

每月逢二赶大集 “恰秀瑞彩巴扎盛集” 烟火气十足



本报讯(实习记者 刘欢 叶丽娜·努坤 通讯员 李梦婷)3月12日上午,“恰秀瑞彩巴扎盛集”在阿勒泰市蓝湾新天地附近的河边开集。听闻此消息,各族群众从四面八方汇聚而来,共同感受集市烟火气。

吆喝声、说笑声、讨价还价声此起彼伏,蔬菜瓜果水灵灵、土产腌菜香喷喷、手工艺品花样多、时髦衣裳随便挑……集市上,摊主们热情招呼着顾客,顾客们则拎着大包小包,脸上洋溢着幸福的笑容。

“先尝后买,纯手工酱香饼,好吃得很……”摊主一嗓子吆喝,馋得路人直吞口水。阿勒泰市民伏雪华拎着刚买的土鸡蛋和新鲜草莓,笑得合不拢嘴:“水果蔬菜、鸡鸭鱼肉啥都有,价格公道!遛弯路上‘顺道’就把菜

买了,真方便。”集市上,特色土产、诱人美食与精美手工艺品一一呈现,极大满足了市民和游客多样化“一站式”购物需求。

“微信到账20元”“微信到账45元”……集市上,摆摊卖海产品的董依照忙得脚不沾地。他高兴地说:“有了这个集市,对我们来说是个好机会,这里人流量大,我们的生意肯定会越来越红火!”

据了解,该巴扎盛集每月逢二举办,即2日、12日、22日的10:00~14:00。阿勒泰市红墩路社区党委副书记刘明楷说:“这个集市不仅为商家提供了展示和销售商品的平台,也为广大市民和游客提供了一个新的购物场所。从今天的火热程度看,效果还是非常好的。”

足不出户找工作 这场招聘会太方便了!



本报讯(记者 董世菊 通讯员 陆妍)随着阿勒泰地区电商物流、特色农产品外销等产业的蓬勃发展,邮政、快递企业对专业化人才的需求日益增长。为积极响应国家“稳就业、促发展”政策,3月12日下午,阿勒泰地区人力资源和社会保障局举办了一场快递行业线上专场招聘会。

这场以“金山银水汇英才云端筑梦邮未来”为主题的招聘会,通过抖音“雪都人社”官方账号直播,吸引了近5000人围观,12家企业提供了15个工作岗位,从快递员、分拣员到客服、仓储管理员,应有尽有。

“这场招聘会太方便了!不用出门就能了解企业信息,

还能直接和招聘负责人沟通。”一位求职者在直播间留言道。直播中,新疆顺丰速运有限公司阿勒泰分公司经理艾米拉·巴合达艾力详细介绍了企业发展情况、岗位职责和薪资待遇。“这次线上招聘会为我们企业和求职者搭建了便捷高效的沟通桥梁,希望能吸纳更多符合条件的人才。”艾米拉·巴合达艾力说。

“通过搭建线上招聘平台,我们打破了时间和空间的限制,提高了招聘效率,为企业和求职者提供了更加优质、高效的服务。”阿勒泰地区公共就业服务中心就业创业服务科科长贺智阳说。

分类信息 刊登热线 0906-2315709(办) 声明



从邮票里感受数学奥秘

《数学之美》特种邮票发行



本报讯(记者 张楠)3月14日是国际数学日,中国邮政集团有限公司阿勒泰地区分公司在五百里主题邮局举行《数学之美》特种邮票首发仪式。来自阿勒泰地区一中的师生们参与了这场别开生面的活动,感受数学与集邮的奇妙碰撞。

活动现场,工作人员详细介绍了《数学之美》特种邮票的设计理念和背后的数学知识。这套邮票共4枚,总面值4.70元,图案分别为圆周率、勾股定理、欧拉公式和莫比乌斯带。每枚邮票都通过精美的设计,把抽象的数学知识具象化,展现了数学的独特魅力。

在趣味问答环节,学生们踊跃参与,他们思

维敏捷,迅速答出了与邮票图案相关的数学问题,赢得了精美的纪念礼品。一名学生兴奋地说:“通过这套邮票,我对圆周率和欧拉公式有了更深的理解。”

在邮票发售环节,不少集邮爱好者早早来到现场,有序购买邮票并盖上首发纪念邮戳。阿勒泰市邮币卡收藏爱好者王应明说:“这套邮票设计精妙,承载了深厚的数学文化内涵,极具收藏价值,是集邮领域的一次创新尝试。”

地区集邮协会名誉会长张德胜说:“这是我第一次和学生一起参加集邮活动,希望通过《数学之美》特种邮票的发行,让更多青少年爱上集邮,弘扬集邮文化。”

春风送暖 爱心满园 金融志愿者与特殊儿童的温情邂逅

本报讯(记者 阿丽娜·阿依登)近日,地区特殊教育学校内充满欢声笑语。中国人民银行阿勒泰地区分行和中国农业银行阿勒泰分行的志愿者们来到这里,开展了一场暖心慰问活动。

活动中,金融志愿者们为师生们捐赠了教(文)具。中国人民银行阿勒泰地区分行党委书记、行长梁建新说:“我们依托‘金领先锋·融耀雪都’党建品牌开展此次志愿服务活动,把关怀送到孩子们身边。今后,我们会继续弘扬雷锋精神,用金融力量传递更多温暖。”

捐赠仪式结束后,志愿者们还走进烹饪、陶艺、书法等兴趣课堂,和孩子们展开互动。中国农业银行阿勒泰分行党委书记、行长张文亮说:“和孩子们在一起互动,我深深感受到了特殊教育的不易,也看到了老师们的辛勤付出。今后,我们将通过党员志愿服务、党建共建活动等方式,与社会各界一起,为特殊群体点亮更多希望之光。”

此次慰问活动,不仅让特殊教育学校的孩子们感受到了社会的关爱,也呼吁更多人关注特殊教育,关心特殊儿童的成长与发展。

阿勒泰掀起“体重管理”热潮

本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提 张楠)最近,“国家卫生健康委员会将持续推进‘体重管理年’行动”在阿勒泰得到积极回应,众多市民纷纷行动起来,从健身房挥汗如雨,到健身房挑选健康餐品的消费者,全民健康生活新风尚正在这里兴起。

健身房生意火了。3月11日,记者走进阿勒泰市某健身房,看到跑步机区、力量训练区满是健身者。他们有的在跑步机上挥汗如雨,有的在举哑铃、拉器械,大家都在为健康体魄而努力。该健身房一名教练表示:“近段时间,前来健身的顾客明显增多。大家不再是偶尔运动,而是制定了长期锻炼计划,健康意识越来越强。”

据悉,为了满足广大顾客的需求,阿勒泰市不少健身房还增设普拉提、搏击操等特色课程,方便不同时间段的健身者参与锻炼。

轻食店顾客多了。不仅健身房火了,轻食店也迎来了“春天”。记者走访了阿勒泰市区

一家轻食店,发现菜单上有不少低热量、低糖、高纤维的餐品,如蔬菜沙拉、全麦三明治、黑椒牛柳等。顾客张女士说:“以前吃饭不太注意营养搭配,现在开始尝试轻食,既健康又美味,还能控制体重!”

据该轻食店老板李伟强介绍,最近订单量大幅上升,外卖平台销量也很可观。我们计划推出个性化定制餐品,比如为健身增肌人群制定高蛋白餐,为减肥人群设计低热量、高饱腹感的菜品。

健康生活意识增强了。自2018年地区人民医院开设“医学营养减重门诊”以来,已帮助800余人成功减至健康体重,该院连续六年获评“医学营养减重教育基地”和“体重管理规范化门诊”。此外,该院还组织相关医护人员经常走进社区、学校,举办健康讲座,教育引导大家如何“吃动平衡”,倡导“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)理念,鼓励大家做自己健康的第一责任人。

生命至上 安全第一 雪场里的“普法课堂”



3月14日,阿勒泰边境管理支队吐尔洪边境派出所民警在可可托海国际滑雪度假区开展国家安全知识宣传活动。民警们通过发放宣传资料、现场讲解和互动问答等形式,向滑雪爱好者普及相关法律法规,增强其国家安全意识,共同维护边境地区安全与稳定。

通讯员 蔡振毅 摄

减压赋能,从“心”开始! 地区12345热线话务员参加心理健康团辅活动

本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提)近日,阿勒泰地区12345政务服务便民热线邀请阿勒泰地区社会心理服务指导委员会委员、国家二级心理咨询师翟玉琴,开展了一场主题为“减压赋能,从‘心’开始”的心理健康团辅活动,为话务员们送上了一份特别的“心灵礼物”。

活动中,翟玉琴结合阿勒泰地区12345政务服务便民热线的工作特点,围绕压力认知、沟通技巧和负面情绪梳理等内容,通过生动的案例展开了详细讲解。话务员们不仅了解到了压力的来源和影响,还学会了腹式呼吸法、正念冥想和积极的心理暗示等实用减压技巧。

为了让话务员们更好掌

握这些方法,活动还设置了互动游戏和情景模拟环节。大家积极参与,在轻松愉快的氛围中学会了如何管理情绪、释放压力。

阿勒泰地区12345政务服务便民热线是企业及群众反映诉求的关键渠道,话务员的心理素质直接影响服务质量。此次活动不仅帮助话务员们舒缓了情绪,还弘扬了团结互助精神,普及了心理健康知识,为构建全民共建、共治、共享的心理健康体系贡献了力量。

参与活动的話务员纷纷表示,通过此次团辅活动,懂得了如何关爱自我、提升自我,获得了满满的行动力。今后,将以更健康的、积极的身心状态投入到服务企业和群众工作中。

2025年春季传染病预防知识,请收好

春天正是传染性疾病的多发季节。下面是有关春季传染病预防知识以及措施,希望可以帮助到大家。

春季常见传染疾病

流感:流感是流行性感冒的简称,流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有很强的传染性。潜伏期1~3日,主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳,全身肌肉、关节酸痛不适等,发热一般持续3~4天,也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

手足口病:手足口病是由肠道病毒引起的传染病,以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要特征。少数患儿可能会出现中枢神经系统、呼吸系统损害,个别重症患儿病情进展快,容易发生死亡。

水痘:水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。主要发生在幼儿和学龄前儿童。冬春两季高发,其传染性强,自发病前1~2天直至皮疹干燥结痂期。诺如病毒:诺如病毒是一种引起非细菌性急性肠胃炎的病毒,主要引起急性胃肠炎,表现为呕吐、腹泻、恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等,其中儿童以呕吐为主,成人以腹泻居多。诺如病毒感染病

例多为轻症,病程短,通常1~3天症状有所好转。通过粪口途径或间接接触被呕吐物、排泄物污染的环境及气溶胶传播,除此可经食物和水传播。

麻疹:麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,每年3~5月是麻疹的季节性发病高峰。麻疹病人是唯一的传染源,病毒可通过飞沫传播或直接接触感染者的鼻咽分泌物传播,人群普遍易感。在人员拥挤、空气不流通的学习及生活场所更容易实现传播。

主要症状有发热、红色斑丘疹,并伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光、咽痛、全身乏力等症状,个别病例还会伴有严重的并发症如肺炎。凡是没有接种过麻疹疫苗,接触后90%以上均会发病,1~5岁小儿发病率最高。

风疹:风疹是由风疹病毒引起的呼吸道传染病,春季高发,人群普遍易感。传染源为风疹患者,包括隐性感染者(感染病毒后未发病人群),可通过呼吸道传播和密切接触传播,也可通过母婴传播。感染病毒后,早期出现发热、咳嗽等症状,之后面部首先出现浅红色斑丘疹,迅速遍及全身。儿童患病时通常病情较轻,孕妇患风疹则可能导致胎儿死亡或者先天性缺陷如先天性心脏病、白内障、耳聋等,即先天性风疹综合征。

流行性腮腺炎:流行性腮腺炎俗称“乍腮”,由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染的传染病,一般2周左右可治愈。典型的临床症状是发热、耳下腮部、颌下漫肿疼痛,腮腺肿大的特点是以耳垂为中心向前、后、下方蔓延,并可并发脑膜炎、急性胰腺炎等。传染源是腮腺炎病人或隐性感染者,病毒经过飞沫使健康人群受感染。多见于儿童及青少年,预后良好,病后有持久的免疫力。

常见传染病预防措施

传染病流行的三个基本环节为传染源、传播途径、易感人群。有大规模传染病发生的时候,切断三个基本环节中的任何一个环节,即可有效控制传染病的流行。预防传染病的各种措施,即是分别针对三个基本环节中的某个环节的,分为以下三个方面:控制传染源:对传染病人要尽可能做到早发现、早诊断、早报告、早治疗、早隔离,防止传染病蔓延。患传染病的动物也是传染源,也要及时处理。

切断传播途径:切断传播途径的方法,主要是讲究个人卫生和环境卫生。消灭传播疾病的媒介生物,进行一些必要的消毒工作,可以使病原体丧失感染健康人的机会。

保护易感者:在传染病流行期间应该注意保护易感者,不要让易感者与传染源接触,并进行预防接种,提高易感人群的抵抗力。对易感者本人来说,应该积极参加体育运动,锻炼身体,增强抗病能力。

具体措施

- 1.合理膳食,增加营养,要多饮水,摄入足够的维生素。宜多食富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等;积极参加体育锻炼,多到郊外、户外呼吸新鲜空气,每天散步、慢跑、做操、打拳等,使身体气血畅通,筋骨舒展,增强体质。
- 2.不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去。如:农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等。
- 3.勤洗手,并用流动水彻底清洗干净。包括不用污浊的毛巾擦手。
- 4.每天开窗通风,保持室内空气新鲜,尤其宿舍、电脑室、教室等。
- 5.积极接种疫苗。常见的传染病一般都有疫苗,进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节,预防疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段。

(据《科普中国》)