



93.4万网友在线观看!

阿勒泰市公安局交警大队 开展酒驾专项整治行动现场网络直播

生命至上 安全第一

本报讯(记者 杨玮璇)6月30日,阿勒泰市公安局交警大队开展酒驾专项整治行动现场网络直播,带领各地群众全程直击一线酒驾执法现场,有效打击酒驾、醉驾等交通违法行为,切实保障人民群众生命财产安全。

6月30日22时,百日行动酒驾查处直播行动拉开序幕,民警在阿勒泰市公园路、团结路设置2处检查点,坚持规范文明执法,仔细排查过往车辆,利用酒精检测仪对驾驶人进行酒驾、醉驾等违法行为现场检测。直播中,民警围绕网友提出的问题、意见建议等进行现场互动,并向广大网友普及酒驾、醉驾等违法行为的社会危害和严重后果,倡导“酒后禁驾”“一盔一带”文明驾驶理念。

据统计,直播期间,民警现场检查车辆1000余辆,查处各类违法行为92起,其中,查处酒驾违法行为1起。抖音直播间超过93.4万网友在线观看,累计评论超过2.2万条,点赞超过1.8万余次。

“我们坚决做到发现一起依法处理一起,形成严防、严控、严惩高压态势,全面消除驾驶员心存侥幸逃避处罚的心理,让酒驾、醉驾成为不能碰、不敢碰的高压线。同时,结合典型案例进行现场警示教育,使广大交通参与者深刻认识到交通违法行为的危害性。”阿勒泰市公安局交警大队秩序中队中队长陈荣说,“下一步,我们将继续加大执法力度,深入开展夏季交通安全整治百日行动,为人民群众创造更加安全、畅通、有序的道路交通环境。”



到交通违法行为的危害性。”阿勒泰市公安局交警大队秩序中队中队长陈荣说,“下一步,我们将继续加大执法力度,深入开展夏季交通安全整治百日行动,为人民群众创造更加安全、畅通、有序的道路交通环境。”

到交通违法行为的危害性。”阿勒泰市公安局交警大队秩序中队中队长陈荣说,“下一步,我们将继续加大执法力度,深入开展夏季交通安全整治百日行动,为人民群众创造更加安全、畅通、有序的道路交通环境。”

到交通违法行为的危害性。”阿勒泰市公安局交警大队秩序中队中队长陈荣说,“下一步,我们将继续加大执法力度,深入开展夏季交通安全整治百日行动,为人民群众创造更加安全、畅通、有序的道路交通环境。”

工会夜校点亮职工“夜生活”

本报讯(记者 古丽娜)“每到上课日,我都会提前走进教室,先温习上节课所学内容,遇到不懂的问题就向老师请教。”7月1日20时,阿勒泰市某单位职工王辉来到滨河路活动中心,按时参加雪都职工公益培训班。

当晚,众多辖区职工会员汇聚于此,学习美术、书法、剪纸、声乐等培训课程。

雪都职工公益培训班由地区工会组织开办,课程全部免费,教学时间为工作日的20时至21时,学员多为各行各业25岁至45岁的职工。培训班聘请本地名家名师、行业专家担任授课教师,让参训学员在工作之余不仅能获得多元知识,还能感受到文化的温度和城市的温度。

据了解,自去年以来,地区工会根据辖区职工会员多样化需求,依托升

级部分企事业单位职工之家阵地,为职工量身定制了一种更新颖、更符合广大职工需求的夜校培训服务,课程内容涵盖技能提升、素养提升、兴趣培养等7项。

“之前,我们组织开展过一些职工业余培训班,但都是小规模、小范围进行。2023年9月,我们首次面向所有干部职工开班,合唱、书法、剪纸等培训课程很受欢迎。”地区工会宣传教科干部杨金海说。

下一步,地区工会将以“职工夜校”为平台,把更多思政宣讲、文艺演出、联谊活动等与夜校公益培训结合起来,不断创新和改进夜校功能,丰富夜校内涵,以促进广大职工群众生活品质提升和技能素质提升为目标,解锁大家更多精彩“夜生活”,增强新时代阿勒泰职工会员的获得感、幸福感。



田间“传经送宝” 助力庭院经济

本报讯(记者 杨玮璇)7月1日,富蕴县老科协专家来到吐尔洪乡阔克热克村,为村民进行现场培训,助力庭院经济持续向好发展。

今年,村民波拉提·哈布德勒那提在自家庭院里种植了树莓、草莓、黑加仑等经济作物和马铃薯、茄子、西红柿等蔬菜。当日,富蕴县林业专家田晓琴在其庭院里,边观察作物生长情况边说:“葡萄茎和大量枯枝的存在会严重影响草莓产量。如果种植过密,在炎热天气且不通风透光的情况下,容易出现红蜘蛛病害。”

波拉提·哈布德勒那提说:“这种面对面传授种植技术的方式非常好。我会认真改进种植技术,争取明年获得更好收益。”

在其他村民家的庭院里,专家们积极给黄瓜搭支架、给西红柿打叉、监测树木缺素症和防治病虫害,赢得村民一致好评点赞。

“年初,我们和村民建立了草莓种植群,在其不同生长期都会提醒大家



使用正确的种植和管理办法,及时解答大家提出的相关问题,这种‘指尖上’

的技术指导方便、高效。下一步,我们将主动与农牧民建立技术联络平

台,随时为他们提供农业技术指导。”田晓琴说。

夏季养生,听听专家怎么说

本报讯(实习记者 刘欢)夏季,烈日炎炎,人体代谢旺盛,是养生保健的重要季节。如何在夏季保持健康的身体状况,日前,记者采访了阿勒泰地区中医医院(哈萨克医院)内二科主任、副主任医师李润涛。

李润涛说:“《黄帝内经》提到,‘夏三月,此为蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日。’夏季的三个月是

自然界万物繁茂秀美的时令。此时,天地之气相交,植物开花结实,长势旺盛。人也应该顺应自然生长规律,在相对凉爽的夜晚入睡,清晨早早起身,使气血流畅、精神充盈。晚上睡觉可以适当晚一点,十一时左右;午后易困乏力,适当午睡对身体调节有很好的帮助,以30分钟为宜。”

养生总是跟饮食挂钩。据介绍,夏

季饮食的原则是增酸减苦,补肾助肝,调养胃气。夏季易心火旺,需多吃一些带酸味的食物来收敛肝气,也可以适当吃一些苦味食物,防止心火过旺。同时,可以吃一些补肾养胃的食物,促进五脏调和。由于天气较热,人们的胃口往往会变差,饮食要以清淡易消化、富含维生素的食物为主,还要注意吃饭不宜过饱,要给肠胃留有足够的蠕

动空间。

“夏季暑湿较重,人体容易出现不适反应,比如口苦、食欲下降、腹泻,还可能出现湿疹等症状,可以多吃一些祛湿解暑效果好的食物。同时,要尽量少吃冰凉的东西。”李润涛说,“可保持适量运动,早晚可进行小幅度锻炼,运动后要及时补充温水或者淡盐水,以维持体内水和电解质平衡。”



(上接6月28日第三版)

八、常见慢性病患者运动指南

①**心脏病患者**:可进行散步、快走、慢跑、游泳、健身操、太极拳、瑜伽等有氧运动。每周运动3~5次,每次15~60分钟,在餐前或餐后2小时运动为宜。运动前后不宜大量饮水。

出现以下情况必须终止运动:每分钟心率超过休息时心率20次,收缩压下降大于20毫米汞柱,心悸、胸闷、胸痛、头晕、心悸、出汗等症状。

②**糖尿病患者**:推荐步行、慢跑、骑自行车、跳绳、划船、爬楼梯、游泳等有氧运动。每周3~5次,每次20~60分钟。

运动禁忌症:糖尿病酮症酸中毒、糖尿病增殖性视网膜病、严重心脑血管疾病(如不稳定型心绞痛、严重心律失常、一过性脑缺血发作)、合并急性感染。

③**有关节炎患者**:可进行低强度有氧运动,加强关节周围肌肉力量训练、关节活动度等功能训练。骨关节炎患者既不要做加重膝关节负担的动作,如蹲起、爬楼梯、爬山等,也不要完全不动。如感觉到关节不舒服或者疲劳时,应停止运动。一旦运动后出现关节肿胀或疼痛、关节功能受限甚至有响声时,应尽早到医院就诊。

第七篇

急救与健康

一、如何正确拨打“120”

“120”是保障市民生命安全与健康的“生命线”。当突发疾病或意外伤害发生时,人们往往第一时间求助“120”。学会正确、有效地拨打“120”,关键时刻能救命。

准确表述“120”求助信息

①准确表述事件、地址
拨打120急救电话后,应第一时间将大到街道、中到小区、小

到楼号及门牌号等信息报给调度员。如果实在不知自己身处何方,可以将目之所及的牌路、公交车站、大型建筑物等作为参照物,尽可能详尽地描述自身方位。

②准确告知联系电话

要将自己的联系方式准确无误地告知调度员。如果用座机拨打“120”,还需留下有效的手机号码,便于调度员、急救人员随时联系。对于危重患者,需调度员长时间保持连线指导救治的,还需提供第二个手机号码,便于急救人员与家属或呼救者联系。

③准确表述患者

简要说清楚患者需要急救的情况,记住两个公式:当遇到外伤时,可按照“何时+何因+何部位+何情况”的顺序描述病情,如“10分钟前车祸,头部流了大量的血”;当遇到非外伤时,描述的顺序则变成“何部位+何情况+持续多久”,如“胸口疼痛10分钟”。

拨打“120”的注意事项

①拨打120急救电话时,应保持冷静,吐字清晰,语速适中。

②不主动挂断电话,配合完成调度受理。

③保持电话畅通,便于调度员或急救人员随时联系。

④遇到如房屋倒塌、食物中毒、火灾、多车相撞等突发事件时,需要说明大致受伤人数,以便有序开展救援。

⑤在等待急救车的时候,准备好患者的病历、医保卡、身份证、随身衣物等。若是药物中毒的患者,要把可疑的药品带上;若是断肢的伤员,应将离断的肢体随同患者一同送往医院。

⑥若人员充足,可安排专人在有明显标志物的接车地引导接应,以便救护车准确到达、尽早急救。

⑦若急救车长时间未到达,可再次拨打“120”询问。如果病情缓解或已自行送往医院,也要第一时间通知调度员,避免浪费急救资源。

(未完待续)
(地区卫健委提供)

公示

根据国家新闻出版总署《新闻记者证管理办法》要求,阿勒泰地区融媒体中心已对申领记者证人员的资格进行严格审核,现将我单位拟领取新闻记者证人员名单进行公示,公示期2024年7月4日—7月8日。自治区党

委宣传部(自治区新闻出版局)监督举报电话:0991-3639196。

拟领取新闻记者证名单:刘胜利、张福新、魏玉丽、胡俊秀、仲春春、阿米娜·吾尼儿汗

阿勒泰地区融媒体中心
2024年7月1日

分类信息 刊登热线 0906-2315709(办)

声明

◎福海县鑫猛腾农机服务农民专业合作社(法定代表人:杨克平)开户许可证(核准号:J9024000309701;账号:826030012010110745238;开户行:福海县农村信用合作联社海路信用社)丢失,声明作废。

◎阿勒泰市迪娜·叶里夏提出生医学证明(出生证编号:N650123621)丢失,声明作废。

◎阿勒泰市汇丰机动车驾驶员培训学校开具给迪娜·木拉提的收据(金额:2980元;编号:2129683;开票日期:2023年11月7日)丢失,声明作废。

◎阿勒泰市李炳南、王淑英位于解放路7区123栋1单元301室的不动产权证(证号:房权证阿市房字第00006506号)丢失,声明作废。

珍爱生命 预防溺水

安全第一 人人有责



阿勒泰地区融媒体中心