

地区上半年实现网络交易额39.53亿元

地区融媒讯（记者 唐海东）“今年上半年，和田电商发展快速，仅地区邮政公司和社会快递累计收寄邮件快件300多万件，预计到年末可达到600多万件。”7月18日，中国邮政和田分公司副总经理、地区电商产业发展协会会长伍晓越说。

据映潮科技数据显示：1—6月，和田地区实现网络交易额39.53亿元，增速排名第二第一；网络零售额14.82亿元，增速排名第二第二。

今年，地区出台了2023年电商高质量发展方案，制定了《2023年和田地区

地区融媒讯（记者 董瑞强）7月20日下午，自治区第十四届运动会群众体育和球总决赛在和田开赛，和田地区代表队一队（以下简称和田一队）与克孜勒苏柯尔克孜自治州代表队（简称克州队）展开一、二名的角逐。

经过之前小组循环赛的交手，双方对彼此有所了解。双方教练员均对比赛进行了精心部署，一开场双方就打出了自己最擅长的战术。和田一队依靠9号球员麦麦提阿布杜拉·乃比江，连续打出势大力沉的“扣杀”球，克州队则利用和田一队的失误频频得分，尤其是克州队7号队员麦麦提图尔荪·肉扎凭借娴熟的脚法不断给和田一队制造麻烦。半场结束，比分28比26，克州队率先拿下赛点。

中场休息，作为落后一方，和田一队赶忙聚在一起，商讨对策、提振士气。对于和田一队而言，此时队员的心态显得尤为关键。

“大家的竞技水平其实不相上下，比赛打到这个程度，比的不仅仅是战术，更考验的是场上队员的临场发挥。我们努力让自己的队员放松，让他们能发挥出真正的实力。”和田一队教练艾麦尔·图尔迪说。

下半场开始，克州队频繁用脚法拉开分差，和田一队则靠着替补登场的13号球员阿布力克木·阿布力米提的稳定发挥紧咬比分。

当天天气炎热，场上的运动员体力消耗也非常大。虽然早已汗流浹背，但他们在比赛场上奋力拼搏的体育精神赢得了现场观众阵阵掌声。

和球运动讲究的是足球和排球技术

电子商务工作操作手册》《电子商务招贤纳士22条扶持政策》，明确了全地区“12312”电商特色新路径，取得了较为明显的成效。

提升各县市电商公共服务中心服务水平和业务能力，打造专业、务实、精干的地域特色电商团队。和田市电商中心招募26家人驻企业，多次开展电商公共服务、电商大宣讲、孵化培训，先后被评为“自治区数字乡村建设试点”“自治区中小企业公共服务平台”，目前已申报“自治区星创天地基地”；洛浦县“追梦优品”电商团队带动16人就业，通过“新疆

包邮+仓播”等形式日均发货量达3000单以上，工业品新疆包邮模式初具规模；墨玉县“自由落体”直播团队在天猫、淘宝、抖音等各类平台均开设专营店，加大了全网营销推广力度，其自有品牌“古力巴戈”“蜜之番”品牌上半年销售额近5000万元。

积极借助北京、天津、安徽援疆资源，做好电商扶持资金规划，出台电子商务协同发展奖补政策，深入开展产业帮扶、消费帮扶行动，建立与援疆省市企业战略合作，加大在援疆省市媒体宣传推广力度，对电商主体起到推动提升作

用。

拓宽线上线下营销渠道，扩大和田优质农产品在疆外市场的影响力。于田县引进第三方电商龙头企业阿里巴巴（新疆）服务中心，培育和扶持本地跨境电商企业；皮山县组织企业参加“第18届哈萨克斯坦—中国商品展览会”，让和田特产走出国门，亮相国际市场。

“下半年，我们将坚持和田地区‘12312’电商特色发展路径，一张蓝图绘到底，全面提升电商发展水平，为促进农民增收，助力乡村振兴作出更大的贡献。”地区商务局负责人说。

自治区第十四届运动会群众体育和球总决赛收官

和田地区代表队一队获得第二名



自治区第十四届运动会群众体育和球总决赛开打，场上比赛激烈。地区融媒记者 董瑞强摄

相结合，克州队队员在这两方面表现得更为均衡。下半场比分35比26，克州队赢得了最终胜利。

“这次能拿到冠军我感到非常兴奋。为了赢得比赛，我们提前半个月开

始集训，大家的付出，换来了赛场上的默契。今后我会经常参加和球比赛，为这项运动蓬勃发展贡献力量。”克州队队员努尔比娅·麦麦提说。

“今天取得了比赛的第二名，没有夺

冠，感觉有些遗憾。今后我们会以这次和球比赛为起点，努力训练，不断提升竞技水平，争取下次取得更好的成绩。”和田一队队员麦麦提阿布杜拉·乃比江说。

土桃产业拓宽村民增收路

地区融媒记者 艾克拜尔 张雅芝 于凯莉



7月19日，在卡勒维村桃子交易市场，艾力·买提阿斯木（右）与桃子收购商达成交易。地区融媒记者 艾克拜尔摄

以沉浸式体验采摘的乐趣，品尝和田特色桃子和众多美食，独特新颖的营销方式，吸引不少游客到桃园里观光旅游，促进了增收。

走进艾力·合力力的果园，可以看到游客穿梭在桃林间，手里拿着采摘筐挑选桃子，孩子在桃林中嬉戏打闹。游客穆塔力普·麦麦提明带着家人来到果园，与家

人摘桃子、尝美食、话家常。穆塔力普·麦麦提明说：“这里的环境宜人，桃子皮薄多汁，美食也很好吃，体验感特别好，适合一家人过来游玩。”

为了给游客更好的服务，艾力·合力力在附近村招聘了8名村民。希尔力·阿不都外力是央阿克其勒克村的村民，之前一直在餐馆打工，在了解到农家乐招聘厨

师后，他主动报名，凭借着精湛的厨艺，他获得了主厨一职。在家门口就业，不仅方便了希尔力·阿不都外力照顾父母和孩子，生活质量也得到提高。希尔力·阿不都外力说：“在这里工作我很开心，上下班很方便，收入也不错。”

将特色产业与特色旅游相结合，实现“种植+观光+休闲旅游”的多元化发展模式，和田县拉依喀乡走出了一条乡村旅游发展的致富路，同时带动了当地农民“走旅游路”“吃旅游饭”“挣旅游钱”，让农民真正在乡村旅游产业中得到实惠。

近年来，和田县拉依喀乡多措并举，大力发展乡村特色产业，引领群众走好乡村振兴路。2022年，拉依喀乡积极对外输出务工人员，由他们担任“桃子中介人”，对桃子进行宣传销售，200吨桃子销往上海、深圳等地，收益达2000余万元。2023年3月25日，和田县第五届桃花节在拉依喀乡举办，吸引了疆内外10余万名游客，带来20余万元的收益。为了提高桃子品质，增加桃子产量，拉依喀乡邀请专家对桃农进行技术指导，同时打造拉依喀乡桃子交易市场，拓宽果农销售渠道。

“拉依喀乡将充分利用资源优势，大力推进文化旅游产业与特色农业产业融合发展，加快富民强村的步伐，助力乡村振兴。”拉依喀乡副乡长麦麦提艾力·伊敏说。

夏季养生有妙招 专家教你安然度夏

意蛋白质、碳水化合物、脂肪的摄入。多吃新鲜蔬菜、水果，补充机体运动时丢失的无机盐和维生素，也可以在家煮绿豆汤解暑。在进餐后的1至2小时后适宜运动，运动结束后尽量不要立即进食。

夏季适合的运动有哪些

“炎热的夏季最适合游泳，游泳被誉为‘血管体操’，不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹，以及心、脑、肺、肝等部位，对血管有益，有利于减重。早上六七点、下午四

五点、晚上七八点以后游泳是比较好的。”陈满涛说，室内打羽毛球、练太极、做瑜伽也是不错的运动方式。

运动过程中需要注意什么

陈满涛介绍，要注意正确地热身冷身。运动完后的冷身在夏季尤为重要，在心率恢复到正常水平之后，再进行静态拉伸。

其次，要注意补水，在运动前2至3小时，需要补充480毫升的水，在运动过程中，最好每10至20分钟进行一次补水。出门前要注意涂抹防晒霜，避开阳光和紫外线较为强烈的时间段（10点至15点）。要穿戴适合夏季散热的服饰，

戴遮阳帽。

“一定要避暑、防暑。平常可以备一些藿香正气水，如果身体出现乏力、头晕、恶心、呕吐的情况，可以喝一点藿香正气水来进行预防，如果不起作用，病情加重，需及时送医。”陈满涛强调说。

陈满涛建议，夏天虽然炎热，但在睡眠时不宜吹风扇，不宜夜晚露宿。适当的淋浴是不错的选择，既可消除疲劳，改善睡眠，也可以增强抵抗力。有空调的房间，室内外温差不宜过大，室内外温差小于8℃为宜。衣衫要勤洗勤换，久穿湿衣或穿刚晒过的衣服都会使人得病。

合适的时间、适当的运动才是提倡的保健方式。

记者探访团城景区停车难



地区融媒讯（记者 张亚辉 艾克甫江）近日，地区融媒体中心“小和跑民生”栏目热线接到市民反映和田团城景区停车难问题，记者就此事进行探访。

7月15日17时，记者看到和田团城景区的柯孜柯代尔瓦扎路（单行道）两旁免费车位停了许多车辆，并且还有行驶的车辆不断驶入，驾驶员想在路边免费车位停车，但已没有停车位。

17时30分，记者来到和田团城景区平静地下停车场，发现还有停车位空着。停车场负责人热依汗古丽·麦提萨依告诉记者，地下停车场有80多个车位，除了节假日、旅游旺季，都有空余车位，可以随时停车，每天最高收费6元。

“柯孜柯代尔瓦扎路两旁免费停车区域的车太多了，很难停车。景区对面的地下停车场停24小时需要花费十几元，收费有点高；如果停24小时收费6至8元，还可以接受。”和田团城景区商户阿先生说。

18时，记者来到景区对面的昆

天上城民俗旅游商业综合体地下停车场A区，看到停车场空空荡荡，B区、C区目前尚未启用。在地下停车场出口处，张贴着停车收费标准，24小时最高收费15元，白天（9时—22时）、晚上（22时—9时）分段计费，跨段停车费用累加。

就昆天上城地下停车场收费问题，记者采访了和田市发改委有关部门，工作人员表示，昆天上城属于商业开发地块，地下停车场属于自主定价，居民如果无法接受这个价格，可以前往和田团城景区政府定价停车场，每天最高收费6元。

记者综合探访发现，和田团城景区免费停车位（柯孜柯代尔瓦扎路两旁）比较紧张，而收费的停车场车位并不紧张，在入流量高峰期时，市民和游客可以根据自身情况，前往和田团城景区附近收费停车场停车。

据了解，用蓝色标识牌公示停车价格的为政府定价停车场，每天最高收费6元，用黄色标识牌公示停车价格的为自主定价停车场，每天最高收费不等。

那么，和田团城景区附近有哪些停车场，哪些属于政府定价，哪些属于自主定价，市民、游客该如何就近选择停车场？“小和跑民生”栏目记者将会为您详细解答。

和田县

做有志青年 为家乡建设添砖加瓦

地区融媒讯（记者 古哈尔尼沙）7月18日，和田县色格孜库勒乡组织返乡学生开展了“游家乡·看变化”活动。

活动中，学生参观了新时代文明实践中心、村史馆等地，感受曾经的乡村“旧貌”变“新颜”的过程。看到家乡发生的巨大变化，大家激动不已，纷纷表示，以后要努力学习，毕业后为家乡建设添砖加瓦。

色格孜库勒乡还组织返乡学生开展系列志愿服务活动。在罕艾日克村开展的“乡村靓丽·环境整治”志愿活动中，返乡学生拿起扫帚和垃圾袋，分组深入到村里的各个角落，认

真清扫，随后大家分工协作，将清理出的垃圾运走，进行集中处理。

返乡学生迪力夏提·于苏普说：“作为一名大学生，通过参加社会实践活动，为乡村振兴尽自己的绵薄之力，我感到非常骄傲和自豪。”

通过参加志愿服务活动，既弘扬了志愿服务精神，又激发了学生参与家乡事务活动的热情。

“我们将持续开展丰富多彩的实践活动，帮助返乡学子在社会实践中受教育、长才干，进一步增强他们回报家乡的责任感，为建设美丽乡村添砖加瓦。”色格孜库勒乡副乡长张康明说。



和田市返乡学生暑期活动丰富多彩

7月19日，和田市返乡大学生和吐沙拉镇喀其村的小朋友分享阅读，共同学习。地区融媒记者 古哈尔尼沙摄

洛浦县

萝卜丰收愁销路 爱心助农暖民心

地区融媒讯（通讯员 买买提艾力 张雁超）眼下，正是萝卜成熟采收的季节。连日来，在洛浦县布亚乡巴什昆孜村菜农的萝卜种植基地里，15亩萝卜喜获丰收。种植户正忙着拔萝卜，田地里一派繁忙的景象。

巴什昆孜村土壤肥沃、水源充足，有利于萝卜的生长和营养积累，种出的萝卜表皮光滑细腻、口感甘甜

微辣，亩产可达3吨以上。

原先受运输等因素影响，巴什昆孜村农户的萝卜外地订单少，本地销量有限，15亩萝卜面临销售难题。为解决农户燃眉之急，布亚乡党委积极联系网络主播，到巴什昆孜村进行现场直播销售。同时，号召辖区内的各企业发挥自身资源优势，用实际行动助村民销售，萝卜销售难题迎刃而解。

西瓜喜丰收 瓜农甜心头

地区融媒讯（通讯员 古拉因木 张丽红）盛夏时节，瓜果飘香。民丰县西瓜陆续成熟，大量上市，圆滚滚、油亮亮的西瓜走俏市场，敲开了特色种植助力乡村振兴的“甜蜜之门”。

7月18日，笔者走进民丰县若克雅乡阿奇玛村李双全的西瓜地里，李双全正忙着摘瓜、运瓜。

2022年，李双全为了增加收入，利用30亩红枣地套种西瓜，收到了

明显的成效。皮薄瓤红、甘甜多汁的西瓜不仅甜到了消费者心里去，也增加了李双全的收入。

“红枣中间套种西瓜，今年的西瓜收入不错，批发商上门收购，很方便。”李双全说。

据了解，李双全家的西瓜从6月20日就开始上市，亩产量4吨左右，按照现在的市场价1公斤1.5元来算，1亩地能收入6000元，预计收入14万元以上。