

野菜正当时食用需谨慎



春暖花开,万物复苏。随着春日渐暖,各种野菜也茁壮生长了起来,不少市民喜欢带上小铲子,约三五好友去挖野菜丰富餐桌。然而,并不是所有的野菜都能食用,地区中医医院康复科二病区主治医师郑志江提醒,野菜虽有营养价值,但食用要适量,同时还要注意野菜食用的安全性,吃错野菜可能会出现食物中毒。

郑志江介绍,野菜通常指在野外非人力播种的、可当作蔬菜食用的野生或半野生植物的根、茎、叶、花或果实等。鱼腥草、马齿苋、荠菜、香椿、蒲公英、蕨菜等都是常见无毒可食用的野菜,但曼陀罗、毒芹、灰菜等因为其中含有毒性,误食会出现生命危险。

“市民在采摘熟悉的可食用野菜时,一定要注意不要在环境可能被污染的区域采摘,如化工厂、垃圾填埋场、污水沟、公路及其周边区域。即使这些地方的野菜生长茂盛,也可能早已被污染,不要采摘和食用。市民如需购买野菜,应到正规超市或菜市场选购新鲜野菜,食用起来更放心。尽量不要在路边摊或流动摊位购买,野菜最好现买现吃。”郑志江说。

“野菜虽然有一定的营养价值,但是不宜多吃,且不是所有人都适合食用。老年人、婴幼儿、孕产妇、哺乳期妇女、过敏体质人群尽量不吃或少吃野菜。”郑志江表示,野菜吃法有讲究,不要采摘不认识或没吃过的野菜,有些野菜需要处理后方可食用,野菜挖回来或买回来后要先洗干净,最好烹饪前先用开水焯一下,尽量避免生食,一次也不宜吃太多。

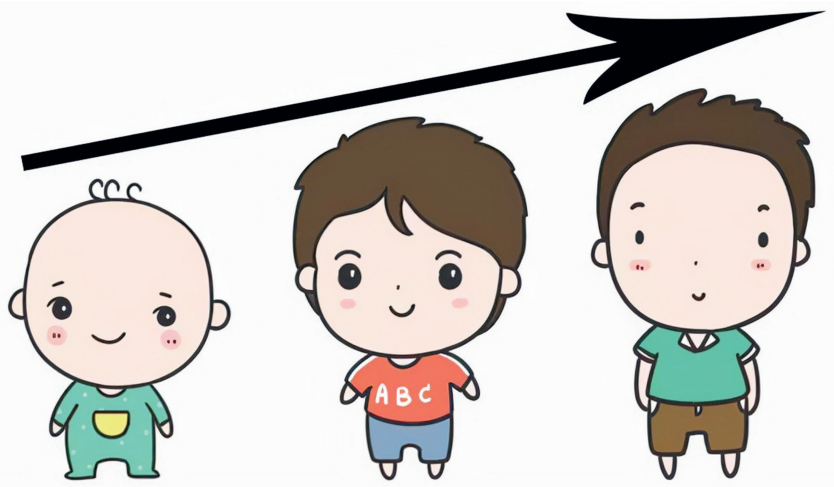
郑志江提醒,如误食有毒的野菜,反复用手指抵咽部或用器具压迫舌根部引起呕吐,减少毒素吸收。同时,要及时就医,保存好剩余食物,并告知医生所食用的野生植物,为及时诊断救治提供条件。

(本报记者 陆雪婷 通讯员 田晓喻)

本版由地区卫生健康委员会协办

本版编辑:冯磊 组版:杨雪琰 校对:史文慧

儿童春季生长期应该注意什么？



专家作答

对处于生长发育期的儿童来说,春季是长个子的黄金时期。那么,家长该如何抓住孩子生长的黄金期呢?地区疾控中心健康教育科科长麦吾拉·麦麦提给家长支招。

麦吾拉·麦麦提说,儿童要多去户外玩耍。他们就像植物一样,生长也离不开阳光,充足的光照能够促进体内维生素D的合成和钙的吸收,为儿童骨骼生长提供充分的原料。春季是适合外出的好时节,假期或周末可以多带孩子去户外玩耍运动,户外运动不仅可以增强身体代谢,提高免疫力,还可以让儿童多晒太阳,补钙杀菌,对身体非常有益。此外,还要保持适度运动,克服自身重力的运动以及纵向移动的负重练习可以刺激骨骼的生长。一般建议儿童每天至少户外活动2小时,其中中等及以上强度的身体活动不少于1小时,每周应进行3天强健骨骼的运动,如跑步、跳绳、篮球、排球等伴随较大地面反作用的运动,对促进生长非常重要。

麦吾拉·麦麦提说,充足的睡眠是孩子生长的关键。一般在夜间深睡眠状态下才能分泌生长激素,尤其是晚上12点和凌晨5点是分泌高峰期。所以晚上是长个子最佳时间段,晚上早睡,可以让我们机体进入最佳休整状态,使骨骼快速生长。春天

剧烈运动易引发跟腱炎



本版图片均来源于网络

裂。如果出现这种情况,则需要手术来修复损伤。

游建军说,如果患上跟腱炎,要特别注意休息。足够的休息能让大部分人体损伤自我修复。但很多人只要伤势稍有好转,就进行大量运动,导致跟腱炎反复发作。如果患者想彻底治愈跟腱炎,首先要停止一段时间的剧烈运动,让受伤部位好好休息,同时补充钙促进骨骼生长。如果在没有恢复好的情况下过度运动,只会增加疾病的恢复难度。

“药物治疗和物理治疗,可以加快病情好转。”游建军说,炎症比较严重时,患者可以使用芬必得、西乐葆等非甾体消炎药物来治疗。或者可以选择口服中药制剂或熬煮一些中草药来清洗患处,促进血液循环,帮助受损部位快速恢复。还可以采取超声、体外冲击波,针灸等物理治疗方式促进跟腱细胞的代谢和更新,同时放松肌肉,对跟腱运动功能恢复具有一定的效果。

游建军提醒,如果患者的病情在3至6个月没有缓解或消失,并且伴有一定的并发症,如跟腱钙化、滑囊钙化等,则需要通过手术进行治疗,通过清除病变组织、修补缺损、腱减

压等达到治愈目的。

(本报记者 赵霞 通讯员 曹瀚文)

阿克苏分类信息 0997-2122100

商情快递

厂房出租

●位于阿克苏市阿塔公路四公里半处六千平方米的厂房(内含设备行车)出租,适合金属制品加工业,价格面议。联系人:杨先生,联系电话:15003001666。

面粉(红枣)加工厂对外承包

●温宿县共青团镇托万克佳木村面粉(红枣)加工厂(占地9亩),生产设备及配套设施齐全,交通便利,现对外承包,欢迎来镇亲临考察。艾先生,18299597110。

遗失声明

●石慕橙(身份证号:50024220010714002X)新疆理工学院学生证遗失,学号:202001230056,特此声明。
●阿不都克热木·斯玛依将新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据遗失,开票日期:2014年6月5日,票号:0001603871,协议号:7-1-018,金额:52968.79元,收款项目:回购安置房款,特此声明。
●阿克苏特纳多汽车运动管理有限公司基本存款账户信息遗失,基本存款账户编号:J8910002777001,开户银行:中国农业发展银行阿克苏地区分行营业部,账户号码:20365299900100000671311,特此声明。
●阿克苏特纳多汽车运动管理有限公司

密码纸遗失,统一社会信用代码:91652901MA78CAHP2W,特此声明。

●吐尼亚孜·艾麦提(身份证号:652901197307050812)将阿克苏市棚户区改造房屋征收补偿(安置)协议书遗失,编号:阿市征字(2017)0458号(依千其SN)片区第4组SN-4-121号,签订日期:2017年6月6日,特此声明。

●曲凯将阿克苏天润房地产开发有限公司开具的迎宾雅居5号商业楼103室商铺押金票据遗失,开票日期:2021年7月14日,票号:2526272,金额:10000元,特此声明。

●热汗古力·恰瓦尔(身份证号:652901198104100482)将阿克苏市棚户区改造房屋征收补偿(安置)协议书遗失,编号:阿市征字(2020)056号(依千其)片区第1组9-3-21号,特此声明。

●钱欣雨出生医学证明遗失,出生日期:1998年2月2日,编号:H650006003,特此声明。

●穆萨江·毛拉托合提(身份证号:652922198905013815)与温宿县吉格代牧场签订的温宿县吉格代牧场农村集体承包经营土地承包合同遗失,合同号:4-036-1,承包期限:26年,即从2014年1月1日至2039年12月31日,面积:31.8亩,签订日期:2014年1月1日,特此声明。

●穆萨江·毛拉托合提(身份证号:652922198905013815)与温宿县吉格代牧

场签订的温宿县吉格代牧场土地承包合同遗失,合同号:4-036-2,承包期限:26年,即从2014年1月1日至2039年12月31日,面积:3亩,签订日期:2014年1月1日,特此声明。

●穆萨江·毛拉托合提(身份证号:652922198905013815)与温宿县吉格代牧场签订的温宿县吉格代牧场土地承包合同遗失,合同号:4-036-3,承包期限:26年,即从2014年1月1日至2039年12月31日,面积:6.9亩,签订日期:2014年1月1日,特此声明。

●黄晓生将温宿县金桥房地产开发有限公司开具的金桥天境嘉苑二期9-1-601室房款收据遗失,开票日期:2019年2月11日,票号:6528045,金额:10000元,开票日期:2019年2月19日,票号:6528040,金额:92495元,特此声明。

●彭定康将阿克苏锦程房地产开发有限公司开具的锦程·南湖九镜小区7-2-601室购房收据遗失,票号:01841305,开票日期:2021年11月24日,金额:118364.32元,特此声明。

●彭定康与阿克苏锦程房地产开发有限公司签订的商品房买卖合同遗失,编号:GF-2000-0171,合同编号:21101548,房屋坐落:黄河路北侧、中原路西侧锦程·南湖九镜(一期)7号楼2单元601室,特此声明。

●热孜完古丽·库尔班的沙雅县民宗局执法证遗失,证件编号:民宗N040009,执法

领域:宗教事务、民族事务,特此声明。

●新疆维吾尔自治区阿克苏地区阿瓦提县阿依巴格乡团结新村村民委员会开户许可证遗失,核准号:J8918000269101,开户银行:中国农业银行阿瓦提县支行丰收三场营业所,账号:30400501040001581,特此声明。

●王颖将阿克苏国泰房地产开发有限责任公司开具的紫荆花园7号楼1单元1004室维修基金收据遗失,票号:0537091,开票日期:2012年7月6日,金额:5013元,特此声明。

●王颖将阿克苏国泰房地产开发有限责任公司开具的紫荆花园7号楼1单元1004室代办费收据遗失,票号:315586,开票日期:2012年7月6日,金额:380元,特此声明。

●帕提古力·阿西木将新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据遗失,票号:0001603131,开票日期:2014年3月25日,金额:49260.02元,收款项目:代收(补交回购安置房款),特此声明。

●阿迪力·阿布都许库尔出生医学证明遗失,编号:P650732034,2017年2月20日,特此声明。

●西日扎提·卡迪尔出生医学证明遗失,出生日期:2023年4月4日,编号:K650167335,特此声明。

●温宿县城镇住房保障管理办公室新疆维吾尔自治区住宅专项维修资金专用收据(出售公房单位使用)(四联)遗失,票号:0059180(第一联、第二联、第三联)、0059182(第一联、第二联、第三联)、0059190(第一联、第二联、第三联)、

0059198(第一联、第二联、第三联)、

0059199(第一联、第二联、第三联)、

0059151-0059200(第四联),特此声明。

●姚雪琴与阿克苏市新城街道办事处签订的阿克苏市棚户区改造征迁补偿安置协议书遗失,坐落:民主路五运小巷一队,签订日期:2013年7月26日,特此声明。

●阿瓦提县连丰农机服务农民专业合作社开户许可证遗失,核准号:J8918000221701,开户银行:阿瓦提县农村信用合作联社棉纺路信用社,账号:858140012010100213680,特此声明。

●阿瓦提县青云农资经销部开户许可证遗失,核准号:J8910001081201,开户银行:阿克苏市农村信用合作联社,账号:8521010001201100054930,特此声明。

●阿瓦提县青云农资经销部营业执照正本遗失,注册号:652928610040791,特此声明。

●阿瓦提县青云农资经销部营业执照副本遗失,注册号:652928610040791,特此声明。

●阿克苏市宏泰物流有限责任公司新N49673(黄)东风牌重型半挂牵引车道路运输证遗失,证号:新交运管阿克苏字652901044942,特此声明。

●乌什县德民物业服务有限公司税务ukey(税控类型全税盘)遗失,编号:661005741586,统一社会信用代码:91652927MA78MWF18T,特此声明。

●张煊苗出生医学证明遗失,出生日期:2017年11月10日,编号:Q650489605,特此声明。

●帕尔海提·买苏木(身份证号:652929197802120271)与阿克苏市红桥街道办事处签订的五中路棚户区改造房屋征收补偿安置协议书遗失,安置补偿协议编号:2011-1红-1(多浪社区)片区明珠小区,签订日期:2012年3月29日,特此声明。

●吐尔洪·吐尼亚孜(身份证号:652901196612290834)与阿克苏市红桥街道办事处签订的五中路棚户区改造房屋征收补偿安置协议书遗失,安置补偿协议编号:2011-33红-2(多浪社区)片区明珠小区,签订日期:2012年8月10日,特此声明。

●周博军官证遗失,证号:军字第0848039号,特此声明。

●艾尔肯·吐尼亚孜(身份证号:652901196802050815)与阿克苏市红桥街道办事处签订的五中路棚户区改造房屋征收补偿安置协议书遗失,安置补偿协议编号:2011-26红-2(多浪社区)片区明珠小区,签订日期:2012年4月13日,特此声明。

●麦麦提明·阿布拉(身份证号:652901197909040814)与阿克苏市红桥街道办事处签订棚户区改造房屋征收补偿安置协议书遗失,安置协议编号:阿西新区征字2011-0001号(红桥)片区4组,签订日期:2011年10月23日,特此声明。

更名启事

●曾用名:朱双弘,现更为:朱双红,身份证号码:65292219691210605X,特此声明。

温宿县自然资源局国有建设用地使用权挂牌出让公告

温自然资告字[2023]4号

经温宿县人民政府批准,温宿县自然资源局决定以挂牌方式出让4(幅)地块的国有土地使用权。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求:见下表。

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加,申请人应当单独申请。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料 and 具体要求,见挂牌出让文

件。申请人可于2023年4月5日至2023年4月25日,到温宿县自然资源局获取挂牌出让文件。

五、有意竞买者可于2023年4月5日至2023年4月25日,到我局提交书面申请。缴纳竞买保证金的截止时间为2023年4月25日18时。

有意竞买者持有土地使用权竞买申请书、营业执照副本、法定代表人证明、法定代表人身份证复印件(或授权委托书、委托代理人身份证复印件)、资信证明,向温宿县自然资源局建设用地科索取材料及报名,经审查,申请人按规定缴纳竞买

保证金,具备申请条件的,我局将在2023年4月25日18时前确认其竞买资格。

六、本次出让活动设有底价,竞买人的报价若低于底价或不符合条件的,挂牌不成交;符合条件的竞买人在保证金到账后,方有资格参加竞买,竞买申请人2人或2人以上采取现场报价,如不成交,保证金在出让工作结束后5个工作日内予以退还,不计利息。

本次国有土地使用权挂牌地点为温宿县自然资源局。挂牌时间为:2023年4月26日至2023年5月5日。

七、其他需要公告的事项:
挂牌时间截止时,有竞买人表示愿意继续竞价的转入现场竞价,通过现场竞价确定竞得人。
八、联系方式与银行账户:
联系地址:温宿县自然资源局
联系电话:0997-6767991
联系人:麦先生

温宿县自然资源局
2023年4月6日

编号	土地位置	土地面积(m²)	土地用途	规划指标要求				出让年限(年)	出让单价(万元/亩)	挂牌底价(万元)	竞买保证金(万元)	加价幅度(万元)
				容积率	建筑密度	绿地率	限高					
652922202300021	温宿县红旗街以南、稻香路以西、发展路以东	4622.13	居住兼容商业	1.0≤容积率≤1.8	24%≤	绿地率≤40%	50	70	25.85	179.23	89.615	2
652922202300022	依希来木其乡苏鲁瓦村	23566.67	工业	1.0≤	30%≤	10%≤绿地率≤20%	24	50	5.6	197.96	98.98	2
652922202300023	温宿产业园区兴华路以东、大峡谷路以西	179613.33	工业	0.5≤	30%≤	10%≤绿地率≤20%	24	50	2.8	754.38	377.19	5
652922202300024	温宿县克孜勒镇克尔库木村	4974.93	工业	1.0≤	30%≤	10%≤绿地率≤20%	24	50	5.6	41.79	20.895	2