

# 交警喊你拍陋习

“道路千万条,安全第一条。”文明交通是城市的一张名片,更是群众素质、城市文明程度最重要最直观的体现。俗话说得好,“车让人让出文明;人让车让出安全;车让车让出秩序。”交通陋习不仅会给其他车辆和行人带来了不便,还增加了交通事故的发生频率。据统计发现,重大交通事故的发生,往往根源于这些日常不文明的交通陋习,整治不文明交通行为势在必行。

为进一步提升广大交通参与者的文明意识、安全意识,全力预防和减少道路交通事故的发生,为广大群众营造有序、安全、畅通的道路交通环境。同仁县交警大队将在全县范围内开展“交通陋习随手拍”曝光不文明交通违法行为随手拍活动。

**活动目标:**活动旨在通过广大交通参与者借助手机、数码相机等设备,对身边发生的酒驾、超员、超载、开车打手机、不遵守交通信号、不礼让斑马线等易发高发的交通违法行为进行随手拍,通过对交通违法行为进行拍摄、曝光,进一步引起广大交通参与者对不文明交通行为的重视,形成社会监督机制,摒弃交通陋习,共同营造有序、安全、文明、畅通的交通环境。

**活动主题:**危险交通违法行为·交

通陋习随手拍

**活动时间:**2019年3月10日至10月31日,对投稿作品进行一次集中评选。

**活动形式:**同仁县广大交通参与者、摄影爱好者在日常生活中发现不文明交通行为以拍照的形式记录下来,通过以下方式上传,同时应上传文字说明,详细描述拍摄时间、地点、简单情况等。

**邮箱传送:**通过“同仁县交警大队”邮箱:1378104196@qq.com 传送;

**微信传送:**可将传送内容发送至“黄南交警同仁大队”官方微信平台。

**拍摄要求:**拍摄照片需内容真实,且拍摄时不能影响被拍摄者的正常活动。拍摄主题要鲜明、图片要清晰,要针对《中华人民共和国道路交通安全法》、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》等法律法规中规定的交通违法行为、交通违法行为进行拍摄。

**拍摄内容规范:**发生在同仁县辖区内的所有机动车道路交通违法行为,提交时需要注明车牌号、违法时间、地点、违法行为等信息。

材料所反映的违法行为必须客观真实,能够清晰反映出违法车辆

的外观、颜色、车辆号牌,以及道路上的标志标线、标志性建筑物、道路名称等,整个违法行为发生的全过程清晰可见。

不可对图片进行任何处理,图片要求成组(大于或等于3张),以保证提供完整的证据链。

**奖励办法:**同仁县交警大队聘请专业评委从入选照片中评选出一、二、三等奖及优秀奖若干名,并予以奖励。

**其他事项:**同仁县公安交通警察大队对本次活动的最终解释权。

本次活动中拍摄的不文明交通违法行为不作为交警部门处罚的依据。

本活动接受组照,一组为3—6副,横、竖作品同组的,一律按横版排列,评委将对组照内作品不予单幅评比。

本活动只接受电子版图片。

本赛不收参赛费用,所有参赛作品均不退稿,入选者需配合调用原始图片电子文件。

凡参加活动的,均视为已同意主办及承办单位在报刊、网站、展览和出版画册时使用,不再另付稿酬。

交通安全在身边  
黄南州交警支队宣

# 六招教你且行且珍“膝”

膝关节,作为人体这台“精密的机器”中最大、最复杂的屈伸关节,它是重要的“轴承”,在运动时承受着整个上半身和大腿的重量。一旦“轴承”损坏,身体就无法活动,心脏等器官因身体缺乏运动也会受到波及,引发一系列健康问题。那么,膝关节损伤的原因是什么?减缓膝关节“报废”的办法又有哪些?

避免“老来受罪”,膝关节就要省着用,更要从年轻时开始保护,为您提出六个建议:

**控制体重**

步行时,膝盖承受的力量是体重的3-6倍。所以,减轻体重,就能极大减少对负重关节的负担,降低磨损。

**规律锻炼**

对关节最健康的运动方案是:运动前热身10分钟,每天进行30分钟中等强度的体育锻炼,每周不少于5天。最好的锻炼方式是骑车、游泳等。骑车时,人体大部分重量在臀部,膝盖受力小。

**合理补钙**

尤其是40岁以上的女性。当骨质疏松时,关节容易患病,这就如同房子的地基不牢,墙就容易倒。

易倒。

**“省着用”膝盖**

平时生活中,避免负重太多。腿部肌肉不够强的人要少爬山;长期需下蹲干活的人,坐个矮凳子;久站不动的人,要刻意动一动。需要注意的是,肌肉疲劳时一定要休息,肌肉力量薄弱时,关节受到的冲击伤害成倍增加。

**重视疼痛症状**

当关节有酸痛不适时,表明它开始出问题,可能是运动过多,也可能是缺乏运动导致的。

千万记住,疼痛就是停止运动的信号。此时先休息,不要不当回事。

**膝盖受伤后要正规治疗**

年轻时膝盖受过伤,是老年后骨关节炎发生的主要原因之一。膝关节结构复杂,伤情也复杂,但无论是软骨伤、半月板伤还是韧带伤,不及时处理都会有严重后果。

因此,如果受到外力导致膝关节肿胀时,往往提示内部有较重的损伤,应及时求助医生。年轻时就该重视起对膝关节的呵护,多穿一条秋裤、运动有节、控制体重就是对身体最大的回报。



## 健康小贴士

### 遗失声明

- ▲ 青D—18960号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 黄南建兴新型燃料经销部开具给咸阳盛祥建设工程有限公司的00675299号青海增值税普通发票声明遗失。
- ▲ 旦正多杰青D—23162号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 郝永海632321198708270510号驾驶证声明遗失。
- ▲ 拉龙加布青D—13973号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 更藏加布青D—30380号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 同仁桑杰本副食店桑杰本的注册号为632321600063227号个体工商户营业执照(正本)声明遗失。
- ▲ 康杨镇忠明衣客缘服装店满塞吉的注册号为632325600045082号个体工商户营业执照(正本)声明遗失。
- ▲ 同仁小圆楼清雅斋老炒统一社会信用代码为92632321MA757L4053号营业执照声明遗失。
- ▲ 河南县宁木特乡苏青村3队卓玛加63232420020137号草原承包经营权证声明遗失。
- ▲ 河南县吉祥如意商店统一社会信用代码为92632324MA75L8P18J号营业执照(正副本)声明遗失。
- ▲ 马晓锐630020806号出生医学证明声明遗失。
- ▲ 泽库县泽库镇幸福路社区居民委员会在农行泽库县支行开立的核准号为Z8553000014501(账号:630001040005395)、J8553000000701(账号:630001040004760)号开户许可证声明遗失。
- ▲ 关却加632421197710080610号道路运输从业资格证(客货运)声明遗失。
- ▲ 泽库县多禾乡加仓村六社26号三旦1人户口簿声明遗失。
- ▲ 同仁旭日副食店周毛吉注册号为632321600012617号个体工商户营业执照(正副本)声明遗失。
- ▲ 斗格才让632323199910120716号身份证声明遗失。
- ▲ 完玛吉青D—27955号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 泽库县多禾乡曲玛日村四社卓玛扎西4人户口簿声明遗失。
- ▲ 坐落于同仁县团结北路29号的下德措(632321197104110044)同国用2004年第3023号《国有土地使用证》声明遗失。

# 社区消防安全常识

为增强居民的防火意识和消防知识,确保做到安全用电、用火、用气,预防和减少各类火灾事故的发生,营造良好的社区消防安全环境。黄南消防救援支队温馨提示:

**小区内消防安全知识:**

不堵塞疏散通道、安全出口,不遮挡消防设施,私家车不违规占用消防车道。

电动自行车不可私拉电线充电,不可长时间充电,周围远离易燃可燃物。

严禁埋压、圈占、损坏、挪用、遮挡消防设施和器材。

不要在社区内进行烧烤、篝火等活动,不在社区内焚烧垃圾、杂物。

不要将未熄灭的烟头、煤灰等丢进垃圾桶。

物业公司要开展每日防火巡查,住宅楼的常闭式防火门要处于关闭状态,应急照明、逃生疏散标志

黄南州公安消防支队宣

要保持完好。

物业公司要组织员工对瘫痪孤独病残人员上门查找消除家中的火灾隐患,并对居民安全用火、用电、用气和燃放烟花爆竹等进行消防安全提示。

**火灾逃生自救常识:**

火灾袭来时要迅速逃生,不要贪恋财物。

家庭成员平时就要了解掌握火灾逃生的基本方法,熟悉几条逃生路线。

受到火势威胁时,要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向冲出去。

穿过浓烟逃生时,要尽量使身体贴近地面,并用湿毛巾捂住口鼻。

身上着火,千万不要奔跑,可就地打滚或用厚重衣物压灭火苗。

遇火灾不可乘坐电梯,要向安全出口方向逃生。

室外着火,门已发烫

时,千万不要开门,以防大火窜入室内。要用浸湿的被褥、衣物等堵塞门窗,并泼水降温。

若所有逃生路线被大火封锁,要立即退回室内,用打手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向窗外发送求救信号,等待救援。千万不要盲目跳楼,可利用疏散楼梯、阳台、排水管等逃生,或把床单、被褥撕成条状链接成绳索,紧拴在窗框、铁栏杆等固定物上,顺绳滑下,或下到未着火的楼层脱离险境。



# 有水垢的水才是好水?

相信大多数人会回两个答案,一个是白开水,一个是纯净水。而对于很多家庭来说,可能选择最多,喝起来比较放心的就是白开水。网上有传言,自来水烧开后会产生白色的水垢,水垢是水中的有害物质,那么水垢对我们人体是否有害?

水垢是矿物质沉淀的俗称,主要成分为碳酸钙、硫酸钙、氢氧化镁、碳酸镁等不溶于水的化合物。

据专家介绍,水中的钙镁不仅是无害的,在某种程度上是有益的,

是人体必需的常量元素。

钙镁对人体有着促进骨骼发育和生长的重要作用,能刺激心脏和心血管活动,激活多种酶,提高机体对传染病的抵抗能力和抗炎症作用,以及可减少肝胆肾结石的形成。

无论是日常饮用,还是用来蒸煮食物,含有微量矿物元素的天然富含矿物质水都是首选,而这些微量矿物质元素就是水垢的来源。这恐怕是“有水垢的水才是好水”一说的根据所在。

如果还是介意水垢的话,用小苏打或者醋去除就好。

小苏打除水垢:在用水壶烧水时,放一小匙小苏打(比例为1:50),烧沸几分钟,水垢即除。

醋除水垢:如烧水壶有了水垢,可将几勺醋放入水中,烧一段时间后水垢即除。

生活小贴士