

今明两天气温下降8℃左右

本报讯 据赤峰市气象局昨日16时天气预报显示:未来两天,我市受冷空气影响,天气以晴到多云为主,气温

下降8℃左右,风力较大。今天白天,多云,西北风4-5级,最高气温-1℃,北部-3℃;明天白天,

晴转多云,西北风3-4级,最低气温-12℃,北部-14℃,最高气温-1℃,北部-4℃。

巴林右旗公安局监管大队 开展十九大专题学习 强化忠诚干净担当

◇通讯员 高莹莹

本报讯 为认真学习贯彻十九大会议精神,学习理解“忠诚、干净、担当”的深刻内涵和精神实质,教育引导民警不忘初心、牢记使命,把十九大精神转化为强大动力。近日,巴林右旗公安局监管大队召开专题教育学习会,学习十九大报告精神,强化忠诚干净担当意识。会议由乌云吉日嘎拉大队长主持,大队班子成员、全体民警及辅警参加会议。

会上,乌大队长带领全体队员重温了习近平总书记代表第十八届中央委员会向大会所作的题为《决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利》的报告,并对报告中四个重要概念进行了详细解读。随后,乌大队长要求全体民警及辅警要原原本本地研读党的十九大报告原文,深刻领会报告的精神实质和丰富内涵,准确把握报告提出的重大理论观点和重大战略思想,要紧密结合工作实际,充分运用多种形式,对习总书记的报告进行不断学习,不断提升工作能力和素质,进一步提高认识,统一思想,把自己的思想和行动统一到十九大精神上来。

宁城县公安局刑侦大队 成功抓获流窜入室 盗窃嫌疑人破案30余起

◇通讯员 任树兴

本报讯 近日,宁城县公安局刑侦大队运用多种刑事技术手段,经过长期经营、缜密侦查,抓获潜伏在宁城县天义镇流窜至农村实施入室盗窃的辽宁省朝阳县嫌疑人姚某,一举破获系列入室盗窃案件30余起。

2017年8月份以来,宁城县天义镇城区周边乡镇入室盗窃案件频发,案发时间多集中在上午9时左右,嫌疑人采取翻墙入院,钻窗入室的手段实施盗窃,在同一地点连续盗窃多家财物后离开,作案过程中只盗窃现金及金银首饰,并对监控设备进行破坏。可见嫌疑人盗窃手段专业、手法熟练、目标明确且具有较强的反侦察意识。办案刑侦人员并不气馁,通过对暂住人口研判、控制盗窃销赃渠道、扩大案发现场侦查范围,终于在11月1日8时许发现了盗窃嫌疑人的活动线索,侦查人员根据嫌疑人作案规律,分析其可能乘坐公交车到案发地作案,侦查人员顺藤摸瓜,最终在中京商厦公寓找到了嫌疑人的落脚点,并确定了嫌疑人身份叫姚某。经过近3天的蹲守,11月3日,办案民警终于将外出回来的犯罪嫌疑人姚某在其租住的公寓内成功抓获。经审讯,犯罪嫌疑人姚某今年6月刚刚刑满释放,从8月份开始潜伏在天义镇进行盗窃的犯罪,现已供述涉及忙农镇、大明镇、二龙镇等地实施入室盗窃案件30余起。

目前,犯罪嫌疑人姚某因涉嫌盗窃罪已被宁城县公安局刑事拘留,此案正在进一步侦查核实中。

一天吃一个鸡蛋 到底好不好?



◆资料图

一天一个鸡蛋,不仅能提高记忆力,还能保护视力,帮助减肥。

但有些人对鸡蛋黄有疑虑,怕每天吃升高血脂。殊不知,早餐吃个鸡蛋,可是有很多好处的。

补充优质蛋白质 增加饱腹感

蛋白质是一切生命的物质基础,与粥和面包等食物相比,鸡蛋中蛋白质的氨基酸构成更好,其必需氨基酸组成与人体基本相似,生物学价值也是所有食品中的佼佼者。

另外,鸡蛋中蛋白质的吸收利用率也比粥和面包等食物高。

鸡蛋不仅能为机体提供充足的蛋白质,还可延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感。

研究表明,吃含有鸡蛋的早餐,能使人饱腹感增加。同时,鸡蛋中的蛋白质和脂肪能提供持续平稳的能量,让肚子饱的时间更长。

有助减肥 提高记忆力

早餐吃鸡蛋,能降低午餐以及一整天的热量摄入,起到控制体重的作用。

有研究显示,与早餐以碳水化合物为主的人相比,早餐吃鸡蛋的人体多重

减了56%,并且他们的精力也更充沛。

鸡蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。

鸡蛋中丰富的乙酰胆碱,是合成大脑神经递质的必要物质,同时也是细胞膜的重要成分,有助于提高记忆力,使注意力更集中。

因此,对于用脑多的上班族和学

生来说,早餐吃一个鸡蛋非常有必要。

提高警觉性 保护视力

鸡蛋中富含酪氨酸,它对提高人的警觉性具有重要作用,从而让人更迅速地做出反应。因此,对开车族来说,早餐吃鸡蛋更有助于安全驾驶。

蛋黄中的两种抗氧化物质——叶黄素和玉米黄素,能保护眼睛不受紫外线伤害。

(法制晚报)

大明派出所 召开学习十九大 报告精神会议

◇通讯员 傅百靖

本报讯 为进一步统一思想、凝聚共识,教育引导全所民警不忘初心、牢记使命,把十九大精神转化为强大动力,11月10日,宁城县公安局大明派出所召开专题学习会,认真学习十九大报告精神。

会上,派出所负责人带领全体民警重温了习近平总书记代表第十八届中央委员会向大会所作的题为《决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利》的报告,并对十九大报告中的重要概念进行了详细解读。随后,所长要求民警要把学习贯彻十九大精神作为当前首要的政治任务,要原原本本地研读党的十九大报告原文,深刻领会其精神实质和丰富内涵,准确把握报告提出的重大理论观点和重大战略思想,面对新形势、新任务、新挑战,用实际行动认真践行习近平总书记“四句话十六字”总要求,不忘初心,忠诚履职,从严治警,努力打造一支对党忠诚纪律严明的公安队伍。

会后,民警纷纷表示,要将思想和行动统一到十九大报告精神上来。同时将十九大报告精神与当前的各项工作、“两学一做”常态化、制度化学习教育紧密结合起来,推动大明派出所各项工作迈上新台阶。

元宝山区拘留所 多种形式对被拘留人员实施教育

◇通讯员 刘慧敏

本报讯 2017年以来,元宝山区拘留所把教育矫治被拘留人摆放到工作的首要位置,把被拘留人是否受到教育,是否知错悔改,作为衡量工作的首要标准。不断创新教育的内容和形式,实施多层次、多渠道、多形式的教育方式,取得了较好的效果。

一是开展谈话教育。研究制定了人所谈话教育制度、期间谈话教育制度、个别谈话教育制度和出所谈话教育制度;二是开展集体教育。对被拘留

人开展以所规所纪、行为规范、思想道德、法律常识、时事政治和生活技能为主要内容的集体教育;三是开展训练教育。主要内容为稍息、立正、报数、齐步与立定等,培养在拘人员的组织性和纪律性;四是开展劳动教育。由值班民警带领被拘留人在劳动区内进行适当的生产劳动,使他们充分认识到尊重劳动、热爱劳动的重要性;五是开展现身说法教育。把认识深、改造好的被拘留人员对在拘人员进行现身说法教育,引导教育在拘人员,起到了事半功倍的教育效果;六是开展监所文化教育。

宁城县公安局治安管理大队 督导检查危化品单位安全监管工作

◇通讯员 罗艺师

本报讯 11月13日,宁城县公安局治安管理大队民警深入全县危险化学品企业,督导检查危险化学品安全监管工作,切实加强危险化学品、放射性物品的管理,无缝纳管危险化学品、放射源从业单位、从业人员,严防重大安全事故的发生。

民警认真查看了企业的监控运行情况和剧毒化学品管理使用台帐,要求各单位负责人认真落实安全防范措施,切实做到危险化学品专库储存、专人管理,出入库核查登记双人收发、双

人保管制度,如实记录剧毒化学品流向和用途。针对检查中发现的问题,当场向企业提出整改意见并提出了具体要求:一是高度重视安全生产工作。公安机关下一步要对监管的剧毒化学品企业继续加强监督检查,让企业自觉自愿的抓好安全生产工作;二是加大视频监控系统建设,提升技防水平。要在危险化学品生产区、作业区安装高清监控探头,实现视频监控全覆盖、无死角;三是强化管理人员的培训教育,提高应急处置能力。要定时或不定时的组织开展事故应急处置演练,切实提高职工处置安全事故应急的能力和水平。