



民生连线

清洁取暖“煤改电”群众温暖天更蓝

本报讯(通讯员 阿丽娜·吾尔加甫 陈子彬)近年来,吉木乃县以“清洁”为导向,以“安全”为底线,扎实推进“煤改电”清洁取暖工作,让群众暖身更暖心。

11月23日,笔者走进喀尔交镇克孜勒阔拉村村民叶生汗·吾莫尔汗家,工作人员正在进行“煤改电”项目改造,布线、接线、安装……不一会儿,他家便使用上了安全、干净的清洁能源。

“以前,冬季里烧煤既麻烦又存在一定安全隐患,现在用电采暖,不仅升温快,还可以调节温度,用起来感到很方便。”叶生汗·吾莫尔汗说。

“相比于传统取暖方式,清洁能源取暖项目效果好且费用低,老百姓既能‘改得起’,也能‘用得起’,且有效降低了一氧化碳中毒风险。截至目前,克孜勒阔拉村已有15户牧民群众采用‘煤改电’取暖。”喀尔交镇布尔合斯太村片区党支部书记王胜说。

实施“煤改电”工程既是党和政府的一项暖心工程、民生工程,也是一项打赢蓝天保卫战的生态工程。喀尔交镇将大力实施“煤改电”工程,积极推进冬季清洁取暖工程,降低群众采暖成本,改善供暖条件,让人民群众得到更多实惠,进一步提高人民群众幸福指数。



生命至上 安全第一

布尔津县公安交警撑起“平安伞”守护“读书郎”

本报讯(通讯员 邢荣)“师傅,麻烦您稍微等一下,让学生安全通过马路。”

“同学们,请走斑马线,不要随意横穿马路。”

“谢谢警察叔叔……”

随着冬季到来,道路交通安全“护学岗”工作显得尤为重要。为切实抓好冬季校园周边道路交通安全管理工作,进一步消除安全隐患,保障中小学生学习期间人身安全,11月20日起,布尔津县公安局交警大队组织民(辅)警深入辖区学校周边常态化开展

“护学岗”活动。

活动中,该大队结合实际及时调整警力部署,每个“护学岗”至少安排2名警力,在上下学高峰期,定点、定人站好“护学岗”。通过采取巡逻守护、站岗执勤、交通疏导、安全宣传等一系列举措,坚决杜绝校园周边安全隐患,大力提升校园安全防护水平。

“虽然天气渐冷,但护学民(辅)警的坚守就像一抹暖阳,温暖着学生、家长和老师,‘照亮’着学生上学和回家路。为交警的辛苦付出点赞!”学生家长李先生感慨道。



强化党建引领 共筑交通安全防线

为进一步增强群众交通安全意识,青河县阿格达拉镇新牧社区党支部将道路交通安全管理工作作为党建引领社区治理重要内容,健全完善“党建引领、党群聚力、安全先行、共筑防线”道路交通安全工作机制,最大限度减少道路交通事故发生。

连日来,新牧社区“两委”班子成员、“访惠聚”驻村工作队队员充分发挥党员先锋模范作用,联合派出所民警和包村领导干部采取培训讲座、入户走访等方式深入开展普法宣传活动,积极营造平安稳定的道路交通环境,切实维护人民群众生命安全。

记者 董发勇 通讯员 加林·热合木多拉 摄

健康阿勒泰

(上接11月24日第三版)

四、健康口腔从牙齿开始

健康口腔应具有良好的口腔卫生、健全的口腔功能以及没有口腔疾病。世界卫生组织制定的口腔健康标准是牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象。

养成良好的口腔习惯

1.少喝碳酸饮料、少吃糖。长时间过量饮用碳酸饮料会导致牙齿被酸腐蚀,附着在牙齿上的糖分与口腔内细菌结合发酵,会导致龋齿形成。喝碳酸饮料时尽量用吸管,减少碳酸饮料和牙齿的接触时间,喝完用清水漱口,至少半小时以后再刷牙,防止牙刷摩擦导致牙釉质损伤。

2.早晚“刷牙+饭后漱口”。睡前刷牙后不能再进食。温水含漱可以将附着在牙齿表面的食物残渣冲掉,减少牙病发生,还能防止口臭。漱口可以使用自来水、淡茶水、苏打水或盐水。牙刷刷不到的地方可合理使用牙线、牙签或牙间刷,除去细菌和食物残渣。

3.预防龋齿有妙招。使用含氟牙膏、进行窝沟封闭都可以预防龋齿。窝沟封闭是指在牙齿咬合面、颊面或舌面的点隙裂沟涂布一层树脂,阻止细菌及食物残渣进入窝沟侵蚀,从而预防龋齿。但对预防龋齿来说,窝沟封闭不是一劳永逸的办法。

4.定期进行口腔检查,发现问题及早就医。发现牙齿不整齐时,及时到正规医疗机构牙科就诊,如需矫正,应遵循医生建议,选择合适的时间矫正。

牙齿矫正的最佳年龄一般为12~18岁,在此牙齿快速生长期内矫正,效果稳定。牙齿正畸可以使牙齿排列得更整齐,便于充分嚼碎食物,减轻胃肠道负担;有利于正确发音,改善面容,增强自信;还会减少牙齿不齐产生的口腔清洁死角,便于日常口腔清洁。

老、幼、孕妇口腔护理有侧重

1.老年人:口腔致病菌可增加老年人患冠心病、糖尿病、胃肠道疾病的风险。应坚持正确刷牙和健康饮食的生活方式,在牙齿快掉光或佩戴全口假牙时也要坚持刷牙,清洁口腔环境,每半年或每年进行1次口腔检查,定期洗牙,及时镶补失牙;根据自身情况考虑种植牙;不轻易拔牙,保留每颗可治

疗的牙齿;减少吸烟、饮酒、嚼槟榔等对牙齿的刺激。

2.儿童:在第一颗乳牙萌出后的6个月内,要进行正规的口腔检查。当婴幼儿萌出多颗牙齿后,家长可使用指套刷或软毛刷为孩子清洁口腔。对3岁以内的儿童,家长应辅助儿童刷牙;对3~4岁的儿童,家长应鼓励儿童自行刷牙,每日早晚各刷牙1次,每顿饭后漱口,每3个月更换1次牙刷。

学龄前儿童可用儿童含氟牙膏,不要用成人牙膏。当牙冠完全萌出、龋齿尚未形成时,可进行窝沟封闭。

3.孕妇:妊娠会引起激素分泌和进食习惯的变化,易导致龋齿、牙龈炎、牙周病。建议孕前期主动进行口腔检查,治疗龋齿或拔除阻生牙。

正确刷牙早知道

1.每天早晚各刷牙1次,晚上睡前刷牙更为重要。刷牙时,使用黄豆大小的牙膏,分区刷牙,让牙刷斜立呈45度角刷3分钟,用垂直或轻轻打圈的方式温柔刷牙。

2.不遗漏白齿和牙齿内表面。将牙刷垂直于嘴唇,或使刷毛在下白齿的顶部处,从后往前、从下往上刷,不要遗漏下门牙的里侧。

3.轻刷舌头,冲洗口腔。舌头上也有很多口腔细菌,可用牙刷清洁舌头,再用清水漱口,以确保口腔卫生。

4.选用标准牙刷。不使用一次性、不合格的牙刷。使用后,将牙刷清洗干净,再甩干直立存放,尽量隔绝细菌但不宜密闭。每周清洗1次刷牙杯。

延伸阅读

错误的刷牙观念

1.刷牙越用力牙齿越干净? 错! 太过用力会伤到牙齿和牙龈。

2.牙刷毛不变形不用换? 错! 普通牙刷应每隔3个月更换1次。一旦刷毛变形应立即更换。

3.用冷水刷牙更坚固? 错! 冷水可导致牙齿敏感和酸痛,用温水刷牙更好。

4.横向刷牙效率高? 错! 横向刷牙磨损牙釉质,应该顺着牙齿间的缝隙竖着刷。

5.用漱口水漱口可以不刷牙? 错! 用漱口水漱口难除牙菌斑,不能代替刷牙。

(未完待续)

(地区卫健委提供)

分类信息 刊登热线 0906-2315709(办)

声明

●吉木乃县王翠波持有的新H80765号车(车辆识别代码:LWLNR3H5YL029527;发动机号:00R02462;车辆型号:五十铃牌NKR55LLCWAJ)机动车行驶证、机动车登记证书丢失,声明作废。

●哈巴河县唐力·努尔兰出生医学证明(出生证编号:P650296310)丢失,声明作废。

●阿勒泰市质量技术监督局北屯分局(负责人:杨军)事业单位法人证书正本(统一社会信用代码:1165430145839606XA)丢失,声明作废。

●阿勒泰市那尔列思·巴合提别克(身份证名:娜尔列思·巴合提别克)出生医学证明(出生证编号:F650006692)丢失,声明作废。

●阿勒泰市阿依巴·加尔恒出生医学证明(出生证编号:F650022162)丢失,声明作废。

●富蕴县铁买克乡卫生院(法定代表人:郭继龙)开户许可证正本(核准号:J9023000035906;账号:823110000120110000842;开户银行代码:402902300060;开户行:新疆富蕴农村商业银行股份有限公司可可托海支行)丢失,声明作废。

●哈巴河县曼苏尔·叶尔帕克出生证明(出生证编号:0650442584)丢失,声明作废。

●阿勒泰市陈中凌退役军人优待证(卡号:6214723008000033316)丢失,声明作废。

保有限责任公司注册资本由人民币52242万元减少至36242万元。请各债权人自公告之日起45日内向本公司提出债权请求,逾期不提出的则视为没有提出要求。

阿勒泰地区宏达融资担保有限责任公司 2023年11月30日

克汗)房地产;

2.位于布尔津县黑流滩至贾登峪沿线毡房改造提升项目(6号点-苏乌克巴斯套)房地产。

有意者,请前来办理竞拍手续。展示地点:拍品所在地 展示时间:2023年11月30日~12月27日

垂询电话:18199627055

新疆嘉盛拍卖有限公司阿勒泰分公司 2023年11月30日

公告

阿勒泰市阿拉哈克镇人民政府现寻找以下施工项目的施工队:

1.1999年5月5日进行喀拉库木村渠道清淤1.435万元,阿布德阿合曼·唐拜。

2.1996年5月4日进行阿拉哈克村渠道清淤0.6489万元;艾森江·司马衣。

3.2001年5月7日进行阿克齐村河谷堵坝推土3.151万元;曹新齐。

4.2005年12月31日进行壮畜畜牧业贷款15.94万元;畜牧局。

5.1999年7月8日进行额尔齐斯河河谷堵坝推土2.529万元;董作明。

6.2009年9月22日进行阿拉哈克乡217国道沿街48盏路灯2万元;范波。

7.2004年6月15日进行萨吾尔山畜牧业暖圈工程1.52万元;齐江伟。

8.2006年5月5日进行阿拉哈克乡新建政府围墙工程10.34109万元;

2006年6月5日进行217国道绿色通道灌溉渠及桥建设工程27.402012万元;

2006年10月18日进行阿拉哈克乡新建五队篮球场及煤房建设工程3.01212万元;

2004年9月15日进行阿拉哈克河卡口水利项目工程36万元;

2008年5月28日进行阿拉哈克乡阿克村办公室改、扩建工程12.308485万元;

2009年5月11日进行阿拉哈克乡乡容村貌整治街景工程2.327756万元;

2006年7月30日进行阿拉哈克乡新建厕所及大门工程2.327756万元;

宋有才。

9.2009年8月1日进行阿拉哈克乡新农村建设屋面防水工程0.6599万元;王伟义。

10.1997年5月9日进行阿克齐村渠道清淤0.4874万元;吾扎克·喀力拜。

11.1992年3月30日进行乡政府、站所贷款用于公益事业、阵地建设

96.629741万元;1984年10月30日进行村集体、五统一贷款用于村阵地建设21.050082万元;

1997年9月30日进行贷款用于村集体阵地建设42.136934万元;信用社。

12.1998年5月15日进行排碱渠清渠工程1.575443万元;徐万明。

13.2009年7月20日进行阿拉哈克乡喀拉库木村会议室零星维修9万元;余龙江。

14.1998年12月25日进行1997~1998年东岸大渠维修工程17.89万元;

2002年12月28日进行乡计生办办公室及阿克齐小学危房维修工程2.157万元;

2003年10月22日进行窝依玛克村东戈壁牧民定居点围墙建设工程6.6435万元;

2003年10月5日进行各村道路及桥梁新建、维修工程3.69万元;

1998年2月18日进行阿拉哈克乡1997年水利工程预制板工程6.22257万元;

2003年5月10日进行塔尔浪村6户搬迁牧民定居建设工程13.1万元;

2000年11月10日进行阿拉哈克乡2000年新开发区防渗渠工程5.3974万元;

1998年8月26日乡牧办沙吾尔山新建暖圈工程5.504万元;

1999年10月5日进行阿克齐村村委会办公室主席台、围墙建设1.5万元;

2001年11月15日进行农六队大桥及防渗闸门维修工程1.6814万元,张万江。

因债务偿还事宜未落实,请以上施工队负责人在登报后5日内与阿勒泰市阿拉哈克镇人民政府联系,联系电话:0906-2866279或18719910553,如未联系视为放弃。

阿勒泰市阿拉哈克镇人民政府 2023年11月27日

谨防

一氧化碳中毒

- 1.夜晚睡觉前要将取暖煤炉的煤炭烧尽;
2.厨房保持良好的对流通风;
3.定期检查连接煤气具的橡皮管是否老化、锈蚀或漏气;
4.洗澡、淋浴时室内保持空气流通,时间不宜过长;
5.不要在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。