



弘扬新风尚 文明庆国庆

文明过节 礼献祖国

本报记者 马振东 陈贻业

开设道德讲堂弘扬优秀传统文化、开展法律和医学讲座为群众普及知识、表彰先进家庭和人为居民树榜样、用贴画表达节日的祝福和对祖国的热爱……国庆节，海西蒙古族藏族自治州格尔木市已有一丝凉意，但河滩社区兴旺佳苑小区内却是一派热闹景象。社区男女老少欢聚在小区广场，参与丰富多彩的活动，处处欢声笑语。

“居民朋友，让我们弘扬优良传统，树立文明新风，共度一个文明、节俭、欢乐、祥和的节日。”河滩社区居委会主任马莫言在道德讲堂上，为居民们讲述中国传统文化中重家教、守家训、正家风的故事，并倡导居民婚事新办、勤俭节约，积极参与移风易俗文明实践活动。

“马主任说得对，我们要文明节俭过节。”“国庆节我儿子的婚礼要简办，避免铺张浪费。”……居民们你一言我一语纷纷响应。

“家长是未成年人保护的第一责任人，应为孩子营造温暖的成长环境。”法律知识讲座环节，社区法律顾问马青兰用通俗易懂的语言讲授法律知识，家长和小朋友们都听得非常认真。

“家长朋友们，0—3岁婴幼儿如何照护？我这里有妙招。”医学知识讲座上，河滩社区卫生服务站医生何有龙围绕婴幼儿家庭养育方法、营养保健等内容层层讲解，家长们争先恐后地上前咨询学习，气氛十分热烈。

“社区倡导文明过节，让我们在家门口多学些有用的知识，我觉得挺好。”居民马耀忠说。

活动中，河滩社区党支部为治福财、冶伟雄等为社区平安建设献计出力的居民颁发了“平安家庭”荣誉证书；四代同堂婆媳关系融洽的马海军获得“好婆婆”荣誉称号；细致入微地照顾患病婆婆的马再拜获得“好媳妇”荣誉称号……“他们都是我们学习的榜样！”……现场群众掌声、喝彩声不断。

“叔叔，看我们制作的贴画。”贴画制作环节，小朋友看着自己的贴画，争相展示作品。马丽花、冷梓欣等小朋友制作的“我爱你中国”“我和我的祖国”等贴画作品非常亮眼，大家在喜爱之余纷纷拿起手机拍照。

“通过开展文化活动，鼓励群众文明过节，看到居民们喜欢，我很高兴。”面对群众的点赞，马莫言喜笑颜开。

欢声笑语迎佳节，载歌载舞庆国庆，连日来全省各地洋溢着家国团圆的热烈氛围，表达对伟大祖国的深情祝福。如今，人居环境改善了，生活品质提高了，居民精神文化生活更加丰富了，人人内心充满幸福感，文明和谐之风处处涌动，文化新风走进千家万户……

这个国庆，欢乐与文明同在，各地群众转变观念，有人选择绿色出游，充当低碳环保的“文明使者”，有人选择打卡“光盘行动”，弘扬中华民族优秀传统文化美德，有人把孝老爱亲的具体行动融入节日生活中，争做涵养时代新风的倡导者，他们携手并肩，用爱党爱国热情歌颂幸福生活，共筑美好家园时代新风。

爱心厨房 “香飘”幸福

本报记者 余晖

国庆假期，玉树藏族自治州玉树市最低气温虽已降至零下，但在结古街道折龙达社区小小爱心厨房里，工作人员和志愿者配合默契，洗菜、切肉、包包子、煮煮……忙得不亦乐乎。

社区不仅为辖区老年人举办团聚会，还为他们的一日三餐做好服务。社区工作人员和志愿者一早便在厨房里忙碌着，中午时分，在安排好前来用餐的老人后，又分头上门，为行动不便的老人送上午餐，让老人们吃上香喷喷的暖心饭、“幸福”餐。

“社区照料的90位老人中，很多是独居，年纪大、行动不便，日常吃饭成了问题，而且在上门服务中我们发现一些老人吃得特别简单，有的甚至煮一餐吃一天，有了爱心小厨房就解决了老人们的吃饭难题。”折龙达社区党支部书记白玛拉毛说。

正如白玛拉毛所说，折龙达社区积极探索爱老敬老服务新途径，今年，社区以新时代文明实践站为依托，建起爱心小厨房，为辖区独居及行动不便的老人提供免费就餐和送餐上门服务，更好为社区老年人办好事、办实事，不仅使社区服务功能趋于完善，更解决了群众的实际困难，让老人们切身感受到党和政府的关怀。

80岁的保永老人，子女身体状况都不太好，家里没人做饭，她每天准时到爱心小厨房来打饭，自己吃不完的还可以给子女打包回去。“儿女身体都不好，平时吃饭只能想办法凑合，前几天，社区爱心厨房开始提供免费饭菜，真是想不到啊，现在吃饭如此方便，到了饭点就能吃上可口的饭菜，以后再也不用为吃饭发愁了。”

“真的太幸福了！家里就我一人，前不久住院一周时间，有社区人员轮流照顾我，他们还定期上门给我理发、修剪指甲，逢年过节还送来生活用品。现在，连每顿饭都能免费送到家，社区真是为了我们的晚年幸福，真心付出。”独居老人才拉毛感动地说。

“有了爱心小厨房，真的不一样，不仅给老人们减轻了经济负担，还能让他们精神上更愉悦。之前搞活动，吃喝都得提前准备，现在，大家在爱心厨房一起忙碌、一起分享，老人们更开心，真的就像在自己家一样。”白玛拉毛欣慰不已。

光盘“食”尚 文明新风

本报记者 牛玉娇

今天你“光盘”了吗？

国庆假期，与家人朋友打卡知名景点、品鉴网红表演、品味河湟文化之余，一桌精心烹制的饭菜寄托着浓浓亲情和喜悦，更承载着对伟大祖国的祝福，此时，如果再添点儿“光盘行动”的“佐料”，那这种“新风尚”肯定会“火出圈”。

家住海东市平安区的范兰忠女士在自己的“闺蜜”群里发起了一场“文明之约”——“光盘打卡行动”，她在群里和朋友约定，一日三餐要“光盘”，晒出自己和孩子吃光、喝光的盘子、碗等，以拍照打卡的形式，督促自己不浪费，为自己的国庆假期留下特殊的“痕迹”。

范女士说：“做饭有成就感，不剩饭也会有成就感，借此机会可以让孩子养成良好的生活习惯，树立崇尚节约、健康生活的理念，传承中华传统美德。”

这个倡议得到范女士“闺蜜”的积极响应，三个闺蜜都有孩子，这种有趣的小活动让小朋友们充满向往，参与度很高，群里的小伙伴们每天都积极晒“光盘”，其乐融融。

幸福团圆之时，推杯换盏之余，不铺张、不浪费已成为越来越多人的共识。

海东市平安区市场监督管理局前不久下发了关于制止餐饮浪费的十二条措施，除了倡导消费者文明用餐、杜绝浪费以外，对餐饮服务单位也提出了许多“细致”的要求。

“粗菜细做、细菜精做、一菜多做、一料多用、荤素搭配”“优化菜单设计，设计适合家庭消费、亲子、情侣套餐”“推行半份菜、小份菜等点餐服务，引导消费者合理用餐”……

这些举措得到了消费者点赞，营造出了良好的节约风尚。

走进海东海峰国际大饭店，每张桌上都摆着“厉行节约，抵制浪费”的标识牌，顾客张女士在这里订了包间宴请亲朋好友，吃饭时，张女士说：“这儿的菜分量合适，我们也没点太多，点太多服务员会及时劝导，值得提倡。”

宣传教育理念深入人心，人人自觉加入崇尚节俭的行列，对于餐饮业来说也是一件乐事。

海峰国际大饭店副总经理沈晓龙介绍：“按需点餐已成常态，看着干干净净的餐桌和餐具，深知节约真的是一种光荣传统。”

“小餐桌”蕴含“大文明”，“光盘行动”让这个国庆假期充满新风尚。

绿色出行 你我同行

本报记者 丁玉梅

这个秋日，来自北京的游客申庭稳选择来青海游玩。“六年前来过青海，对大美青海的印象特别深刻，这不，今年又来了！”申庭稳笑着说。

“要加快形成绿色低碳交通运输方式，加强绿色基础设施建设，推广新能源、智能化、数字化、轻量化交通装备，鼓励引导绿色出行”。申庭稳特别注重出行方式，落地西宁后，他和伙伴尽可能选择低碳环保的出行方式。

到达海北藏族自治州海晏县后，申庭稳直奔西海镇自行车骑行俱乐部，他和伙伴要来场近300多公里的环湖骑行。“骑行路上可以全方位的欣赏青海湖美景，一路上还能锻炼人的意志，更重要的是骑行更加低碳环保。”申庭稳边跟着领队选择合适的自行车，边和记者聊，西海镇的骑行设备和服务非常完善，来到这里旅游，他更愿意选择骑行。

提起环湖骑行，始终绕不开西海镇。20多年来，在青海湖和环青海湖国际公路自行车赛的双向助力下，西海镇迎来了难得的发展机遇。历经数年，西海镇与低碳环保的体育产业，共同铸就了一座高原自行车城，这座红色小镇，也因此焕发出新的活力。从街上随处可见的骑行俱乐部和环湖路上随处可见的骑行爱好者，便能窥见西海镇自行车产业发展的红火程度。

为倡导绿色、节能、健康、便捷出行，让红色小镇增强绿色交通理念，这些年来海北州通过成立公共自行车服务公司、承接大型自行车赛事等方式，使得西海镇“高原自行车城”文化旅游品牌的知名度越来越响亮。

走在西海大街，时不时有人骑着橙色公共自行车路过，还有不少小朋友，在自行车专用车道骑行。街上的行人、自行车、车辆各行其道，成为西海镇独有的风景线。

在环保志愿活动中，生活在青海湖附近的牧民尖木措，对绿色出游也有了新的认识：“我觉得不乱扔垃圾，甚至主动投身环保的游客，就是绿色出游。”

尖木措是一名环保志愿者，他经常利用放牧之余的时间，到青海湖附近捡拾垃圾。这两年他看到很多游客，都自备垃圾袋，旅游过程中产生的垃圾，也随手带走，这样的做法，使得青海湖的环境更好了，游客出游也更加“高质量”了。

图片均由本报记者 陈贻业 余晖 牛玉娇 丁玉梅 通讯员 李燕萍 摄