

昌吉市加快推进教育项目建设

第十五小学正在新建,第九中学西校区招生工作已开启

本报讯 通讯员闫曦、王博报道:8月17日,笔者走进位于昌吉市庭州北路与牡丹巷交会处的昌吉市第十五小学项目建设现场看到,施工人员正在对校内的风雨操场进行地面养护。据昌吉市教育局项目办干部李辉青介绍,学校的建设项目已进入收尾阶段,计划今年9月开始招生。

第十五小学是昌吉市今年建设的教育项目之一,项目占地面积36367平方米,计划投资5060万元。建成后预计可提供1620个学位,基本解决周边小区孩子入学问题。

在位于昌吉市世纪大道以东、南京路以南交会处的昌吉市第九中学西校区建设现场,保洁人员正在对教学楼进行卫生清扫,教学楼内已开始安装教学设备。据了解,该项目总投资18480万元,计划总建筑面积33600平方米,设置42个教学班。自2021年5月开工建设以来,项目从规划到施工严格按照高标准推进,全力为学生营造一个安全、舒适、美观的校园环境。

昌吉市第九中学副校长张会娟介绍:“九中西校区招生工作已经开始,今年计划招收6至8个班,350人左



8月17日,昌吉市第十五小学项目施工现场,施工人员正在对校内的风雨操场进行地面养护。 闫曦 摄

右。西校区的管理和总校同步,我们会实现两个校区一体发展。”

昌吉市教育局项目办主任李世和表示,将全力以赴加快教育项目建设,解决义务教育阶段存在的超规模办学、大班

额问题,缓解学前教育存在的城市公办园入园率偏低的问题,实现教育资源配置与昌吉市社会、经济高质量发展相适应,满足人民群众对幼有善育、学有优教的教育需求。

男子丢失117本房产证 警务人员两小时寻回

本报讯 记者廖冬云、通讯员马媛报道:“您好,警察同志!我的117本房产证丢了……”8月10日20时46分,昌吉市公安局延安北路派出所警务人员接到群众赵先生求助。

赵先生讲述,当天,他将117本房产证从库房拿出,准备发放给房主,让房主去换取新房产证。他在门口等车时,随手将房产证放在了地上,等车辆来接他时,他只顾上车,忘记拿房产证

了。走到半路时,他忽然想起房产证忘拿了,赶紧让车辆掉头去找,可是117本房产证已没了踪迹。

延安北路派出所视频监控员李娜了解情况后,一边儿安抚赵先生,一边儿立即调取丢失物品案发地及周边监控视频。李娜通过调取监控视频,锁定了一名目标人员,她发现这名目标人员拿上房产证后进入了昌吉市某小区,于是便立即通知延

安北路派出所附近的警务人员。当晚22时44分,警务人员来到目标人员家中,发现赵先生丢失的117本房产证在其家中鞋柜上,警务人员告知对方事件经过,该目标人员积极配合,将全部房产证归还至赵先生手中。

“真是太谢谢你们了,用这么快的速度帮我找回了所有房产证,真是帮了我大忙……”赵先生握着延安北路派出所警务人员的手激动地说。

本报讯 通讯员左昌梅、苏紫薇报道:近日,呼图壁县公安局交警大队执勤交警在巡逻过程中,发现一辆拖拉机上的货物散落下来。为避免交通拥堵,防范事故发生,减少对车主造成的经济损失,执勤交警及时向车主提供帮助。

当日上午12时许,执勤交警在辖区内巡逻时,发现玉米粒散落了一地。经了解,拖拉机驾驶员因操作不当致货物散落,过往车辆纷纷避让。当时正值车流高峰期,安全隐患大,执勤交警立即引导驾驶员靠边停车,在车辆后方放置反光锥筒,其他人员迅速下车对现场进行疏导并帮助驾驶员将玉米粒重新装回车厢内。经过半个多小时的努力,交警将散落的玉米粒清理完毕重新装车,道路交通秩序恢复正常。对于交警的热心帮助,驾驶员连声道谢。

最后,交警又细心地提醒驾驶员注意行车安全,出行前加强对车辆状况的检查,确保行驶安全。

玉米粒散落一地 交警及时相助



呼图壁县公安局交警大队执勤交警帮助驾驶员将玉米粒装回包装袋中。 苏紫薇 摄

科普帖

出伏后的养生要点

“三伏天”过去了,从出伏到秋分,是一年中医气温波动大且频繁的时期,应注意养生。

出伏后气温跨度大

出伏就代表着出了伏天,炎热渐消,但是往往在处暑尾声,人们会再次感受高温天气,也就是传说中的“秋老虎”。

“秋老虎”这种天气早晚凉爽,白天闷热、高温,一天中的气温跨度大,容易诱发心脑血管病。而且,天气凉爽时,一些心血管病患者觉得健康状况良好,容易放松警惕,遇燥热天气会导致疾病急性发作。

不仅如此,不时出现的高温天气,使人体大量排汗,易造成血液黏稠度增高、血流缓慢,引起脑血栓。高温天气还可能导致机体血容量不足,造成重要器官灌注不够,人体出现缺血性损害,引发心绞痛等。

因此,出伏更不能放松,要正确养生。

出伏后,千万别做5件事

1.不要太早晨练

出伏后的初秋时节,温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练,人容易受寒冷刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外发生的概率。

2.不要穿短裤背心

出伏后,早晚比较凉快。不要穿短裤背心之类太清凉的衣服,最好随身携带薄外套或围巾披肩,防止受风。一定护好脖子、后背、脚部,这些都是血管最丰富的地方,秋凉的刺激会促使血管急剧收缩,引发危险。

3.不要在夜晚开空调

出伏后,使用空调要十分注意,尽量不要在夜晚睡觉时开空调,要开的话,最好定时,以免半夜空调带来外界的寒气入侵人体内脏,经络和骨关节,引起感冒、腹泻、颈肩腰腿痛等症状。

4.不要睡得很晚

出伏后很多人容易感到疲乏,也就是我们常说的“秋乏”。为了缓解秋乏,需要睡得早一点,早睡早起,较之夏季增加1个小时左右的睡眠,或者通过午睡的形式增加睡眠。此外,出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳,引发心血管疾病。

5.不要喝水太少

出伏后,出现高温天气的次数依旧不少,身体水分大量蒸发,不及时补充水分会导致血液浓度增加。每天的饮水量应不少于2000至2500毫升。

出伏后养生,记住4点

1.饮食:少贪凉,祛湿补气

初秋一定要减少寒凉食物的摄入,尤其脾虚胃寒的人群更要谨慎。可以适当食用莲子、红豆、薏米等健脾利湿的食物。

2.起居:防秋乏,早睡早起

除了合理饮食外,还要确保充足的睡眠及睡眠质量,以消除疲劳、增强免疫力。早睡早起有利于舒展肺气,帮助预防秋季的呼吸道疾病。

3.护肤:防干燥,也要防晒

初秋适当多吃果蔬,为身体提供水分、膳食纤维和抗氧化成分,对皮肤健康有利。此外,初秋太阳的紫外线辐射并没有明显减弱,这个时候大家不要忽视防晒。

4.运动:主打慢,做好热身

秋季正是户外锻炼的好时节。要主打慢、练耐寒、护好肩。

主打慢:秋季锻炼应以慢运动为主,最好选择平缓轻松、出汗较少的运动,如太极拳、步行等。

练耐寒:从初秋这个冷热交替的时节开始进行耐寒锻炼是提高身体灵敏度的有效手段,耐寒训练包括登山、慢跑等。

护好肩:秋季早晚温差开始变大,低温状态下肌肉的黏滞性较高,如不做热身活动就锻炼,很容易引起肌肉、韧带损伤。

来源:学习强国

