

今天赤峰有分布不均雷阵雨

局地可能伴有风雹

本报讯 赤峰市气象台昨日 16 时天气预报,今天白天,继续受暖空气影响,全市天气以多云到阴为主,今日午后开始南部及西北部地

区有分布不均的雷阵雨天气,局地可能伴有风雹;今天夜间到明天,受冷空气交汇影响,全市有小雨,温度下降。

今天白天,多云,西部及南部雷阵雨,南风 2-3 级,最高气温 31℃,北部 30℃;今天夜间到明天白天,小雨,南风转西北风 3-4 级,

最低气温 18℃,北部 16℃,最高气温 26℃,北部 25℃。

乌丹派出所 多措并举开展 扫黑除恶专项斗争

本报讯 今年以来,翁牛特旗公安局乌丹派出所通过丰富宣传形式,创新宣传路径,通过多途径积极开展扫黑除恶专项斗争宣传活动,推进“扫黑除恶”专项斗争的深入开展。

“册”、“媒”、“询”并重同步。为扩大扫黑除恶专项斗争的知晓度,乌丹派出所综合运用“宣传手册”、“新闻媒体”、“设咨询台”等多种方式和群众面对面,键对键,通过集中设立咨询台,周末走上街头、深入辖区散发“扫黑除恶”宣传手册,及时运用微信、报纸、电视等多种方式,紧紧围绕“扫黑除恶”专项斗争主题,向群众广泛宣传打击黑恶势力的有关法律、法规知识;“会”、“箱”、“走”相辅相成。坚持“警情通报会”、“有奖举报信箱”“进村入户走访”三者相辅相成,在派出所门前设立了举报信箱,并通过定期召开警情通报会、进村入户等方式,鼓励引导广大群众遵守法律法规,积极踊跃揭发检举“村霸”宗族恶势力等黑恶势力违法犯罪线索。(徐国文)

翁旗公安局监管大队党支部 开展 6 月份 固定党日活动

本报讯 6 月 10 日上午,翁牛特旗公安局监管大队党支部召开全体党员大会暨 6 月份固定党日活动。固定党日活动以“不忘初心,牢记使命”为主题,由支部书记崔彦峰主持,监管大队党支部全体党员民警参加会议。

活动中,崔彦峰书记强调,要进一步统一思想,充分认识落实《禁酒规定》的重要性。教育党员民警,所领导要以上率下、带头执行,准确把握内涵实质,自觉在思想上划出红线、在行为上明确底线,对发现的问题要主动查究、从严处理,坚决刹刹各类违规违纪不正之风;进一步提高认识,用心把好发展党员源头关。根据 2019 年度全市公安机关基层党组织书记培训会议精神,要始终严格发展党员标准,优化发展党员程序,规范发展党员档案,用心做好党员发展工作,永葆中国共产党生机活力;进一步明确职责,认真履行好监所各项规章制度。要求大家要时刻牢记党的宗旨,严守党的纪律,充分发挥党员的先锋模范作用,以党员的标准严格要求自己,认真履行岗位职责,严格按照规范开展各项工作,确保监所安全万无一失。(王雪敏)

补钙有讲究 睡前补最佳

在人的的一生中,“两个头儿”和“一个中段期”最容易缺钙。“两个头”:一个是在新生儿期、婴幼儿期、青春期的孩子们因生长发育的需要,对钙的摄入需求较大;另一个是老年期,因钙流失明显增多,故需要在外源性补充更多的钙质。“一个中段期”是指女性在妊娠期

和哺乳期,一个人担负着“两个人”的营养重任,需要额外添加钙的摄入。

此外,对于因各种疾病导致的钙质吸收不良或排出增多的患者,如胃肠道疾病、糖尿病等,也应给予钙剂补充,同时积极治疗原发疾病。

最佳的补钙时机是睡前

科学家们通过对于人体钙代谢生理作用的研究发现,一天中最佳的补钙时机,就是每天晚上临睡前。

在白天的三餐饮食中,人体可以摄入 400 毫克~500 毫克钙质,当身体的钙调节机制发挥作用,从尿中排出多余的尿钙时,血液可以从食物中得到补充,以维持血钙平衡。

但是到了夜间,尿钙仍旧会排出,可食物中已经没有钙质的补充,这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护

血液中正常的钙水平,人体必须从钙库中提取一部分库存,即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨钙。

另一方面,人体内各种调节钙代谢的激素,昼夜间分泌各有不同。一般说来,血钙水平在夜间较低,白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌,使骨钙的分解加快。如果在临睡前适当补充钙制剂,就能够为夜间提供充足的“弹药”,阻断体内动用骨钙的进程。

因此,临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。

记住补钙时要多喝水

很多医生在交付患者钙制剂时,经常嘱咐患者要多喝水。

众所周知,钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。许多钙制剂都是一些微溶性或者可

溶性钙盐,如果加大水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度,由此增加吸收率。因此,补钙的人应多饮水,水是钙的“最佳搭档”。

据《健康报》报道

存金沟派出所 利用党日活动开展扫黑除恶专项斗争

本报讯 为深入推进扫黑除恶专项斗争的持续开展,近日,宁城县公安局存金沟派出所辖区以小梁子村党支部开展主题党日活动为契机,积极开展扫黑除恶专项斗争宣传和线索搜集工作。

在主题党日活动中,存金沟派出所民警向辖区广大党员传达了上级扫黑除恶专项斗争精神、安排部署扫黑除恶专项斗争、学习扫黑除恶专项斗争知识测试,让党员群众进一步掌握了扫黑除恶专项斗争知识,对黑恶势力、保护伞的常见表现形式有了更进一步细致全面的了解。随后,民警同党员群众走村入户宣传扫黑

除恶工作。向广大村民发放了扫黑除恶专项斗争宣传单,用通俗易懂的语言介绍了开展扫黑除恶专项斗争打击的重点范围、黑恶势力和保护伞的具体形式以及举报方式。鼓励广大人民群众自觉遵守法律法规,积极举报揭发“村霸”“恶霸”宗族恶势力、保护伞等黑恶势力违法犯罪线索,敢于与不良行为作斗争,学会用法律武器保护自身和群众的生命财产安全,以主人翁的姿态参与到扫黑除恶专项斗争中来。通过此次宣传活动,进一步提高了广大人民群众对扫黑除恶专项斗争的知晓率,营造了良好的社会氛围。

(谭茗赫)

◆ 简讯

近日,宁城县公安局网安大队破获一起传播淫秽物品案。网安民警巡查时发现,2017 年 6 月份至今某 QQ 号在一 QQ 群空间及聊天记录中发布大量涉嫌淫秽色情内容的视频及链接,经分析确定赤峰董某有重大涉案嫌疑。经过长时

间的经营,终于锁定董某的活动范围,并赶赴赤峰将其抓获。经讯问,董某如实供述了其利用自己的 QQ 号往 QQ 群里发布和转发两万余条淫秽视频和链接的犯罪事实。现犯罪嫌疑人董某已被刑拘,此案还在进一步侦查中。(任树兴)

国网元宝山区供电公司 美丽中国的践行者

本报讯 伴随“六·五”世界环境日的到来,国网元宝山区供电公司开展了《中华人民共和国环境保护法》普法宣传活动,弘扬企业文化,展示元宝山供电公司形象,进一步增强了全体员工和社会公众生态环境保护意识。

该公司要求全体职工要深刻领会环境保护的重要性,增强环境保护主体责任意识。要积极响应国家电网公司号召,深化电能替代,以电代煤、以电代油,提高电能终端能源消费中的比例,推广电取暖替代燃煤供暖,可减少污染物排放,减轻资源环境压力,改善生态环境适应社会电气化发展的方向,助力打赢污染防治攻坚战。

环保不仅是口号,更是一种责任,需要提升意识,更需要行动!国网元宝山区供电公司呼吁广大朋友们做美丽中国的践行者,每个人可以从建设自己美丽的小家开始,共同建设美丽的地球家园。(肖云鹏)

红山区人民检察院 召开党风廉政建设 反腐败工作会议

本报讯 近日,赤峰市红山区人民检察院召开了党风廉政建设和反腐败工作会议及警示教育大会,区纪委监委联合派驻第四纪检组长曹立娜出席会议。会上对 2019 年党风廉政建设和反腐败工作进行了安排部署。郭学勤副检察长通报了赤纪办通报的 3 起纪律处分决定执行不到位典型问题及赤峰市人社系统 13 名领导违规饮酒被查案例;学习了检察机关警示教育读本第三部分综合岗位违纪违法典型案例,为全体干警敲响了警钟。

红山区人民检察院检察长吕鹏举总结讲话指出:要坚持党对检察工作的绝对领导,提高政治站位,始终坚持旗帜鲜明讲政治,深入推进从严治党、从严治检;要加强组织领导,把主体责任融入到各项检察工作中,落实责任、细化措施、强化责任担当,加强内部监督制约,形成监督合力;要抓好重点领域的专项整治,坚决整治形式主义、官僚主义,拒做“懒官”“庸官”“乖官”“巧官”;要筑牢思想防线,警钟长鸣,全体干警要以反面典型案例为戒,清醒认识干警违纪违法的严重性和危害性,以持之以恒正风肃纪的鲜明态度和坚定决心筑牢法纪红线。

(王梦琪 李楠楠)

