



快下雨了,抓紧享受阳光! 应季水果非桑葚莫属

随着气温逐渐上升,许多人开始换上了单衣,甚至有人直接穿上了夏装。记者昨日从市气象台获悉,未来几天,我市最低气温为13℃到15℃,最高气温为23℃到25℃。虽然温度较为适宜,但是阴雨天气或将到来,建议大家随时关注天气变化,提前做好准备。

据市气象台预测,今天阳光明媚、微风拂面,让人感觉心旷神怡。早晨出门时,气温为13℃到14℃,午后升至24℃到25℃。在这样的天气里,出门散步或者约上好友一起开展户外活动无疑是再合适不过了。4月27日为多云天气,风力约4级,最低气温为13℃到14℃,最高温度为24℃左右。4月28日的天气为多云到阴有阵雨或雷雨,将让大家感受到春天的多变。虽然雨量中等,但是局部地区可能出现大雨,最低气

温为14℃到15℃,最高气温为23℃到24℃。大家在出行时需要携带雨具,防止被突如其来雨水淋湿。

这个季节吃什么水果比较好呢?记者了解到,每年4月到5月是桑葚的成熟季。成熟的桑葚色泽黝黑或黑中透红,果肉吃起来酸酸甜甜。桑葚被称作“补血果”“民间圣果”,早在2000多年前,桑葚就已成为皇家的御用补品,由此可见其营养价值之高。

养生专家说,桑葚中除了含有丰富的蛋白质、维生素、氨基酸和各种矿物质,还含有大量花青素,经常食用可以滋阴补血、强身健体。由于它是黑色水果,所以经常食用还有黑发的效果。值得注意的是,虽然桑葚益处多,但是也不能过量食用。

融媒体记者 徐薇 王夏禹

近几日具体天气情况

4月26日 晴到多云,东到东南风4级左右,最低气温13℃到14℃,最高气温24℃到25℃。

4月27日 多云,偏东风4级左右,最低气温13℃到14℃,最高气温24℃左右。

4月28日 多云到阴有阵雨或雷雨,雨量中等,局部大雨,偏东风4级,阵风5到6级,转偏北风3到4级,最低气温14℃到15℃,最高气温23℃到24℃。

淮安小学 举行春季研学活动 暨十岁成长仪式



为促进校内课堂和校外实践融合,全面实施素质教育,帮助学生全面发展、健康成长,进一步引导学生强身健体、砥砺品格、树立理想,争做拥有“四个自信”的新时代少年,近日,淮安小学三年级组600余名师生来到淮安市青少年综合实践基地,举行了春季研学活动暨十岁成长仪式。

活动中,每个班级都被授予了独特的营旗,营旗的名称取自淮安名人,如“周恩来营”“韩信营”“吴承恩营”等。各班级组织学生参观基地场馆,了解淮安的历史文化,传承伟人志;探寻中国航天发展历程,激发学习斗志;学习法律法规知识,浸润法治精神。

随后,学生们参加了求生技能、军事射击、消防演练、勇攀高峰、蔬菜种植等丰富多彩的课程学习,在这些课程中砥砺品格、学习本领,锻炼执行能力和团队合作能力。额头上

的汗水见证着他们的昂扬斗志和坚韧品质。

十岁,是蹒跚学步的终点,是逐梦未来的起点,是人生历程的第一个里程碑。十岁成长礼也是中国传统“八礼四仪”中的重要仪式。当天下午,三年级十岁成长仪式隆重举行。

仪式开始前,该校校长周武深情祝福全体学生。他勉励学生们要从小坚定听党话、跟党走决心,刻苦学习、树立理想、砥砺品格、磨炼意志、增长本领,争取打好底色、积累底蕴、养好习惯,努力在小学阶段做一个德智体美劳全面发展的好少年。

仪式中,学生们通过合唱、舞蹈、诗朗诵等表演形式,展现了逐梦未来的蓬勃朝气和从小立下报国志向,不畏风雨坚定前行的精神风貌。该校三年级大队辅导员齐静代表全体教师祝福学生们健康成长,并带领全体学生宣誓。(张志娟)

昨日,淮安市实验小学举行了主题为“爱运动 强体魄”的第17届春季田径运动会。此次运动会不仅让学生们体验到了运动的快乐,还为学生们提供了展现自我的舞台。

融媒体记者 王昊
通讯员 王大伟



淮安小学 开展气象科普活动

为了增进少先队员们对气象学的了解,增强他们的环境保护意识和应对气候变化的能力,近日,淮安小学四(8)班红玉中队的少先队员们来到淮安市气象局,开展了一系列寓教于乐的气象科普活动。

在多媒体演播室里,气象主播以生动有趣的方式向学生们介绍了天气预报节目的制作流程。在主播的指导下,学生们先后体验了“气象小主播”的角色,亲自播报天气状况。这种互动式的学习方式极大地激发了学生们的参与兴趣。

接着,通过参观预警中心,学生们详细了解了气象资料的收集、处理过程以及天气预报的制作原理。通过观看多媒体显示大屏,学生们远程观摩了淮安市基准站的新型气象设备。在放映厅,工程师为学生们带来了一场关于气象与环境、气候变化的科普讲座。工程师用通俗易懂的语言,向学生们讲解了气候变化对人类生活的影响以及各国采取的应对措施,引导学生们进一步关注气候变化,提升防灾减灾自救能力。

最后,市气象局向学生们赠送了一批气象科普书籍。这些书籍将成为学生们“探本求源”的宝贵资料,鼓励他们不断探索。(蒋春利)

淮安市主副食品民生价格公示表

汇总单位:淮安市价格监测中心 汇总时间:2024年4月25日 单位:元/桶、元/500克

商品名称	苏果	大润发	淮海路菜场	上海路菜场	人民路菜场	浦南路菜场	珠海路菜场	鼎立菜场	大学城菜场	福地路菜场	富城路菜场
一级袋装苏北大米	2.80	3.00	3.0	3.0	3.2	2.6	2.5	2.3	2.5	2.7	2.5
一级袋装东北大米	3.30	3.70	2.6	2.5	4.0	3.1	3.5	3.3	2.5	3.5	3.3
5升桶装玉米油	99.90	69.90	80.0	75.0	65.0	90.0	80.0	68.0	80.0	92.0	80.0
5升桶装调和油	79.90	79.90	50.0	62.0	65.0	76.0	60.0	65.0	70.0	76.0	70.0
猪后腿肉	10.80	13.80	12.0	18.0	15.0	13.0	15.0	15.0	16.0	18.0	15.0
猪肋排	36.80	35.80	19.0	18.0	20.0	19.0	18.0	22.0	17.0	26.0	15.0
牛腱子肉	32.80	48.90	35.0	45.0	41.0	46.0	46.0	48.0	40.0	50.0	45.0
带骨羊肉	22.80		28.0	36.0	31.0	39.0	35.0	39.0	30.0	38.0	33.0
鸡场蛋	4.00	3.30	4.1	4.0	4.0	3.9	4.0	4.3	4.2	4.5	5.0
草鸡蛋	5.60	4.80	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	7.0	6.5	8.0	8.0
鲫鱼	13.80	17.90	12.0	12.0	9.0	11.0	10.0	13.0	12.0	13.0	12.0
草鱼	9.80	12.00	7.0	7.0	7.5	8.0	7.0	8.0	8.0	9.0	7.0
鲈鱼	18.80	16.90	17.0	15.0	15.0	16.0	15.0	18.0	19.0	20.0	20.0
大白菜	1.60	0.90	1.5	2.0	1.5	1.0	1.5	1.5	1.2	2.0	0.8
青菜	2.00	3.00	1.8	3.0	2.0	1.5	2.0	3.0	1.5	2.0	3.0
黄瓜	3.30	1.30	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	3.0	2.5	3.5	3.0
白萝卜	1.30	0.90	1.8	2.0	1.5	2.0	1.5	2.0	1.2	2.0	1.5
茄子	3.60	1.60	3.5	5.0	4.5	3.0	3.0	5.0	2.5	5.0	4.0
西红柿	5.00	5.40	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.5	3.0	5.0	6.0
土豆	2.00	4.40	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	3.0	3.0	3.5	2.5
胡萝卜	2.00	2.00	2.3	2.5	2.5	2.2	3.0	2.5	2.0	3.0	2.5
青椒	4.60	7.00	6.0	5.5	5.0	5.0	3.5	3.5	3.5	7.0	3.5
园白菜	1.60	2.00	2.0	2.0	2.5	2.0	2.0	2.5	1.5	2.5	1.5
花菜	3.00	4.00	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	3.5	4.0	4.0	3.0
冬瓜	2.00	2.00	1.8	2.0	2.0	3.0	2.0	2.5	1.8	2.5	2.0
西兰花	4.00	4.00	6.0	4.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	6.0	4.5
生菜	3.00	5.00	2.0	2.0	2.5	2.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0
毛豆	6.00	6.00	6.0	7.0	6.5	6.0	6.0	6.0	7.0	6.0	5.0
蒜头	9.00	6.90	6.5	7.5	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	8.0	7.0
生姜	11.00	8.00	7.0	8.0	9.0	7.0	9.0	8.0	8.5	10.0	6.0

说明:1. 本表价格信息为相应超市或集贸市场采价当日上午零售价格,其中苏果为淮海东路店,大润发为公园店。
2. 本表公布的主副食品价格属市场调节价范畴,只反映价格水平,仅供参考,不作为法定或政策性的定价依据。
3. 各超市、集市蔬菜价格由于品种、等级、新鲜程度等因素,可能有较大差异。

分类信息
0517-83513058
扫一扫 远程办理

注销公告

淮安市工程师学会(统一社会信用代码:51320800MJ73010752),业务主管单位:淮安市科学技术协会,法定代表人:史修松。根据《社会团体登记管理条例》规定,拟向注销登记机关申请注销,现予以公告。请各债权债务自本公告见报之日起30日内向我单位清算小组申请办理债权债务事宜。

联系人:史修松 联系电话:13770398156

淮安市工程师学会
2024年4月26日