

快乐运动享其趣 室外健身转室内

□本报记者 李政享

进入冬季,天气转冷,尤其是近日,暴雪突至,使得原本在室外健身的人们逐渐转入到了室内,享受着室内健身的乐趣。

运动种类随天气而变。在白城市体育场记者看到,这里几乎没有人,无论是足球场还是篮球场几乎无人问津。记者又来到白城市全民健身中心,这里的情景却全然不同,几乎每个健身器材和场地上都有人,人们在尽情地做着想做的运动。

在人员众多的羽毛球馆,记者看到几乎每个场地都有两伙人在平分着一个场地,即使这样,还有很多人在场外等候。记者与正在候场的张先生聊了几句,张先生说:“现在外面冷了,进室内锻炼暖和,又能锻炼身体,挺好的!以前我一直在室外打篮球,但天气冷了,没办法,只好改打羽毛球了。”记者看到,人们即使换了运动方式,依然玩得不亦乐乎。

室内健身人员渐增多。记者在白城市一家健身房看到,所有的跑步机上都站满了人。陈先生跑累了,歇一会儿,记者与他聊了几句。他说:“我以前一直在室外跑步,但最近下雪了,天气还非常冷,就转到室内来了。”说完,陈先生又回到紧张的锻炼中去。记者经询问得知,在这一健身房中,有许多人以前在室外练太极剑、打陀螺等运动,现在都进健身房健身,享受着运动的乐趣。

游泳馆人数激增。为使身体得到充分锻炼,很多人在冬季都会选择游泳这项运动,因为游泳运动量大,能很好地锻炼心肺功能,对身体十分有益。据一家游泳馆的负责人介绍,进入冬季以后,天气转冷,来游泳的人日渐增多。带着孩子来游泳的王先生说:“以前一直在外边做运动,但天气冷了,在外边锻炼怕孩子感冒,就带着他游泳来了!”记者又询问了几个人,他们有的一直在游泳馆健身,但也有几位是刚从室外运动转向室内运动的。冬季是疾病的高发期,无论采用什么样的运动方式,能使身体得到锻炼才是根本。室外运动转向室内,丝毫不减人们的锻炼热情,锻炼现场一派热闹。



市井万象

(上接一版)

无论是办案还是担任教官,姜庆楠都与枪有着不解之缘。那是他的武器,更是他的伙伴,闲下来时,他总是把枪擦拭得锃亮,这把92式手枪也是随他共同战斗的无言战友。他说不希望自己去扣动扳机,但是面对罪恶,他会毫不犹豫、毫不退缩。

2015年10月,姜庆楠作为射击教练兼射击项目领队,对白城市的公安民警进行了射击培训,同年10月11日,带队参加了全省公安机关警务实战技能比武,其中一名队员单项手枪射击成绩个人全省第一,全队成绩团体全省第5。正当队员们沉浸在成功的喜悦中时,姜庆楠却没有在白城停留,而是急切地返回了洮南……

11月11日,参加完大比武回到洮南的姜庆楠,立即投入到对一起贩毒案犯罪嫌疑人的抓捕中。据特情反映,该贩毒犯罪嫌疑人正在一幢未完工的高层住宅楼的三楼休息。当天夜里8时左右,姜庆楠和一名侦查员进入楼道,正在想办法进入室内,一年轻男子突然开门出来,姜庆楠目测这是一个长期吸毒者,马上控制住他。在楼下蹲守的战友得到通知后,马上上楼协助看管这名吸毒者。姜庆楠迅速进入卧室,发现床上有男式衣裤,且被窝温热,床头工艺架上缺了一把短刀……姜庆楠二话没说,就着手机电筒的光亮拔枪跳窗进入平台搜索嫌疑人。他根据窗台灰尘擦蹭痕迹,准确判断出贩毒嫌疑人逃跑的方向,直接追到13楼楼顶,将嫌疑人逼得毫无退路,最后成功将贩毒犯罪嫌疑人崔某抓获。

据洮南籍的贩毒犯罪嫌疑人崔某交待,他在外犯案后,把洮南当成了避风港,没想到遇到姜队长抓捕。要不是姜队长步步紧逼,他一直存在侥幸心理,以为可以逍遥法外,没想到栽在了洮南公安的手里。

2015年,为切实做实做细精准帮扶帮扶工作,通榆县包拉温都蒙古族乡纪委积极作为,围绕乡党委、政府开展的精准扶贫工作重点,突出在包村帮扶工作环节上下功夫,制定出台了包村帮扶干部“三到位”制度,严肃包村帮扶工作纪律,为推动精准扶贫帮扶工作提供了强大的组织纪律保障。

组织领导到位。该乡纪委成立了精准扶贫帮扶工作督导工作组,由乡领导班子成员兼任督导组长,乡纪委委员、村监委会主任为成员,负责对包村帮扶工作进行明察暗访,实行定期通报,对工作漂浮、走过场现象进行限期整改,对限期整



洮南市第六小学针对冬季气候干燥易引发火灾的实际,适时组织学生开展防火、防震演练。在老师的引导下,学生们用毛巾捂住口鼻、弯腰低头紧急疏散,手把手演练灭火器材,增强了学生的消防安全意识,同时掌握自救自护能力。图为11月25日学生在防火、防震演练时的情景。邱会宁摄

为认真践行“三严三实”,扎实开展基层党建工作,深入推进社区党风廉政建设,11月19日,白城经济开发区幸福街道办事处组织54名社区党员干部来到白城监狱开展警示教育活动。

在监区民警的指引下,他们先后来到了服刑人员的生活区、监区和生产劳动车间,现场感受了服刑人员在狱中的生产生活情景;一名职务犯罪服刑人员现身说法,详细讲述了自己作为一名国家公务人员,在权利、利益、诱惑面前所经历的

事后,战友们都为姜庆楠捏了一把冷汗,面对手持利刃的毒犯,他暗我明,而且毒犯都明知贩毒是重罪,因此一旦遇到抓捕,都会狗急跳墙,垂死挣扎。姜庆楠却在与贩毒犯罪嫌疑人狭路相逢时震慑了犯罪,没有一定的胆量与体魄,是无法取得最后胜利的。

80后的缉毒警察之家,灯坏了4个月还没修……缉毒警顾上了大家就顾不上小家

姜庆楠一直在侦破与抓捕的路上。如果说,缉毒警是与亡命之徒做殊死较量,那么作为缉毒警的家属,也承载了巨大的心理压力。

与姜庆楠同为警校同学的妻子兰兰给予了丈夫最大的理解和支持。兰兰的父亲当了30年治安大队枪管员,兢兢业业一辈子,没出过任何差错,老人是儿女最大的榜样。每天,兰兰除了本职工作要圆满完成,孝敬双方父母的同时,还要照看上幼儿园的儿子,日复一日,忙忙碌碌。姜庆楠说爱人承担了家里的一切,让他没有后顾之忧。

姜庆楠是条硬汉,但也有柔情之时,他可爱的儿子半文半图写过一篇小日记,曾让他泪如雨下:我的家里有爸爸、有妈妈、有爷爷奶奶和姥姥姥爷,我爱他们。我爸爸是警察,有枪,他在保护别人,所以我有时见不到他……

从今年6月开始,姜庆楠家客厅的灯就坏了,爱人站在凳子上又够不到,姜庆楠也一直没有空儿维修。每次被儿子指着灯叫爸爸时,姜庆楠总是愧疚地看着爱人……

在缉毒的道路上,永远布满迷雾和陷阱。姜庆楠练就了一套与众不同的“缉毒功夫”,一个房间即使一个月前有人吸毒,他也能凭嗅觉闻得出来。有一次,缉毒大

通榆县包拉温都蒙古族乡纪委

为精准扶贫工作保驾护航

改不到位的相关责任人将进行问责,确保了乡村干部结对全覆盖,帮扶对象全覆盖。

宣传发动到位。所有乡村帮扶干部都到村入组召开精准扶贫对象工作会议,帮扶领导在会上对开展精准扶贫工作的重大意义、目的及帮扶模式、重点、操作程序等相关政策进行详细讲解。同时要求利用村务公开栏、村村通广播、标语等方式

进行广泛宣传。据统计,全乡共召开精准扶贫对象会议10场次,参加人达2000多人次。

帮扶措施到位。为落实干部结对帮扶制度,乡纪委要求帮扶干部必须深入到帮扶对象家里,实地了解掌握帮扶对象的生产生活情况,为贫困户量身定制脱贫措施,建立帮扶台账,确保后期帮扶工作有责任人和帮扶台账。(郭燕楠 本报记者薄秀芳)

白城经济开发区幸福街道办事处

组织社区干部到监狱开展警示教育活动

心理变化及逐步走向犯罪的过程,深刻剖析了自己的行为给国家、社会带来的危害和不良影响,同时表达了对自由的渴望和对家人的愧疚之情。

此次活动使社区干部们深受教育,大家纷纷表示,到监狱开展警示教育是一次生动的、极具震撼力和

冲击力的活动,党员干部在运用手中权利和诱惑考验面前的选择,决定了高墙内外两个不同的世界。作为社区党员干部,一定要树立正确的价值观,牢记党员宗旨,做到“三严”为己、“三实”为民,筑牢拒腐防变的思想防线,脚踏实地服务社区群众,为社区发展贡献力量。(许福春)

队根据线索搜查某KTV,一进包间,姜庆楠就闻到了一种普通人不易察觉的味道,他当即叫来服务员进行询问,原来一个月前确实有一伙吸毒人员在这个房间聚众吸毒。经深入侦查,缉毒警们顺藤摸瓜,终于打击处理了这伙聚众吸毒人员,起到了较强的震慑作用。

打击处理吸毒人员后,有些人的家属辗转找到姜庆楠,许与重金,要他“从轻发落”,遭到拒绝后,又扬言要给他“好看”,甚至拿他的家人来威胁,对此,姜庆楠毫不动摇、毫无惧色,他始终坚信邪不压正。

辉煌的成绩留给了昨天,姜庆楠也把坚定的身影留给了他所钟爱的公安工作。而无论取得什么样的成绩,任何媒体都没有姜庆楠的一个影像,这是对他们的保护。记者问姜庆楠,从这一点来说,有没有遗憾?姜庆楠说:“如果想出名,就不干这种工作了,选择了从警路,就不要谈自我,我更希望媒体宣传我们警察这个群体。”一提到警察群体,讲述办案经过神采奕奕的姜庆楠,表情特别凝重。他渴望社会对警察有更多的理解,因为警察这个职业有着太多的不可预知的危险与艰辛。他说:“警察是一个职业的称呼,警察也是有血有肉的普通人,不是神,刀子扎在身上也会流血、也会疼……请不要把警察神化。如果非要说我们和普通人的不同,那就是超乎常人的职业荣誉感、深入骨髓的责任感与使命感。危难来临的时候,每个警察都会是挺起胸膛挡在你前面的人。”

就在记者采访结束时,姜庆楠对记者提出,基于他工作性质的特殊性,请在文中不要提及他家人的姓名,他不能给予妻儿安定的生活,就只能处处小心,给予最起码的保护吧。

缉毒警,荣耀背后的悲壮感动天地……

白城日报广告业务电话

0436—

3323838