



寻找需要帮扶的你!

400个名额,每人1000元! 这项职工补助开始申请

本报讯(记者 古丽娜)10月27日,记者从地区工会获悉,为进一步做好对困难职工群体的帮扶,日前,地区工会启动“2024年面向困难职工群体送温暖和帮扶服务”信息登记统计工作,凡

符合条件者可于2024年10月31日前提交申请,经审核通过后,可获得1000元专项帮扶资金。

申请条件为因公牺牲、因公殉职职工的家属;工伤职工、职业病致残的职

工;因重大疾病造成生活困难的职工;遭受各类灾害或意外事故造成生活困难的职工。已经申报过的职工不得重复申报,报名限定人数为400人。

“温暖是工会的特色品牌,是工会

围绕中心服务大局、为职工群众解难题的民心工程。地区工会将秉持初心,将职工群众的难题系于心头,筑牢服务困难职工的“暖心桥。”地区工会党组书记、主任波拉提别克·扎肯说。

让“荧光绿”成为最有温度的颜色

□记者 古丽娜

“群众的事就是我的事。”这是今年36岁的张龙常挂在嘴边的一句话。作为哈巴河县公安局交通警察大队大队长,他经常下到基层一线,对群众嘘寒问暖,无论大事小事,他都认真解决。从警多年来,他经历了无数次道路抢险救灾和紧急救援。

今年年初,喀纳斯景区发生雪崩,张龙冲锋在前,冒着风雪严寒,带领队伍救援被困车辆和游客。几天下来,张龙凭借丰富的经验和冷静的判断,成功疏导300多辆车,受到了游客们的高度赞扬。

除了提升应急处置能力外,张龙还注重从细微处入手,提高哈巴河县道路交通安全管理水平。工作中,他创新推出的车管部门“线上+线下”宣传法和“点线面”管理法,真正把车管所打造成为“受理一站式、流程标准化、过程人性化”便民服务站。他还带领大队一班人推出送学下乡、申办办证下乡送考等服务,解决了群众办理摩托车驾驶证的难题,提升了群众满意度。

“驾驶员在长时间的驾驶中,比较容易瞌睡。我们通过让驾驶员停下来,喝点水、吃个薄荷糖,一边进行宣教,一边对车辆进行安全检查,让驾驶员得到休息,从而减少疲劳驾驶情况的发生。”张龙说。为最大程度遏制交通事故发生,在张龙的推动下,哈巴河县建设了五处“交通平安驿站”,对轻微违法行为不进行处理,而是安排其在“交通平安驿站”进行交通法规学习,从思想深处增强道路交通安全意识。通过实践应用,哈巴河县交通事故数



地区公安局供图

量明显下降。

在张龙的带领下,该县交警大队荣获“全疆优秀公安基层单位”称号,并荣立集体二等功1次、集体三等功2次,获集

体嘉奖2次;他个人获得2023年度“新疆好交警”、阿勒泰地区政法系统“雪都忠诚卫士”称号,荣立个人三等功2次、获评年度优秀公务员2次。

多年来,张龙始终走在离群众最近的地方,把真心奉献给最需要的人。“我会继续坚守岗位,为民服务、守护平安,让‘荧光绿’成为最有温度的颜色。”张龙说。

强化司法基础建设 强化司法队伍建设 强化司法局工作效能

吉木乃县司法局推动司法建设提档升级

本报讯(记者 胡俊秀)“近年来,吉木乃县司法局坚持法治引领,把握强基导向,树牢系统观念,因地制宜,统筹推进,推动司法建设提档升级。2023年,喀尔交司法所、吉木乃镇司法所成功创建自治区级“示范性司法所”。”10月25日,吉木乃县司法局局长黄美乐说。

强化司法基础建设。吉木乃县司法局完善社区矫正宣告室、人民调解室、公共法律服务站等功能配置,配备

和更新乡(镇)一级司法所所需办公设备。2023~2024年,共完成7个司法所业务用房改造、基础设施和内外围新一轮升级。

强化司法队伍建设。通过公务员招录、调入等方式积极补充乡(镇)司法所力量,建立局机关与乡(镇)司法所包联帮扶机制,确保每月至少一次深入基层司法所开展工作,组织开展业务培训小课堂12场(次)。目前,该县司法所政法专编人员共11人,其中2人持有法

律职业资格证书,4人持有基层法律服务工作资格证书。

强化司法局工作效能。2022年以来,吉木乃县努力打造县乡“一站式”公共法律服务实体平台,通过整合普法宣传、人民调解、法律援助等资源,扩大公共法律服务供给内容,实现“只进一扇门,办好公共法律服务所有事”,建立健全一村一法律顾问制度,打通服务群众“最后一公里”。构建大调解工作格局,健全县、乡(镇)、村(社区)三级人民调

解网络,不断充实大人民调解队伍。目前,共有人民调解员265人,行业性、专业性人民调解员34人。2022年以来共调处各类矛盾纠纷248件,调解成功率为97.8%。

“接下来,我们将把司法局建设作为提升基层法治工作的重要抓手,巩固成果、开拓进取,不断提升司法工作的社会知晓度和满意度,为推进平安吉木乃、法治吉木乃建设作出新的更大贡献。”黄美乐说。



每天吃多少鸡蛋更健康?

不同人群食用量不同,注意合理搭配

鸡蛋吃多了会高胆固醇、高血脂?

先说结论:身体健康的人不用过于担心鸡蛋吃多了会导致高胆固醇。

首先,日常饮食中影响血脂水平的两个主要危险因素是饱和脂肪酸和反式脂肪酸。鸡蛋中的脂肪含量的确不低,但饱和脂肪的含量并不高,且还有对调节血脂水平有利的卵磷脂。

其次,至于鸡蛋中较高的胆固醇含量,其实不用过于担心。这是因为人体胆固醇70%左右都来自自身合成,食物摄入的胆固醇只占很少一部分。而且,正常人对于胆固醇水平有着相对智能的调节机制,一旦摄入胆固醇增加,则体内合成的胆固醇会适当减少。也就是说,即便鸡蛋的胆固醇含量高,只要人体血脂代谢能力正常,吃下去的这点胆固醇,并不会影响血脂。

鸡蛋一天到底吃几个更健康?

1. 正常成年人,建议每天吃1个鸡蛋(包括蛋黄)。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,正常成年人每周应摄入280~350g蛋类,以一个鸡蛋50~60g计算,大约是每周吃6~7个鸡蛋,也就是每天1个蛋。

2. 孕期、哺乳期、青春期末、健身增肌和大病初愈恢复期的人士,建议一天最多吃3个鸡蛋。

他们对优质蛋白质的需求比普通人大大,将鸡蛋作为补充优质蛋白的来源是很好的方式。不过,如果日常饮食中已经有足够的奶、肉、鱼、大豆等食物,则不建议再额外增加鸡蛋的摄入量,只要保持每天1个鸡蛋就可以。

3. 高血脂人群,要注意控制脂肪总摄入量。

如果日常饮食中其他高胆固醇的食物,如动物内脏(脑、肝、心)、红肉(猪牛羊)、虾等不算太多,也没有摄入太多油脂(尤其是动物油脂和高油的加工食品),那么建议每天吃不超过1个鸡蛋。如果摄入了比较多的高胆固醇食物,那就要相应控制鸡蛋摄入量,比如吃半个或者只吃2/3的蛋黄。

4. 肥胖人群,要注意控制总膳食摄入量,包括鸡蛋,尽管鸡蛋的脂肪组成中饱和脂肪不算太多,但依然不建议吃太多。

一方面,吃几个鸡蛋和肥胖人士的饮食结构有关,在清淡饮食的基础上,用蒸、煮鸡蛋提供优质蛋白、矿物质,大量新鲜蔬果、杂粮提供维生素、矿物质、膳食纤维、碳水化合物,作为减重饮食搭配,也是可以的。另一方面,吃几个鸡蛋和肥胖人士的血脂水平有关。如果肥胖的同时血脂水平高,那也要按照前述建议,每天摄入1个以内的鸡蛋。可以选择其他食物补充优质蛋白,如低脂脱脂奶、大豆类、低脂瘦肉等。

据《科普中国》

分类信息

刊登热线 0906-2315709(办)

拍卖公告

本公司受委托对以下标的进行拍卖。

一、标的概况

1号标的:可可托海镇开拓北路4号

1-104和1-105号商铺租赁权

面积:约57.6㎡

租赁年限:3年

参考价:33400元/年

2号标的:可可托海镇开拓北路4号

5-104商铺经营权

面积:约28.8㎡

租赁年限:3年

参考价:16700元/年

3号标的:可可托海镇团结社区值班室经营权

面积:约51㎡

租赁年限:3年

参考价:25500元/年

4号标的:富蕴县可可托海镇原卫生院业务楼经营权

面积:约55㎡

租赁年限:1年

参考价:27500元/年

5号标的:富蕴县铁买克乡区域养老服务

服务中心、幸福小院租赁权(含房屋、土地、设备)

位置:富蕴县铁买克乡人民政府东南85米

面积:房屋面积共1890.05㎡、土地面积共10463㎡

租赁期限:5年

参考价:344616元/年

增价幅度:1-4号标的增价幅度500元,5号标的增价幅度1000元

用途:1号、2号、5号(商用)禁止高危险、高污染、高噪音等行业入驻,严禁存放化工、易燃易爆等危险品;3号标的只允许经营药房;4号标的只允许经营百姓厨房,餐费价格需按照委托方要求。

二、竞买人条件

我国境内的法人、自然人(具有完全民事行为能力)和其他组织,除法律另有规定外,均可申请参加竞拍。

三、竞买手续办理

申请人可于2024年10月30日至11月13日,到阿勒泰地区嘉合拍卖有限公司(联系人:肖经理 13565826655;地址:富蕴县额河商厦三楼313室)提交书面申请(详细信息请见拍卖文件)。本次采用增价方式,按照价高者得的原则确定竞得人。

四、竞买保证金

1-4号标的竞买保证金均为10000元,5号标的增价幅度为200000元。

竞买保证金应汇入指定银行账户:

户名:阿勒泰地区嘉合拍卖有限公司

开户行:中国邮政储蓄银行股份有限公司富蕴县支行

账号:965007010002776677

保证金缴纳截止时间:2024年11月13日18:00

五、预展时间、地点

预展时间:2024年10月30日至11月13日

预展地点:标的物所在地

六、拍卖时间、地点

拍卖时间:2024年11月14日12:00

拍卖地点:富蕴县额河商厦三楼313室

阿勒泰地区嘉合拍卖有限公司

2024年10月30日

声明

◎阿勒泰荣威房地产开发有限公司商品房买卖合同(合同编号:123011401010019486;地址:阿勒泰市将军山路12号疆山府小区11栋1单元7层702室)注销,特此声明。

◎布尔津县高级中师玛力古丽·阿布扎力汗教师资格证(证号:20056501141000093)丢失,声明作废。

◎福海县阿依努尔·波拉提持有的新HF9471号普通二轮摩托车(车辆识别代码:LDAPAJ109DG700326;发动机号:12131123)机动车辆及机动车前后牌照丢失,声明作废。

◎富蕴北方城乡建设投资有限公司开具给扎达·黑扎托拉的收据(信息:金富1-8号商铺认购金;编号:8009598;金额:50000元)丢失,声明作废。

◎富蕴北方城乡建设投资有限公司开具给扎达·黑扎托拉的收据(信息:金富1-8号商铺认购金;编号:1007221;金额:80000元)丢失,声明作废。

◎富蕴北方城乡建设投资有限公司开具给扎达·黑扎托拉的收据(信息:金富1-8号商铺认购金;编号:7908407;金额:4431元)丢失,声明作废。

◎富蕴北方城乡建设投资有限公司开具给扎达·黑扎托拉的收据(信息:金富1-8号商铺认购金;编号:2007132;金额:20000元)丢失,声明作废。

◎富蕴北方城乡建设投资有限公司开具给扎达·黑扎托拉的商品房认购协议书(合同编号:0000076;房屋位置:文化西路与光明南路交汇处“金富购物中心”一层1-5号)丢失,声明作废。

◎哈巴河县翔翔机械维修中心经营者李景私章丢失,声明作废。

公告

以下货运车辆挂靠我公司名下,因车主不服从公司管理且受自然灾害影响的原因,车辆已达到报废标准且不能上路运营。现我公司向相关部门申请注销该车辆的户籍及运营手续。车辆信息如下:新H07882、新H07481、新H1977挂、新H1899挂、新H2110挂、新H1978挂。

富蕴金豹运输有限责任公司
2024年10月29日