



“00后”警花蒋润怡样样拿得出手

她是别人眼中的“00后”小姑娘,也是“警”彩瞬间的记录者、故事的讲述者、信息的传递者,她有挑灯夜战的毅力,有字斟句酌的细心,也有可圈可点的才艺。常州市公安局天宁公安分局茶山派出所内勤民警蒋润怡,从警以来,她用自己的青春书写了一个又一个生动的警营故事。



蒋润怡开展网络安全宣传



蒋润怡工作中



蒋润怡开展反诈宣传

妙笔生花的“小管家”

内勤工作表面看似鲜有波澜,但也非常考验人,每一份文稿的撰写,都需要认真、严谨、细致,从文章的主体框架、遣词造句再到标点符号、格式排版,都需要反复雕琢、推敲和校对,一份文稿修改好几遍对她来说是“家常便饭”。一个个夜晚,她办公室的那盏灯总是亮着,一次次键盘的敲击,都凝聚了她的思考 and 心血。

为了更好地塑造典型、展现工作,深度挖掘可以宣传的素材、亮点,她积极参与到巡逻清查、反诈宣传、警情处置等各类工作中,在高温雨雪天气、集中清查行动、日常反诈宣传等现场,都能看到她的身影。在用自己的业务知识为群众送上反诈“锦囊”的同时,她用镜头记录下民警开展巡逻清查的身

影。参加工作一年多以来,她报送的大小各类信息文章,经常被媒体录用。

“小蒋,平台好像打不了卡,你帮我看一下”“小蒋,一会儿开会,记得做个会标”……除了文字工作,她每天还需要处理各类突发情况、解决各种临时需求,会议通知、信息报送、台账整理。

为了时刻提醒自己,力求把每件事办好,她养成了勤记备忘录的好习惯。她的手机、电脑上,数量庞大的文件被整理得整齐有序,待办事项清单一目了然,内勤琐碎繁杂的工作,被她做得井井有条。虽然年龄不大,但她“身在兵位,胸为帅谋”,为所里各项工作高效运转贡献着自己的力量。

多才多艺的小警花

作为去年入职的新警,她充分

发挥自己的青春力量,将个人业余爱好融入公安宣传工作中,踊跃参与省公安厅、市公安局及天宁公安分局组织的各项活动,成为宣传战线上一颗多才多艺的“新星”。

她在分局组织开展的“筑梦警色年华 奋斗点靓青春”五四青年节主题活动中,作为“1504组合”中的一员,用青春洋溢的歌词诉说出满腔热忱,向五四献礼,在万象城举行的网络安全宣传周活动中,她又参与主持工作,几次精心打磨,呈现了一场有趣、有序、有内容的宣传活动。10月,她创作并参与拍摄MV的公安原创歌曲《朝夕》在各个平台陆续展出,整个创作和拍摄过程中,她始终坚持高标准、严要求,一遍遍不厌其烦地雕琢、完善,她用才艺诠释着青年民警蓬勃进取的形象和风貌。

顾燕 葛小林

天宁区推进“停车便利化”提质工程

停车问题一直是老百姓密切关注的问题。常州天宁区聚焦民生诉求,拓宽思路、创新举措,扎实推进“停车便利化”提质工程,在停车难、停车乱问题上取得了显著成效。

据介绍,常州天宁区连续多年将“新增公共停车位”纳入民生实事项目。今年新建紫云府东侧、金三角、云智造先导中心地下等停车场,累计新增公共停车位超2000个,提前超额完成今年目标。今年新增开放青龙供电所停车场,目前天宁区已累计有11家单位共1100余个停车位在周末和法定节假日期间免费向社会开放,进一步释放停车空间,助力假日经济。

天宁区城管局持续推进智慧停车管理公共平台接入工作,今年已有8163个停车位接入该平台。同时,通过结合大板房改建,新建北环新村和浦北新村两个特色停车场共847个停车位,集光

伏发电、储能、充电桩、电池检测、快捷汽车服务等综合功能于一体,安装充电桩140个,有效解决了老旧小区无法加装充电桩的难题。天宁还与备案的100多家公共停车场对接,其中50家签署了“无感支付”协议,大大提高了通行效率。

此外,城管部门“多管齐下”,集中整治万象城周边停车乱问题,优化营商环境。例如通过对占道停车、随意停车等违法行为进行严厉查处,拖移非机动车1000余辆;施划非机动车停车线3000多米,设置70余个停车标识,改造7个坡道等,有效补充万象城停车位不足的现状,缓解周边交通拥堵问题。

据悉,天宁区对全区范围内停车场和停车位进行排查摸底,统计存量停车场630处,存量停车位18万余个,同步做好道板普查,将进一步发掘可开发的停车资源。
天轩 葛小林

警方提醒,这类诈骗接二连三发生

近日,常州新北区接连发生数起利用货车运送现金,实施“线上诈骗+线下取现+货车投送”的电信网络诈骗案例。此类案件中,诈骗分子通常先通过刷单返利等诈骗手法对受害人实施诈骗,后期以“操作失误”“账号冻结”等理由,诱骗受害人利用货拉拉线下运送大额现金,以不见面、不现身的方式将现金取走,转移赃款。11月12日,新北警方发布预警,提醒市民注意防范。

家住新桥的王先生刷刷到一条美女视频,视频简介里留有微信号。王先生加了对方好友后,被拉进一个群,客服联系他说,想要跟美女线下见面,需要下载一个软件,并且在平台上完成3次打赏,每次打赏都可以获得百分之十的利润。王先生同意了。前两次打赏,王先生都拿到了返现。但第三次打赏后,客服却说他道具选错了,不能返现。客服给了王先生两种弥补方案,一种是补入68000元,通过打赏提现;另一种是直接补入52000元。因为担心打赏再次出现问题,王先生选择了第二种方案。客服称,他们不接受银行转账,要求王先生把现金邮寄过去。按照客服的要求,王先生在货运平台上叫了一

辆小货车,用小货车把现金送到了指定地点。直到他一直没法成功提现,他才意识到自己被骗了。

家住小河的武先生遇到的诈骗脚本是,他收到短信称他曾经购买的理财课程可以办理退款了。武先生被骗子一步步忽悠,将自己的账户上的钱都去购买虚拟平台上的基金。但想要拿回投资,就需要缴纳保证金解封,但金额过大,不支持转账,要求武先生将现金送到指定地点,事后再退回。一心只想退款的武先生在对方的要求下,也叫了一辆小货车,将数万元现金送到对方指定地点。

此外,家住魏村的刘先生的遭遇也类似,最后也是在骗子的忽悠下,叫了一辆小货车,将自己的数万元积蓄送到“客服”指定地点。

警方提醒市民,不要轻信不劳而获的高额返利,网上刷单+线下送现金是最新的诈骗模式,如果被骗,立即拨打110报警。同时也提醒广大货车司机要提高防范意识,在接单过程中如遇送大额现金、运送不明包裹、频繁更换交易地点等可疑情况要立即举报,切勿成为电信网络诈骗犯罪“帮凶”。
李文霞 葛小林

男子血糖高到无法测量,晕倒在工位

近日,常州四院内分泌科病区里收治了一批年轻的糖尿病患者,平均年龄在33岁。

31岁男子晕倒在工位上,被工友送到常州四院抢救时,医生居然测不出他的血糖,只显示“H”,表示血糖超出阈值。最终,医生以“糖尿病酮症酸中毒”的诊断收住入院治疗。

27岁的小伙子狂炫米饭,体重不增反减,一个月体重下降5公斤,伴随的是头晕、乏力、视物模糊,还有就是特别容易口渴,一喝水就要上厕所,到医院检查发现自己血糖也高出正常值2倍了。

38岁的陈女士,总感觉自己全身乏力,四肢麻木,偶有刺痛,到医院检查发现血糖高,原来自己已经患上了糖尿病并出现周围神经炎。

36岁的刘先生,每天喝水3000ml,还是容易口渴,小便有泡沫,以为自己肾出问题了,到医院检查发现病因是血糖高。

为什么越来越多的年轻人也患上了“老年病”?医生在询问病

史的时候发现,这些患者有一个共同特点:不良生活习惯,有喜欢重口味饮食不节制的,有喜欢饮料当水喝的,有喜欢宅家不喜欢运动的,有生活压力大喜欢熬夜的等等。“我想糖尿病年轻化的主要原因,还是跟他们的生活习惯和行为有关。”常州四院内分泌科副主任医师蒋坚总结原因为“好吃懒动、压力山大、花式熬夜、抽烟喝酒。”

蒋坚介绍,当我们面临着较大的工作和生活压力时,会导致内分泌失调从而影响胰岛素功能。同时,过大的压力会让人们选择甜食或者暴饮暴食等方式缓解压力,也有选择“躺平”等方式舒缓压力,甜食或美食确实能让人开心起来,但是高糖、高脂、高盐的饮食以及过度摄入含糖饮料和加工食品,都可能导致血糖升高;“吃完就睡”则会降低人体的新陈代谢。很多年轻人白天工作,晚上无节制的蹦迪、煲剧、打游戏等,早上起不来、晚上睡不着,这样的病态“生物钟”会摧毁身体的免疫力。另外,吸烟、喝

酒会对身体内的糖代谢造成影响,而长期的吸烟喝酒会增加2型糖尿病的患病率,对于已经患有糖尿病的人来说,吸烟喝酒会增加糖尿病并发症的患病率。

如何预防糖尿病?蒋坚表示很简单“管住嘴,迈开腿!”保持健康的饮食,减少高热量、高糖以及高脂肪食物的摄入,比如油炸食品、甜食和动物内脏等。同时主动锻炼,控制体重。能站着不坐着,能坐着不躺着,适当增加一些体育锻炼,比如快走、游泳、骑自行车等等。

此外,戒烟限酒,平时保持乐观情绪,采用健康的方式缓解生活及工作压力等,如户外运动、散步、唱歌、画画等。“糖尿病作为现阶段一种无法治愈的疾病,大家要重视预防。最好的医生是自己,养成健康的生活方式,避免越来越多的年轻人患上“老年病”,如果不幸检查出糖尿病,早期干预也可以实现“逆转!”蒋坚说。

杜衡 陆文杰

拍卖公告

我公司于2024年11月22日下午2:00在现代传媒中心3号楼1501室举行吕墅片区部分仓储用房(地)租赁使用权拍卖会(详情备索),有意竞买人可持有效证件至我公司办理竞

买登记手续并缴纳竞买保证金(详情备索),保证金截止至11月21日下午4时(以到账为准),电话:85315128。

江苏正德拍卖有限公司
2024年11月13日