



扫码下载雪都客户端获取更多新闻资讯

地区12345政务服务便民热线中心设立“高效办成一件事”专席

群众诉求实现“一线应答”

听民声 聚民心

本报讯(记者古扎丽·阿布都热西提 阿丽娜·阿依登)10月30日,记者来到地区12345政务服务便民热线中心,一进门,便听到热线话务员耐心回复:“这里是地区12345政务服务便民热线,您的问题已被记录,将转交相关部门处理……”

为进一步畅通企业和群众诉求渠道,高效解决企业和群众急难愁盼问题,更好支撑“高效办成一件事”,近日,地区12345政务服务便民热线中心设立了“高效办成一件事”专席,旨在实现诉求的“一线应答”。该热线中心根据“高效办成一件事”事项清单,与相关部门紧密合作,建立了“高效办成一件事”专项知识库,按照“一问一答”的标准进行更新和维护。截至目前,该知识库已录入更新816条相关信息,为

话务员更好解决群众诉求提供了坚实支撑。此外,热线中心还针对“企业信息变更一件事”“开办运输企业一件事”“新生儿出生一件事”等13项办理事项,对全体话务员进行了系统培训。今年以来,热线中心已组织15场专题培训,培训110人次,累计在线解答办件158件,满意率达100%。对于话务员在线解答中遇到的问题,热线中心会立即与相关部门沟通,确保诉求在规定时间内得到高效解决。同

时,对“一件事”诉求进行数据分析,梳理出热点问题,并定期向相关责任部门反馈,以不断提升服务能力和处办效能。地区行政服务中心政务热线管理科副科长张云表示:“下一步,地区12345政务服务便民热线中心将继续深化‘高效办成一件事’服务,提升话务员的专业水平,确保‘一呼即应’‘接诉即办’,让‘一线应答’更加温暖人心,进一步提升企业和群众的满意度和获得感。”



每天散步竟有这么多好处

有这样一种运动,不用大汗淋漓、气喘吁吁就能强身健体、提升认知、缓解压力,关键是它还不伤膝盖不伤身,不挑时间不挑地点,男女老少都能做,快点慢点都相宜,这种运动就是——散步。

散步能缓解腰痛、维持大脑健康

运动对身心有益,这是毋庸置疑的共识。然而,对于天天伏案的打工人而言,运动的需求虽然迫在眉睫却很难实现。虽然运动的好处显而易见,但也难逃风险。跑步可能带来膝盖的损伤;瑜伽看似舒缓,若动作不当,也可能对腰背造成伤害,至于打球等剧烈运动,更会因碰撞而导致身体受伤。

还有什么比散步更安全、更轻松、更适合的运动呢?散步可以拉伸和放松肌肉,增加肌肉的柔韧性,减少久坐导致的因肌肉僵硬和紧张引起的疼痛。同时,散步有助于改善姿势,使身体各部分处于更自然、放松的状态。

澳大利亚麦考瑞大学的研究团队在《柳叶刀》上发表的研究表明,对于反复发作的腰痛患者,定期进行30分钟以上的步行,就可以有效降低腰痛复发的风险,且腰痛再次复发所需的平均时间更长,显著延长了无痛期。

利物浦约翰摩尔斯大学的研究人员索菲·卡特的研究指出,每隔30分钟站起来走动2分钟,就能显著促进大脑血流量的恢复,并强调短期但有规律的步行休息对维持大脑健康的重要性。

散步能治愈不开心

每个人步行时都有一种独特的运动模式,称为步态。步态是一种肢体语言,走得快走得慢、走得匆忙走得从容,时时刻刻都反映着我们的情绪状态。自信的时候,我们昂首挺胸、大步向前;高兴的时候,我们一蹦一跳、左摇右摆;悲伤的时候,我们步伐沉重、拖沓缓慢;抑郁的时候,我们低头垂肩、步履蹒跚。

情绪影响了步态,反过来,步态也能影响情绪。人的大脑和身体不是两个系统,而是一个紧密相连、相互影响的整体。我们通过身体动作和感受来理解、体验情绪,而步行作为身体运动的一种形式,自然也能对我们的情绪状态产生反馈和影响。

研究发现,走路风格的差异,可以改变人们关注和思考的内容:当我们以充满活力、步伐雀跃的“开心型”风格走路时,能记住更多积极、开心的词语;当我们以慢速走路、不得雀跃的“抑郁型”风格走路时,会记住更多消极、悲伤的词汇。

散步,讲究不疾不徐、不骄不躁、悠然自得、随心所欲。当我们闲庭信步时,脚步自然而然会变得轻盈而有节奏,既不急于到达目的地,也不留恋过往风景,心境随之变得从容不迫,每一步都踏出了属于自己的规律,治愈一切不开心。散步,是一种宁静的修行。

散步能提升创造力

研究发现,通过规律的散步,可以加强大脑网络内部和网络之间的联系,包括默认模式网络在内的多个神经网络之间的功能连接,增加大脑网络的同步性和灵活性,有助于大脑以更灵活的方式处理信息,从而打破僵化的思维方式,使个体更容易在不同概念之间建立心的连接。这种增强的灵活性对于发散性思维尤其重要。

同时,散步可能减少了执行控制网络的过度活跃,这是一种高度专注于任务完成和目标导向行为的大脑机制。而散步的漫无目的、随心所欲的状态,能暂时降低执行控制网络的影响,使大脑进入一种更加松弛的状态。当大脑从严格的、需要高度集中的任务要求中解放出来时,能够更加随意地生成新想法和联想。事实证明,散步可以提高大约60%的创意产出。

(据《科普中国》)

护边员塔拉甫汗的祖孙情

然是不同民族,但是两家人相处得其其乐融融。在塔拉甫汗夫妇无微不至的照顾下,两个小姑娘快乐长大。

塔拉甫汗每个月都有20天在边境执勤,这期间,照顾孩子的责任就落在了梅花身上。当时,塔拉甫汗的两个儿子还在上学,虽然全家仅靠他一个人的工资生活,但夫妻俩始终对两姐妹视如己出,尽全力为她们创造良好的生活环境。同时,梅花在村小学门口开了一家商店,一方面贴补家用,另一方面方便接送姐妹俩上学。

2019年冬天的一个夜晚,天气异常寒冷,小语突然发烧,看着孩子通红的脸庞,梅花心疼得直掉眼泪。她不停地用热水给孩子擦身,并给她吃了退烧药,但体温一直降不下来。当时,塔拉甫汗在边境线上执勤,梅花只能顶着风雪背起小语赶往村卫生室……从那以后,梅花就落下了头痛病。

爱是相互的,爷爷奶奶的辛勤付出触动着姐妹俩的心。小语画了一幅画,画上是爷爷奶奶牵着姐妹俩的手,温馨的画面格外感人;而懂事的小语总会在完成功课后,主动帮奶奶整理货架、打扫卫生,分担家务。

加郎阿什村是边境村,塔拉甫汗从小生活在这里,对边境情况非常熟悉。加入护边员队伍后,开展巡逻、宣传边境法律法规……他认真履行护边员职责,多次获得自治区、地区级、



县级“优秀护边员”称号。

走进小语的房间,一面金灿灿的“奖状墙”十分显眼,“三好学生”“优秀少先队员”等奖状挂满墙面。“比起爷爷的荣誉证书,我还差得远呢!爷爷是我的偶像,我要向他学习,做一个对祖国有贡献的人。”小语的语气中充满自豪。

“好好学习,长大当一名医生,治好奶奶的头痛病。”这是小语的心愿。

“长大后在哈巴河县城买一套大房子,全家人都住在一起。”这是小语的心愿。

“让两个孙女健康快乐长大。”这是塔拉甫汗夫妇的心愿。



□ 特约记者 李慧玲

10月22日,哈巴河县萨尔布拉克镇加郎阿什边境警务站护边员塔拉甫汗·巴依霍孜刚结束一天的工作,就看见“孙女”小怡和小语站在村口接他回家。看见“爷爷”下班,姐妹俩一个帮着拿行李、一个抱着“爷爷”的胳膊,开心地笑个不停。

今年是两个小姑娘成为塔拉甫汗“孙女”的第8年。8年里,有辛苦也有欢笑,有艰难也有幸福,但不变的是越来越深的祖孙情。

时间回到2016年,塔拉甫汗得知一个朋友边务工边独自抚养两个年幼的女儿,日子过得很辛苦,便主动要求把她们接到家中照顾。乖巧的姐妹俩深得塔拉甫汗一家人的宠爱,原本的五口之家随着小姑娘们的到来有了更多欢声笑语。

塔拉甫汗的妻子梅花·木布提汗为三岁半的小怡取名卡丽玛,为一岁半的小语取名热合依曼。白天,姐妹俩没事就缠着爷爷讲边境线上的故事;晚上,姐妹俩就在奶奶温暖的臂弯里入睡。她们的爸爸也常来家里陪伴孩子们,虽



禁毒宣传进剧场

近日,阿勒泰地区禁毒委以“千里边关迎盛景 雪都儿女颂党恩”地区第七届农牧民群众舞台剧展演为契机,为各族群众奉上了一场好玩、好看、好学的禁毒知识普及宣传教育活动。

今年以来,地区禁毒委不断创新工作方法,持续提升禁毒治理水平,擦亮“无毒雪都”品牌,广泛开展覆盖全社会各领域的禁毒宣传教育,扎实推进更高层次的“无毒雪都”建设。

通讯员 巴勒黑亚·巴合提别克 曹旭摄

声明

©阿勒泰威威房地产开发有限公司商品房买卖合同(合同编号123011401010016495,地址:阿勒泰市将军山路12号疆山府小区12栋1单元2层201室)注销,特此声明。

安全第一 预防为主

安全系于心 责任落于行



“乌孜拉” ئل ۇيرەنپ، بەرەكە - بىرلىكتى كۆشەيتىپك “اتىنداعى ۇيرەنۋ تاقناسى

“互学语言 和睦相处”学习之窗

جاڭا داۋىر جۇڭگوشا سوتسىيالىزم بىدەياسىن جەتەكشى تىب، جاڭا دامۇ ۇستانىمىن تولۇق، دالەم - ەال، جاپايى دايەكتىلەندىرىپ، تۇراشلىقتان اينىماي جاڭالساق اشۇعا، ساپانى جوعارلاتىپ، ونىمىدلىكتى ارتتىرۇعا، توعىسا دامۇعا تاباندى بولپ، ۇكىمەت پەن بازاردى، قامداۋ مەن قاجەتسىنۇدى، قورعاۋ مەن اشۇدى، ەل ئىشى مەن حالقارانسى، دامۇ مەن حاۋىپسىزدىكتى ئىبر تۇتاس جوسپارلاپ، وسى زامانعى ساياحات كاسىبى جۇيەسىن كۇش سالا كەمەلدىندىرىپ، ساياحاتتا قۇاتتى ەل قۇرۇدى جەدەلدەتپ، ساياحات كاسىبىن تاماشا تۇرمىسقا، ەكونوميكانىڭ دامۇنىن جەبەۋگە، رۇحاني مەكەن قۇرۇعا، جۇڭگو وىرازىن ايگىلەۋگە، وركەنىيەتتىڭ ۇزارا ۇلكى ۇن كۆشەيتۋگە اناغۇرلىم ويداعىداي قىزمەت ەتىرۇ كەرەك.

要以新时代中国特色社会主义思想为指导,完整准确全面贯彻新发展理念,坚持守正创新,提质增效、融合发展,统筹政府与市场、供给与需求、保护与开发、国内与国际、发展与安全,着力完善现代旅游业体系,加快建设旅游强国,让旅游业更好服务美好生活,促进经济发展、构筑精神家园、展示中国形象、增进文明互鉴。

hù jiàn 互鉴 ۇزارا ۇلكى ۇ WU ZE A RE O WU LE QE O LU ھۆججەن