

### 持续降雪影响出行

# 我州各县市迅速清雪保畅通

**本报讯** 记者**荷蓀·马汗**报道：12月2日，昌吉州迎来新一轮降雪天气过程。据昌吉州气象台消息，12月2日9时至20时昌吉州大部地区出现小雪，玛纳斯县、昌吉市至奇台县部分地区中雪。持续的降雪，对居民出行造成一定影响，为保障居民安全出行，昌吉州各县市环卫部门迅速启动清雪方案，积极应对降雪天气，公安交警部门也组织交警坚守岗位，指挥疏导交通，全力保障城市道路畅通。

12月2日下午，在吉木萨尔县城区干道上，大型清雪车正在稳步推进，环卫工人手持铁锹、扫帚，对人行道和机械难以清理的角落进行人工清扫。据了解，本次清雪作业，吉木萨尔县住建局共计出动作业人员500人次，各类除雪设备90辆。

12月2日16时，阜康市城市管理局出动45辆清雪车、近300名环卫工人开始清雪作业。随着清雪车的滚刷高速旋转，城市主干道积雪被推向道路两侧。阜康市博格达物业有限公司清雪车队长陈金财说：“我们根据天气预报及早筹备清雪作业，提前调配了大型机械用于清雪作业。”

玛纳斯县环卫部门出动清雪车辆48台、滑移清雪机30台、清雪人员240余人，随扫随清，清理全县60余条干道积雪。奇台县住建局积极应对降雪天气，出动各类清雪设备、作业车辆60余辆，环卫工人480名，本着“先重点部位，后全面铺开”的作业顺序，以最快的速度，让道路早点“见底露面”。

呼图壁县城市管理综合服务中心



12月2日，持续降雪使玛纳斯县城区道路出现积雪、能见度降低等情况。玛纳斯县环卫部门迅速出动各类清雪车48辆，手推滑移清雪机30辆，清雪人员240余人，加快清雪作业，保障群众出行安全。 □徐万里摄

心先后出动大型清雪机30辆、滑移清雪机13台、装载机1辆、环卫工人145名，对主干道、十字路口、人行道等重点部位进行清理。呼图壁县城市管理综合服务中心公共设施维护科科长张涛说：“雪不停，我们的清雪工作就不会停，我们要最大限度保证群众出行安全。”

为确保降雪后的道路畅通和群众安全出行，木垒县住房和城乡建设综

合保障中心组织清雪设施设备、人员到位，迅速派出22辆各类清雪车辆，84名环卫工人清理道路积雪，做到“以雪为令、雪停人动、人动即净”。

为确保群众出行安全和道路畅通，我州各县市公安交警部门迅速启动恶劣天气交通管理工作应急预案，全体民警坚守工作岗位，战严寒、抗冰雪，全力保障道路交通安全与顺畅。

交警提醒：雨雪天气，路面湿滑，视线不佳，交通安全风险较大，驾驶员驾车出行时，一定要减速慢行、保持安全车距，服从交通指挥，还应及时关注天气预警信息，了解实时路况，确保出行安全。

**（通讯员叶钰、徐万里、吾拉恩·巴合提努尔、宋姚洁、吴俊亭、秦雪芳、王筱庆、安涛、刘瑞参与撰写）**



12月2日，昌吉市公安局交警大队民警正在指挥疏导交通。 □本报记者 陶维明摄



12月2日，在呼图壁县上二工路，该县环卫工人正在清雪。 □吾拉恩·巴合提努尔摄



12月2日，在昌吉市长治路上，清雪滚刷车正在进行清雪作业。 □宋姚洁摄

## 警民救助两只动物 原来它俩都是雕鸮

**本报讯** 通讯员**白梦卓、马荣**报道：11月21日，呼图壁县公安局食品药品环境犯罪侦查大队接连救助2只国家二级保护动物雕鸮。

11月21日13时许，呼图壁县公安局食品药品环境犯罪侦查大队接到群众报警称，在该县二十里店镇四工村一组发现一只受伤的“大鸟”，疑似国家保护动物，需要救助。接到电话后，呼图壁县公安局食品药品环境犯罪侦查大队民警立即赶赴现场，通过与野生动物保护协会工作人员发微信视频辨认，该大鸟为国家二级保护动物雕鸮。这只雕鸮体长约50厘米，属于成年体型，其翅膀处、腿部轻微受伤，无法正常飞行。

当日17时许，该大队又接到五工台派出所民警电话称，在该县五工台工业园区救助了一只长相奇特的小鸟。后经确认这只鸟也是国家二级保护动物雕鸮。这只雕鸮体长约20厘米，属于幼鸟。民警检查后，发现其翅膀处受伤，无法正常飞行。

目前，两只雕鸮均已被昌吉州野生动物救助中心工作人员接走并妥善安置。警方提示：加强野生动物保护是维护生态多样性、建设生态文明建设的重要举措，也是全社会的共同责任。我们应与野生动物和谐相处，请勿蓄意伤害，如有发现落单、受伤或者需要救助的野生动物，请不要随意投喂食物或擅自处理伤口，尽快联系并移交相关部门处理。



11月21日，呼图壁县公安局食品药品环境犯罪侦查大队民警正在查看雕鸮的伤势。 □白梦卓摄

## 昌吉本周大部地区多云断续有阴雾、阴雪

降温降雪，公众出门注意防寒保暖



**本报讯** 记者**狄雅薇**报道：12月2日，昌吉州迎来新一轮降温降雪天气过程，纷纷扬扬的雪花让昌吉大地换上了冬日雪景限定装。记者从昌吉州气象台获悉，12月2日9时至20时，昌吉州大部地区出现小雪，玛纳斯县、昌吉市至奇台县部分地区有中雪，最大降雪量出现在昌吉市城区站，降雪量为4.2毫米。本轮降温降雪天气之后，我州天气

又将如何？根据昌吉州气象台气象旬报（12月上旬），预计12月4日夜间至5日，昌吉州大部地区有小雪。预计昌吉州各地12月上旬旬平均气温在-9.5℃—-6.5℃，与常年相比，平原偏高2.0℃—3.0℃，山区接近常年，比去年同期低3.0℃—6.0℃。

在降水方面，预计昌吉州各地12月上旬旬降水量在2.5至8毫米。与常年相比，木垒县、北塔山接近常年，其他地区偏多2至7成；与去年同期相比，木垒县、北塔山少1至7成，玛纳斯县、呼图壁县、阜康市、天池多3至6成，昌吉市、

吉木萨尔县、奇台县多1.3至1.7倍。

根据气象资料分析，预计12月4日白天至7日，昌吉州大部地区多云断续有阴雾、阴雪，能见度不足500米，玛纳斯县至阜康市部分路段能见度不足200米。

本周我州断续有阴雾、阴雪天气，风力不大，道路湿滑、能见度差，对道路交通、旅游、城市运行、设施农业等不利影响。

昌吉州气象局提醒公众：适时增添衣物预防感冒，有关部门和单位按照职责做好防雾工作，加强交通管理，驾驶人员小心驾驶，公众户外活动时注意安全。

### 暖新闻

阜康市人民医院内分泌科的这些护士“悄悄”行动——

## 祝97岁的谭奶奶生日快乐！

□本报通讯员 张海燕 王红霞

11月27日下午，阜康市人民医院消化内分泌科病房里暖意融融，医护人员围在97岁高龄的患者谭女士的病床边唱起生日祝福歌，谭女士操着一口浓重的四川方言连连向医护人员道谢。

11月25日，谭女士因身体乏力、进食差及左下腹痛，入住消化内分泌科接受治疗。11月27日早晨，责任护士王红霞在为她进行日常治疗时，听到她儿子提及当天是谭女士97岁的生日。王红霞将这事记在心里，待治疗结束后，便将这事告知了护士长。护士长马红梅召集在岗的4名护士商议后，决定大家合伙给谭女士买生日蛋糕，为她庆祝生日，希望以此让老人忘记病痛，多些开心。

当护士们带着生日蛋糕来到谭女士的病房时，老人和她女儿都很惊讶。王红霞为老人戴上生日帽，点上生日蜡烛，全体医护人员与家属共同唱起



11月27日，阜康市人民医院护士及谭女士家人为老人庆祝生日。 □张海燕摄

生日祝福歌。在马红梅的协助下，老人切开了生日蛋糕，分发给在场的每一

个人。因身体不适而愁眉不展多日的老人脸上终于露出了开心的笑容。

## 这里的公厕能否24小时开放？

部门回复：尽最大能力方便市民如厕



**本报讯** 记者**阿依加玛丽·列提甫**报道：“我晚上出来吃饭，内急，就餐的饭店没有卫生间，只好出去找公厕，结果公厕关门了，很郁闷啊，公厕就不能24小时开放吗？”近日，家住昌吉市滨河路附近的宋先生拨打昌吉州融媒体中心新闻热线反映。

记者在昌吉市滨河路附近走访，发现确实如宋先生所说，晚上11点之后，这里的几处公厕都处于关门的状态。

记者随机采访了几位夜间遛弯的市民，他们都表示，有时夜间遛弯、晨起锻炼期间如厕确实有些不便，但也不是太大问题，还有出租车司机表示，希望公厕能24小时开放，便于他们夜间出行。

那么公厕到底能否24小时开放？记者联系到了昌吉市市容环境卫生

管理中心。该中心市容管理大队大队长任书伟表示，昌吉市所有免费公厕开放时间为夏季：早7时—晚12时，冬季：早8时—晚11时，是严格按照规定时间实施的，今后在监管方面还会进一步加强。

昌吉市免费公厕暂不能实行24小时开放，原因是在昌吉市城区繁华路段和人流量集中的夜市，夏季公厕使用时间已经延长至24时，昌吉市市容环境卫生管理中心公厕办也在尽最大的努力，采取措施，方便市民如厕。

任书伟说，公厕24小时全天候开放存在很大困难，环卫工人白天工作比较辛苦，到了夜间继续值守公厕，从人性化的角度来看十分欠妥。夜间如厕市民少，安排专人管理，财政无法负担，且造成资源浪费。新疆冬季气候寒冷，夜间如厕市民少，环卫公厕都采用电采暖，如果公厕深夜继续开放，在水、电、暖等方面，会造成资源浪费，也存在安全隐患。

### 提个醒

## 12月2日起电子行驶证全面推行！

### 如何申领、授权、使用？一文读懂

12月2日起，机动车行驶证电子化将在全国范围内推广应用，机动车所有人可以通过“交管12123App”申领电子行驶证。

据了解，推广应用电子行驶证是公安部深化政务服务改革的一项重要举措，从今年7月1日试点推行以来，公安交管部门已为8000多万车主核发了电子行驶证，进一步便利了群众的出行和办事。

**电子行驶证如何申领？**

个人车辆申领  
个人用户登录“交管12123”App，点击首页“电子证件凭证”功能，进入“电子证件”子功能。用户名下有机动车的，可点击电子行驶证右侧的【申领】按钮进行申领。

单位车辆申领  
单位用户登录“交管12123”App，点击首页“电子证件凭证”功能，在首页下方点击机动车列表项后，进入“机动车详细信息”页面，点击【电子行驶证】进行查看。

收到用户提交电子行驶证申领请求后，系统核对机动车状态信息，通过“交管12123”App告知申领结果。

**电子行驶证如何出示？**

本人直接出示  
登录“交管12123”App，点击首页“电子证件凭证”功能，进入“电子证件”子功能，点击下方列表项即可显示电子行驶证。

单位车辆切换到单位用户版后，在首页下方点击机动车列表项后，进入“机动车详细信息”页面，点击【电子行驶证】进行查看。

授权他人出示  
需要使用非本人或单位车辆电子行驶证的，需经机动车所有人或单位法人、车辆管理人员授权方可出示。

点击电子行驶证下方【授权】按钮进入授权列表，点击页面下方【新增授权】，填写被授权人身份证号、姓名和授权有效期，选择用途事项，提交授权。提交后被授权人电子证件列表中会增加授权电子行驶证列表项，用户可点击显示授权出示的电子行驶证。

授权有效期最长为7个工作日。机动车所有人或单位法人、车辆管理人员可在授权列表中点击【解除授权】按钮中途解除授权，解除授权或授权到期后电子行驶证自动作废，被授权人“交管12123”App不再显示。

**电子行驶证如何下载使用？**

网上在线办理业务需要提交行驶证的，用户可选择下载电子行驶证图片。

点击电子行驶证下方【下载】按钮，本人直接出示的填写用途事项和有效期后下载，授权出示的直接下载。下载的电子行驶证加注使用人、用途事项和有效期水印，有效期最长为7个工作日。

**电子行驶证如何核验？**

“交管12123”App用户可通过扫描二维码核验电子行驶证。民警在执法或者办理业务时，也可使用集或指挥平台App、执法PDA扫描二维码，核查确认电子行驶证有效性。

来源：新华网

### 科普帖

## 多吃这些食物，降低19种患癌风险！

### 食物清单请收好

一个“癌”字三个口，可见癌症与饮食密切相关。吃得不对会增加患癌风险，吃得健康，能够降低患癌风险！尤其劝你多吃这些食物，能降低19种患癌风险！

2024年10月，《国际癌症杂志》上发表的一项最新研究显示，除了降低胆固醇、保持大脑健康和改善心理健康外，多不饱和脂肪酸Omega-3和Omega-6脂肪酸还有助于预防多种癌症，高水平的Omega-6与降低14种癌症风险相关，高水平的Omega-3与降低5种癌症风险相关。这项研究纳入了超过25万参与者，平均跟踪随访时间12.9年。最终研究发现：

1. 如果体内保持较高的Omega-3和Omega-6脂肪酸水平，有助于降低总体癌症风险，浓度越高，总体癌症风险越低。

2. 在19种常见癌症中有14种与omega-6水平呈现负相关，包括：头颈癌、食道癌、胃癌、结肠癌、直肠癌、肝癌、胰腺癌、肺癌、恶性黑色素瘤、结缔组织恶性肿瘤、肾脏、膀胱癌、脑癌、甲状腺癌。

3.5种癌症与omega-3水平呈负相关，包括：结肠癌、胃癌、肺癌、肝癌、胰腺癌。研究人员指出，“这些发现表明，普通人应该注意从饮食中摄入

更多的这些脂肪酸。”

一、Omega-6藏在这些食物里  
Omega-6常见于玉米、大豆、猪肉、牛肉及禽类（鸡、鸭等）、蛋类、乳制品中，比较容易摄入。

二、Omega-3藏在这些食物里  
1. 深海鱼。北京老年医院帕金森病房主任医师吴玉英2024年10月在健康中国微信公众号刊文指出，三文鱼、沙丁鱼、鲑鱼等深海鱼富含Omega-3脂肪酸，可以提供高水平的抗氧化剂和维生素E等，有助于延缓大脑的衰老。

2. 坚果。航天中心医院营养师营养师马跃青2019年在健康时报刊文指出，补充Omega-3脂肪酸，也可以每天吃一些坚果，如核桃、瓜子、开心果等。每天一把坚果，20克左右。

3. 植物油。亚麻籽油、紫苏油、核桃油这些食用油富含omega-3脂肪酸。不过得注意，亚麻籽油、紫苏油和核桃油这些油脂不耐热，为避避免氧化，不能用于煎炸炒，只建议用于凉拌。

4. 深绿色蔬菜。浙江省宁波市第一医院内分泌科主任励丽2020年在健康报刊文指出，菠菜、甘蓝等绿色蔬菜也是富含omega-3脂肪酸食物中的佼佼者。 来源：学习强国