

我州全面开通首次申领居民身份证“跨省通办”业务

不用两头跑,在新疆异地居住就读的中小學生受惠

提个醒



本报讯 记者廖冬云、通讯员郭钰报道:“为了出行方便,我一直想给3岁的儿子办理居民身份证,由于户籍是甘肃的,以前首次申领居民身份证必须回户籍地办,非常不方便,我就一直没给孩子办。现在首次办理身份证不用再回老家了,我赶紧给孩子办上,此举既节省了时间还节约了路费,真是越来越便利了!”8月2日,家住昌吉市宁边路街道的居民常彩告诉记者。

“麻烦您把相关材料给我,再签一份承诺书。”昌吉市公安局宁边路派出所户籍民警梁莉荣在电脑前为常彩的孩子办理居民身份证业务,经过人像、指纹采集,10分钟后,该项业务已办结。

记者从昌吉市公安局了解到,自8月1日起,我州各县市派出所户籍窗口开通首次申领居民身份证“跨省通办”业务,真正做到让信息多跑路,群众少跑腿。在新疆异地居住就读的中小學生将是最大的受惠对象。

家住宁边路辖区的黄某某在昌吉市生活,但户口在河南。去年年底,黄某某的孩子要上初中,他来到宁边路派出所为儿子办理居民身份证时,户籍民警告知他,初次申领异地居民身份证必须回户籍地办。黄某某由于生意忙,暂时无法带孩子回老家办理,这件事情就搁浅了。8月1日,昌吉市西街社区警务室民



8月2日,昌吉市民到宁边路派出所办理首次申领居民身份证“跨省通办”业务。本报记者 廖冬云 摄

警到黄某某家人户宣传时,告知其首次申领居民身份证可“跨省通办”。当天,他就带孩子来到了宁边路派出所办理此项业务。

据介绍,目前除青海省、新疆生产建设兵团外,其余省(区)市均已开通首次申领居民身份证“跨省通办”的业务。凡是在昌吉州合法稳定就业、上学、居住的居民,首次申领居民身份证时,可在现居住地户籍窗口就近申领。办理该项业务时,年满16周岁的居民首次申领居民身份证时,需本人到窗口办理,交验居民户口簿和合法稳定就业、就学、居住的其中一种证明材料,并确认提交信息的准确

性和真实性,签订书面承诺书;未满16周岁的居民首次申领居民身份证时,需由监护人代为申领。监护人要陪同申领人到窗口办理业务,交验申领人居民户口簿(如未登记与监护人亲属关系还需提交出生医学证明等其他证明监护关系的材料)及监护人居民身份证,监护人合法稳定就业、居住或者申请人合法稳定就学的其中一种证明材料,并确认提交信息的准确性和真实性,签订书面承诺书。

首次申领居民身份证免收证件工本费,群众可根据自身需求,选择到受理点领取或通过邮政寄递至指定地点。

骆驼栽进井里 警民联手施救



本报讯 通讯员王前喜、张峰报道:8月3日18时40分许,一峰骆驼失蹄栽进准东经济技术开发区大井产业园辖区一口井内动弹不得,经警民联手施救,被困井里约两小时的骆驼终得救。

“这事也是凑巧,我们正开着车在这片巡逻,突然一个货车司机跑来报警,称有峰骆驼掉井里了。”昌吉公安局准东经济技术开发区分局濛安警务站警务人员陈玺说。

陈玺介绍,他们跟随货车司机赶到井前发现,骆驼卡在井壁,整个身子盘在井里。因没有救援设备,他和3名同事打电话向大井产业园工作人员求助。

大井产业园工作人员贺旺接到求助电话后,和5名同事迅速赶往现场,也因无施救设施而无法救援,遂向附近的昌吉边境管理支队奇台边境管理大队北山煤矿边境派出所求助。

北山边境派出所民警赶到现场后,把拖车绳绑在骆驼身上施救。然而,无论施救人员怎样拉拽,骆驼仍无法动弹。

当天20时许,附近在建企业负责人也赶到现场,了解情况后,该负责人立即安排了一辆施工铲车到场施救。

这次,大家把拖车绳绑在骆驼右后腿处,却因空间依旧狭小无法施救。



8月3日傍晚,准东经济技术开发区大井产业园内,警民联手救援坠井骆驼。张峰 摄

随后,施救人员拆除了井口的砖,再次给骆驼绑好拖车绳,施工铲车拉着拖车绳缓慢起升,最终被困在井里的骆驼,以“倒栽葱”的方式升出井口。

疲惫不堪的骆驼在地上躺了约半小时,随后起身走向不远处的骆驼群。

警务人员初步查看现场认为,井口此前盖有木板,可能是骆驼身体过重,行至此处时踩断了木板才栽入井里。为避免再次发生类似情况,大井产业园工作人员与施工铲车驾驶人员沟通后,对该井进行了掩埋。

辟谣



看看我们对运动的认知有哪些误区?

今年8月8日是我国第十五个“全民健身日”,一起来看看我们对运动的认知存在哪些误区。

误区1:体力劳动者不用运动

真相:体力劳动不能代替体育运动。

无论哪种体力劳动,身体一般只能按照某种固定姿势来活动,只有参加活动的那部分骨骼、肌肉能够得到锻炼,其余部分则得不到锻炼,且负担过重的肌肉还容易出现疲劳,发生劳损。劳动之余开展适当的体育运动,不仅可以实现全身锻炼,还有助于消除体力劳动造成的局部疲劳。

误区2:只要是运动,什么形式都行

真相:运动应根据身体条件来进行。

比如,膝关节有骨性关节炎及退行性改变者不适合爬山、爬楼梯、深蹲等运动,高血压、心脏病患者不适宜进行过于剧烈的运动,慢性病患者做高强度运动前应咨询医生。

误区3:跑步可以替代其他运动方式

真相:只跑步不能满足锻炼身体的全部需求。

慢跑属于有氧运动,对心肺功能很有好处,且能消耗大量热量,有助于减脂。但慢跑也是一项重复性很高的运动,身体机械地重复单一的动作,有可能给某个关节或某块肌肉带来负担和伤害。运动者应尝试交叉训练,也就是在跑步以外搭配其他种类的运动。例如,周一跑步,周三游泳,周四在健身房使用椭圆跑步机,周六进行重量训练。

误区4:运动中不宜饮水

真相:运动过程中有口渴的感觉,甚至喉咙发干,说明身体已处于缺水状态,应该及时补充水分。

运动中的补水原则是:主动饮水,不要等到口渴时再饮水;饮水应少量多次,水不能太凉。

运动中不宜一次大量饮水,否则会增加心脏和肠胃负担,造成运动中腹痛等不良影响。如果运动量小、出汗少,喝温水就好;如果运动量大、出汗多,可补充含钾、钙、钠、镁等电解质的运动饮料。

误区5:运动会加速膝关节退化

真相:随着年龄的增长,膝关节会发生退行性改变,这是自然现象,不应因此完全停止运动。

人运动容易患上骨质疏松、肌肉萎缩,身体也会缺乏敏捷性和协调性,体能下降。膝关节有病变者应尽量减少负重、长距离行走和长时间站立,也不宜练习跑跳、深蹲等。最好选择对膝关节没有损伤的运动,如游泳、骑车、散步及垫上动作等。

误区6:周末集中运动就可以了

真相:很多人在周末集中锻炼,殊不知,这种“暴饮暴食”的锻炼方式,其后果比不运动还要差。

若健身时间间隔过长,上一次运动的效果会消失,每一次的运动就等于从头开始。科学有效的做法是每周运动3至5次。

误区7:被动运动也能健身

真相:许多女性没有运动习惯,为了身材好,选择用减脂机等仪器帮助自己运动,这种被动的锻炼方式缺乏主观积极性,往往没有做好热身就开始了,易造成运动伤害。

被动锻炼多是局部运动,而要达到健身的效果必须是全身锻炼。因此,被动运动达不到健身的效果。

来源:学习强国