

业务办理5分钟 5个工作日内拿证

昌吉市中高考考生身份证办理“绿色通道”开启

提个醒



本报讯 记者廖冬云、通讯员李晓峰报道:5月16日,记者从昌吉市公安局治安管理大队获悉,为切实服务好昌吉市2023年初中学业水平考试、普通高校招生考试等工作,即日起至6月30日,昌吉市公安局机关户政窗口开启中高考考生居民身份证办理“绿色通道”,为考生提供贴心服务,助力学生顺利参加考试。

5月16日上午,昌吉市民王贵平来到昌吉市公安局建国路派出所户籍窗口办理业务。他的孩子即将参加中考,但居民身份证已过期,他来给孩子办理新的居民身份证。“民警不到5分钟就办理完了业务,一周内新的身份证就可以邮寄到家,现在办理居民身份证业务真是太方便快捷了。”王贵平告诉记者。

连日来,昌吉市公安局政务服务窗口工作人员进一步强化服务意识,采取延时、错时、AB岗、预约等方式,确保中高考考生能够及时办理相关业务。据悉,中高考考生办理居民身份证时一律优先受理和制证,工作人员将通过邮政速递优先送达,申请人在5个工作日内就能拿到证件。凡新疆户籍就读考生,可凭户口簿电子证照办理居民身份证业务,不再要求提供实体证件;证件丢失、损坏和需要换领、补领的考



5月16日,昌吉市公安局建国路派出所户籍窗口民警为市民办理业务。

本报记者 廖冬云 摄

生,可通过“新疆公安微警务”微信小程序全程网办,对于申请办理临时居民身份证的考生,昌吉市公安局政务服务窗口工作人员提供“当场受理、当场办证、当场领取”的一站式服务,确保考生用证需求。

截至目前,昌吉市公安局各户籍窗口共受理中高考考生居民身份证业务165项,服务群众380余人次。

昌吉市公安局提醒,未满16周岁的

考生应由监护人陪同前往办理居民身份证业务。申请人与其监护人不在同一户内的,应当提交监护证明(如出生证等)和监护人的居民身份证或户口簿。若考生存在此类情况,请家长和考生立即前往办证点,及时说明情况,民警会为考生优先办理。满足办理换领、补领居民身份证相关条件的考生,到户籍所在地辖区派出所户籍窗口办理业务。



家在亚中 与爱同行

近日,昌吉市北京南路街道亚中社区联合爱心餐饮企业共同开展“家在亚中 与爱同行”公益活动。

活动中,爱心企业为辖区15户困难群众发放了价值2000元左右的大米、面粉、清油等生活物资,现场还设置了咨询台,为居民提供政策宣讲、法律咨询、义诊等志愿服务。

本报记者 付小芳 摄

男孩手卡螺丝垫片 阜康消防暖心施救



本报讯 记者付小芳、通讯员穆紫薇报道:5月16日18时许,阜康市一4岁男孩在家中玩耍时不慎将一枚螺丝垫片套入右手中指,家长尝试多种方法都无法将其取下。情急之下,家长带着孩子来到阜康市文博路消防救援站求助。

消防救援人员经观察发现,男孩右手中指的第三个关节处卡着一枚铁制螺丝垫片,由于手指被卡时间较长,血液不循

环,男孩手指出现红肿现象,稍一触碰手指,男孩便疼痛不已哇哇大哭,如不及时取下螺丝垫片,可能会造成严重后果。

消防救援人员一边儿安抚男孩情绪,一边儿迅速准备工具展开施救。考虑到男孩手指充血红肿,卡在手指的螺丝垫片较小,可作业面有限,为避免男孩手指造成二次伤害,消防救援人员将一张薄纸片嵌入男孩右手手指与螺丝垫片中间的缝隙,以起到固定防护的作用。随后,消防救援人员使用多功能电磨机对螺丝垫片进行切割,并用凉水降温,防止在救援过程中,男孩被切割器高速旋转时产生的高温烫伤。

经过近15分钟的细心处理,消防救

援人员成功将厚1.5毫米的螺丝垫片取下,男孩的手指并无大碍。在场所有人员这才松了一口气,男孩的父母也激动地连连向消防救援人员致谢。

消防救援人员提醒家长:儿童天性爱玩,对周围一切事物充满好奇心,家长在日常生活中一定要加强对孩子的看护及安全教育,避免孩子独自接触水、电火和金属小物件等,同时也要谨防孩子手指被卡门缝、被卡螺丝环等事件发生。一旦发生孩子手指被卡情况,家长一定要保持冷静,尽快带孩子到医院就医,或及时向消防救援部门求助,不要盲目施救,以免对孩子造成不必要的伤害。

多吃番茄能美白?

有人说番茄富含维生素C,多吃能美白。这一说法是正确的吗?番茄吃起来口感酸甜,很多人认为吃它一定特别补维生素C,同时也认为摄入维生素C具有美白的作用。

来看真相:

1.番茄的维生素C含量并不高,仅为14毫克/100克,这个含量在蔬菜中可算不上丰富,还不到大白菜维生素C含量的一半,也仅为甜椒维生素C含量的11%。

也有一些品种的番茄维生素C含量比较高,比如春桃柿子的维生素C含量最高,高达34.17毫克/100克,其次为丹东409、小黄妃,含量都大于25毫克/100克。但如果储存方式不当,维生素C含量会明显下降。

2.传言说维生素C能美白,这与维生素C具有抗氧化性有关。维生素C能抑制酪氨酸酶的活性,而酪氨酸酶是酪氨酸转变为黑素的催化剂及黑素生成过程的主要限速酶,维生素C抑制了它的活性后,就能使颜色较深的氧化型色素还原为颜色较浅的还原性色素,抑制黑素的形成,也就起到了所谓的美白效果。

不过,这仅仅是针对外用的情况,并不能说明吃了富含维生素C的食物也能美白。同理,也有人认为番茄中富含谷胱甘肽,所以有美白效果,这也主要是针对外用的情况,目前还没有吃富含谷胱甘肽食物能美白的可靠证据。

所以,综合以上两个原因,要想美白可别指望吃番茄哦!

番茄突出的营养是什么?

虽说在补充维生素C方面并非番茄的强项,但它的番茄红素含量还是挺优秀的,并且越成熟的番茄含有的番茄红素就越高。比如胡萝卜、南瓜等蔬菜中番茄红素的含量约为0.1至1.5毫克/千克,而新鲜成熟番茄中番茄红素含量一般为31至37毫克/千克。

番茄制品中的番茄红素含量可能更高,比如番茄汁和番茄酱中番茄红素含量按浓度和制作方法不同,约为93至290毫克/千克。

番茄红素有啥用?

番茄红素具有抗氧化性,我们人体不能自己合成番茄红素,所以只能从食物中获取。摄入番茄红素不仅能帮我们抗炎,增强机体氧化应激能力,提高免疫力;还能保护心血管健康,有助于降低血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇);血清中番茄红素浓度升高与胶原酶N-一端肽(骨吸收的标志物)呈负相关,可降低绝经后女性患骨质疏松的风险。

另外,虽然没有证据表明吃番茄能美白,但有研究提到:每日摄入一定量的番茄酱能显著降低女性的皮肤晒伤发生率,有一定的皮肤光保护作用。可以帮助避免户外长时间阳光照射造成的紫外线损伤,减少皮肤深层组织受到破坏。

总结:维生素C在外用的情况下能起到美白的效果,但是这并不能说明吃了富含维生素C的食物也能美白。况且,番茄中的维生素C含量在蔬菜中算不上丰富。

来源:学习强国