

去年送菜今年送瓜,这个昌吉小伙儿又做好事!



本报讯 记者付小芳报道:又到一年瓜果飘香季,还记得昌吉市那个不愿透露姓名自购5吨大白菜送居民的“白菜哥”王先生吗?8月3日,王先生又做了一件暖心事,他自掏腰包购买了20吨西瓜,送给一线的环卫工人、建筑工人和媒体记者。

记者了解到,前不久,王先生与昌吉市市容环境卫生管理中心、昌吉州融媒体中心等多家单位积极对接,表达了他想为一线工作人员送西瓜的想法。

8月3日一大早,王先生带着几名工人来到昌吉市大西渠镇聚禾农场一家瓜农的西瓜地采摘新鲜西瓜。经过几个小时的忙碌,3辆满载西瓜的货车驶入昌吉市区。

在昌吉市市容环境卫生管理中心公用设施维修办,十几位维修工人依次排成两排,有序地从货车上卸下西瓜。维修工人杨林学乐呵呵地说:“非常感谢爱心人士对我们的关心和关爱,这么热的天给我们送来又大又甜的西瓜,我们吃在嘴里,甜在心里。”

在中建三局昌吉州人民医院新区医



8月3日,昌吉市市容环境卫生管理中心公用设施维修办,维修工人在卸西瓜。

本报记者 付小芳 摄

院建设项目门前,建筑工人品尝着刚刚送来的新鲜西瓜,对王先生此举赞不绝口。

值得一提的是,王先生的善举不止一次。去年10月,他就花费1万多元购买了5吨大白菜,送给了他所居住小区的居民和昌吉市绿洲路街道屯河社区。

据介绍,此次王先生购买了20吨西

瓜,运送费加工人装卸费共计花了8000多元。记者表示要采访王先生时,他谦逊地说:“我觉得自己也没有做什么惊天动地的大事,就是想尽我所能为一线工作者送去一点爱心,让他们在炎炎烈日感受到一丝清凉,同时也能帮助本地瓜农销售一些西瓜。”

昌吉市今年计划修补城市道路4.8万平方米



8月3日,昌吉市市政养护工人正在昌吉市红星路上修补路面。 贾兴旺 摄

本报讯 通讯员贾兴旺、高帆、贾皓羽报道:“我之前经过这里还是一个坑槽呢,今天就被市政的工人给补平了。”8月3日,司机李师傅驾驶车辆经过昌吉

市红星西路时,看到十几名身穿黄马甲的市政养护工人正在对道路上的坑槽进行修补,他竖起大拇指给工人点了一个“赞”。

今年初,昌吉市市政养护管理中心对

市区所有道路(含巷道、非机动车道)平整度进行了详细普查,对路面出现坑槽、塌陷、下沉、高低不平等现象地段的具体位置、面积进行登记汇总,做出年度修补工程计划。

今年,昌吉市计划修补道路面积4.8万平方米,5月中旬开始施工。昌吉市市政养护管理中心工程科科长崔旭龙说:“我们的道路修补工程按照先中间、后四周的原则,尽可能让车流量较大的路段先行恢复路面平整。为了不影响车辆通行,我们施工作业时,都会尽量避开早中晚三个交通高峰期。切割、清理、铺料、碾压,一处修补基本在20分钟内完成,尽量减少对道路通行状况的影响。为了保障施工安全,我们要求现场施工人员身穿黄色反光背心,并在施工现场放置安全提示牌以及反光安全锥桶,提醒过往驾驶员注意交通安全。”

据了解,截至目前,昌吉市城市道路修补工程已经完成2.35万平方米,预计9月中旬全部完成修补工作。

保住18.2万元! 昌吉市绿园便民警务站劝阻一起电信网络诈骗

全民反诈在行动

本报讯 记者陈传松、通讯员李琴报道:近日,昌吉市公安局绿洲路派出所绿园便民警务站接到辖区商户田女士的求助电话,及时阻止了一起电信网络诈骗,保住了田女士的18.2万元。

案发当天,田女士接到了一个来自喀什的陌生电话,对方自称是京东客服专员,还准确无误地说出了田女士的个人信息和联系方式。在获取田女士信任

后,对方告知田女士此前她办理过贷款但未取消贷款服务业务,这会影响到她的征信,现在必须按照客服的操作步骤取消相关业务。

田女士没有多想就按照对方要求进行操作,在操作过程中,手机忽然弹出18.2万元的贷款金额支付页面,田女士正在输入密码时,忽然想起民警此前宣传过的电信网络诈骗手段,立即拨通绿园便民警务站电话求助。“快停止操作,这是电信诈骗。”绿园便民警务站辅警巨龙劝阻田女士。

随后,绿园便民警务站民警赶到田女士的工作地,向她耐心讲解诈骗套路。“谢谢,要不然我不知道要损失多少钱,我想骗子应该不会用疆内的电话,就大意掉进了骗子的陷阱,幸亏你们一直在给我宣传防范电信网络诈骗的知识。”

近年来,电信网络诈骗案件高发频发,诈骗手段多种多样。在夏季治安打击整治活动开展以来,昌吉市公安局持续做好防范电信网络诈骗宣传工作,营造了反诈宣传人人知晓、人人参与的浓厚氛围,最大限度守护群众的“钱袋子”。

提个醒



立秋养生:

重在润燥安神

今年8月8日是立秋节气。《月令七十二候集解》曰:“秋,揪也,物于此而揪敛也。”

立秋,是二十四节气中的第十三个节气,也是秋天的第一个节气,一般预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临。立秋后虽然一时暑气难消,还有“秋老虎”的余威,但总趋势是天气逐渐凉爽,气温的早晚温差逐渐明显,往往是白天很热,而夜晚比较凉爽。

立秋,是人体阴消阳长的过渡时期,秋季养生从来都是人们不可忽略的重要内容。立秋时节要做到内心宁静,同时也应收敛神气,以适应秋天容平之气。

早卧早起以敛阳

早睡可以顺应阳气的收敛,早起可使肺气得以舒展。另外,秋季适当早起,对于预防脑血栓等缺血性疾病发生有一定意义。一般来说,秋季以晚9至10点入睡,早晨5至6点起床为宜。

宜少辛,宜增酸

辛味发散泻肺,酸味收敛肺气,秋天肺气宜收不宜散,因此要少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物及油炸、肥腻食物,多吃橘子、柠檬、葡萄、苹果、石榴、杨梅、柚子等酸味食物。

多食滋阴润肺食物

立秋后燥气当令,燥邪易伤肺,故饮食应以滋阴润肺为宜,可适当食用芝麻、百合、蜂蜜、菠萝、乳制品等以滋阴润肺。特别是梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能,很适宜有内热,出现肺热咳嗽、咽干喉痛、大便干结的人食用。

适度运动忌过度

进入秋季,天气逐渐凉爽,是开展各种运动锻炼的大好时机,人们可根据自身情况选择不同的锻炼项目。运动量应由小到大,循序渐进,锻炼以身体发热,微微出汗,锻炼后感到舒适为标准,可以选择散步、太极拳、爬山等,避免运动后出汗过多,尤其是老年人、体质虚弱者更要注意运动适度。

因立秋时暑热之气还未尽消,天气依然闷热,故仍需适当食用防暑降温之品,如绿豆汤、莲子粥、百合粥、薄荷粥等,此类食物不仅能消暑敛汗,还能健脾开胃,促进食欲。

以下润肺养心汤介绍给大家:

莲子百合汤

材料:莲子15克,百合15克,鸡蛋1个,白糖适量。

做法:将莲子去心,与百合同放在砂锅内,加适量清水,文火煮至莲子肉烂,再加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后即可食用。

功效:补益脾胃、润肺,宁心安神。

雪梨银耳汤

材料:雪梨1个,银耳30克,川贝母5克,白糖适量。

做法:将银耳去杂洗净,撕成小片;将雪梨去皮、去籽,切成小块;将银耳片、雪梨块、川贝母、白糖同放在器皿内上笼蒸30至40分钟,取出后即可装盘食用。

功效:滋阴清肺、消痰降火。

芝麻木耳汤

做法:把10克左右的黑芝麻炒熟,与用温水发泡好的木耳一起放在锅里,加水煮,煮好可加一点白糖,分几次食用。

功效:芝麻具有良好的润燥作用,尤其适用于大便干燥者。

来源:学习强国