

玛纳斯国家湿地公园迎来旅游小高峰

观鸟、赏景、拍照,游客尽享假日欢乐时光

本报讯 通讯员赵善宾、王富全报道:“十一”假期,天气晴好,玛纳斯国家湿地公园迎来旅游小高峰,前来观鸟、赏景的游客纷至沓来,尽享假日欢乐时光。

走进秋季的玛纳斯国家湿地公园,万里晴空下,金灿灿的芦苇迎风飘扬,野鸭、白鹭等水鸟在水面上尽情嬉戏。游客们或悠闲漫步在蜿蜒崎岖的木栈道上,或在观鸟台上眺望远方风景,拍照留影,一路欢歌笑语。

江苏游客王一帆说:“我发现湿地公园的变化非常大,包括整体规划和生态环境,体现了湿地公园对玛纳斯县的重要程度。我希望我的家乡玛纳斯县发展越来越好。”

昌吉游客何梅说:“来到湿地公园,看到这里黄绿相间的芦苇荡,面积特别大,让人心情特别舒畅。”

这几年,玛纳斯县通过退耕还湿、退牧还湿、退塘还湿等一系列保护措施,湿地生态环境不断改善,为候鸟栖息和繁衍提供了良好的自然生态环境。假日里,观水鸟、游湿地成为游客出行游玩的首选。

学生马天成说:“这是我和妈妈第一次来玛纳斯国家湿地公园,在这里可以看到国家保护动物,还有各种水鸟、鸭子



近日,游客在观鸟平台拍照留念。

赵善宾 摄

在水里游,给人耳目一新的感觉。”

玛纳斯国家湿地公园工作人员孙红霞说:“玛纳斯国家湿地公园在国庆节期间对游客实行免门票服务,免费提供开水,为残疾人和腿脚不方便的游客提供

轮椅,免费为游客讲解湿地公园景色,尽量满足游客提出的要求,做到优质服务,景区配有10辆区间车,游客坐上就能走。我们以热情、耐心、优质的服务,让游客玩得开心、游得舒心。”

国庆假期昌吉市周边游火了



新疆农业博览园,游客们漫步其中,看景赏花。

梁宏涛 摄

本报讯 通讯员梁宏涛、闫曦报道:旅行何必去远方,周边就有好风光。国庆假期,昌吉周边景区迎来旅游高峰,很

多市民选择在本地过节,游客出游半径明显缩短,同样掀起了文旅消费小高潮。在新疆农业博览园,各类有机特色

农产品生机勃勃,一片绿意盎然,各式各样的鲜花争奇斗艳,令人赏心悦目。游客们漫步花间小径,置身在花的海洋里,一边儿赏花,一边儿拍照留念,享受着国庆假日的快乐。

“我们现在生活好了,老百姓越来越富裕了,社区组织我们过来赏花,歌唱我们伟大的祖国,祝我们的祖国繁荣昌盛,越来越强大。”昌吉市民王计林对笔者说。

“啊,祖国,你就是脚下这片土地;啊,祖国,我们永远爱你。”农博园内,文学爱好者正用诗歌抒发情怀。国庆假日期间,昌吉市针对节假日旅游市场需求,主打亲子游、近郊游、乡村游、红色研学游等旅游产品,游客体验好评不断。

文学爱好者蒋晓琴告诉笔者:“想用我们的声音,抒发对祖国大好河山的赞美。在这里,祝福我们的祖国越来越繁荣,越来越富强,祝福我们的老百姓生活越来越美好。”

昌吉市丽景社区开展道德讲堂活动

全国道德模范提名奖获得者苏玉琴讲述志愿服务故事

本报讯 记者田晶、通讯员哈孜依扎、霍延磊报道:为大力弘扬中华民族传统美德和社会主义核心价值观,提升辖区居民的道德修养,营造“积小德为大善”的浓厚氛围。9月21日下午,昌吉市建国路街道丽景社区开展“提倡文明礼仪 弘扬社会公德”为主题的道德讲堂活动。

本次道德讲堂活动围绕“共学共唱《公民道德歌》、诵读文明经典、畅谈文明感悟、签署文明倡议”等环节展开。社区特别邀请了全国道德模范提名奖获得者、昌吉市苏玉琴志愿服务工作站负责人苏玉琴讲述亲身经历,她身患癌症多年,坚定地选择了把志愿服务作为自己的终身事业,用爱心温暖他人。在“送吉祥”环节,苏玉琴表彰了本季度评选出的10名“学习强国”学习平台学习标兵。活动最后,现场的每名党员干部都签署了《“公民道德日”倡议书》,倡议人人争做文明昌吉人。

“今天我参加这次道德讲堂活动受益匪浅,我也是一名癌症患者,听了苏玉

琴老师的事迹,我感觉自己找到了情感依托,特别期待能加入他们的志愿服务团队,尽自己所能为大家做点事情。”丽景社区居民许辉娥说道。

丽景社区党委书记杨晓荣表示,通过开展道德讲堂活动这种形式,传播群众身边看得见、学得到的凡人善举,宣扬助人为乐、见义勇为、诚实守信、孝老爱亲的道德品质,引导社区居民自觉践行社会主义核心价值观,争做传播正能量的文明使者、奉献社会的建设者。

他山之石



乌鲁木齐市沙区检察院:公开宣告+训诫

做好不起诉案件的“后半篇文章”

乌鲁木齐市沙区人民检察院近日召开不起诉公开宣告训诫会,对9名被不起诉人进行公开宣告、释法说理和训诫活动,实现以“训”触动当事人对法律的敬畏,以“诫”督促当事人的责任担当。

这9名被不起诉人均因醉驾触犯法律。公开宣告现场,检察官宣读了不起诉决定书,详细阐释作出相对不起诉决定的理由,并向被不起诉人送达相关法律文书。

在现场,检察官向9名被不起诉人讲述酒驾和醉驾认定标准、行政和刑事责任,明确告知被不起诉人,即使不起诉,他们的行为也已经构成危险驾驶罪,但因其犯罪情节轻微且认罪认罪态度好,检察机关依法作出不予起诉的决定。这既是检察机关对宽严相济刑事司法政策的准确适用,也是给误入歧途的初犯、偶犯被不起诉人一次改过自新的机会,希望他们能够珍惜机会,做一名遵纪守法好公民。

检察官还就醉驾型危险驾驶案件中频发的“隔夜酒”、无证驾驶等现象,对被不起诉人进行了法治教育。

来源:学习强国

信息快递



最新版中国居民膳食营养素参考摄入量来了

中国营养学会编著的《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》(DRIs)多年后再次修订并于9月15日公布。新版DRIs聚焦公共营养领域,如人体营养状况评价、营养指导、膳食设计和营养改善,在国家营养与健康政策制定、临床营养、食品营养标准制定以及营养产品研发等领域被广泛应用。

新版DRIs与《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》相比,增减了哪些其他膳食成分?中山大学公共卫生学院教授凌文华介绍,本次修订根据我国居民饮食消费的变迁和营养学研究的新进展,保留了原有的植物化学物质,并提出了辅酶Q10、甜菜碱、菊粉和谷物β-葡聚糖的特定建议值,有助于指导我国居民通过适当增加这些膳食成分预防心脑血管疾病,改善肠道菌群组成,促进肠道健康。

新版DRIs建议关注叶酸营养状况。青岛大学营养与健康研究院院长马爱国介绍,计划怀孕的育龄女性和孕妇,由于自身生理代谢需要以及胎儿快速生长,叶酸的需要量增加,应关注叶酸营养状况;老年人因其生理特点及肠道吸收代谢能力下降,认知功能减退,需要更加关注叶酸的摄入;高同型半胱氨酸血症人群,补充叶酸可降低中风和心血管疾病及老年痴呆的发病风险。

来源:新华社