



用责任和忠诚诠释刑警本色

——记铁东公安分局刑警大队大队长冯烁

全媒体记者 杨佳

在千头万绪的线索中抽丝剥茧,把支离破碎的场景拼接重现;在浩如烟海的数据里寻踪觅迹,从复杂隐秘的伪装中揭开真相。锁定关键,一击必中。这就是冯烁,铁东警营里的一名刑侦尖兵。

“他呀,天生就是干刑警的料!”提起冯烁,同事们都这么说。从警12年来,侦破各类刑事案件300余起,命案30余起,抓获犯罪嫌疑人1000余名,为受害人挽回经济损失数千万元。从一名侦查员到刑警大队长,他一直用勇气和智慧捍卫刑警尊严,用无悔与忠诚诠释刑警内涵,用过硬技能和做人战战兢兢亮刑警本色。

一种情结 乐当人民守护神

冯烁从小就有警察情结,对刑警这份光荣事业更是满怀憧憬。2010年从警校毕业后,他如愿穿上警服,从警伊始就被分配到铁东公安分局刑警大队从事侦查工作。从此,他与刑侦结下了不解之缘。在外人看来,刑警既辛苦又危险,然而对于刚刚20多岁血气方刚的他来说,那形形色色的现场,厚薄不均的案卷,每侦破一桩疑案所带来的成就感,都像一块巨大的磁石吸引着他。

一份责任 英勇无畏显忠诚

“群众对刑警不满意,关键就看我们能不能破案。”作为一名刑警,打击刑事犯罪,保障群众安宁就是最大的民心工程。每一次面对群众报案时焦急无助的眼神,冯烁都暗暗告诉自己,尽最大努力,别让老百姓失望。

2015年11月,居民报警称家中丢失现金和物品共计价值1万多元,冯烁一天一夜查看监控录像未合眼,成功追踪到两名嫌疑人,迅速破获技术开锁盗

窃案。2016年1月,四名群众报警称被人以办理驾驶证名义骗取钱财,冯烁研判嫌疑人轨迹后发现该人经常前往一家旅店,历经四夜四夜蹲守成功将其抓获,群众损失及时挽回。2016年至2017年,辖区发生多起手机被盗窃案,冯烁作为专案组组长,将多起案件进行串并,通过分析视频监控中出现过的同一个嫌疑人,顺藤摸瓜将跨两省多市盗窃手机团伙共4人一齐抓获,追回手机10余部。2020

年6月至7月,冯烁带领刑警大队侦查员对历年命案积案进行再梳理,重新翻阅当年卷宗,多种手段同步上轨,短短一个多月时间里相继破获了25年前、26年前和

一线作战 “百日行动”显身手

只有全身心投入,才能多破案、破大案。在同事眼中,对案子有一种天生兴奋感的他,身上有着不抓到誓不罢休的气概。今年夏季治安打击整治“百日行动”期间,冯烁带领铁东刑警大队全力亮剑,至今已破获各类刑事案件20余起,刑事打击犯罪嫌疑人84人,协助各派出所刑事打击犯罪嫌疑人20余人,为辖区社会大局平安稳定贡献了铁东刑警力量。

“5·27”特大POS机电信诈骗案,涉案人员多、犯罪手段新、取证难度大,冯烁带领专案组经过61天的缜密侦查成

一念歉疚 少顾家庭未尽责

在事业与家庭的天平上,刑警的选择永远倾斜于前者。在工作中力求完美的他,谈及家庭时满怀歉疚:“我在这方面做得不够完美。”

因为刑侦工作的特殊性,案件一来,马上就要踏上征程,这一走可能是三五天,也可能是十天半月甚至更久。每次出差回来,儿子都会亲昵地赖在他的怀里疯一会儿,舍不得离开。在儿子的成长过程中,他错过了太多片段,总觉得亏欠了孩子。在他的小家庭

里,妻子付出的太多了,照顾老人、辅导孩子、包揽家务……而同为警察的妻子通情达理,十分理解支持他的工作。她总是温柔地对他说:“干刑警,伸张正义,那是何等的光荣!”

当了12年刑警,有人问他,累吗?冯烁说:“侦查的过程是艰辛的,甚至是残酷的,但案件一旦侦破,非常有成就感。如果人生可以重来,刑警仍然是我的第一选择。”这是心底深处的铿锵誓言,也是铁骨铮铮的刑警本色。



近日,中国石化销售股份有限公司吉林四平石油分公司党员、积极分子、共青团员到铁西区英雄广场和四平战役纪念馆开展党性教育活动,缅怀革命先烈,赓续红色基因,进一步坚定理想信念,凝聚奋进力量。全媒体记者 孙莹 摄

普及法律知识 增强法治观念

中兴社区全力助推“法护青苗”品牌建设

社区那些事

本报讯(全媒体记者 刘莉)为了切实增强青少年的安全意识和法治观念,让法律知识深入青少年心中,近日,铁西区站前街道中兴社区开展“法护青苗”工作品牌创建活动。

活动中,社区关工委及广大“五老”,在社区党委的领导下贯彻落实“法护青苗”工作品牌实施方案,根据社区实际情况,不断加强未成年人的法治教育,在预防未成年人犯罪、保障未成年人合法权益等方面起

到重要作用,为未成年人创造了安全良好的成长环境。社区广大居民、学生家长也积极行动起来,加入到“法护青苗”工作品牌创建活动中来,迅速形成了品牌创建工作的浓厚氛围。

社区工作人员发挥优势,整合社会资源,联合司法局、学校和“法制宣传日”“六一”儿童节等重要节点走进小学校,开展“国旗下讲话”“预防校园欺凌”“法护青春”等主题宣讲,利用微信、抖音等平台进行线上普及青少年普法知识,收到良好成效。

社区相关负责人表示,他们将继续突出法治教育主线,以法律保护、预防未成年人违法犯罪为重点不断推进“法护青苗”活动,为培养德智体美劳全面发展的时代新人作贡献。

提高心理素质 培养乐观品格

本报讯(全媒体记者 邵杰 通讯员 马莉)为进一步推进学雷锋活动常态化开展,提升青少年心理健康工作的意识和能力,日前,市教育局在双辽市实验小学、双辽市第四中学先后举办了四平市中小学心理健康关注行动暨心理健康讲堂和学雷锋研

讨交流会。会议指出,中小学心理健康教育工作渗透在学校教育的全过程之中,渗透在每一位教师的工作中,是教育工作者责无旁贷的本职工作。中小学心理健康教育要从预防

工作开始,从源头预防,从苗头预防,从小事预防,用教育工作者的爱心、细心和专心去做好预防工作,为广大学子的身心健康发展保驾护航。

在心理健康讲堂上,双辽市教师进修学校张薇做了经验分享,吉林师范大学附属中学程金荣、双辽市第二中学校长张丽娜分别进行了案例分享。

在学雷锋“薪火相传 丹心报国”研讨交流会上,双辽市第四中学、第五中学、第二小学分别进行了经验交流,与会人员观看了双辽市第四中学的教学成果展示。

净化社区文化环境 营造良好社会氛围

东星社区开展“扫黄打非”走访排查活动

本报讯(全媒体记者 崔圣驰)为推动净化社区文化环境,构建健康和谐社区,近日,铁东区四马路街道东星社区开展“扫黄打非”走访排查活动。

活动中,东星社区组织各小区网格员认真排查辖区内网商,号召商户自觉抵制、远离盗版、淫秽色情等各类非法出版物,杜绝非法出版物流入市场。同时,社区工作人员还向辖区商户、居民发放了宣传资料,为辖区商户和居民介绍了“扫黄打非”的重要性,并向大家详细解读,让他们对“扫黄打非”概念有了更清晰的了解和掌握,切实增强居民群众的防范意识,引导辖区居民自觉远离非法出版物,要求超市、商户不得出售非法出版物和含有暴力、色情等有害内容的印刷品。

“我们始终将‘扫黄打非’行动作为重点工作之一,努力营造一个健康的文化环境,提高青少年抵制‘黄’‘非’‘毒’侵蚀的能力,引领崇尚高雅的文化,让文明深入人心。”社区相关负责人表示,社区还将下苦功、出实招,确保日常监管到位、宣传到位,推进“扫黄打非”工作制度化、常态化、科学化。

通过开展此次活动,切实提高了“扫黄打非”工作的社会知晓率,让居民群众积极参与到“扫黄打非”工作中来,主动对非法出版物进行监督、举报,使“扫黄打非”工作深入基层,进一步净化了辖区居民的文化生活环境,营造了良好的社会氛围。

扎实推进明厨亮灶 让食品安全看得见

本报讯(全媒体记者 杨佳 通讯员 张斯雨)为压实学校、供餐单位主体责任,推进校园食品安全规范化治理,市市场监管局积极推动“互联网+明厨亮灶”工程,让食品安全看得见。

市场监管局高度重视可视化系统平台建设工作,指定专人负责校外供餐单位可视化监管系统建设,对不符合市

场监管总局对设备的技术参数要求的,尽快更换设备,确保对接顺畅,问题解决及时,提高工作效率。积极宣传“互联网+明厨亮灶”可视化监管平台的功能和作用,鼓励和引导学生和家对校外供餐单位的监督,形成社会共治氛围。

截至目前,学校(含托幼机构)410家,“互联网+明厨亮灶”372家,覆盖率

达到91%;四平市9家集体配餐单位,四平市高尔夫餐饮公司、双辽市帝杰餐饮管理有限公司2家建立HACCP或ISO20000管理体系,比例达22%。

市场监管局将继续加大力度推进明厨亮灶工程,督促剩余7家单位完成HACCP或ISO20000管理体系认证,落实食品安全“守查保”专项行动,压实

校园食品安全主体责任。同时,不断扩大“互联网+明厨亮灶”的覆盖面和作用发挥,通过移动端对餐饮服务单位经营环境、管理水平、卫生环境、菜品质量等进行评判和实时监控,促进餐饮服务单位规范管理,合法经营,增强自律意识,打造“政府监管、社会监督、企业自律”的社会共治格局。

建设生态乡村 释放绿色发展活力

街谈巷议

中国式现代化是人口规模巨大的现代化。我国14亿多人口整体迈进现代化社会,规模超过现有发达国家人口的总和,艰巨性和复杂性前所未有。其中,广大农村地区的亿万农民是不能忽视的群体。农业农村中人与自然和谐共生,关乎全国绿色发展大局、关系民族复兴大业。建设生态乡村,是实现乡村振兴、建设美丽中国的必然要求。

习近平总书记指出,农村环境整治这个事,不管是发达地区还是欠发达地区都要搞,但标准可以有高有低。要结合实施农村人居环境整治三年行动计划和乡村振兴战略,因地制宜、精准施策,一事情接着事情办,一年接着一年干,建设好生态宜居的美丽乡村,让广大农民在乡村振兴中有更多获得感、幸福感。

自启动美丽乡村建设以来,各地围绕家园、水源和田园,启动清洁乡村建设;围绕村庄绿化、饮水净化、道路硬化的“三化”,推进生态乡村建设;围绕富民产业、惠民服务、便民基础建设,开展宜居乡村建设。全国锚定美丽中国建设战略目标,持续开展生态乡村建设行动,通过持续不断的努力,让乡村面貌焕然一新,为推进乡村振兴、农村经济社会可持续发展开了好局。

建设美丽乡村,既是攻坚战,也是持久战。深入持久纵深推进生态乡村建设,任务重、压力大。必须增强忧患意识、培养底线思维,才能更好应对生态环境建设的复杂形势,做到“百姓

富”“生态美”,打造美丽生态和美丽经济。要牢固树立生命共同体意识,积极践行“绿水青山就是金山银山”的理念,推动乡村生态系统建设质量稳步提升。通过大力发展绿色生态产业,积极发展现代农业、乡村旅游等产业,探索形成“生态+”复合型经济发展模式,培育人与自然和谐共生的绿色发展新动能,做强做大生态经济“蛋糕”,为乡村振兴提供新动能。

建设生态乡村,需要进一步发挥体制机制的作用。整体来看,生态乡村建设,应在现有顶层设计和政策的引导下,不断推动生态产业化、产业生态化。通过进一步完善创新激励机制和投融资模式,吸引社会资本参与;通过深化自然资源资产产权制度改革,创新生态乡村产权制度,推进乡村集体产权制度改革,实现资源变资

产、资金变股金,促进生态产品价值的实现,有效提高乡村资源利用率和农民收入。同时,要以创新生态补偿机制、产权制度、治理体系为重点,发挥体制机制对生态治理环境、发展绿色经济的引领和保障作用,进一步强化生态乡村治理体系,增强集体经济发展活力,促进生态乡村建设。

良好的生态环境是最公平的公共产品、最普惠的民生福祉,是乡村发展的宝贵财富和最大优势。要建立健全长效机制,着力提高生态乡村建设品质。积极培育生态文化、生态道德,使生态文明成为社会主义核心价值观,走进千家万户的日常生活,融入生态乡村建设每一个环节。不断推动乡村生态振兴,加强农村生态文明建设,推动乡村全面高质量发展。

(雷明)



长期不规律的生活会伤“心”

饥一顿,饱一顿,睡一晚,熬三天……相信这是不少年轻人的生活方式。长期不规律的生活方式,实际上是为身体健康埋下了隐患,一个人日常生活不规律会显著增加心脑血管病风险。

1.生活不规律,心脏很受伤 日常生活不规律会显著增加心脑血管病风险,尤其是女性,睡眠不规律,如晚睡和早起,即晚上11点后睡觉,或早上8点后起床,慢性心衰风险均显著增加。

2.这些生活习惯增加心脑血管病风险 除了生活不规律影响心脏健康,十大心脑血管病危险因素还包括不健康饮食、缺乏运动、血脂异常、糖尿病前期/糖尿病、高血压、肥胖、特殊人群等。

反式脂肪酸与心血管病风险增加最相关。反式脂肪存在于蛋糕、馅饼、饼干、人造黄油、微波爆米花、甜甜圈等超加工食品中。超加工食品不仅会促进体重增加,还会增加餐后高血糖、高胰岛素血症、高甘油三酯血症、炎症风险。

另外,缺乏运动是心血管病的主要危险因素之一,可直接或

间接增加过早死亡风险。 3.多吃蔬果能护心 那么,怎样才能预防心血管病?日常生活不规律的人,多吃蔬菜、水果,则会削弱增加的心血管病风险。

健康的生活方式是预防和管理心血管代谢疾病的重要基石。《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》,针对膳食与饮料、身体活动、吸烟、饮酒等提出了具体建议:

食物品种多样,以谷类为主,注意能量平衡,多食蔬果、奶类和豆类,适量鱼、禽、蛋、瘦肉,减少盐和油,限制糖和酒,经常饮茶。食物多样是平衡膳食模式的基本原则,建议每日尽可能多摄入不同种类食物,如可能,摄入12种及以上食物。控制总能量摄入,每餐不过量。要注意按时吃饭。

推荐健康成年人每周进行至少150分钟中等强度或至少75分钟高强度有氧身体活动,或相当量的两种强度活动的组合。每天睡眠时间保持在6-8小时。另外,还要戒烟戒酒。

(来源:科普中国)