

## » 民生大小事

## 呼图壁开通“道路运政一网通办” 驾驶员频点赞



3月21日,呼图壁县交通运输综合服务窗口工作人员引导办事人员使用“道路运政一网通办”微信小程序办理业务。□徐承秀摄

**本报讯** 通讯员徐承秀、马合甫扎报道:“自从呼图壁县交通运输局开通道路运输便民政务服务网上办理(以下简称道路运政一网通办)以后,我们企业不用抱着一沓资料去审验车辆,现在在网上上传材料就可以办理业务,真是太方便了,点赞!”3月19日,呼图壁县迅达车辆运输有限公司业务员刘晓芹在网上顺利快速办理了公司的车辆审验、注销业务。

让刘晓芹点赞的便是微信小程序“道路运政一网通办”,此项便民服务是专门为从事客货运输行业的人员打造的。从业人员通过小程序即可在线完成诚信考核、办理道路运证和从业资格证的换发、补发等业务,同时“道路运政一网通办”还提供了信息查询、办件进度查询、申报服务指南等功能。

3月19日,从事货运的王先生无法返回河南本地办理今年的道路运输从业

资格证诚信考核,呼图壁县交通运输综合服务窗口工作人员马合甫扎了解情况后,便打电话耐心指导其使用微信小程序“道路运政一网通办”进行网上申请,工作人员及时在系统后台进行审核,帮助其轻松办理好该项业务。

自交通运输部“道路运政一网通办”微信小程序上线以来,呼图壁县交通运输局已成功办理业务2000余件,让从业人员足不出户轻松办理相关业务,他们切实体验到“互联网+政务”带来的便捷。

呼图壁县交通运输局党组书记吴如俊表示,呼图壁县交通运输局将积极采取网上办、预约办、延时办等方式,不断优化审批服务,减少办事流程和材料审批,压缩审批时间,提高办事效率,提升道路运输政务服务水平,做到服务群众不间断。

## 80箱苹果散落一地 多部门人员齐捡拾

**本报讯** 记者廖冬云、通讯员任圣浩报道:3月9日14时30分许,自治区公安厅交警总队高等级公路交警支队昌吉大队民警接到当事人报警,称自己的车辆在G30连霍高速乌奎线五工台服务区(奎屯方向)附近发生侧翻,所载80箱苹果散落在车道内,急需帮助。

## 200名志愿者开展学雷锋活动

**本报讯** 记者马菲阳报道:3月5日上午,昌吉国家农业高新技术产业示范区各部门、单位的15支志愿服务队200名志愿者在昌吉市开展了以“文明实践我是行动者”为主题的“学雷锋纪念日”宣传活动,弘扬雷锋精神和志愿服务精神。

活动中,昌吉农高区各部门单位的志愿者通过设置展台、发放宣传册等形式,向辖区群众宣讲法律知识、消防安全知识、便民利民政策等,以实际行动践行新时代雷锋精神。昌吉农高区消防大队的志愿者吴沁怡和同事走进沿街商铺,为商户讲解消防安全常识,并为商户检查商铺内的消防设施和线路,排查消防安全隐患。吴沁怡说:“春季,风干物燥,是火灾高发季节,我希望通过我们的服务增强群众的消防安全意识。我要把雷锋精神融入工作生活中,为群众提供更好的服务。”

昌吉农高区党办副主任王亮说:“昌吉农高区各志愿服务队将积极践行雷锋精神和志愿服务精神,大力开展志愿服务活动,将雷锋精神内化于心,外化于行,服务好辖区群众。”



近日,昌吉市公安局绿洲路派出所双河警务室民警来到昌吉州第二中学,开展预防学生欺凌和校园暴力安全宣传教育活动,有效预防和减少校园暴力事件发生。图为民警结合真实案例向学生讲解相关法律知识,进一步增强青少年的法治观念和自我保护意识。□张旭娥摄

接警后,民警立即赶往现场。到达现场后,民警看见事故车辆侧翻在应急车道内,虽无人员受伤,但苹果却散落一地。由于驾驶员未在路上摆放警示标志,有些车辆避让不及,直接碾压苹果通行。为尽可能减少当事人损失,民警化身“搬运工”,协调道路养护、应急救

援等部门工作人员将现场散落的苹果捡拾到果箱内,重新装车。经过30分钟救援,现场被清理干净,道路恢复畅通。

车辆驾驶员贾某表示,自己当时驾驶车辆正常行驶,突然左后轮胎发生爆胎,导致车辆失控。情急之下,他立即打了一把方向,结果造成了车辆侧翻,所幸

当时自己系了安全带没有受伤。经民警认定,驾驶员贾某负此次事故全部责任。

民警提醒:驾驶员在行车前,应检查轮胎磨损情况,胎压是否正常。如果车辆发生爆胎,切勿猛打方向、急刹车,应采取紧握方向盘、点刹的安全措施,以防车辆发生侧翻、冲撞出护栏的严重后果。



3月25日,在吉木萨尔县老台乡小学,学生们在展示爱心毛衣。近日,老台乡关心下一代委员会、未成年人保护工作站、派出所到老台乡小学开展了“同心护未来 法治伴成长”未成年人宣讲活动,为100名学生发放了学习用品、洗漱用品、爱心毛衣等慰问品,宣传《中华人民共和国未成年人保护法》,为青少年健康成长提供爱心支持和指导。□哈力达摄



为增强居民的法律意识,3月14日,昌吉市北京南路街道天方社区开展了普法宣讲进社区活动。在法治文化广场,社区设立了法律法规咨询台,宣讲员一边向居民发放宣传资料,一边解答居民遇到的问题,宣讲与居民生活密切相关的法律法规和政策,引导居民学会用法律维护自身合法权益。□杨荣摄

## 我州房屋建筑和市政工程全面使用预拌砂浆

**本报讯** 通讯员曹国举报道:为促进我州建筑业高质量发展,提高建筑工程节能、绿色生产、质量安全标准化管理水平,推动住建领域高质量发展,近日,昌吉州住房和城乡建设局通过组织县市(园区)住建部门、相关企业召开座谈会的形式,在广泛征求意见的基础上,依据《建设领域推广应用新技术管理规定》《绿色建筑评价标准》等规章和规范要求,结合施工现

场应用实际和先进经验,出台了《关于昌吉州房屋建筑和市政工程全面使用预拌砂浆、标准养护室以及推广使用承插型盘扣式钢管脚手架和外脚手架钢管网的通知》(以下简称《通知》),近日起实施。

《通知》对全州全面使用预拌砂浆、标准养护室以及推广使用承插型盘扣式钢管脚手架和外脚手架钢管网等所产生的费用列入建设工程造价

中,提供的施工设计图纸应符合相关政策法规和标准规定,设计单位应按相关法规政策和技术标准等要求在施工图设计文件中明确预拌砂浆的品种、等级。施工单位应严格执行预拌砂浆等工艺应用相关法规政策和标准规定,做好相关管理工作。监理单位应严格履行预拌砂浆等工艺施工应用监理责任。为提高企业积极性,确保此项工作有序推进,《通知》还制定了相关激励保障措施。

## » 提个醒

## 校园里发生火灾如何逃生?教室、宿舍如何防火?安全指南请查收

3月25日是第29个全国中小学安全教育日。据应急管理部统计,近5年仅全国校园宿舍火灾就有2000余起。学校作为人员密集场所,可燃易燃物多。

火灾隐患突出,一旦发生火灾,危害十分严重。在宿舍、教室、食堂等重点区域要注意哪些防火要点?

一旦发生火灾如何科学逃生?我们一起来了解:

中小学校园的三大“惹火”区域

宿舍区域

学校宿舍严禁违规使用大功率电器;严禁私接电线、网线;在宿舍不得使用明火,焚烧杂物;严禁在宿舍存放易燃易爆物品。花露水、杀虫剂等常见的驱蚊虫用品中含有易燃气体,存放及使用时应注意远离火源;留意宿舍楼内的消防器材放置地点和使用方式,熟悉宿舍楼内的安全通道,以防万一;人员离开宿舍时要切断所有电源,包括充电器、电脑等。

教室区域

不携带火种、易燃易爆物品进入教室。修正液中含有的甲基环己烷具有高度易燃性,存放及使用时应注意远离明火和高温热源;上课期间教室门不上锁,以便发生意外时快速疏散;教室无人时,电器、照明开关要保持关闭状态;发现教室中的设备出现异常,及时向老师或保卫处工作人员报告;爱护消防设施器材,比如走廊上的灭火器、疏散指示标志等,确保其完好无损。

食堂区域

学生进入食堂就餐时,不得携带易燃易爆物品;严禁把水洒在电气设备或电源设备上,防止触电事故发生;消防器材要配备齐全,并放在醒目、好拿的位置;学校应定期对水、电、气进行隐患排查。

火灾逃生自救指南

1.发现火情,报警要早

发现火情时,应在第一时间拨打119报警。如果是初期火灾阶段,火势不大,可根据情况,用灭火器材扑灭火灾。

2.保持镇定,有序外逃

如遇大火,保持镇静,不要跟从人流乱冲乱撞,若通道已被烟火封阻,应背向烟火方向离开。

3.建议防护,匍匐弯腰

火灾逃生时,用湿毛巾捂住口鼻,将身体趴在地上匍匐或弯腰前行,迅速寻找安全通道离开。

4.被困室内,固守为妙

若无法从室内逃出,应关紧大门,用湿毛巾、湿布等塞住门缝,等待救援。

5.火已及身,切勿惊跑

身上着火时,千万不要奔跑,可就地打滚或用厚重衣物压灭火苗。

6.慎入电梯,改走通道

发生火灾时,不可乘坐电梯,以免耽误救援,增加施救难度。

灭火器和室内消火栓

干粉灭火器:使用方便,有效期长,适用于扑救各种易燃、可燃液体和易燃、可燃气体火灾,以及电气设备火灾。

水基式灭火器:操作简单、灭火效率高,且抗复燃性好,适用于扑救易燃固体或非水溶性液体引发的火灾。

二氧化碳灭火器:灭火性能高、毒性低、腐蚀性小、灭火后不留痕迹,使用方便,适用于扑救仪器仪表、图书档案和低压电气设备引起的火灾。二氧化碳灭火器使用方法:拔下保险销,握住软管,压下手柄灭火。

室内消火栓:打开消火栓的箱门,取出水带和水枪;在空旷区域充分展开水带;将水带的一端连接消火栓,另一端的水带接口连接水枪。准备完成后一人打开消火栓阀门,另一人对准火源根部灭火。

拨打119也有大学问

1.应沉着冷静拨打119火警电话及回答通话人员的提问。

2.电话接通后,应清楚讲明着火地址(包括路名、街道、巷名、门牌号)。

3.尽可能讲清是什么物质着火以及火灾的范围、被困人员等情况。

4.电话挂断后,尽量安排人员在路口迎接消防车。 来源:石榴云

## » 科普帖

## “16:8”间歇性禁食可能与心脏病死亡风险上升相关

**新华社洛杉矶3月20日电** (记者谭晶晶)据一项在本周举行的美国心脏协会会议上提交的新研究,每天进食时间控制在8小时内的间歇性禁食方法可能与心脏病死亡风险上升相关。

近年来越来越流行的间歇性禁食指限制进食时间,在每天或每周的一段时间内不进食。这项研究重点关注的是一种“16:8”间歇性禁食法,即每天只在8小时的窗口期内进食,剩余的16小时里禁食。此前一些研究显示,限时进食可以改善多项心脏代谢健康指标,比如血压、血糖和胆固醇水平等。

新研究分析了一个科研调查在2003年至2018年间收集的约2万名美国成年人(平均年龄49岁)的饮食习惯数据,并与美国疾病控制和预防中心2003年至2019年底的人群死亡数据相比较,发现每天仅在8小时内进食的人群与遵循每天在12至16小时内进食的传统饮食模式的人群相比,前者因心脏病死亡的风险高91%。

这项基于观察分析的研究还发现,如果遵循这种间歇性禁食方式,患心脏病或癌症的人群因心血管疾病死亡的风险更高。限时进食并不能降低任何原因导致的总体死亡风险。

该研究主要作者、上海交通大学公共卫生学院流行病学与生物统计学系主任钟文泽说,对于病患,尤其是心脏病或癌症患者,了解8小时内进食窗口与心血管疾病死亡风险增加之间的关联至关重要。该研究结果鼓励公众更谨慎地选取饮食模式,采取个性化方式,确保其符合个人健康状况以及最新科学研究证据。

美国心脏协会指出,所有在该协会会议上提交的研究报告在正式发表于同行评议的学术期刊前都被视为初步研究。钟文泽也表示,尽管这项研究发现了“16:8”间歇性禁食法与心脏病死亡风险之间的可能关联,但这并不意味着限时进食会导致心脏病死亡。

## » 信息快递

## 教育部:广泛开展校园暴力和学生欺凌防治专题教育

今年3月25日是第29个全国中小学生安全教育日。为切实加强校园安全教育,提高广大中小学生法治意识、安全防范意识和自我防护能力,日前,教育部基础教育司印发专门通知,决定从3月25日起,组织开展“全国中小学生安全教育周”主题活动。

通知要求,各地教育行政部门以“普及安全知识,提高避险能力”为重点,指导属地各中小学校以事故为警醒、以问题为导向,广泛深入开展形式多样、内容丰富的中小学生安全教育系列活动,着力提高学生安全防范意识,增强学生自我防护能力,推进校园安全文化建设,促进安全教育常态化开展,保障学生健康安全成长。

通知强调,各地教育行政部门要将安全教育活动与学校教育教学活动相结合,坚持线上线下同步开展,做好安全教育周宣传工作,营造良好舆论氛围,推动全社会共同关心中小学安全工作。要注重家校协同,引导家长学习了解各类安全知识,履行好监护责任。要认真总结活动典型经验,培育优秀活动资源。要严格落实进校园活动备案审核制度,严禁在活动中以任何形式发布、夹带、印发商业广告及进行商业宣传。

消防救援等部门,结合本地实际和不同年龄段学生特点,在全国中小学生安全教育周广泛开展校园暴力和学生欺凌防治、心理健康、消防安全、交通安全、急救培训和应急疏散演练专题教育。

通知要求,各地教育行政部门要将安全教育活动与学校教育教学活动相结合,坚持线上线下同步开展,做好安全教育周宣传工作,营造良好舆论氛围,推动全社会共同关心中小学安全工作。要注重家校协同,引导家长学习了解各类安全知识,履行好监护责任。要认真总结活动典型经验,培育优秀活动资源。要严格落实进校园活动备案审核制度,严禁在活动中以任何形式发布、夹带、印发商业广告及进行商业宣传。 来源:石榴云