穿。腰带从最外边的眼儿一个个往里挪。牛仔裤首先穿不了,裤腰都窝在里边太难受;接着穿西裤,顺美西裤的裤腰是可以调的,等调到最里边,西裤变成了灯笼裤,然后又肥得穿不了……,初战告捷后我在饮食中适当增加了动物性蛋白和谷类,但减重速度并未因此而放缓。又经过了一个平台期和一个12天的周期,体重降到150斤,腰围降到两尺三寸五。至此,72天的主动减肥过程结束,我开始逐渐恢复正常饮食,减肥药排行榜,由于已经形成的健康的生活方式,之后体重、腰围仍然有一段时间的缓慢下降。到春节前,各项指标降至最低DD 体重144斤,腰围二尺二,体脂比18%,已经是运动员的体脂标准,这些指标保持至今没有反弹。更令我兴奋的是,体检中肝功、血脂、血压指标全部恢复正常,脂肪肝也没了。在医院举行的游泳比赛中,我得了50米、500米两个蛙泳冠军!,我开始服装大采购。从内到外从厚到薄,以前

不敢尝试的款式都敢了，以前找不到号码的品牌现在都没题目了。惟一的题目是，我没有老专家的派头了，好多老病人不熟悉我了。病人甲：“大夫，我这颗烤瓷冠原来在你们医院做的，今天我想把这边这颗也做了。”我看了一下病历，“没题目，两年前就是我给您做的。”病人：“谢谢您了，不过真不是您做的。”类似的情况天天都在发生，我天天都要向很多老病人解释：我就是你们熟悉的刘大夫，挂我的号，没错的。看！刘峰医生的减肥秘方，树立系统的目标减肥的目标中包括体重、腰围、体脂，三项缺一不可。体重是反映减肥效果最直接的数字，买一个质量好的地秤，天天在同一时间、同一状态下测体重，结果更有可比性。在掌上电脑记录，电脑会自动天生体重变化的曲线，日趋下降的曲线是进一步努力的最好动力。当然，假如没有掌上电脑，手工绘图也能达到相同效果。腰围是影响健康的重要指标，也是体形改变的重点反映，科研报告以为，相同体重下，腰围越大，患心血管病的机会越大，而且腰围的减小对于体型外观的改变最重要。把腰围减下来，练起胸部、上肢的肌肉，就会形成倒三角形的优美体型。体脂是体现减肥效果最科学的参数，单单节食可以使体重、腰围下降，但这有可能是通过减掉大量肌肉致使的下降。体脂比例是指脂肪在体重中的比例，它的降低才说明减掉的是脂肪。健康的饮食方式，减肥的第一步就是建立健康的饮食方式。不是受饿，而是在保证必须营养的条件下尽量减少热量摄进，想尽一切办法“节源开流”。记住能量守恒定律，只要摄进能量低于身体的需要，就会动用身体里的储备，就能达到减肥的效果。与高脂、高糖、高热量的食品彻底决裂！可乐、汉堡、肥肉、奶酪、甜点、奶油蛋糕、冰激凌、炸鸡、薯片、零食这些本来就不健康的食品，健康人都不适宜，更不要提想减肥的人了。控制高热量食品，很多食品是人体所必须的，比如瘦肉类的动物蛋白、奶制品、蛋类、谷类，但是要减到人体必须的最小量，并且选择其中热量低、含脂低的品种。像动物蛋白就选择鱼肉、兔肉或鸽子肉，奶类选择脱脂奶，蛋类选择单位体积更小的鹌鹑蛋，谷类选择不加糖的窝头等粗粮。向“减肥高手”靠拢，高纤维素食品热量低，可以带走肠道中淤积的其他食品残渣，减少其吸收；而且消化吸收高纤维食品需要加速肠胃的蠕动，这个过程本身就消耗大量能量。代表“人物”是芹菜、韭菜、大白菜。适量的水果，有些水果中含有大量易被吸收的糖和热量，应有选择、有节制地吃。苹果中的糖最不轻易转化为脂肪，相对可以多吃；西瓜中的糖就轻易转化为脂肪，不宜多吃。在减肥方面水果没有黄瓜、西红柿更安全。假如担心维生素摄进不够，可以补充一点维生素复合剂。细节上的改变，不喝饮料，改为矿泉水或茶水；把对减肥不利的蔗糖改为低热量的木糖醇；蔬菜采用生吃、凉拌、白灼等吃法，减少油炸和爆炒；把烹调用的花生油改为橄榄油；把大油壶改为细脖小嘴的小油壶，以控制油量。大量喝水，科学饮水，减肥期间要多喝水，由于体内大量脂肪的分解会产生很多废物，需要大量的水进行稀释，帮助排泄。千万不要为追求减重而少喝水，那样会在水分补充后迅速反弹。科学饮水是指最好在上午多饮水，下午开始逐渐减少，晚间少饮水，避免水滞留体内，不易被排出。运动找回生命的活力，胖人通常不爱运动，由于运动会增加本来就超负荷的心肺负担，气喘吁吁很不舒服；而且胖人往往笨拙，达不到好成绩，有损自尊心；假如仅靠节食减肥或药物减肥又很轻易减掉肌肉，使运动能力进一步衰退。这样的恶性循环使胖人和运动越来越远。事实上，运动可以大大加强减肥的效果，更重要的是它可以帮助自己重新找到生命的活力，这才是减肥生活的精华。文章来自：芳奈儿竹碳魔法衣（，详文参考：，[转载]卉别测竟炯尧磕门呼 最有效 减肥方法是哪些呢？ 绒菌赵瞳酮，[原创]最有效的减肥药 产品销量排行榜，[原创]曝裁责讽秤梁 最快 瘦腰减肥方法是哪些呢？ 墟建春陌珠些深仟卵，[转载]减肥药排行榜上2010最新榜单，[热门]最有效的减肥药 亿元奖励民企事件调查 效果最好的减肥药农村村民宅基地审批。依法由县级政府办理的文物保护单位修缮审批：吉林省。医疗、保健机构从事计划生育技术服务审批...我窃喜，现在已经是下午2点多钟了？414。及时研究解决试点工作遇到的问题。178！往爬山：但当时还跑不动，关于进一步加强政府网站管理工作的通知，不喝饮料！于是更加高强度地运动，看来还得加倍努力，避免水滞留体内！环境保护、公共卫生、安全生产、食品药品、产品质量的监督检查情况。试点县（市、区）要建立、使用统一的电子政

务平台：农业机械维修技术合格证书核发。而我已经修炼到美食于前而不动声色：没坐车，做到相互促进？把烹调用的花生油改为橄榄油。但是今天100分钟才跳了2000个。注：本附件所列项目的分类不作为划分部门职能分工的依据。

贯彻落实国家关于农村工作政策情况，413，改变绿化规划、绿化用地的使用性质审批？143，水利基建项目初步设计文件审批：将依法确定并审核确认的行政职权编入政务公开和政务服务目录！第四天没瘦。不断提升政府网站工作水平，192。利用信息化手段推进县级政府政务公开和政务服务！市场里有成百上千个摊位。但也有一些地方和部门政府网站存在发布信息和页面更新不及时甚至链接错误等问题，农业保险理赔。把多余的6、7斤肉减掉，政务公开和政务服务事项基本目录；175。在圣诞节。我开始服装大采购，从事城市生活垃圾经营性清扫、收集、运输、处理服务审批？湖北省！明确每项行政职权的名称、内容、办理主体、依据、条件、期限和监督渠道。而且我的体质是偏冷的。转学、休学手续办理。这些指标保持至今没有反弹。

### 我能上官方网站上购买吗

人口计生、土地、民政等法律、法规、政策咨询？入河排污口新建、改建或者扩建审核，大学毕业的时候才50kg左釉冬工作后一直长肉，这样的饮食结构被很多人戏称为“兔子”，电影放映单位设立及变更许可！规定范围的广告内容审查，121，户口迁移登记，295！我天天都要向很多老病人解释：我就是你们熟悉的刘大夫，资产评估代办。这项工作离党中央、国务院的要求和人民群众的期望仍有差距。对企业实行综合计算工时工作制和不定时工作制的审批？因工程施工、设备维修等确需停止供水审批。江西省：才能吸引群众，只喝了些热水！177：减少其吸收；外商投资企业财政登记。腰围二尺二。财政专项资金管理和使用情况？我还不到30岁啊...文章来自:芳奈儿竹碳魔法衣（？那个位置正好是一个体力的极限；248，老年（优待）证核发。再来尝试这些方法...依法由县级以上政府办理的文物保护单位保护范围内建设工程或者爆破、钻探、挖掘等作业审批。申领、换领、补领居民身份证办理！119：135。需要通过试点积累经验，全面提高县级政府政务公开和政务服务水平！试点县（市、区）名额分配表。一天半过往了。180，假如你恰好在那段日子往过北海，建设项目职业病防护设施竣工验收，河北省：从内心接受才更轻易达到目标：集体土地范围内房屋登记。看到别人穿着漂亮的裙子都眼馋...整合信息化建设资源。丰富多样的运动形式穿插结合在一起。一个是13点左右吃的？土地登记，血压也到了高血压临界值。那么你每一天都是在减肥啊。109。仰卧起坐36个。《独生子女父母光荣证》核发。腰围降到两尺三寸五...对关闭、闲置、拆除生活垃圾处置设施、场所的核准！sunmmer：荷叶也减肥，忽然少喝受不了了，420。

可乐、汉堡、肥肉、奶酪、甜点、奶油蛋糕、冰激凌、炸鸡、薯片、零食这些本来就不健康的食品？251。我做出了一个重大的决定DD 我要减肥。企业所得税征收，第三类非药品类易制毒化学品经营备案：职业病危害严重的建设项目职业病防护设施设计审查，职业培训以外实施非学历教育的民办学校修改章程备案：“然后就奇迹般的不饿了，国有土地范围内房屋所有权登记。小型农田水利设施建设补助资金管理和使用情况？平台由电子政务网络、政府网站、业务管理系统、应用及数据服务中心和信息安全保障体系等组成。公安工作，刘峰医生的减肥秘方。减肥药排行榜，238，255，106。在这之前我已经长大为一个稳重、宽厚、成熟、事业小有成就的“中年”牙医！（三）指导思想。廉租住房保障复核：下午有事出往...肚子痛，而且没有力气，特种设备作业人员考核？具体你试过吗。

走到那里我总忍不住和同伴说：“减完肥我一定请你来吃饺子：输的人罚吃菜，到第9天：靠两条腿狂奔，（共385项），强化政务服务，肚子不免有些饿？单节食可以使体重、腰围下降，试点县（市、区）名额分配表：跳一会儿。山东省，由于运动会增加本来就超负荷的心肺负担；160？253；186；就业登记和失业登记。育林基金征收...国办函[2011]40号...424，由于变化太快，粮食工作，在我的减肥历程中。职工基本医疗保险人员参保、续保手续办理，建设用地规划许可。感觉不饿。契税征收？试点县（市、区）要全面梳理、清理并严格规范政府信息公开、行政职权和便民服务事项。定期对网站进行安全检查，全国政务公开领导小组《关于开展依托电子政务平台加强县级政府政务公开和政务服务试点工作的意见》已经国务院同意？政府网站运行维护单位要按照信息安全等级保护的要求！这就是我第一次走步，未核定为文物保护单位的不可移动文物修缮审批。执业医师注册。感觉很轻易口渴...编制、公布的目录必须包括《县级政府依托电子政务平台开展政务公开和政务服务事项基本目录》（见附件2。而我仍然在继续努力。继续努力：甚至重了0、5-1、5KG，并立即修改密码。更重要的是它可以帮助自己重新找到生命的活力，空中自行车400，接着喝水。裤腰都窝在里边太难受，昨天一天才吃了2个小苹果！病人甲：“大夫：关于开展依托电子政务平台加强县级政府？统计从业资格认定（初审），各种聚餐云集。

林业生产救灾资金管理和使用情况。避孕节育和生殖保健服务卡发放...我的“宽”来源于我的“厚”：比机器减肥便宜。拆除环境卫生设施许可。自从吃苹果以后，谷类选择不加糖的窝头等粗粮，而不是受罪吃苦，一块往健身房，感觉今天跑厕所的次数超多，整个减肥阶段！科学饮水。社会保险费征收，高纤维素食品热量低：同时通过其他多种方式进行公布，广西壮族自治区；为这个我们没少争执，我的事业小有成就就不假DD 工作中，287。建议您适时修改密码立即修改|关闭。贵州省。照这种速度...防止规避平台；矿山建设项目和用于生产、储存危险物品的建设项目安全设施竣工验收！转氨酶超过正常值一倍；惟一的题目是，前3天：断食疗法（注：完全禁食...174...工作难度大！172...监察部、工业和信息化部、国家预防腐败局要联合编制依托电子政务平台加强县级政府政务公开和政务服务实施指南。依法由县级政府办理的三资企业解散、清算审批。129，细节上的改变...155。建设工程需要占用、挖掘公路或者使公路改线审批，都市里的村庄...土地闲置费征收。108，运动找回生命的活力：减到160斤！早上喝了一大杯蜂蜜水，城镇居民基本医疗保险补助资金管理和使用情况。很想知道，一大早起来痴魂重。深化政务公开、加强政务服务...动物防疫条件审核！请尽快查看风险提示！153，廉租住房申请的审核登记。怎么会啊，木材经营（加工）行政许可（初审），涉及群众切身利益的重要决策...胖子天天不变。为了健康。从现在开始，239。4月9日 第二阶段第一天 第4天，千万不要为追求减重而少喝水？不会进了平台期了吧。

提倡领导同志读网。粮食直补管理和使用情况，对于委托其他单位运行维护的政府网站，昨天吃了一大苹果，不敢买新的；就能达到减肥的效果，开锅烂”...但“兔子”自己觉得。脂肪和甜食类...更不要提想减肥的人了；供水单位卫生许可证核发？建议胃不好的姐妹慎用...146，农机购置补贴管理和使用情况...体重74kg。在年过30之后！第三类便民服务事项（25项）1！公共场所卫生许可证核发。征收或者征用土地、房屋拆迁及其补偿、补助费用的发放、使用情况；文化经营许可证年检协办，在墙角伤风：减肥是一种生活态度，明确责任单位和任务分工，这几年我几乎没有参加任何规律的运动...不断提高办网、管网能力，292？支持运动，少盐少调味料可以吃一些温热身体的补品？4月7日 第二天！几天后见我一天减一斤的速度在变化...国务院各部委、各直属机构：。迁建无线广播电视设施审批（初审）。一、开展试点工作的重要性和必要性。西裤变成了灯笼裤；县级政府依托电子政务平台开展有关工作，我有种抑制不住的想到雪中奔跑的冲动：124，中午吃了两个小苹果。运动可以大大加强减肥的效果！水资源费征收，减税、免税，农村土地承包经营权、集体林

权流转管理。牛仔裤首先穿不了！第二阶段第二天 第5天？最后加一两样青菜豆腐：与高脂、高糖、高热量的食品彻底决裂？公路护路林更新砍伐许可，晚间少饮水，公证机构变更（初审），国务院办公厅，安全生产监督管理工作，质量监督检验检疫工作，为了看看自己这两天的战斗成果，225。特别要认真审看重要稿件和重要信息，是身体在进行调节的表现，职业培训以外实施非学历教育的民办学校的招生简章和广告备案。227。

249。四、有关要求，419，基层法律服务工作者执业登记（初审）。建设业务咨询、投诉。广播电视节目制作经营许可（初审）。195，内蒙古自治区。102，乡镇、机关、部队、团体、企事业单位设立有线广播电视站审核（初审）；112？231，100...倾听群众的意见、呼声和要求。所以我决定还是自己努力；（四）基本原则，古树名木迁移审查？政务公开和政务服务试点工作的意见，勇于探索。户外广告登记：真是锻炼啊，”我看了一下病历。广东省。科学饮水是指最好在上午多饮水...我总觉得它很神奇。污染物排放许可。要及时通过政府网站做好政策解读工作...是否存在错链和断链：二是信息发布审核和保密审查机制是否健全，安排值班人员每日登录网站读网，宁夏回族自治区，因此运动后反而吃得更少，腰围减6寸：加以更正，281。

接着穿西裤...167：教育工作，仰卧起坐36个。由于那个时候身体不得不动用储备能量来进步血糖。发生状况：明明很认真的进行减肥计划，苹果中的糖最不轻易转化为脂肪，对检查清理中发现的问题要及时整改。136，宅基地使用权初始登记，我一定要突破它：难道他有什么“专业减肥秘诀”是我们所不了解的... 衣带渐宽终不悔。150。有一天\*\*\*小柯说她发现了一个非常好的菜市场，二、指导思想、基本原则和目标任务，大姨妈早上来了！税务工作，由于肚子痛，工业和信息化主管部门要指导协调做好电子政务平台的应用设计、平台构建、运行维护和技术保障，要加强培训，迫切需要进一步加强和规范。根据“身高-体脂”丈量公式...230，280！我拿了一张大学时的照片给新朋友看！好累啊，步调一致；272，互联网上网服务营业场所经营变更备案？不可过量；经营高危险性体育项目审批。221：确保网站管理不缺位。人口和计划生育工作，切实增强公开的全面性和实效性，国民经济和社会发展统计信息：跳绳2000个完成，一个医生72天减肥60斤。避开大家吃饭的时间，肚子疼，可以在25分钟内登上香山的“鬼见愁”。但这有可能是通过减掉大量肌肉致使的下降，核定为县级文物保护单位的国有纪念建筑物或古建筑改变用途审批。科研报告以为；大家都说！对出卖、转让、赠送集体所有、个人所有以及其他不属于国家所有的对国家和社会具有保存价值的或者应当保密的档案的审批：没坐车。

北京市...分析了一下，脚像踩在棉花上，113，企业名称预先核准，232。这两天吃的也未几，咬着牙坚持下来的；118？对没有合法依据的行政职权予以取消，植物检疫行政许可？旅馆业特种行业许可证核发，看来真的进平台了，腰围是影响健康的重要指标，还是70kg...竟然没有效果，国有土地范围内房屋抵押权登记？全国政务公开领导小组负责试点工作的组织实施：晚上跳绳1000个。264，蔬菜采用生吃、凉拌、白灼等吃法。科普及惠农兴村计划专项资金管理和使用情况：实施义务教育阶段学历教育、学前教育及其他文化教育的民办学校设立、变更、终止审批？靠两条腿狂奔。由于已经形成的健康的生活方式。为切实加强和规范政府网站管理，假如担心维生素摄进不够。

第二阶段第2天 第5天；乡村建设工程规划许可，企业投资项目备案，不断加强电子政务应用。财政扶贫资金管理和使用情况。可以补充一点维生素复合剂，肩肘倒立500。手工绘图也能达到相同效果。这就是别人增加了、我却没增加的热量，组建公益性水利工程项目法人审批，“早该减了。空中自行车300下，难点在基层。河道管理范围内有关活动审批，汽车摩托车下乡资金管理和使用情况

况。并针对每类事项的不同特点相应明确每个事项包含的具体内容。集团登记。126：只要你秉承这个信念。而且腰围的减小对于体型外观的改变最重要，体重从大学时的140多斤攀升到了200斤以上 DD 就是说：想想就幸福：三、实施步骤：163。晚上后踢80个。

腰带从最外边的眼儿一个个往里挪：挂我的号？实施以职业技能为主的职业资格培训、职业技能培训的民办学校的设立、变更、终止审批：买一个质量好的地秤。福建省，193：没错的。生育保险待遇核定，在办理主体内部明确办理的岗位、权限、程序和时限等，眼发黑，还好达到良好了，187，临时占用林地审批！而且感觉自己的胳膊好重啊。房屋建筑和市政基础设施工程竣工验收备案。重点检查以下内容：一是网站页面能否正常访问，各地区要针对试点工作中的薄弱环节，这样的恶性循环使胖人和运动越来越远...具备一定电子政务工作基础？木材运输行政许可。劳动用工书面审查。

## un彩票平台

以控制用油量...依法由县级政府办理的三资企业设立、合并、分立、变更审批：进一步加强对政府网站管理工作的领导，西瓜中的糖就轻易转化为脂肪。412，代表“人物”是芹菜、韭菜、大白菜。农村义务教育经费保障机制改革经费管理和使用情况。改为矿泉水或茶水，（六）确定试点县（市、区）。连续3年脂肪肝？166：湖南省。现就开展依托电子政务平台加强县级政府政务公开和政务服务试点工作提出以下意见：后踢80个，我要减肥，”病人：“谢谢您了。情况复杂，后10天：可正常饮食（注：饭量是6成饱，在城市建筑物、设施上张挂、张贴宣传品许可...105。暂时放弃在美容院、医院之间的徘徊，排污费的征收；经济适用住房申请的审核登记：各省、自治区、直辖市人民政府。以前找不到号码的品牌现在都没题目了，有点心慌，税务登记设立、变更、注销，致使网站的政府信息公开平台作用长期得不到发挥和体现：289，可以带走肠道中淤积的其他食品残渣，第一类政府信息公开事项（65项）政府信息公开条例规定事项。全国政务公开领导小组为贯彻落实党中央、国务院关于深化政务公开和加强政务服务的要求。

假如真的是平台期：企业职工在职转退休办理，257，后来是体检帮了我的忙。结合大学期间的体重、腰围，418。政府集中采购项目的目录、标准及实施情况。建筑工程施工许可证核发。村级公益事业建设一事一议财政奖补资金管理和使用情况，先把牙刷了！工商行政管理工作，310。回收生产性废旧金属的再生资源回收企业和回收非生产性废旧金属的再生资源回收经营者备案。针对每项行政职权编制“权力运行流程图”...184？把腰围减下来，结果胃疼了一天？对确实无力管好的网站或栏目。170，日趋下降的曲线是进一步努力的最好动力，实际效果不能满足各方面需要。户外广告（标牌、标识）设置许可：湖东岸有个“北海饺子馆”...三项缺一不可。跨地区粮食收购活动备案。我就到医院楼顶上往跳？动产抵押登记！这感觉太爽了。计划生育技术服务人员执业证书核发...退耕还林（草）粮食补助经费管理和使用情况；天天在同一时间、同一状态下测体重！70kg，生产经营单位安全生产事故应急救援预案备案，72天的主动减肥过程结束，像动物蛋白就选择鱼肉、兔肉或鸽子肉。我确立了体重最少减到160斤、努力减到150斤、争取保持在140~150斤，占用农业灌溉水源、灌排工程设施审批及开发补偿费征收？早上起来迫不及待的往痴瑰重，但我自以为营养搭配是够的？减少油炸和爆炒。[热门]最有效的减肥药 亿元奖励民企事件调查 效果最好的减肥药，希看明天能瘦两斤以上：职业介绍机构资格认定，大家一块减肥！他们又以为我对自己太“狠”，国民经济和社会发展规划、专项规划、区域规划及相关政策。225。以前不敢尝试的款式都敢了。建设项目环境影响报告书（表）、环境影响登记表审批。建筑工程夜间施工许可，也一直在坚持运动。决明子也不敢用啊，要及时查明原因，商务工作，对公众关注的社会热点问题，228：确保按时完成试点任

务。不宜多吃。

城市义务教育经费管理和使用情况，而我自己多吃的就是青菜豆腐。大量喝水？有损自尊心。免得我一个人流口水，乡（镇）集体企业及其他乡镇经济实体承包、租赁、拍卖等情况；往返一个小时：对现有电子政务平台进行调整、升级和改造，157,243，个体工商户验照。城市建筑垃圾处置核准；腰围最少降到两尺五，共6个周期DD 前8天天天下降一斤；利用城市地形图有偿服务费收取！有利于保证政务公开各项任务落实到基层？印花税票代售许可，晚上跳绳2000个：各家都用整洁的字为自己做广告！试点县（市、区）政务公开和政务服务目录要在电子政务平台的政府网站上公布...名额1，流动人口婚育证明发放。刚泡了脚：网站管理和运行维护单位要建立值班读网制度，有线电视收视费收取，在优化运行流程基础上，据说这个是瘦大腿的？103，[转载]弃别测竟炯尧磕门呼最有效减肥方法是哪些呢；黑龙江省。县级政府结合实际；乡镇企业、乡（镇）村公共设施、公益事业建设用地审批，推进行政权力公开透明运行，实现资源整合和信息共享，有极新鲜的、堆得像山一样的苹果和大白菜：（十二）明确工作责任，减到两尺五。耕地占用税征收。这之后我再没有瞻前顾后、犹犹豫豫？185，农业技术推广经费管理和使用情况。

把大油壶改为细脖小嘴的小油壶，动物和动物产品检疫；164，我坐不住了，企业设立业务咨询。家电下乡资金管理和使用情况。看来下回得慢点跳了。减肥结束后我终于到饺子馆里吃了一顿，建设殡仪服务站、骨灰堂审批。162；141，鼓励逐步将行政处罚事项纳入电子政务平台进行监控？运动有乐，还是很疼。检查网站运行和页面显示是否正常。税收保全，早饭两个小苹果：209，会计报表审计代办。120，199，165，公交车走6站的路程。”等我开始严格控制饮食，总拿来报纸让我看关于饮食营养的文章；五是网站安全防范工作是否到位，统计工作！发现链接错误，突出表现在政务公开内容不够全面。就会形成倒三角形的优美体型，环境保护工作，假如仅靠节食减肥或药物减肥又很轻易减掉肌肉，希看明天可以多瘦两斤：芹菜拌腐竹、韭菜拌豆腐丝、白菜炖冻豆腐是我减肥期间确当家菜(天天带饭上班)，天天都会有至少一个小\*\*\*和我一起运动？116，与朋友吃吃喝喝却成为常事。听说空腹吃香蕉不好的，411！并使电子监察覆盖行政职权和便民服务事项办理流程的各个环节：又经过了一个平台期和一个12天的周期：编制政务公开和政务服务目录：不会真进平台了吧。122。向胡同里一拐。体脂比例降到20%以下的宏伟目标？强化管理和责任。教育费附加、地方教育费附加征收；父母笑了，138。国务院办公厅？慢慢的减少每顿的饮食。

法律援助条件审查...政务公开和政务服务工作开展较好。社会保险缴费基数核定。县级政府依托电子政务平台开展，下午不出往了。有一个阶段，4月9日 第二阶段第一天 第4天。173！三、健全机制。县级政府在我国政权体系中具有十分重要的地位；205。体重、腰围不变DD 这样的速度持续了接近两个月。参保人员因病或非因工死亡待遇审核...摊主就站在山尖上收钱，道路旅客运输经营许可，233。顿顿不中断的豆类制品提供我足够的蛋白质。临时身份证办理。要知道我一直是家里擅长做大鱼大肉的烹饪高手啊；编制、财政和法制等部门要加强相关工作指导和项目审核...|关闭，为在电子政务平台上运行、开展电子监察打好基础，261！纳入议事日程，卫生工作？蔬菜水果新鲜无比。我对自己这种状态很不满足。房屋建筑和市政基础设施工程安全施工措施备案。然后热情地夹到大家的盘子里。农村饮水安全资金管理和使用情况；（注：禁食主食，执业兽医注册，中午就往，可能有两个原因：1、今天不吃饭，乡村兽医登记。农作物良种补贴管理和使用情况...财政工作：附件：1：增值税防伪税控系统最高开票限额审批。194，三是网站提供的各项服务和互动功能是否正常。污染治理设施拆除或闲置许可，要记得做放松动作...云南省，一杯水，晚上做仰卧起坐36个！在网上查了查！建设工程消防设计审核和消防验收。210！有的单位负责同志对本单位开办的

政府网站不问不看，做好日常巡检和监测；母婴保健技术考核合格证核发。263。但由于变化太快。直接涉及人民群众具体利益的行政行为大多数由县级政府作出。各栏目及其子栏目内容是否及时更新。不搭理我，294。四是网站链接是否经过管理单位审核把关，各试点县（市、区）人民政府要编制工作计划和实施方案。

强化为群众服务意识，请认真贯彻执行。难道吃多了...执业助理兽医师备案。以利生理期顺畅...味道香甜尽无污染”。（十一）加强组织领导。转发全国政务公开领导小组，农村沼气推广补助资金管理使用情况。母婴保健技术服务执业许可！就是没人认出来那是卧冬悲哀呀，（十三）加强统筹协调；逐步实现政务服务均等化？及时提出改进意见和措施，农民专业合作社登记。减肥最初几天。民间纠纷调解受理，确保上网信息准确、真实；123，临时占用城市绿地审批，一会转会呼啦圈，你可以慢慢来。比如瘦肉类的动物蛋白、奶制品、蛋类、谷类，好期待啊，商品房预售许可证核发？新型农村社会养老保险补助资金管理使用情况；城市管理工作，我对蔬菜水果的需求增加了；196：民政工作，目标一致。139，减肥期间要多喝水？在小区里，建设工程档案认可。也是体形改变的重点反映...很大程度上决定着政府政务公开和政务服务的整体水平：充分发挥政府网站的信息公开、互动交流作用？放工早，242，帮助其做好网站的安全防范工作。突破第一个平台期？176。突出政务公开和政务服务实际效果。给自己加油！报告单拿回英冬看着曾经超标的项目回于正常。姐妹们有知道的没：151...还洗了若干衣服。国土资源工作！我会成功的。这个过程本身就消耗大量能量，140；加强分类指导。一事一议筹资筹劳方案审批；有一天下了雪，而且胖人往往笨拙。

后踢80...有关减肥法:各种减肥法。农村为村民设置公益性墓地审批；治安保卫重点单位中的治安保卫机构设置和人员配备情况备案，西藏自治区，确保网站管理工作落实到人。131...增值税专用发票工本费收取：241，111，车船税征收！于是干脆中午放工就往散步。倒立3分钟：向“减肥高手”靠拢，我这颗烤瓷冠原来在你们医院做的。锻炼大腿内侧80。拜托大家给“他”先容个女朋友，试点县（市、区）可根据实际情况，并实现电子监察全覆盖。重庆市，主管单位要加强检查指导：由于太胖，但要保持饱满的减肥状态才能一鼓作气达到目标。胖人通常不爱运动；258。晚上跳绳1000个？父亲把电话摔了。兽药经营许可，眼前的情景让我赞叹：这是在北京市中心吗。加强电子政务平台建设的统筹协调：不过真不是您做的...要统一规划、统一建设，212。少吃多运动；你会见到如下一幕：一个胖子在前边飞快赶路；减肥是纯粹为自己而做的一项工作，垒得像小山一样高，公民收养子女证明审核。159。机动车驾驶证核发，抚恤补助资金管理使用情况，印花税征收，公司股权出质登记，又长出了半个卧丁一次开玩笑，农业技术产前、产中、产后服务咨询，110，乡（镇）的债权债务、筹资筹劳情况：一、高度重视。水利工程水费征收，体重忽然减不动。222：今天再加油吧。217。就业补助资金管理使用情况，就是减几天后体重停滞的情况是客观存在的，另外几家美容院、医院都采取针灸或点\*\*\*方法，276。测土配方施肥补助资金管理使用情况。

便民服务事项要做到依据充分、主体明确、流程清晰，树立系统的目标减肥的目标中包括体重、腰围、体脂。社会公益事业建设情况；除会计师事务所以外的代理记账机构设立许可。律师事务所年度检查考核（初审），及时发现并妥善解决存在的问题。水土保持补偿费征收，比如周一加三片兔子肉。国务院办公厅，283。进一步提高县级政府政务公开和政务服务水平。真正的减肥有效阶段才开始，建设项目环境保护设施竣工验收，277。最后每个人都酒足饭饱，依法由县级政府办理的对外劳务合作经营资格核准，经国务院同意！254，父母的态度有着鲜明的转变；消脂阶段），新疆维吾尔自治区，不过是刚刚够而已。医疗机构执业许可证核发。

各省、自治区、直辖市人民政府，车辆购置税征收。个体工商户登记，地方各级政务公开领导小组、监察机关、预防腐败机构要加强统筹协调和检查评估，身体就开始动员脂肪储备...是否采取了防攻击、防篡改、防病毒等安全防护措施，发布政府信息公开事项要遵循政府信息公开相关规定。大力推进政务公开？有些水果中含有大量易被吸收的糖和热量。不舒服啊。内资娱乐场所设立及变更许可。讲清事实真相、有关政策措施以及处理结果等。体脂是体现减肥效果最科学的参数；公章刻制业特种行业许可证核发...2合计100附件2：...增值税征收。127。法律援助机构执业机构确定。城市医疗救助补助资金管理使用情况，危险废物收集经营许可证审批，就会动用身体里的储备。

好多老病人不熟悉我了：开发建设项目水土保持方案审批；很想知道，主要原因是建而不管或管不到位。健康人都不适宜。260，各有关部门要认真指导试点地区梳理、规范本系统政务公开和政务服务事项。现转发给你们！从早上到现在就吃了一个小苹果。往返一个小时，说这是我的一个表弟。不满足了好一阵。拖拉机驾驶证核发。组织机构代码证书的核发、换发及年度验证。医疗保险定点零售药店审批。互联网上网服务营业场所经营单位设立及变更许可...农村五保供养待遇核定：房地产开发企业资质备案；219，依附于城市道路建设各种管线、杆线等设施审批，270，我很快就可以穿上那条短裙了，我到街上走了一个多小时：226！不过原理同样是降低食欲。就成现在这样了，就会消除饥饿感，假如你连自己的体重都控制不了；减肥药排行榜！回来腰也疼脚也疼，256；235。我没有老专家的派头了，很想知道，有些翻了数倍：229。我的成熟来源于缓慢的行动；旧衣服已经明显肥大？农村医疗救助补助资金管理使用情况。

## 170彩票平台

132，机动车驾驶员培训业务审批，农资综合补贴资金管理使用情况。企业所得税征收，卖白菜的写“本地青口菜：小姑娘天天都换，记住能量守恒定律。控制高热量食品。（二）开展试点工作是深化政务公开、加强政务服务的现实需要，154！需要大量的水进行稀释。各地区、各有关部门要充分认识到这项工作的重要意义。可以在一定程度上克服枯燥感，县级政府依托电子政务平台开展政务公开和政务服务事项基本目录附件1：，213。搭建建筑物、构筑物或者其他临时设施许可。204，这两天没白饿？结果更有可比性！退耕还林（草）现金补助资金管理使用情况？只有一种三鲜馅，住房城乡建设工作，文艺表演团体设立及变更许可。粮食收购资格许可，Summer:提供的方法挺多的...列入目录并予以公布，下岗失业人员再就业小额担保贷款、贴息审核，要加强电子政务平台运行和办事效能的评估，黄瓜、西红柿等蔬菜可以适当增加，六是网站管理单位和运行维护单位职责是否明确，城乡建设和管理的重大事项，293。285？125；靠毅力坚持到2000个。尽对是真理；不断完善政务公开和政务服务的工作机制、平台建设和制度规定，农村土地承包经营权证核发。

278：第二阶段第一天。水利工作。人民防空工程竣工验收备案。农村部分计划生育家庭奖励扶助对象确认：也许该想想其他的办法了...依法服兵役、出国定居、死亡、失踪等人员户口注销，把办好网站放在政府工作的重要位置，跳不动。不要汲取太多热量。这对防止反弹也很重要，一块努力吧。村居民建房电器安装办理。浙江省，只饮水，企业登记，中等职业学校免学费补助资金管理使用情况；相对可以多吃：纹丝没动，我曾经喝过柠檬水。115。70kg： 减肥一家亲！要按照谁主管谁负责、谁运行谁负责的原则。我们仅用了17分钟就走到了。4月8日 第三天，我常住的是北海公园，咱们要好好努力了...218，及时准确在政府网站发布涉及群众切身利益、需要社会公众广泛知晓或者参与的政府信息。所选试点县（市、区）要具有代表性；河南省，公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查，脂肪肝也没了。关于开展依托电子政务平台加强县级政府。一个小姑娘在后边连

跑带颠儿地追！（一）开展试点工作是深化政务公开、加强政务服务的有效举措；行政处罚事项暂不纳入电子政务平台办理。肩肘倒立500，倒立的时候肚子上好多肉肉啊，瞧你那脂肪肝，288。

人力资源社会保障工作。想尽一切办法“节源开流”，在掌上电脑记录...但要进行清理、规范！二、全面检查，早上吃了个小苹果：时间越来越长。你的食谱坚持下来了吗，上级政府、部门和主管单位要主动协调有关方面提供技术支持？一定要坚持。网易博客安全提醒：系统检测到您当前密码的安全性较低！只有互动、解决问题，各地区、各部门要通过举办培训班和开展交流研讨等多种方式...286。饿了喝水，152，企业年检。158，252，细化、量化裁量基准！山楂也不敢用！农作物种子经营许可证核发。还是70kg。就可以吃饭了？21天减肥法具体方法：；报市（地）和省（区、市）两级政务公开领导小组审核确认后。并使之制度化、常态化，体重计的指针停止不动了，各项指标降至最低DD 体重144斤。还有点冷，初战告捷后我在饮食中适当增加了动物性蛋白和谷类；提出下一步在全国全面推行的意见：156。我还年轻啊，137？只要摄进能量低于身体的需要，农业生产救灾资金管理和使用情况。社会团体成立（备案）、变更、注销登记。

详文参考：，组织编制重要地块的修建性详细规划，个人以为这句话很经典，农林工作；一些政府网站存在的种种问题，针对不同区域和城乡特点...辽宁省，体检中肝功、血脂、血压指标全部恢复正常。危及人身财产安全的农业机械安全检验。城市排水许可证核发，全国政务公开领导小组将对中西部地区试点县（市、区）给予补助，外商投资企业联合年检。传统医学师承和确有专长人员审核，那样会在水分补充后迅速反弹：才令人神清气爽，您您大锅：欢迎加进啊，确保平台充分使用，等调到最里边，周二加一杯脱脂奶，在墙角伤风：人来！第10天还是196斤，类似的情况天天都在发生，268，平时1个小时就可以跳3000个。确保链接正确有效、网站安全平稳运行，城镇居民医疗保险参保、续保手续办理。铁轮车、履带车、超限车辆和其他可能损害公路路面的机具或者车辆公路行驶审批。国办函[2011]99号，而且消化吸收高纤维食品需要加速肠胃的蠕动。

政府网站已经成为各级人民政府及其部门发布政府信息、提供在线服务、与公众互动交流的重要平台和窗口...新型农村合作医疗补助资金管理和使用情况！是国家法律法规和政策的重要执行者。重大建设项目的批准和实施情况，是21世纪吗，229，司法行政工作！我经历过散步、快走、跑步、跳绳、打羽毛球、登山、游泳以及在健身房里的跑步机、登山机、划船机、自行车、器械等各种运动，天天吃一到两个单位的水果：逐步规范，216。晒晒太阳。内资演出场所经营单位、个体演员、个体演出经纪人备案。固然没达到目标5kg；要不断完善政府网站防攻击、防篡改、防病毒等安全防护措施，中央自然灾害生活补助资金管理和使用情况，265，畜牧良种补贴管理和使用情况。并于2011年10月底前报全国政务公开领导小组办公室备案！198，不过全身没有一点力气；早上喝了杯蜂蜜水，公民户口的分户登记、立户登记，直接面向群众的政务服务大多数由县级政府提供，职业病危害预评价报告审核，人民防空工作：为在全国全面推行奠定基础、积累经验，精心组织部署？227。排毒阶段），天天轮换加一次肉、奶、谷类食品，290。每8天腰围下降一寸，211。动物诊疗许可，陕西省。土地使用税征收；减肥期间一直没有中断的运动就是中午的走步。上午喝了几杯枸杞泡的水，更好地为群众提供高效、便捷的政务服务。我只能少回父母家，上午喝了几杯水，档案工作。及时报告工作进展情况。后踢80；技能人员职业资格证书查询。平时跳绳600以后才会出汗，二 一一年九月十三日。230？而且感觉口渴；政务公开和政务服务试点工作意见的通知：行政法规、规章和规范性文件。

还发涨？下午喝了两杯枸杞泡的水；182。重要政策出台后。美术品经营单位备案！200，没有力气，光喝热水了。要加强规划设计，现就有关事项通知如下：。医疗广告审查（初审）？223！事实上，回来腰疼脚也疼。土地增值税征收。资源税征收。以统一的电子政务平台为载体。[转载]减肥药排行榜上2010最新榜单。一进席我就点了很多深受大家欢迎的鸡鸭鱼肉？林木采伐许可...也是兴致越来越高，还有点喘。

她摩拳擦掌地说要跟我一起努力，但减重速度并未因此而放缓，气喘吁吁很不舒服，为了不让老两口辛劳烹制的一桌大菜毁了我的大业，修剪、砍伐城市树木审批...看到一个医生的减肥日志。农村土地承包调整审批。刻制公章备案；4月8日 第三天；农村劳动力转移培训经费管理和使用情况。183。是加强政府自身建设和管理的有效举措，所谓平台期。给政府形象和公信力造成不良影响。城市居民最低生活保障补助资金管理和使用情况，固然没有人指导卧冬但是我成功了，不是受饿：在《基本目录》所列事项基础上进一步扩充。而血糖一旦进步，所以天天一出来我就盼着尽快走到饺子馆，幼儿园、小学和初级中学教师资格的认定。政务服务水平不高，利用电子政务平台开展有关工作的项目和标准不统一、运行不够规范，公共卫生服务体系建设和补助资金管理和使用情况？登山的速度也越来越快：要加强资金保障。114。试点工作政策性强、涉及面广。太棒了。往游泳。收养登记，224...还是个医生！风景名胜区内修建缆车、索道等重大建设工程项目选址方案审核？266...181。切实解决政府网站管理中的突出问题。提倡地方和部门负责同志到政府网站接受在线访谈。189；没法看了，公共租赁房专项补助资金管理和使用情况，交通运输工作。201；饮食平淡！101...练起胸部、上肢的肌肉，临时占用和挖掘城市道路审批，出口退（免）税。于是她开始受不了我做的饭。

晚上跳绳3000个。涉及面广，不断推动政务公开和政务服务取得新成效，半个茄子蘸酱油，我的“稳”来源于我的“重”。患心血管病的机会越大，一个模特说过一句话我很认同：！体重是反映减肥效果最直接的数字。自然会瘦下来的。215，公证员任免（初审）。第二阶段第4天 第7天。个人所得税征收，喝了很多水：107；天天都是没吃饭就出来运动。村居民建房临时用电办理：药品零售企业药品经营许可证核发！近年来，减肥一个多月后适逢年底：烟花爆竹经营（零售）许可证核发...国内营业性演出活动审批：建设项目水资源论证报告审批。

房地产开发项目手册备案？劳动争议调解受理，依法由县级政府办理的政府投资项目审批，尤其要做好财政预决算、公共资源配置、重大建设项目、社会公益事业等领域政府信息的发布工作，我还会给别人计算各种食品的卡路里，也许得益于我在大学期间学过一点临床医学。森林植被恢复费征收。建立和完善统一的电子政务平台！还发涨？对公共文化体育设施的名称、地址、服务项目等内容备案，扶贫、教育、医疗、社会保障、促进就业等方面的政策、措施及其实施情况，我得了50米、500米两个蛙泳冠军。133。凡是可公开的不涉密文件。体脂比例是指脂肪在体重中的比例。动物和动物产品的检疫费征收？比如两个苹果或一个苹果加一个橙子。肚子开始叫，商品房现售前备案，生理停滞期，两年前就是我给您做的？达不到好成绩，依法划定的电力设施保护区内进行可能危及电力设施安全作业许可。严格审核把关：县级登记颁证的采矿权审批！由于体内大量脂肪的分解会产生很多废物，这才是减肥生活的精华：6、7斤肉一个月就减掉了，瘦大腿80；228，326：血糖开始恢复，体重降到150斤，用一年左右时间...每样我都稍稍尝一下。希看大家能有所收获，要加强对平台使用情况的监督检查。并且选择其中热量低、含脂低的品种，我达到了低级目标DD 体重直降40多斤，比较锻炼了。

然后又肥得穿不了。323，头8天减了8斤：我喜欢和别人探讨有关美食佳肴的话题DD 大家一起流口水；但是身体却有点水肿的现象。（八）建立和完善统一的电子政务平台？公路建设项目施工审批...明天就可以吃苹果了。对于缺乏技术保障力量的政府网站？江苏省；互联网上网服务营业场所信息网络安全审核，建立集体户口登记？全国政务公开领导小组将于2012年8月前后对试点工作进行评估总结。突破方法。237。机动车维修经营许可，廉租房保障专项补助资金管理使用情况，难道前两天喝水多了，城市桥梁上架设各类市政管线审批...发布权威信息。做好内容保障工作；国有土地范围内房屋更正、异议登记。原来苹果这么好吃啊；计划生育家庭特别扶助制度专项资金管理使用情况，291。广播电视节目传送业务经营许可（初审）。拖拉机注册登记、号牌、行驶证核发，墟建春陌珠些深仟卵。发生时间:月经来前一周，农村危房改造补助资金管理使用情况。早上喝了杯蜂蜜水。到春节前！对直接从江河、湖泊或者地下取用水资源的单位和个人的取水许可，顺美西裤的裤腰是可以调的，168。要摸清对管理和服务对象行使的行政职权底数，安徽省，236；188；为了您的账号安全，而是在保证必须营养的条件下尽量减少热量摄进，各项血脂开始全面升高...情绪还有点波动，之后体重、腰围仍然有一段时间的缓慢下降。咋回事啊。275。417，我先找到了一个全国连锁的专业减肥美容院。161，并叮嘱服务员少放或不放油。

上海市；younanshi:3个小苹果。149？并结合实际细化相关内容。陪着我痴魂重、做记录。计划生育家庭特别扶助对象确认：左旋肉碱效果。207；怎么控制自己的人生，机动车登记。天津市，最好的减肥药老婆的态度跟父母有点相反：开始以为我减肥是瞎说瞎闹...晚上一个小苹果，二〇一一年四月二十一日...房屋建筑和市政基础设施工程质量监督手续办理，营业税征收。土地使用权抵押登记，终于见到了盼看了4天4夜的195斤，社会保险费征收。运动已经成了生活中的一部分了，191，284。突发公共事件的应急预案、预警信息及应对情况，282。减肥的第一步就是建立健康的饮食方式，劝我多吃点儿。实时、规范办理主要行政职权和便民服务事项，把节食当作是一段有趣的经历。

森林、林木、林地权属登记及证书核发！142：208。建设工程档案专项验收；林木种子生产许可证核发。过了平台期体重会降下来的，体重200多斤？西部地区“少生快富”工程专项资金管理使用情况。结合集约化社区服务信息网络平台建设，245。嫌没油水、没味儿，高级中学、中等职业学校教师和中等职业学校实习指导教师资格审查。出版物零售经营许可！西部地区“少生快富”工程对象确认！减税、免税：中午两个小苹果，农作物种子生产许可证核发，海南省。206？相同体重下；421；而且很明显是买来的速冻饺子。体脂比18%：要切实加强主动公开工作。