

# @昌吉高考生,录取通知书派送中,请注意查收

我州对高考录取通知书单独处理、单独存放、专人派送,在投递环节做到确保当频进口、当频投递,严格落实按址上门投递要求,严格执行签收手续

**本报讯** 记者马晓芳报道:“您好,请问是何顺发同学吗?您的录取通知书到了,请准备好身份证和准考证,我们一会儿给您送去……”7月25日上午,中国邮政集团有限公司昌吉州分公司(以下简称:中国邮政昌吉州分公司)青年路揽投部投递员刘小哲提前通过电话预约后,带着四川农业大学录取通知书和精心准备的花束,来到昌吉市公元2099小区,经过现场核验身份证和准考证信息后,将录取通知书送到了何顺发手中。

十年寒窗,一朝圆梦。连日来,随着高校录取工作有序开展,我州首批高考录取通知书陆续送达考生手中,预计投递工作将持续至9月中旬。

当天上午,昌吉市考生赵莹也收到了四川文化艺术学院的录取通知书,她开心地说:“谢谢中国邮政送来的喜讯,我很期待大学的学习生活,希望在大学里结识新朋友,学到更多知识。”

据中国邮政昌吉州分公司青年路揽投部负责人张华元介绍,为确保高考录取通知书及时、准确投递,中国邮政昌吉州分公司开辟录取通知书投递“绿色通道”,采用“专人、专袋、专封、专投”的运作模式,对高考录取通知书单独处理、单独存放、专人派送,接收开拆环节严格执行“在单独设置的监控覆盖场地集中逐袋扫描开拆、逐件扫描勾核”规定,在投递环节做到确保当频进口、当频投递,严格落实按址上门投递要求,严格执行签收手续。



7月25日,昌吉市考生何顺发在家里收到四川农业大学的录取通知书。

本报记者 马晓芳 摄

“高考录取通知书到达以后,我们都会优先处理,第一时间分拣、第一时间投递。我们也会主动电话联系考生,预约投递时间。这段时间,考生和家长需保持电话畅通,并准备好考生的身份证和准考证。如果由他人委托代收,除考生的相关证件外,还需要提供代收人的身份证。”刘小哲告诉记者。

据了解,截至7月25日,我州已累计投递高考录取通知书1154件。中国邮政昌吉州分公司温馨提示:还没有收到高考录取通知书的考生不要着急,可以在微信搜索关注“EMS中国邮政速递物流”微信公众号,点击“查件”后选择“查录取通知书”,根据提示在邮件号、准考证号、考生号中选择其中一个输入即可查询。

## 农牧民劳动力就业工作如何做 木垒县政协专题调研建言献策

**本报讯** 通讯员阿尔达克、张春爱报道:为进一步带动农牧民劳动力在准东经济技术开发区(以下简称:准东开发区)就业,巩固脱贫攻坚成果,促进农牧民增收致富,近日,木垒县政协成立调研组,开展专题调研。

调研组一行深入木垒县劳动就业局、大石头乡、准东开发区管委会等地,详细了解农牧民劳动力就业情况,听取新疆其亚铝业有限责任公司、新疆东方希望有色金

属有限公司等企业针对企业用工需求、人员的技能提升等方面的意见建议。

调研组认为,要加大宣传赴准东开发区就业的先进典型及工作成效,转变农牧民思想观念,加强学习;要制定赴准东开发区就业中长期规划,多渠道挖掘适合木垒籍人员的就业岗位,实现稳定就业;要加强与准东开发区各用工企业和产教融合科技创新园等培训机构协作,开展精准培训,确保农牧民掌握技能,具备就

业条件。

调研组还建议,要强化职业教育培训与企业招工的关联度,依据企业所需扩充风电类、电气类、化工类等工种专业,引导培训农牧民对新产品、新技术、新装备的使用和技术提升帮扶,给予长期稳定的支持;要加强社会公共服务体系建设,解决就业人员服务用房、准东开发区和木垒县往返车辆班次等问题,做好保障性服务工作,全面推动劳动力就业工作。

## 强降水来袭!我州大部地区小雨,局部山区暴雨并伴有强对流天气

### 州气象台特别提醒:注意防范洪水和衍生地质灾害



**本报讯** 记者马晓芳报道:连日来的高温天气,让人们仿佛置身火炉,就盼望着能下场雨降降温。7月26日,昌吉州气象台发布强降水天气预报,预计7月28日至30日,昌吉州大部地区有小雨,局部山区暴雨,局地伴有强对流天气,州气象台提醒相关部门和公众加强防范。

根据最新气象资料分析,受西西伯利亚低槽影响,预计7月28日夜至30日白天,昌吉州大部地区断续有小雨,其中玛纳斯县至呼图壁县、阜康市等地的局部山区

有暴雨(累计降水量25至35毫米),局地伴有短时强降水(最大小时降水量10至15毫米)、雷暴大风、冰雹等强对流天气;上述区域有5至6级西北风,吉木萨尔县至木垒县的局地风力达8级左右,部分区域伴有短时沙尘天气;主要降水时段集中在7月28日夜至29日白天。

7月28日夜至29日白天,昌吉市城区有小雨,最高气温30至32摄氏度,最低气温20至22摄氏度,西北风5至6级。

雨后我州又会迎来高温,预计8月1日至3日,昌吉州大部地区还将有一次35摄氏度以上的高温天气过程。

**气象部门提醒:**

1.7月28日夜至30日白天,我州山

区局地累计降水量较大,伴有短时强降水、冰雹、雷暴大风等强对流天气,发生混合型洪水、暴雨洪水和泥石流、滑坡等地质灾害的风险等级较高,需加强监测和防范,并做好人工防雷工作。

2.目前正值我州旅游高峰期,山区局地强降水和冰雹、雷暴大风等强对流天气对旅游、交通等不利影响,建议相关部门及景区提醒游客注意安全并加强防范。

3.截至7月中旬,我州山区积雪仍偏多,持续高温天气将使山区积雪快速融化,需防范局地融雪性洪水及其衍生地质灾害。

此外,由于预报时效较长,请公众及相关部门关注当地气象台发布的滚动预报预警信息,做好防御工作。

## 辟谣



### “空腹爬楼”月瘦20斤?

### 医生提醒:这几类人

### 不适合!

近几个月来,“空腹爬楼”减肥在网上火了起来,因为这种运动号称比跳操、慢跑、跳绳的减脂作用更好,一时间成为讨论的热门话题。

在网上,不少网友每天拍照打卡,记录自己早上空腹爬楼梯的减肥打卡过程,有人称12天瘦了6斤,有的则发视频称“跟着爬楼一个月瘦20斤”……

但也有网友发评论说,爬楼15天,正常饮食,却一斤没减,膝盖还有点不舒服,强行坚持了两天,疼痛有点加重。

“空腹爬楼”真的可以高效减脂吗?

运动虽好,但并非人人都适合。武汉市第五医院骨科副主任医师陈方舟表示,爬楼属于有氧运动,对减脂减重来说的确是不错的选择,但不是所有人都适合爬楼减重,如果姿势不对,或本身就有膝关节问题的,爬楼反而会加重膝关节的负担。

“尤其是被热捧的‘空腹爬楼’,对减脂减重是有帮助的。”陈方舟介绍,经过一晚的睡眠后,身体的糖原储备较少,此时再进行有氧运动,身体会动员更多的脂肪作为能量来源参与供给,更有助于减脂。

“但爬楼梯也是有讲究的,姿势非常重要,不然会伤到膝关节。”陈方舟举例解释,如爬楼梯时不能快速地往上冲;注意是全脚掌着地,后蹬时注意脚后跟发力,这样才能锻炼到大腿及臀部肌肉;另外,脚尖可以稍向外倾斜30度,膝关节和脚尖方向一致,不能内扣,也不能外翻;同时爬楼梯时注意屈髋,腰背部挺直,屁股稍向后坐等,这样可保证在有效运动的同时,减少对膝关节的损伤。

此外,陈方舟一再提醒,空腹爬楼并非适合所有人群,如中老年人群,膝关节本就不太好,如患骨性关节炎等,坚持爬楼对膝关节的负担是很重的,且可能会加重病情。

作为骨科医生,陈方舟更倾向于年轻人将科学爬楼作为减重运动的选择之一。“我们在临床上接诊过不少因为不当运动导致膝关节损伤的患者。”陈方舟说,爬楼前要热身,爬完后要拉伸,否则运动后肌肉长时间处于紧张状态,弹性减弱,在后续运动中会磨损膝关节。

“不管是爬楼、跳绳还是慢跑,只要动起来就值得被鼓励。”陈方舟表示,他不赞同网上因太过追求速度而引发的减肥焦虑,“减脂不是阶段性的,这需要更多的耐心,以及对科学减重有更多正确的认识,通过健康的饮食、规律的作息等,将其真正融入自己的生活中去。”

来源:科普中国