

乌昌快速路小地窝堡立交桥施工,绕行路线请查收

提个醒



本报讯 为确保G7京新高速改扩建工程暨乌昌快速路小地窝堡互通立交优化匝道设计变更项目的顺利实施,保障道路安全通畅,现决定对小地窝堡立交桥进行桥梁施工,占用乌昌快速路小地窝堡立交桥路段大约200米路面,需实施临时交通限制。施工期间途经车辆,通过导改便道通行,具体导改信息如下:

施工时间:2023年8月9日—10月31日,为期84天,临时封闭乌昌快速路小地窝堡立交桥双向,进行桥梁施工,车辆由临时修建的便道通行。

绕行路线:若施工路段车流量较大出现交通拥堵,请提前选择绕行路线。

1.出乌鲁木齐方向:①阿勒泰路→机场高速→北站东路→北站三路→黄山街→赛里木湖路→连霍高速→京新高速→乌昌快速路;②阿勒泰路→克拉玛依西街→外环路→万盛大街→新医路西延立交→连霍高速→京新高速→乌昌快速。

2.进乌鲁木齐方向:①昌吉市→乌昌快速路→头屯河公路→东一环路→西坪路

→北站公路→豫清路→市区;②昌吉市→乌昌快速→京新高速→连霍高速→苏州路外延立交→庐山街→市区。

自治区公安厅交警总队高等级公路支队乌西大队民警提示:施工路段前后均设有交通提示标志,请途经车辆提前打开手机导航,根据导航提示规划好行驶路线,行经导改路段注意观察,提前变道、减速通行,确保行车安全。以上施工期间采取的限制措施,因工程作业进度改变的,以实际设置的交通标志等交通设施为准。请牢记高速路报警电话12122。

来源:昌吉日报微信公众号

辟谣



走路是最好的运动?

那得看你怎么走

流言

我们经常听到这样的说法:WHO说走路是最好的运动。

分析

走是一个象形字。在甲骨文中,走像一个人甩开臂膀迈大步朝前奔跑的样子,走在古文中带有一定的奔跑的意思,如我们常说的“走马观花”中的“走”就一定意义上是跑的含义。随着走字的演变,走逐步弱化了跑的含义,专门指脚部的移动,如行走、步行。

在以前,人们日常短距离的出行靠走,随着时代的发展,各类交通已经改变了我们的日常出行方式,走也逐渐从人们的日常交通方式变成了日常的锻炼方式。

WHO曾在1992年的维也纳宣言中提出,对于老年人而言走路是最佳的运动方式,这就是人们常说的“WHO说了,走路是最好的运动”的起源。但是,人们却常常忽略的主要构成因素:运动时间、运动频次和运动强度。

生命在于运动,但在运动前我们应当根据自身的身体状况和兴趣爱好来选择适合自己的运动方式,只有合适的运动方式才能让我们更好的体会到运动的快乐。

要想达到科学健身的目的,光有合适的运动项目还不够,我们还要通过合适的运动量来实现良好的健身效果。在《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南(2020年)》中,对不同年龄段人群推荐身体活动推荐原则来看,久坐不动的行为是不利于健康的行为,人们可以通过增加任何类型的身体活动来减少久坐行为,这样均会对心脏、身体和精神都有好处,且任何强度的身体活动都比没有好,所有身体活动均是有益的,65岁以上老年人应该增加增强平衡、协调和肌肉力量的身体活动。

以健步走为例,健步走是介于散步和竞走之间的一种运动方式,它不受年龄、性别、体力等方面的限制,属于简单易行、成本低、益处大的锻炼方式。科学的健步走能有效提高我们的心肺功能、肌肉耐力,能有效降低心血管疾病和突发性心脏事件的发生,并能有效增强血液携带氧气的的能力,可有效提升人体免疫力,改善心理状况和睡眠质量。

健步走虽好,可我们也会听到有人说自己健步本来想减肥的,但是非但没减肥,反而走走走着走不动了,膝盖受不了,甚至半月板都会受到严重损害。造成这种结果的原因有好几个方面,比如动作不规范、运动强度过大、持续时间过长、走之前不热身、走之后不拉伸等。

结论

要想通过健步走来获得健康收益,在保持健步走正确姿势的基础上,成年人及老年人每周健步走的累积时长应至少保持150至300分钟中等强度或者至少75至150分钟的较高强度的健步走,若想获得额外的健康福利,则每周还应至少要进行2次或2次以上的肌肉强化活动。

来源:学习强国

75岁母亲找到了 她向奇台县民警鞠躬道谢



本报讯 通讯员齐凯报道:“差点把老人弄丢了,多亏了你们,谢谢!”8月2日23时,看到75岁的母亲安然无恙地出现在眼前,在奇台县公安局东门派出所门口焦急等待的余女士喜极而泣。高兴之余,她向民警深深鞠了一躬表示感谢。

事情还得从8月2日16时说起。“警察同志,我跟母亲在儿童广场遛弯时一不小

心走散了,请帮帮我……”余女士带着哭腔急匆匆地向奇台县公安局东门派出所儿童广场便民警务站民警求助。余女士告诉民警,她的母亲今年75岁,年前诊断出轻微的老年痴呆,腿脚不太利索。她边说边哭,还一遍遍地重复着自责的话。东门派出所所长崔尚德劝慰余女士说:“你放心,只要有我们在,一定会帮你找到家人。”

在详细掌握了走失老人的体貌特征后,奇台县公安局东门派出所儿童广场便民警务站民警立即调取了儿童广场及周边区域公共摄像头监控视频,但未能查询到老人踪迹。

崔尚德还组织警力以及奇台县崇文社

区的工作人员在微信群内紧急发布寻人启事,并向友邻派出所发出寻人协查函。此时距离老人走失已过3小时,余女士心急如焚,自责不已。

为尽快找到老人,在户外38摄氏度的高温天气下,奇台县公安局组织了五组警力同时展开撒网式搜寻。直到天色渐黑,一组搜寻警力终于传来好消息:坎尔孜派出所民警在巡逻期间发现走失老人出现在兵团第六师110团场乡村道路附近,收到消息后,距离最近的古城派出所民警第一时间赶往现场,并将老人护送回东门派出所。这一场历经7小时的寻人行动也告一段落。

案值45620元!玛纳斯县民警成功阻断一起电信诈骗

全民反诈在行动

本报讯 通讯员张博报道:“幸亏民警及时赶到,要不然我辛苦攒下的血汗钱就白白便宜给了骗子,谢谢你们。”8月1日,玛纳斯县一餐饮店老板韩某向玛纳斯县公安局民警表示感谢。

据了解,8月1日,韩某接到了一通电话,对方自称是某武警部队后勤人员,该部队准备采购价值4万多元的食品。韩某听到对方身份后没有怀疑,一心想接下这个

订单,希望能和对方达成长期合作就互加了微信。随后对方立刻发来一张采购清单,并要求韩某当日就向指定厂家先行垫付农夫山泉矿泉水20箱(48元/箱)、红牛15箱(144元/箱)、海通拌饭50箱(850元/箱)的货款,共计45620元。

当天,韩某立刻赶去玛纳斯县工商银行准备汇款。看到韩某着急打款时,银行工作人员关切地上前询问情况。韩某说该款项用于某部队人员指定商家购买后勤物资,且对方很着急。此时银行工作人员立即警觉起来,阻止了韩某的

汇款行为,并向玛纳斯县公安局反诈中心报警,称有群众要给陌生人转账,疑似被骗。

随后,玛纳斯县公安局反诈中心民警到达现场了解情况,在得到韩某许可后,查看了韩某的手机聊天记录,通过分析研判确定这是典型的冒充军警类诈骗。民警立即阻止了韩某的转账行为并向其讲解了此类诈骗的套路伎俩及防范技巧,同时劝诫他要增强自身防范意识,守好“血汗钱”。此次行动,玛纳斯县公安局反诈中心帮助群众挽损45620元。

我州建成9个寄递行业“扫黄打非”基层工作站

本报讯 通讯员魏帅报道:近日,木垒县邮政分公司“扫黄打非”工作站挂牌。至此,昌吉州邮政管理局辖区(含石河子市、五家渠市)已陆续建成9个寄递行业“扫黄打非”基层工作站,成为全疆首个县县有寄递行业“扫黄打非”基层工作站的州市。

为全面提升邮政业“扫黄打非”工作水平,充分发挥邮政快递网点在查缴非法出版物过程中的前沿哨点作用,新疆各地多举措开展邮政业“扫黄打非”工作站创建工作。

自今年5月6日,全疆邮政快递业首个自治区级“扫黄打非”基层示范点——昌吉市健康东路邮政支局“扫黄打非”基层工作站建立后,昌吉州邮政管理局主动与当地“扫黄打非”办公室对接建设标准,积极推动辖区寄递企业建立健全教育培训、协调联动、规范处理、日常巡查、举报奖励、工作台账等工作制度,规范了“扫黄打非”基层站点标牌、工作职责和制度上墙等基础建设,强化了“扫黄打非”工作的宣传培训和各项制度落实,充分发挥了查缴非法出版物的哨点作用。



近日,吉木萨尔县邮政分公司“扫黄打非”工作站挂牌。

李佳 摄