

新春走基层



春节前的红墩集市,是一场年味的重逢

本报讯(记者 张楠 实习记者 巴丽江·毛里别克)1993年5月8日,阿勒泰市红墩乡第一次“逢8”赶集在乡中心街道开市。一条手写的“集市商贸一条街”红色横幅,拉开了阿勒泰定期开市的序幕。

那年春天,红墩乡经研究决定借鉴国内其他省份经验,创办定期集市。“当时的想法很简单,就是让乡亲们有个固定地方买卖自家的农副产品。”曾任红墩乡党委秘书的竺金圣回忆道,“第一次开市那天,挂上横幅,周边几个队的村民就带着自家养的鸡鸭、种的水果蔬菜、做的奶疙瘩来了。”

三十三年间,每月逢8、18、28日,红墩便热闹起来,市区开往红墩镇的公交车也格外繁忙:上午11点从解放路党群活动中心出发,经阔克萨

孜村、博肯布拉克村、萨亚热拉克村、喀木斯特村等站点,一路搭载着置办年货的居民驶向集市;中午1:30,再满载着收获与喜悦沿原路返回。

2月8日上午10点,红墩集市的人们已摩肩接踵。作为春节前最后一个“逢8”集市,这里迎来了年货采集的高峰。

“我们坚持用传统工艺,不添加防腐剂,做的是正宗的无水产品。”豆制品加工坊老板张国辉一边切着豆腐,一边向顾客介绍。他今天带来了200公斤豆腐,由于豆香浓郁、价格实惠,备受消费者青睐,仅两个小时,最后一块豆腐被老顾客买走。“每次逢8赶集都能卖完,靠的就是乡亲们的信任和口碑。”

如今,红墩集市的商品种类已从

基础的农副产品扩展到日用小商品,从当地牛羊肉、土鸡活禽到来自沿海地区的各类水产,极大满足了居民多元化采购需求。

价格实惠是红墩集市长久以来吸引周边群众的重要原因。当日的集市上,农副产品价格普遍低于市区超市零售价约15%—20%,整鸡每公斤售价较市区农贸市场低8—10元。

在干果摊位前,阿勒泰市民王春红说:“这里的核桃每公斤比超市便宜6元左右,而且都是当年的新货。”张国辉告诉记者,集市没有摊位费,只需交5元清洁费,多数商品是农户直销,减少了中间环节,价格自然便宜。

以往,人们总习惯往市里的商场、超市去采购年货,如今,越来越多的人反向流动,选择在赶集日涌向各

乡镇。人们前来赶集,不仅是为了采购年货,更是在感受浓郁的年味与久违的乡土回忆。集市上,熟人相遇时的寒暄问候、春联摊前的笑语讨论,都让这个集市充满了节庆温度与生活气息。

“这里给我的感受很好,东西便宜,年味很浓。”山东游客刘晓峰说,“很久没体验到这么纯粹、热闹的集市氛围了,一下就有了小时候过年的样子。”

对许多像刘晓峰一样的游客而言,红墩集市是感受地方特色与节日文化的生动窗口,也是对传统年俗的共同记忆与情感共鸣。这份由三十三年“逢8”传统积淀下来的独特魅力,正是红墩集市生生不息的生命力所在。



阔克图村的“村晚”真热闹

本报讯(记者 古扎丽·阿布都热西提 通讯员 宋湖拉·沙布尔江)近日,阿勒泰市巴里巴盖乡阔克图村村委院内暖意融融,一场以“铸牢中华民族共同体意识,谱写乡村振兴新篇章”为主题的“群众村晚”文体活动热闹开场,村民们欢聚一堂,在喜庆祥和的氛围中共叙邻里情、共筑团结梦。

活动现场,文艺表演环节精彩纷呈。男女声独唱、冬不拉弹唱等极具民族特色的节目轮番上演,村民们用悠扬的旋律和质朴的演唱,抒发着对家乡的热爱与对美好生活的向往。一个个接地气、有温度的节目,赢得现场观众阵阵掌声,不断将气氛推向高潮。

文艺展演过后,趣味文体活动依次开展。挤牛奶比赛、趣味套圈等项目妙趣横生,村民们踊跃参与、相互鼓劲,加油声与欢笑声此起彼伏。

“今天不仅欣赏了精彩节目,还参加了套圈游戏,套到了一个水杯,特别开心。”村民迪达尔·木拉力别克高兴地说,“这样的活动让邻里之间走得更近、关系更亲,也让大家真切感受到了民族团结带来的温暖与力量。”

在同步开展的五人制足球赛场上,参赛队员精神饱满、斗志昂扬,奔跑、传球、射门、攻防转换一气呵成。激烈的对抗与默契的配合点燃全场氛围,展现出村民们昂扬向上、奋勇拼搏的精神风貌。

“能拿到冠军特别激动,这离不开大家的团结协作。”村民米尔江·叶尔木拉提表示,通过比赛不仅锻炼了身体,更加深了彼此之间的友谊,希望村里多举办这样贴近群众、丰富多彩的活动。

据了解,此次阔克图村“群众村晚”活动是阿勒泰市学习运用“千万工程”经验、扎实推进宜居宜业和美乡村建设的生动实践,活动吸引100余名村民积极参与,真正实现了“村民自编、自导、自演、自乐”。

阔克图村第一书记恒巴提·巴俄提说:“举办‘群众村晚’,就是要让村民当主角,用大家喜闻乐见的方式丰富精神文化生活。我们将常态化开展形式多样、内容丰富的文体活动,不断凝聚乡村振兴合力,为和美乡村建设注入更多文化活力与精神动力。”

“冬窝子”里的年味



本报讯(记者 古丽娜 通讯员 别尔德别克·纳仁汗)连日来,吉木乃县吉木乃镇克孜勒阿德尔村工作队带着提前准备好的春联、灯笼、窗花等年货,穿梭于牧区的条条牧道上,把节日的祝福与温暖送到牧民家中。

“咯吱、咯吱……”越野车在积雪中缓缓前行,车轮碾过积雪,留下两道深深的车辙。抵达牧民阿衣提加玛丽·阿吉达尔别克家时,她正忙着收拾院落。“福”字倒贴,春联上门!给您送福来啦!”工作队队员一边说,一边从车上搬下红彤彤的春联和灯笼,分工忙碌起来。

有人踮起脚尖,清除门框上的积雪;有人把春联对齐门楣,用胶布轻轻固定;有人提着灯笼,稳稳地挂在屋檐下……工作队队员库丽扎提·塔布斯则细心把“福”字贴在门上,阿衣提加玛丽看着崭新的春联和灯笼,眼里满是欢喜。

“来,尝尝我们一起包的饺子!”阿衣提加玛丽夹起一个饺子送到工作队队员嘴边:“快尝尝,这是咱们一起包的,最香!”屋里其乐融融,民族团结的温情在饺子的香气中静静流淌。

库丽扎提·塔布斯微笑着说:“春节是中华民族的传统节日,不管是城里还是大山里,都应该有浓浓的节日氛围。”

夜幕降临,山间的气温渐渐降低,但“冬窝子”里的暖意丝毫未减。屋檐下的灯笼次第亮起,红彤彤的光与远处星星点点的灯火交相辉映,在雪夜中勾勒出温暖祥和的新春图景。驻村工作队队员用脚步丈量民情,用行动传递温暖——每一个细节都诠释着“民族团结一家亲”的深厚情谊,让偏远牧区的春节不仅有浓浓的年味,更有温暖的情怀、幸福的味道。



阿勒泰水文勘测中心开展冰凌洪水应急测报演练

生命至上 安全第一

本报讯(记者 张楠 通讯员 刘婕)日前,阿勒泰水文勘测中心组织开展冰凌洪水应急测报演练,旨在以练备战,检验应急响应能力,锤炼测报队伍实战水平。

本次演练设立指挥部统筹协调,同步划分水情监测组、水位观测组、流量监测组、水情报汛组和后勤安全保障组五个专项工作组。演练启动后,各组依据分工迅速到位,形成“指令统一、分工明确、协作顺畅”的工作格局。指挥部实时研判“险情”,精准下达测报指令,为演练有序推进提供组织保障。

核心测报环节,专业技术人员严格遵循预设测报方案,采用专用设备开展精准监测。针对基本水尺断面,

演练采用双方案并行施测,运用电波流速仪与RG30微波测速设备同步施测,两组设备互为补充、交叉验证,有效提升了流量监测结果的可靠性。水情监测组及水位观测组紧盯水位动态,规范开展水准测量与水位记录,确保关键水文要素实时可控。水情报汛组畅通信息传输渠道,第一时间把监测数据整理上报,为“险情”研判提供准确数据。后勤保障组为演练提供全方位后勤支撑。整个演练过程紧张有序,各工作组密切配合、高效联动,圆满完成了预设的各项应急测报任务。

阿勒泰水文勘测中心将以此次演练为契机,不断提升应对冰凌洪水等极端水文事件的应急处置能力,为地区水资源安全、防洪减灾工作提供坚实可靠的水文保障。



专业技术人员采用专用设备开展精准监测。 通讯员 刘婕 摄

(上接第一版)整合各级工会驿站资源,系统性开展多元化软性服务,让民生关怀渗透到职工工作生活的方方面面,实现“阵地有温度、服务有质感、职工有获得感”。

各类关怀活动贯穿全年。冬季送温暖、夏季送清凉,及时为户外劳动者提供御寒防暑物资。权益保障与技能提升同步推进。举办法律宣传、组织开展技能竞赛,累计服务420人次,既为职工普及法律知识、筑牢权益保障线,又为职业发展搭建平台、注入动力。健康守护细致入微。定期开展义诊服务,让职工在细致检查中收获健康……

雪都阿勒泰的寒冬,因这些暖心阵地而暖意融融;丝路之上的旅途,因这份工会温情而不再漫长。从工会驿站的一杯热水、一本书,到国际“司

机之家”的一台翻译器、一个二维码,从户外劳动者的真心点赞到跨境司机的满意笑容,地区工会用一个个体而微的民生实事,将“职工至上”融入每一个服务细节。这些遍布城乡、联通内外的服务阵地,早已成为传递党和政府关怀的纽带,凝聚劳动者力量的磁场。

“职工的需求在哪里,工会的服务就跟到哪里。”地区工会党组成员、副主任张玲说,“我们将继续聚焦职工‘急难愁盼’,不断完善服务阵地功能、丰富服务内容、创新服务形式,通过技能培训、健康义诊、政策咨询、心理疏导等多元化举措,让工会驿站与国际‘司机之家’释放更大服务能量。同时,广泛倾听职工群众诉求,持续推进服务阵地提质升级,让每一位劳动者都能感受到党和政府的关怀与温暖。”

过年饮食攻略来了



想避免“过节肥”,提前规划是关键。我们可以在节前就大致安排好每日的饮食结构,确保主食、蛋白质、蔬菜、水果都能均衡摄入。不同人群的食量需求差异很大,老人和儿童的食量相对较小,青少年孩子和成年男性需要的能量更多,无论哪种情况,吃到七分饱都是健康的选择。

1.主动避开“三高”食物  
高油、高盐、高糖是体重失控的元凶,我们可以从烹饪和选购两方面来规避:

控盐小技巧:做菜时晚放盐,用葱、姜、蒜、辣椒、柠檬等天然食材提味;少买火腿、腌制品高盐零食,换成原味水果、无糖酸奶或水煮毛豆。

控油小技巧:多用蒸、煮、炖、焖、凉拌的烹饪方式,偶尔用空气炸锅代替油炸;少吃麻花、油条这类高脂肪零食,用原味坚果来解馋。

控糖小建议:不喝含糖饮料,用温水、淡茶水或自制柠檬水替代;如果想吃甜食,优先选择新鲜水果,而不是果干、糖果。

2.坚果别贪多  
坚果富含蛋白质、健康脂肪和微量元素,是春节期间的热门零食,但它的脂肪含量普遍在50%左右,吃多了容易热量超标。建议每天吃一小把(差不多是半握拳的量),并且优先选择原味坚果。

3.规律作息  
假期里,熬夜、睡懒觉、三餐不规律是常态,但这恰恰是“过节肥”的催化剂。尽量保持和平时一样的作息,三餐定时定量,避免饥一顿饱一顿;每天保证7-8小时睡眠,早睡早起能让新陈代谢更稳定,身体也能更好地调节食欲。

4.足量饮水  
春节期间饮食偏油腻,建议健康成年人每天喝1500-1700毫升水(大约7-8杯),每隔1小时喝一次,少量多次补充,最好选择白开水或淡茶水。

5.吃动平衡  
除了吃好,动起来也很重要。饭后和家人一起出门散步、爬山,约朋友打羽毛球、乒乓球,或是在家跟着视频做20分钟拉伸,都是不错的选择。让身体保持适量的活动,既能消耗掉多余的热量,又能缓解久坐带来的疲劳,让假期过得更有活力。

(据《科普中国》)

声明  
新疆有色金属工业公司阿勒泰矿职工木拉提别克·吐尔别克(曾用名:木拉力、木拉力)现声明木拉提别克·吐尔别克、木拉力、木拉力为同一人。  
吉木乃县交通运输局(吉木乃县交通运输综合行政执法队)周伟生行政执法证(执法证号:31140717003)丢失,声明作废。