

黄南州民族团结进步创建应知应会

青海省是个多民族聚居的省份,其中世居民族有哪些?

答:有汉族、藏族、回族、土族、撒拉族、蒙古族等6个世居民族。

民族自治地方的人民代表大会依法依照当地民族的政治、经济和文化的特点制定什么?

答:制定自治条例和单行条例。

我国第一个自治地方是什么时候建立的?是哪个自治区?

答:我国1947年5月建立了第一个自治地方——内蒙古自治区。

《中华人民共和国民族区域自治法》是何时颁布的?最近一次是何时修改的?

答:是1984年5月31日颁布的;最近一次是2001年2月28日修改的。

民族区域自治是指什么?

答:民族区域自治是指在少数民族聚居的地区,在国家的统一领导下,设立自治机关,由少数民族人民行使当家作主、管理自己

内部事务的权利。

民族自治地方是指什么?

答:民族自治地方是指一个或多个少数民族在其聚居地方依法实行区域自治的行政区域。

我国民族自治地方是如何划分的?

答:我国《宪法》规定,民族自治地方分为自治区、自治州、自治县三级。

我国共有多少个民族自治地方?

答:我国共建立了155个民族自治地方,包括5个自治区、30个自治州、120个自治县(旗)。

我国有多少个少数民族建立了自治地方?

答:在55个少数民族中,有44个建立了自治地方。

坚持和完善民族区域自治制度,要做到哪“两个结合”?

答:一是坚持统一和自治相结合,二是坚持民族因素和区域因素相结合。

我国省级建制的五个自治区分别是什么?

答:内蒙古自治区、新疆维吾尔自治区、广西壮族自治区、宁夏回族自治区、西藏自治区。

党的宗教工作基本方针是什么?

答:全面贯彻党的宗教信仰自由政策,依法管理宗教事务,坚持独立自主自办原则,积极引导宗教与社会主义社会相适应。

全国宗教工作会议指出,实行宗教信仰自由政策,出发点和落脚点是什么?

答:是要最大限度把广大信教和不信教群众团结起来。

我国宗教问题的五个特性是什么?

答:长期性、群众性、民族性、国际性、复杂性。

宗教事务管理坚持的原则是什么?

答:宗教事务管理坚持保护合法、制止非法、遏制极端、抵御渗透、打击犯罪的原则。

我国宗教信仰自由政策的具体内容是什么?

答:每个公民既有信仰宗教的自由,也有不信仰宗教的自由;有信仰这种宗教的自由,也有信仰那种宗教的自由;在同一宗教里,有信仰这个教派的自由,也有信仰那个教派的自由;有过去不信教现在信教的自由,也有过去信教现在不信教的自由。信教与不信教的公民,在政治上是平等的,都享有同等的权利和义务。

我国五大宗教是什么?

答:佛教、道教、伊斯兰教、天主教、基督教。

青海地区现仍流传的藏传佛教主要教派有哪些?

答:宁玛派、萨迦派、噶举派、觉囊派和格鲁派。

习近平总书记强调,支持宗教界搞好人才队伍建设,应坚持什么标准?

答:要坚持政治上靠得住、宗教上有造诣、品德上能服众、关键时起作用的标准。

(待续)

最便宜的防过敏办法是保湿

湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、结膜炎、哮喘……统统都是过敏性疾病。这些看似轻微的问题,却是人类最常见的慢性疾病之一,全球22%的人被过敏性疾病困扰,仅特应性皮炎(湿疹)一种,儿童、成人发病率就在10%左右,我国患过敏性鼻炎者超过1亿人。

低成本防治过敏

同样面对过敏原,比如芒果、菠萝等食物,尘螨、花粉等物质,一样有搔抓、出汗或受过冷过热的温度刺激、毛织、化纤或太紧身的衣物刺激等,有的人没事,有的人却一下子就过敏了。

其实追根溯源,很多过敏性疾病成人患者,婴儿期已经有过敏表现,或者有过敏家族史。最容易举例的就是特应性皮炎,我国7岁以下儿童12.94%患有特应性皮炎,而这些患儿可能在以后出现哮喘、过敏性鼻炎等过敏性疾病。

很多父母最早发现宝宝患湿疹,往往从口周、额面部皮肤看到,其实就是宝宝皮肤屏障受损产生TSLP启动了“过敏反应”。

通过润肤剂“保湿”,能够降低特应性皮炎发生风险,改变特应性皮炎至其他过敏性疾病的自然发展进程。国际上已经有严谨的研究证实:英国、美国对124位家族有AD风险的新生儿、6月龄之前婴幼儿,经过润肤剂的基础治疗,将AD发病率有效降低50%;日本一项同类研究,对118位家族有AD风险的新生儿、32周龄之前婴幼儿,经过润肤剂的基础治疗,也将AD发病率有效降低32%。

阻止了AD发病,也就在早期成功阻断了过敏性疾病的发生。事实上,哪怕已经有过敏性

皮炎,积极有效的“保湿”润肤,也能有效缓解、减少过敏复发,所以建议过敏体质或过敏性皮炎患者“终身保湿”。

权威支招:

水浴后马上润肤

该如何从宝宝期开始低成本防治过敏?梁云生支招:

首先,建议宝宝最好盆浴,水温不要太高,在32℃~37℃即可,这个水温在冬季可能偏低,可以通过提高室温避免受凉;选择温和的pH值接近皮肤(5.0~6.6)的沐浴露;洗浴时间10~15分钟,既保障角质层含水量提升,也不会造成过水分水合作用。

第二,浴后马上用大浴巾轻轻吸干皮肤,立即从头到脚,全身搽抹润肤剂锁住水分。不用迷信“高档”“纯天然、无添加”“专为宝宝研制”等,只要含有维生素E、尿囊素等保湿因子就很好,成人还可以用烟酰胺润肤剂,保湿同时还能美白。

第三,如果宝宝容易皮肤干燥,或者有过敏家族史,建议增加润肤剂使用次数,比如可每三小时一次。有的宝宝患中重度湿疹,每月使用润肤剂的量达到400~500克。

最后,提醒无论婴儿还是儿童,要尽量避免奶、辅食等食物外溢,刺激口周、面部皮肤,可以减少食物过敏的发生,这一点很多父母从未意识到。

黄南州科学技术协会 宣

安全带如何保护驾乘人员安全?

安全带是一种有效的安全防护装置,对驾驶人及乘车人的安全起着保护作用。当高速行驶的车辆发生碰撞或实施紧急制动时,安全带能够第一时间将驾乘人员束缚在座位上,防止发生二次碰撞。同时安全带有缓冲作用,能吸收大量的撞击能量,使用安全带时受力部位是胸部,头部受到的冲击力会被安全带所缓冲,伤害大大减小。

汽车事故调查表明,发生正面碰撞时,如果使用了安全带,可使死亡率减少57%,侧面碰撞时可减少44%,翻车时可减少80%。

低速行驶时需要使用安全带吗?有实验数据显示,车辆时速为20公里/小时与前方车辆发生碰撞,未使用安全带受到的最大冲击力是使用安全带的两倍。

有了安全气囊就不需要安全带了吗?一些驾驶人认为车内配备了安全气囊,就没必要使用安全带了,其实不然。单纯依靠安全气囊非常危险,因为气囊的爆发力非常大,如果没有安全带的牵引缓冲,身体将直接与正在爆发的气囊发生碰撞,导致受伤。

如何正确使用安全带?

安全带的式样大致可以分为两点式、三点式、四点式(主要在赛车上使用)以及五点式(儿童安全座椅),目前广泛使用的是三点式安全带。三点式安全带由内侧带扣、安全带(肩带、腰带)、卷收



器等组成,安全带肩带和腰带的主要作用是为了在事故时缓冲驾乘人员向前或者向后的惯性,尽量把其固定在座椅上。正确使用安全带的方法是:

先扣紧身体。一手拉出安全带,另一只手握住卡扣处,将卡扣片与卡扣卡紧,确保安全带牢牢地拴住身体。

调整腰带位置。三点式腰部安全带应尽可能系得低些,要系在髋部,不要系在腰部。

调整肩带位置。肩带应该舒适地斜跨在锁骨处,调整时注意不要勒到脖子或者是擦到脸部,也不能放在胳膊下。

检查不能忘。前面的步骤完成后,要轻拽安全带,检查是否牢固。

交通安全在身边
黄南州交警支队宣

遗失声明

▲ 李海洪 632321197206100015 号身份证声明遗失。

▲ 同仁县兰采乡还曲乎村126号索他本5人户口簿声明遗失。

▲ 索南卓玛青D—28695号车机动车登记证声明遗失。

▲ 肖永文 632421198703060018 号道路运输从业资格证(客货运)声明遗失。

▲ 同仁聚膳阁茶餐厅且正加统一社会信用代码为92632321MA756NF058号营业执照(副本)声明遗失。

▲ 华旦闹日 632321199207142793 号驾驶证声明遗失。

▲ 郭巴扎西 632321198903052797 号身份证声明遗失。

▲ 多杰才让 632321198802052798 号身份证

声明遗失。

▲ 桑杰东智 632321199704112771 号身份证声明遗失。

▲ 黄南州拉达尔民族文化餐饮有限公司且正加名章声明遗失。

▲ 完德卡 632321199206013017 号身份证、驾驶证声明遗失。

▲ 泽库县泽曲镇本溪路50吉毛加3人户口簿声明遗失。

▲ 郝春君 630105198609161316 号驾驶证声明遗失。

▲ 同仁县住房和城乡建设局(同仁县社会主义新农村建设领导小组办公室)在农行同仁县支行开立的核准号为Z8550000118701号开户许可证(副本,编号:851000054559,账号:28605001040015882)声明遗失。

▲ 同仁县建设交通局(农村农民工工资专户)在农行同仁县支行开立的核准号为Z8550000056603号开户许可证(副本,编号:851000053321,账号:28605001040011477)声明遗失。

▲ 同仁县住房和城乡建设局(果洛路桥公司同仁县瓜多路A标项目部)在农行同仁县支行开立的核准号为Z8550000056702号开户许可证(副本,编号:851000054786,账号:28605001040011238)声明遗失。

▲ 同仁县住房和城乡建设局(果洛路桥公司同仁县牙浪乡公路工程施工B合同)在农行同仁县支行开立的核准号为Z8550000056801号开户许可证(副本,编号:851000034579,账号:28605001040011378)声明遗失。

▲ 同仁县住房和城乡建设局在农行同仁县支行开立的核准号为Z8550000010803号开户许可证(副本,编号:851000053320,账号:28605001040008838)声明遗失。

▲ 同仁县住房和城乡建设局在农行同仁县支行开立的核准号为J8550000004903号开户许可证(副本,编号:851000067205,账号:28605001040008846)声明遗失。

▲ 河南县人民医院 11691951—11692000、11690251—00690300 号青海省医疗卫生单位门(急)诊医药费专用票据声明遗失。

▲ 同仁县隆务镇康乐北路张生晓同国用(2013)字第1405号土地使用证、同房私字第4127号房屋所有权证声明遗失。