



习近平对山西火灾事故作出重要指示

新华社电 11月16日7时许,山西吕梁市永聚煤矿一办公楼发生火灾。截至目前,事故已造成26人死亡,38人受伤。

事故发生后,党中央、国务院高度重视。正在国外访问的中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平立即作出重要指示,山西吕梁市永聚煤矿一办公楼发生火灾,造成重大人员伤亡,教训十分深刻!要全力救治受伤人员,做好伤亡人员及家属善后安抚工作,尽快查明原因,严肃追究责任。习近平强调,各地区和有关部门要深刻吸取此次火灾事故教训,牢固树立安全发展理念,强化底线思维,针对冬季火灾事故易多发等情况,举一反三,深入排查重点领域风险隐患,完善应急预案和防范措施,压实各方责

◎相关新闻

永聚煤矿火灾致26人遇难 相关负责人被警方控制

11月16日6时51分,吕梁市消防支队接到报警,永聚煤业有限公司联建楼发生火灾情。接到报告后,市区两级立即启动应急响应,迅速组织开展救援。现场共投入18辆消防车,30余辆救护车,医护人员90余人,救援人员150余人进行应急处置救援。

截至14时44分,现场火势已扑灭,搜救工作基本结束。已送往医院救治64人,其中抢救无效死亡26人,住院治疗38人。省市医疗专家组对留院治疗人员逐一精准制定救治方案,全力以赴救治伤者。省政府已成立火灾事故调查组,事故调查和遇难者善后工作同步开展。

火灾事故多名责任人已被控制,相关责任人正

任,坚决遏制重特重大事故发生,切实维护人民群众生命财产安全和社会大局稳定。

中共中央政治局常委、国务院总理李强作出批示,要求抓紧搜救失联人员,全力救治伤员,最大程度减少伤亡,妥善做好相关善后工作,同时要尽快查明事故原因,依法依规严肃处理。要举一反三加强消防安全管理,对重点行业领域安全生产风险隐患严查密防,坚决防范重特大事故发生。

受习近平总书记委派,国务院分管领导已率有关部门负责同志赴现场指导事故救援和应急处置工作。山西省、吕梁市已组织力量全力做好救援救治和善后工作。目前,医疗救治、事故原因调查等工作正在进行中。

在接受调查。

永聚煤业有限公司为吕梁东泰集团下属民营企业,核定生产能力150万吨/年,员工总数837人。该矿于2020年11月4日批准开工建设,2021年6月1日兼并重组整合项目通过竣工验收。2021年10月12日,山西省应急管理厅批准该矿井为安全生产标准化管理体系二级矿井。发生火情的为该企业的联建楼,地面共四层,为钢筋混凝土框架结构建筑,总建筑面积6920平方米,一层为工人综合服务区,二层为职工浴室,三层为管理人员办公区,四层为调度中心。起火点位于二层浴室。

(据新浪新闻)



火灾现场。图片来源 网易

缅北电诈重要头目已移交中方

近日,为依法严厉打击缅北涉我电信网络诈骗犯罪,我公安机关对緬北果敢自治区电信网络诈骗犯罪集团重要头目明学昌、明国平、明菊兰、明珍珍进行公开通缉。

11月16日,在缅甸各方的大力配合下,明国平、明菊兰、明珍珍3人被成功抓获并移交我公安机关,中緬综合执法取得重大战果。

当前,緬北涉我电信网络诈骗犯罪形势严峻。公安机关调查发现,以明学昌为首的犯罪集团长期组织开设诈骗犯罪窝点,公开武装护诈,实施针对中国公民的电信网络诈骗犯罪活动,诈骗数额巨大,在公安机关严打高压态势下,仍不收敛、不收手,继续大肆组织实施违法犯罪活动,并涉嫌故意杀人、故意伤害、非法拘禁等严重暴力犯罪,情节极其恶劣、危害极其严重。在充分掌握相关犯罪事实和证据基础

上,11月12日,浙江温州公安机关决定对明学昌、明国平、明菊兰、明珍珍4人公开悬赏通缉。为尽快将犯罪嫌疑人缉捕归案,我国警方与缅甸政府相关部门开展联合执法。在缅甸各方的积极配合下,明国平、明菊兰、明珍珍3名重要犯罪嫌疑人被成功抓获并移交我公安机关。公安机关将彻查该犯罪集团全部违法犯罪事实,依法严惩。

公安机关有关负责人表示,将继续对緬北电信网络诈骗犯罪集团紧盯不放,深入推进专项打击行动,加大对緬北诈骗集团重要头目的缉捕力度,坚决维护人民群众生命财产安全和合法权益。公安机关立即停止一切犯罪活动,停止一切侵害中国公民生命财产安全的行为,尽快释放全部中国籍电信网络诈骗犯罪嫌疑人。(据四川观察)

◀◀上接 01 版

五是共同促进人文交流。要增加两国航班、促进旅游合作、扩大地方交往、加强教育、残疾人事务合作,减少阻碍人文交流的负面因素,鼓励和支持两国人民多来往、多沟通,为中美关系健康发展夯实基础。

习近平深入阐述了台湾问题上的原则立场,指出,台湾问题始终是中美关系中最重要、最敏感的问题。中方重视美方在巴厘岛会晤中作出的有关积极表态。美方应该将不支持“台独”的表态体现在具体行动上,停止武装台湾,支持中国和平统一。中国终将统一,也必然统一。

习近平指出,美方在出口管制、投资审查、单边制裁方面不断采取针对中国的举措,严重损害中方正当利益。中国的发展是以创新驱动的,打压中国科技就是遏制中国高质量发展,剥夺中国人民的发展权利。中国的发展壮大有关内逻辑,是外部力量阻挡不了的。希望美方严肃对待中方关切,采取行动,取消单边制裁,为中国企业提供公平、公正、非歧视的环境。

拜登对习近平应邀赴美出席中美元首会晤表示热烈欢迎。拜登表示,去年我同习近平主席在巴厘岛进行了重要会晤。旧金山是华人最先抵达美国的地方,是美中共同参与签署《联合国宪章》的地方,也是美中最早建立友城的地方。今天我们在旧金山再次面对面会晤具有特殊重要意义,我期待在巴厘岛会晤基础上取得新的共识和成果。

会谈后,拜登为习近平举行午宴。两国元首就共同关心的巴以冲突等国际和地区问题交换了意见。拜登还邀请习近平一道在曼洛里庄园里散步,并亲自将习近平送到上车处道别。

这次会晤积极、全面、富有建设性,为改善和发展中美关系指明了方向。旧金山应该成为稳定中美关系的新起点。两国元首贵成双方团队在落实好巴厘岛会晤共识基础上,及时跟进和落实本次会晤达成的新愿景。两国元首同意继续保持经常性联系。

蔡奇、王毅出席上述活动。

普京决定参加明年总统大选？

根据俄罗斯方面消息,俄罗斯总统选举预计将于2024年3月17日举行。俄罗斯联邦委员会(议会上院)将于2023年12月正式确定选举日期,之后各政党将召开选前会议并正式提名候选人。

俄罗斯总统普京15日在莫斯科郊外的官邸与中央选举委员会成员举行会议。此前,普京于当地时间11月14日签署总统选举法修正案,该修正案规定禁止使用所有被冻结的资源进行竞选活动。

此前有消息人士透露称,普京已决定参加明年3月的大选,普京的顾问已经开始为大选做准备。但俄罗斯总统新闻秘书、克宫发言人佩斯科夫回应称,普京尚未就是否参加2024年总统选举发表任何声明,竞选活动本身也尚未正式宣布。(据澎湃新闻)

幼儿园小女孩800米成绩3分11秒 达到大学体测满分标准

近日,厦门举办了一场田径比赛,其中一位幼儿园小女孩以3分11秒的成绩跑完800米,引发了广泛关注。

这位来自广东佛山的小女孩跑出这样的成绩,已经达到了大学体测满分的水平。很多网友都纷纷赞道,想想都很累,何况还这么小,真是未来的奥运冠军啊!她的表现展现了她的毅力和天赋,也让我们看到了新一代人的无限潜力。(据网易新闻)

孩子咳嗽老不好 或是护理方式错了

儿童的咳嗽常常让家长感到担忧,特别是在夜间。很多家长往往会迅速求助医生,希望通过药物来缓解孩子的不适。然而儿童咳嗽通常并不需要马上用药,而是需要正确的护理方式。本文将介绍一些科学的护理方法,帮助孩子缓解咳嗽,不用依赖药物,同时也减轻了家长的焦虑。

◎儿童咳嗽分干咳和湿咳

在采取处理方式之前,家长需要了解咳嗽的类型,不同类型的咳嗽需要不同的处理方法。干咳通常是由喉咙刺激引起的,例如病毒感染或过敏反应。这种咳嗽没有痰液伴随,是一种比较痛苦的咳嗽。儿童在经历干咳时,往往感到不适,因为这种咳嗽会引发疼痛和刺痛的感觉,特别是在喉咙处。家长应特别注意儿童的干咳,因为正确的护理方式可以有效减轻症状,使孩子感到更加舒适。湿咳。湿咳通常伴随着痰液,是机体清除呼吸道内细菌和痰液的一种自然反应。这种类型的咳嗽有助于保持呼吸道通畅,将潜在的病原体 and 有害物质排出体外,从而有助于康复过程。湿咳一般不需要过度干预,但可以通过饮水、提供温暖湿润的空气和适量的休息来帮助儿童更轻松地对这种自然生理反应。如果湿咳伴随呼吸急促、高烧或持续时间过长,也应该及时咨询医生以排除潜在的健康问题。

◎这些护理方法可缓解

保持室内湿度。干燥的空气常常会刺激儿童的喉咙,加重咳嗽症状。为了应对这种情况,家长可以使用加湿器,让室内的湿度保持在适宜的水平。如果没有加湿器,一种简单的方法是将一个水盆放在房间中,这可以在一定程度上提高室内湿度,减轻喉咙刺激,让孩子更容易舒缓。

喝足够的水。饮水有助于保持喉咙湿润,从而减轻咳嗽不适。咳嗽通常伴随着喉咙的刺激和炎症,而充足的水分可以帮助减轻这些不适。因此家长应该确保孩子每天喝足够的水,特别是在咳嗽发作期间,以确保他们的喉咙保持湿润,有助于咳嗽症状的缓解。

老年人吃带馅食物好处多

包子、水饺、馄饨、烧麦、锅贴、馅饼等带馅食物营养丰富,味道鲜美,尤其适合老年人食用。

1.营养丰富,鲜香可口。带馅食物的馅常用多种食材组成,常用的有猪肉、牛肉、鸡蛋、白菜、韭菜、茴香等,再用葱、姜、蒜、味精等调味,鲜香可口。不管是肉馅还是素馅,其中都含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和许多微量元素,因为馅料的品牌多,所以其中所含营养素既多又全,可以为老年人提供全面的营养。

2.含纤维素多,通肠通便。很多老年人肠道蠕动动力较弱,经常便秘,如果多吃素馅食物,蔬菜中的纤维素可



图片来自包图网

避免过多咳嗽。避免过多咳嗽,儿童有时会在咳嗽开始时陷入过度咳嗽的状态,他们可能认为过多咳嗽可以减轻不适,但实际上,这反而可能加重喉咙的不适和疲劳。家长应当鼓励孩子避免过多咳嗽,让他们尽可能保持安静。帮助孩子理解,过多咳嗽不仅无益,还可能损害喉咙和气道。通过与孩子进行沟通和提供适当的分散注意力的活动,可以帮助他们减少过度咳嗽的倾向,同时提高咳嗽期间的舒适度。

提供蜂蜜。提供蜂蜜对于儿童湿咳来说,是一种天然的咳嗽缓解方法。蜂蜜的黏稠质地有助于减轻喉咙不适,同时它还具有抗炎和抗菌的特性,可以帮助缓解咽喉部的炎症。适量的蜂蜜可在儿童湿咳症状加剧时提供一定程度的舒缓。需要特别注意的是,蜂蜜不适合12个月以下的婴儿,因为蜂蜜中可能含有婴儿难以处理的微生物孢子,这可能引发婴儿肠道疾病。所以,在使用蜂蜜作为儿童咳嗽的缓解方法时,请确保孩子已经年满一岁。

◎什么时候需要就医

尽管很多儿童咳嗽可以通过护理方式来缓解,但在某些情况下,还是需要及时就医的:当孩子出现持续高热,呼吸急促,咳嗽持续时间超过两周,或咳嗽伴随其他严重症状,如呕吐、持续失眠、嗓子痛、咳痰带血。在这些情况下,及时就医是最重要的,以确保孩子的健康和安。医生可以做出准确的诊断并提供适当的治疗,以解决潜在的健康问题。(《人口健康报》)

(据《燕赵老年报》)

(据《重庆科技报》)

株洲市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告 [2023]网挂第406号

经当地人民政府批准,株洲市自然资源和规划局决定以网上挂牌方式出让一宗国有建设用地使用权,并委托株洲市公共资源交易中心具体承办,现将有关事项公告如下:

一、本次网上挂牌出让地块的基本情况和规划技术指标

地块编号	土地位置	出让土地面积(平方米)	土地用途	竞买保证金(万元)	挂牌起始价(万元)	增价幅度(万元)	出让年限	规划技术指标
[2023]网挂第406号	荷塘区金山新城合同大道以西,栗塘路以北、余湾路以南,山园东路以东	42931.03㎡(合64.3965亩)	住宅用地	5414	18045	181	城镇住宅用地70年、商服用地40年	1.0<容积率≤2.2;建筑密度:≤22%;绿地率:≥35%;建筑限高:≤80米

二、土地开发程度:

三、挂牌起始价格包括建设用地使用权出让金,不包括交易过程中应缴纳的税费。

四、中华人民共和国境内外公司、企业、其他组织、个人(法律法规另有规定者的除外),均可参加申请。

五、本次国有建设用地使用权挂牌出让只能在互联网上,株洲市公共资源交易平台www.zzzjyy.cn(以下简称网挂系统)进行。只有通过办理数字证书及电子签章,按要求足额交付竞买保证金的竞买人,才能参加网上挂牌出让活动。

六、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按价高者得的原则确定竞得人。

七、本次网上挂牌出让的详细资料和要求,见《株洲市网上挂牌出让国有建设用地使用权规则》、《株洲市国有建设用地使用权网上出让系统操作说明》和《株洲市国有建设用地使用权网

上、出让要求的其他交易条件:(一)【付款时限】由竞得人自《国有建设用地使用权出让合同》签订之日起30日内缴至不低于成交总价款的50%,360日内全额缴清。

(二)【土地交付】按照《市本级出让国有建设用地交付工作规则》(株资综办发[2021]43号)实施交地。

(三)【合同录入】宗地成交之日起30日内应在自然资源局土地动态监管系统中录入《国有建设用地使用权出让合同》。

(四)【逾期缴纳土地出让金处置】竞得人按土地出让合同约定及时缴纳土地出让价款的,报经市人民政府批准,出让人有价根据《国有建设用地使用权出让合同》第三十条的约定,扣除定金(按宗地出让价款的20%确定)后直接解除土地出让合同,收回土地使用权。

十一、竞得人须在网上挂牌出让结束后5个工作日内,在株洲市公共资源交

久坐危害健康

3个动作可以补救

久坐伤身的道理人人都懂,那怎么才算久坐?如果不得不久坐,该怎么最大限度地降低伤害呢?

一般来说,如果每天久坐超8小时、一周内超过5天,或连续静坐2小时不动弹,就是“久坐”。

适度的身体活动可以降低抵消久坐伤害,具体该怎么运动呢?

将运动培养成一种习惯。运动会激起快乐和幸福感觉,并让人上瘾。先找一种你喜欢的运动,培养起上瘾的感觉,再将运动变成像一日三餐一样的习惯。

从总量上来讲,虽然动起来就能获益,但根据世卫组织推荐,还是建议大家:每周进行150~300分钟的中等强度有氧运动,或者75~150分钟较大强度有氧运动,每周做2~3次力量练习。

从强度上来讲,有氧运动的强度可通过运动中说话来衡量:低强度,运动时能说话或能唱歌;中强度,能说话不能唱歌;大强度,不能说出完整句子。力量训练后会有一定的疲劳感,只要不过度运动,疲劳感在第二天能缓解。

从频率上来讲,有氧运动每周3~7天;力量练习隔天1次,每周2~3天;柔韧性运动最好每天进行。

假如没有太多的时间来运动,工作间隙或闲暇时做以下动作,也可有效放松紧张的肌肉。

踮脚(提踵运动)。踮脚时,小腿肌肉呈收缩状态,可有效防止下肢静脉曲张。每次练习控制在30秒至1分钟即可。

靠墙下蹲。站在墙前,屈膝下蹲,背靠墙壁,下蹲角度不超过90度。练习时间可逐渐延长,以每次2~4分钟为宜。

弓步蹲。练习者迈出左脚,右脚脚尖触地呈脚尖蹲状态,两腿成弓步,将身体重心落到两脚之间。每练习30秒调换一次左右脚。

这3个动作都能很好地锻炼到久坐者容易疲劳的部位,如臀大肌、梨状肌、股四头肌。但任何下蹲动作都要含胸收腹、上身挺直、膝关节对准脚尖。要想抵消久坐伤害,整个训练不宜少于20分钟。

(据《重庆科技报》)

易平台上办理《成交确认书》中的资料审查和交易服务费缴纳等手续。对资料审查不合格或未按期缴纳交易服务费的,成交结果无效,取消竞得人资格,保证金不予退还,并依法对地块重新处置。

十二、如果在参加本次网上挂牌出让活动的过程中遇到困难问题,请及时联系,联系电话如下:

(一)省自然资源厅举报电话:0731-89991216

(二)网上挂牌出让业务咨询电话:0731-28681395(株洲市公共资源交易中心资源交易科)

(三)系统使用服务咨询电话:0731-28101310

(四)株洲市自然资源和规划局咨询电话:0731-28685027(自然资源开发利用科)

(五)CA线下现场办理地址和线上办理网址:

1.线下现场办理地址:株洲市公共资源交易中心(株洲市天元区牛家牌路)一楼大厅。

2.线上办理网址:https://casign.hnsgzgy.com:7080/ca-humanplatform/operation/assistantCA?type=2

株洲市自然资源和规划局
株洲市公共资源交易中心
2023年11月17日