

“北京,我们来了!” 青河县融情夏令营开启北京研学之旅



本报讯(记者 董世菊)“北京,我们来了!”7月12日,“石榴籽 祖国行”——青河县2025年“青少年儿童心向北京”融情夏令营的52名营员抵达北京,开启研学之旅,近距离感受首都魅力,收获“京”彩成长。

当日凌晨,营员们在天安门广场观看升国旗仪式。雄壮的国歌奏响,五星红旗冉冉升起,他们身姿挺拔、庄严肃立,齐声高唱国歌。“这是我第一次在天安门广场参加升旗仪式,太震撼了!国旗升起时,心中涌起无限热爱与敬意。”青河县第一小学五年级学生艾波塔·阿肯肯说。

随后,营员们先后走进清华大学、

国家游泳中心(水立方/冰立方)、国家体育场(鸟巢),并在中国共产党历史展览馆溯源百年党史。讲解员以生动故事串联历史征程,实物与场景使课本上的历史鲜活可触。

青河县阿热勒托别镇牧业寄宿制学校教师孙临丽说:“希望通过这样的实践学习,让孩子们跳出课本、拥抱世界,既立下‘为中华之崛起而读书’的志向,也不忘‘建设美丽家乡’的责任,让青春在奋斗中绽放光彩。”

在故宫博物院,营员们在讲解员的带领下,对中国悠久的历史文化有了更直观、更深刻的认识。从太和殿的雄伟壮观到御花园的精致典雅,每

一处研学点都让大家惊叹不已。“第一次近距离观看故宫的红墙黄瓦,每一块砖、每一片瓦好像都在讲历史故事。以后我要好好学习,既了解家乡的历史,也多探索祖国各地的文化,做传统文化的传承人。”青河县阿热勒托别镇牧业寄宿制学校四年级学生巴燕·卡斯甫汗说。

“此次融情夏令营活动不仅丰富了青少年的暑期生活,更让他们在亲身实践中感受到祖国的强大和文化的博大精深,增强了民族自豪感和爱国情怀。孩子们将把这次北京之行的所见所闻、所思所感转化为学习的动力,努力成为德智体美劳全面发展的社会

主义建设者和接班人,为建设美丽家乡、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量。”共青团阿勒泰地区委员会副书记海妮·胡马尔别克说。

近年来,在黑龙江省援疆工作前方指挥部、共青团黑龙江省委员会的牵头和指导下,共青团阿勒泰地区委员会、共青团青河县委员会积极推动“石榴籽 祖国行”融情夏令营活动,为广大青少年提供开拓视野、增长见识、提升素养的学习机会,切身感受中华优秀传统文化的博大精深和高等学府的优质学习氛围,切实增进青少年“五个认同”,有形有效铸牢中华民族共同体意识。

高质量发展基层行

警企联动再升级 助力口岸通关提质增效

本报讯(记者 张福新 通讯员 常峰晓)近日,塔克什肯出入境边防检查站召开警企座谈会,邀请辖区涉外运输、边境贸易等企业代表共商口岸发展。

座谈会上,塔克什肯出入境边防检查站与企业代表逐条梳理通关全流程,当场推出“为涉外贸易企业提供信息预填、通关预约”服务,确保员工出入境手续“随到随办”。同时,结合口岸夏季车流量激增的特

点,优化执勤警力调配,实行“弹性查验”机制,保障高峰时段不拥堵。

“这场警企座谈会开得非常及时有效,我们提出的跨境运输车辆通关时效问题,当场就得到了解决,这大大提升了企业的运行效率。”新疆新北发展煤业有限公司负责人郝建栋说。

针对口岸以能源和农产品运输为主的特点,塔克什肯出入境边防检查站将进一步深化“警企联动+联

检协作”模式,联合口岸委、海关开通“能源物资绿色通道”“农副产品快速通道”,对冷链运输车辆实行“优先查验、优先放行”;与蒙方边检部门建立“信息互通、预警共享”机制,提前掌握跨境货车行程,实现“双侧预查、无缝衔接”,助力企业降低跨境运输成本。

如今,在塔克什肯边检站的精准服务下,口岸通关效率显著提升,企业满意度持续提高,呈现出“货车

往来频、贸易增长稳、合作氛围浓”的良好发展态势。

“召开此次警企座谈会,旨在搭建边检与企业沟通交流的桥梁,共同解决口岸通关问题,为口岸经济高质量发展营造良好环境。”塔克什肯边检站党委书记、站长杨荣华说,“下一步,我们将持续深化‘放管服’改革,不断优化服务举措,提升通关效能,为推动‘一带一路’建设和地方经济发展贡献边检力量。”

地区12345热线按下旅游服务“优化键”

本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提)随着夏季旅游热潮来袭,阿勒泰地区以其壮丽的自然风光和别具一格的民俗风情,成功跻身热门旅游目的地之列。为全力保障游客在阿勒泰拥有舒适、便捷的旅行体验,地区12345政务服务便民热线(以下简称:地区12345热线)迅速行动,与文旅、市监、公安等部门紧密协作,汇聚服务合力,针对住宿、餐饮、景点咨询等高频问题,全力提供优质高效服务。

地区12345热线借助大数据分析,对旅游投诉进行分析研判,通过挖掘梳理,精准“把脉”游客需求。

针对旅游投诉热点高频事项,地区12345热线以智能赋能、联动协同、服务升级三大举措为抓手,全力构建高效服务体系。

在智能赋能方面,通过开展酒店价格监管、景区服务规范等场景化培训,精心打造“标准化旅游知识库”,让服务更专业、更规范。同时,

启用智能语音回访系统,对诉求办理结果进行跟踪,回访效率大幅提升,游客满意率高达99%。

在联动机制建设上,地区12345热线与文旅、市监、公安等部门紧密联动,对有关投诉实现30分钟快速响应处置;与交通、交警部门协同合作,实时发布景区周边路况信息,帮助游客合理规划行车路线。

在服务保障方面,暑期话务团队规模扩容300%,确保来电15秒内接通。同时,集中接入人工电话

(0906—12345)、新疆政务服务APP(新服办)、微信公众号、支付宝小程序、雪都泰好办、石榴云APP等全渠道入口,让游客诉求实现“一键直达”,真正做到7×24小时全时守护。

地区12345热线将始终坚守服务初心,化身游客畅游阿勒泰山水“永不打烊”的贴心旅伴,用心守护每一位游客从启程到归途的美好记忆,为打造优质的阿勒泰旅游环境持续贡献力量。

从健美赛场到草原“羊倌”

别克巴尔斯用短视频托起家乡“羊”名片

本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提)7月12日清晨,阿勒泰市阿苇滩镇雪都村沉浸在朦胧微光里,村民别克巴尔斯·木拉提汗早已起身忙碌起来,为迎接阿勒泰羊销售旺季做准备。此刻,家里的牛羊虽已转至夏牧场,但在他精心运营的自媒体账号“阿勒泰之味”上,那些关于阿勒泰羊的画面仍留存于记忆中:镜头里,阿勒泰羊悠然啃食牧草,炖煮羊肉的铁锅热气腾腾……谁能想到,这位在短视频平台上侃侃而谈、卖力推介家乡阿勒泰羊的“牧二代”,曾是站在奥林匹亚健身健美交流舞台上的选手?

别克巴尔斯曾是健身健美赛场上的闪耀之星。18岁那年,他与健身健美结缘,冰冷的杠铃在他手中仿佛有了生命,每一次训练时的汗水滑落,都见证着他梦想的执着追求。2018年和2019年,他连续在新疆大学生健身健美比赛中获得季军;2020年,他登上了健身健美运动员梦寐以求的特拉维奥林匹亚健身健美交流舞台,并

斩获男子古典健美项目第三名。那一刻,他仿佛看到了辉煌的未来之路。

然而,命运的转折总在不经意间来临。2019年,别克巴尔斯做出大胆决定——赴国内其他省份开一家属于自己的健身房。他带着赛场上的冲劲创业,却未料现实远比举杠铃复杂。一年后,受多重因素影响,健身房倒闭,多年积蓄付诸东流,对健身事业的热情也几近熄灭。站在人生的十字路口,曾经清晰的赛道变得模糊。2021年,带着疲惫与迷茫,别克巴尔斯回到家乡。望着窗外皑皑白雪,前路未卜。此时,父亲木拉提汗那句朴实的“没事儿,不行你就和我一起放羊”,如同一束暖光穿透阴霾,悄然为他指明了新方向。

“父亲的话点醒了我!”别克巴尔斯回忆道,“我读了那么多书,也见过一些世面,不是为了逃离这片生我养我的土地,而是应该回来用所学回报家乡。”他意识到家乡资源的珍贵:“阿勒泰羊,吃的是中草药,喝的是低矿水,这

么好的资源,我为什么不利用起来?”

说干就干,别克巴尔斯注册了“阿勒泰之味”自媒体账号。如今,在雪都村,总能看到他收集视频素材的身影。“放下杠铃那一刻,我以为人生输了。”别克巴尔斯摩挲着双手,“直到父亲的那句‘回来放羊’,才让我发现,真正的赛场,原来一直都在家乡的草原上。”

“你看这些羊,奔跑的样子多自在!”别克巴尔斯兴奋地向记者展示他拍摄的短视频,“我想让全世界都知道,在阿勒泰有最天然美味的羊肉等着大家品尝。”曾经为追求荣耀举起杠铃的他,如今放下杠铃,扛起了推广家乡美味的重任。“创业初期困难重重,但一想到能让更多人吃到家乡的好羊肉,我就充满干劲。”别克巴尔斯坚定地说,“让家乡特色走向全国,这份荣耀丝毫不比在健身健美赛场上摘金夺银逊色。”

从健身健美舞台的镁光灯到电商屏幕的补光灯,这位“牧二代”用汗水与热爱浇筑的转型之路,成为年轻人反哺家乡、助力乡村振兴的生动写照。



这份跨国温暖永生难忘



□记者 古扎丽·阿布都热西提
通讯员 胡阿尼什·那斯哈提 李悦

在吉木乃口岸,一场跨越国界的生命守护行动再度温暖上演。继5月16日成功救助一名突发疾病的哈萨克斯坦籍入境旅客后,该口岸于7月10日再次为其开通“绿色通道”,助其顺利出境返回哈萨克斯坦接受康复治疗。

时间回到5月16日,吉木乃出入境边防检查站(以下简称:吉木乃边检站)接到哈萨克斯坦迈哈布奇盖边检部门紧急通报:一名哈萨克斯坦籍旅客突发急症,情况危急,需立即入境前往乌鲁木齐救治。情况紧急,吉木乃边检站迅速启动跨境紧急救助机制,联合海关快速响应,保障载有患者的车辆顺利入境,为救治赢得宝贵时间。

经过一个多月的精心治疗,该旅客病情趋于稳定,需返回哈萨克斯坦进行后续康复治疗。7月10日,吉木乃口岸接到相关出境申请后,第一时间开通“绿色通道”。吉木乃边检站提前与哈方边检部门会晤,核实旅客信息及康复情况。旅客抵达口岸后,民警全程引导,快速办理出境手续,

各环节无缝衔接,常规流程仅用5分钟便完成,确保旅客及其家属顺利踏上回国康复之路。

“作为她的亲属,我们心中充满了说不尽的感激。”患者家属吾木提·吐尔森台动情地说,“上次她突发急病,情况那么紧急,移民管理警察第一时间联系我们,很快便办完了入境手续。今天她康复出境,口岸又为我们开通‘绿色通道’,工作人员全程耐心引导,手续办得又快又顺利。这种跨越国界的帮助和温暖,我们一家人这辈子都不会忘。真心感谢每一位工作人员,你们的专业和善良,让我们感受到了太多善意。”

据了解,今年以来,吉木乃口岸已多次为急难患者开通“绿色通道”,无论是入境救治还是出境康复,始终以高效协作守护生命通道。每一次救助行动,都是海关、边检、医疗等多部门高效配合的成果,更是“多抢一秒,患者就多一分生机”信念的生动实践。

吉木乃出入境边防检查站边防检查处处长姚林说:“我们将持续完善应急救助机制,提升跨境救援能力,让这条‘绿色通道’成为中哈两国人民友好交流、携手共进的生命纽带。”

科普阿勒泰 阿勒泰地区科协协会

体检抽的几管血,几天才能补回来?

每次体检抽血,总有人盯着采血管心疼地叫唤:“抽这么多,会不会虚啊?”“这得吃多少鸡蛋才能补回来?”其实,抽血的量远比你想象得少,恢复起来也很快超乎预期。

一、体检抽血到底抽了多少?

1.常规检查
血常规:仅需1毫升(约20滴),相当于手指被纸划破出的血量。

肝肾功能+血糖血脂:约2~3毫升/管,普通体检通常抽2~5管,总量不超过15毫升(约一汤匙)。

肿瘤标志物等特殊项目:单管2~3毫升,多数人总采血量在20毫升以内。

2.对比其他场景
无偿献血:200~400毫升(约一听可乐的量),但体检抽血量仅为献血的1/20。

新生儿筛查:只需几滴足跟血(<1毫升)。

二、抽的血,多久能补回来?

1.少量采血(<50毫升)
1~2天完全恢复;人体每天自然代谢约40毫升血液,体检抽的几管血,相当于提前“代谢”了一

点,喝水吃饭就能补上血浆水分。

红细胞再生快:健康人骨髓每小时造200亿个红细胞,几天内就能补齐。

2.献血量级(200~400毫升)
血浆水分:24小时内通过饮水恢复。

红细胞:1~2周可回到献血前水平(适当补铁和蛋白质会更快)。

三、抽血会影响健康吗?

安全范围:单次采血<50毫升(如体检)对健康人无影响,甚至能刺激造血系统“焕新”。
极端情况:只有失血>500毫升(如大出血)才需警惕,但日常抽血远低于此量。

四、抽血后要“大补”吗?

普通体检:无需特殊进补,正常饮食即可。

献血后:多喝水,吃点红肉、蔬菜等含铁食物,但不必狂吃红枣、红糖(补血效果有限)。

五、这些人需注意

贫血、孕妇、儿童等特殊人群,抽血前需医生评估。

频繁采血(如每月多次)可能引起铁缺乏,需监测。

(据《科普中国》)

分类信息 刊登热线 0906-2315709(办)

声明

◎吉木乃县喀尔交镇中心卫生院(法定代表人(单位负责人):阿依古丽·热依扎别克)开户许可证正本(核准号:Z9027000038506;账号:30155001040010796;开户行:中国农业银行股份有限公司吉木乃县支行)丢失,声明作废。

◎阿勒泰边境管理支队普铁热克边境派出所郭贵林人民警察证(证号:631727)丢失,声明作废。

◎新疆千里画廊旅游开发有限公司(法定代表人:王勇)公章(章号:6543010004437)丢失,声明作废。

◎青河县残疾人联合会(青河县残疾人就业服务中心)(法定代表人:廖云飞)开户许可证(核准号:Z9026000009503;账号:152001040005500;开户行:中国农业银行青河县支行营业部)丢失,声明作废。