

威信 大力发展庄园经济

本报讯(通讯员 江家坤)近年来,威信县在巩固脱贫攻坚成果中,紧密结合各地庄园建设和传统村落保护发展的要求,结合发展基础、人口规模、资源禀赋、民俗文化等实际,坚持实事求是,因地制宜,分类指导,大力发展庄园经济,让群众腰包“鼓”起来,为乡村振兴打下坚实基础。

依托易地扶贫搬迁、农村危房改造、“厕所革命”、矿山环境治理和重点项目征地拆迁等项目实施,以及威信县特色生态优势产业发展,按照“有主体、有基地、有加工、有品牌、有展示、有文化”的要求,坚持“坝区设施化、山区林果化、城郊园艺化、养殖小区化”的原则和“一村一品”要求,打破区域限制,引导和规范土地承包经营权流转,发展适度规模经营,继续走精品化、有机化发展路子,突出地理标识,加强原产地保护,引导和鼓励各类经营主体发展各具特色、不同类型、不同规模、不同功能的现代农业庄园,规划建设或改造提升一批集休闲、观光、体验、展示为一体的精品农庄、精品庄园,积极打造推得出、叫得响的现代庄园品牌。

在此基础上,威信县加快发展农产品初加工,推动农产品加工业向园区和城镇集聚,严格控制污染企业向农村转移。完善农产品加工产业体系,以食品、生物药、生物材料、生物燃料、生物资源等为重点,延长农业产业链,提高农业综合效益。利用农村森林景观、田园风光、山水资源、民族特色和乡村文化,加快形成以重点景区为龙头、骨干景点为支撑、“农家乐”休闲旅游为基础的乡村休闲旅游业发展格局,逐步推进在地旅游、在场旅游、在版旅游最终向在线旅游提升,把美丽乡村生态良好的潜在优势转化为产业发展的现实优势。

小草坝生态旅游区 春节期间接待游客上万人次

本报讯(通讯员 陈乐芸)春节期间,彝良县小草坝生态旅游区迎来春节小长假旅游高峰。2月12日至18日上午,彝良县小草坝生态旅游区共接待游客上万人次,门票收入超10万元,人气火爆。“不游云南小草坝,枉来昭通走一趟。”小草坝的秀美景色和景区提供的优质服务受到广大游客一致好评。

彝良县小草坝生态旅游区,占地163平方公里,森林覆盖率达78.6%,是省级风景名胜区和国家级自然保护区,集原始森林、河流、奇峰、溪洞、瀑布等景观及苗族彝族民族风情于一体,以雄、奇、险、幽、秀、朴著称,一年四季景色迷人。春赏鲜花、夏观溪瀑、秋采红叶、冬踏冰雪,600多个景观景点散布在13条大小河流之上,是科考、探险、旅游、摄影、休闲、娱乐的好去处。

我市有序组织劳动力外出务工

镇雄

本报讯(通讯员 周洪余秋霞)2月20日,镇雄县以古镇举行农村劳动力“百日行动”外出务工欢送会,104名务工人员乘坐政府组织的专车,开启新一年的外出务工之旅。

“你们安心地去打工,家里有什么事可以找政府……”当日,以古镇政府负责人一边给大家鼓劲,一边叮嘱大家在外注意安全的同时,努力打拼,让自己的小家变得更好。

来自岩洞脚村的大学毕业生尤国巧,今年第一次乘坐政府组织的专车外出务工。她说:“文职类工作相对稳定,刚开始每月工资4000元左右,以后经验多一点,工资会高一些。”尤国巧希望靠自己的努力,能攒

钱买到属于自己的车。

“以前都是自己去,这次听到村上宣传免费坐车的待遇,集中出发的时间也刚好是我准备出去的时间,就跟着大家一起坐车了。”务工人员杨德贵也是第一次乘坐政府组织的专车,他的目的地是广西,回到原来上班的地方继续销售电瓶车。

当日,以古镇相关工作人员根据务工人员需前往的地方,为他们对接客车,并认真核对相关信息,及时帮助他们解决相应问题,提供贴心服务。

据悉,连日来,以古镇强化宣传,举行现场招聘会,有序组织有就业意愿的劳动力,通过多种方式,输出劳动力外出就业。目前,劳动力返岗就业工作正持续有序开展。

2月22日凌晨,镇雄县林口彝族

苗族乡输送220名农村劳动力乘坐高铁前往浙江省务工,这是今年春节期间镇雄县通过高铁往外输出的第4批农村劳动力。

“以前我们坐汽车太辛苦,太麻烦了,要坐几天,现在有了高铁,我们一天就可以到达了。”务工人员王敏说。

这批人员全部前往浙江,其中180人属于返岗复工,40人属于新前往人员。按照之前政府和企业的对接,他们前赴后就即可立即上班,从事衣服制作、包装、建筑等工作,月工资在4500元至7000元之间。

为了做好劳动力对外输出,该县将172个村民小组的劳务用工工作具体分派到了每名干部职工和驻村扶贫工作队人员,让他们在年前和春节

期间就开始情况摸排和宣传,根据劳动力的前期务工情况和务工意愿,加强和企业的对接,做细做实各项服务工作。

林口乡社会保障服务中心主任张豪告诉笔者:“我们将不定期对他们进行回访,了解他们在那边的情况,并告知他们家里面的情况,让他们安心地工作。”

据了解,截至目前,该县已有组织对外输出劳动力876人,并计划在2月份再输出1250人。

据镇雄县人力资源和社会保障部门提供的数据显示,截至目前,镇雄县已有组织建成制转移农村劳动力46514人,整个春节期间返乡劳动力107776人已实现返岗79126人,返岗率73.4%。

巧家

本报讯(通讯员 罗荣梅文)2月20日上午,巧家县312名务工人员踏上政府统一组织的专车返岗就业,他们将奔赴浙江、江苏、广东等地务工。出行前,巧家县人社部门在客运站召开了“点对点”有组织劳务输出欢送会,相关领导向广大外出务工人员致以亲切的问候和祝愿,倡导他们勤学苦干,努力提升自己的各项技能,为改变家庭、家乡的面貌而努力,并进行了新冠肺炎疫情防控知识宣传和务工政策宣传。

“现在的政策真的太好了,到处为我们老百姓着想,政府为我们考虑得很周到,还专门协调专车来免费送我们,我们一定好好挣钱,努力创造幸福的生活。”正在乘车的巧家县崇溪镇花山村外出务工人员周发文感恩地说。

为加快推进务工人员返岗复工进程,有序开展劳务输出工作,巧家县积极主动对接省内外各地用工企业,会同各乡(镇)、客运公司以及卫健部门等协调沟通,采取统一组织、统一交通工具,统一出具务工返岗免



费乘车证明等方式,实现“出家门上车门,下车门进门”的“点对点”一站式劳务输送。春节前,还成立了指导组到各乡(镇)巡回指导农村劳动力转移就业工作,节后,又成立了工作组到各村召开巡回招聘会40余场次。

丁燕芬:乡邻脱贫致富的好榜样

在昭阳区有这样一位温婉、坚韧的妇女,靠自己勤劳、朴实的双手带动周边群众积极走上脱贫致富的道路,给小龙头乡增添了一份温暖,她就是丁燕芬。

丁燕芬家住昭阳区小龙头回族彝族乡小龙头社区,是一个普通的农民家庭,家里有5口人。为了能创造更好的生活,她开过裁缝店,经销过太阳能热水器,还去过外县开过糕点店,但看着家乡的年轻人纷纷外出务工,留守老人和儿童越来越多,大片大片的土地荒芜,她毅然选择回到家乡发展种植业,带领乡亲们种植蔬菜

和苹果。

2015年,丁燕芬成立了昭通燕芬蔬菜种植有限公司,通过不断发展壮大种植规模,公司现有190亩的种植基地,其中蔬菜大棚110亩、苹果基地80亩。在这期间,丁燕芬经历过资金短缺、技术困境、市场对接不畅等难题,通过精心研究生产、销售规律,她坚持过来了,如今,公司种植的蔬菜远销省内外市场,公司年销售额200万元左右,年利润也达到100万元以上。现在的丁燕芬,不仅成为当地有名的种植女能手,更成为了当地群众脱贫致富的榜样。

丁燕芬勤劳致富不忘乡邻,在精准扶贫工作中,主动请缨,积极为建档立卡贫困户提供工作岗位,提高他们的收入,改善他们的生活。目前,燕芬蔬菜种植有限公司已累计吸纳当地42名建档立卡贫困户到基地务工,长期聘用员工20人,辐射带动贫困人口654人,其中妇女326人,人均增收1200元以上。燕芬蔬菜种植有限公司先后获得市级、省级巾帼脱贫示范基地的荣誉,通过示范基地建设,丁燕芬带动周边更多群众科学化种植,提高当地群众种植技术水平和抵御风险的能力,带领周边群众

勤劳双手脱贫致富。

作为一名党员,丁燕芬时刻以传递温暖、回馈社会为己任,2020年2月,新冠肺炎疫情来势汹汹,全国上下都投入到紧张的抗击疫情的战斗当中,面对这场没有硝烟的战争,丁燕芬积极传递温暖、回馈社会,将公司12个大棚的蔬菜捐赠给靖安安置区,为抗击疫情尽一份力。

“一人富不算富,大家富才算真的富。”丁燕芬是这么认为的,也是这么做的,也正是有了这份情怀,她才能坚守初心,努力传递温暖、回馈社会。(昭通市妇联供稿)

永善内外兼修创建美丽县城

本报讯(通讯员 黄桦)2月的永善,弥漫着春天的气息,行走在县城,天蓝、地绿、水清、城美,一条条宽阔平坦的街道、一幢幢崭新亮丽的高楼、一个个宜居的住宅小区、一处处功能齐全的便民场所、一排排郁郁葱葱的风景树木,一张张充满幸福的笑脸……近年来,永善县以创建国家卫生城市、美丽县城和开展爱国卫生“7+1”专项行动为契机,紧扣干净、宜居、特色、智慧目标,科学规划蓝图,加快推进项目,着力补齐短板,完善城市功能,县城承载能力不断增强,“颜值”品质不断提升,广大群众的幸福指数节节攀升。近日,该县被评为云南省2019年度县域跨越发展先进县。

近年来,永善县委、县政府高度重视美丽县城创建工作,召开县委常委会议、政府常务会多次研究部署创建工作,并成立了以县委书记、县长任双组长的美丽县城创建工作领导小组和指挥部,下设综合协调、绿化亮化等8个工作小组,细化目标,压实责任,确保创建工作有力有序高效推进。

为进一步拓展城市发展空间,永善县依托资源、区位和区位优势,充分发挥规划引领作用,立足于谋划大战略、实施大规划、促进大发展,邀请专家学者实地“把脉”,奔赴发达地区

“取经”,听取社会各界“声音”,“山城、水电、园林、湖滨、旅游”成为规划设计设计的基调和城市定位,永善县美丽县城创建实施方案跃然纸上并逐步付诸行动。

同时,按照开工一批、推进一批、建成一批的要求,实行重点项目挂联帮扶和跟进服务机制,确保城市建设项目“落地生根,开花结果”:粮坊北路、滨江路等建成完工,明通路支路、环城南路、振兴大街南延长线加快实施;改造和新建公厕34座,新建洗手台26座,改造老旧小区住宅30个,规范完成12个示范住宅小区物业服务管理;县城污水处理厂提标改造工程进入调试,南部综合停车场、溪洛渡停车场加快推进,16个二轮摩托车临时停放点建成投入使用;玉泉、振兴农贸市场提升改造完成并投入使用;改造和新建污水管网18.69公里;山涧、竹韵、富江广场、鸿图嘉苑、上善雅苑、锦尚家苑、金沙古镇、锦绣兰花等重点房产开发项目顺利实施,成为县城标志性建筑……目之所及,熠熠生辉,让生活在永善的每一位市民感受到了触手可及的变化。自美丽县城创建工作启动以来,全县谋划建设项目42个,计划投资12.06亿元,目前已开工项目28个(其中已完工11个,正在

建设17个),完成投资5.33亿元;开展前期工作项目14个(已完成前期即将启动项目4个,正在开展前期项目10个),计划投资3.6亿元。

三分建设,七分管理。城市绿了、美了,如何让它一直美下去,有效管理是关键。为了维护良好的县城环境,永善县突出建设、整治、管理、教育四大重点,建立“一级网格长总统筹、牵头部门和村(社区)双牵头、行业主管部门全监管”的工作机制,从106个部门和溪洛渡镇及其13个村(社区)抽派184人组成工作专班,进一步充实工作力量;组成12个督查工作小组不定期对县城进行督查,确保问题有部门认领,工作落实见效。

同时,紧扣引导群众观念转变和全民动手,与商户、住户、小区业主、单位企业全面签订“门前三包”责任书,督促做好门前卫生、绿化和秩序管理;强化县城区保洁和协管人员履职管理,常态化开展秩序整治、卫生保洁、设施管护、文明劝导等工作,有力提升城市管护水平;加强城管队伍教育管理,执法过程中坚持以情感人、以理服人,进一步规范引导车辆停放行为,有效管控市容秩序,让城市的“烟火气”和“秩序感”相得益彰。

一座城市不仅要拥有令人心醉

的外在美,更要具有个性美和内在美。永善县围绕全方位打造“智慧城市”的目标,完善公共设施,改善人居环境,不断提高市民生活的幸福感和满意度。

走进6000平方米的“善”字广场,只见有的拍摄快闪小视频,有的锻炼身体,今年70岁的市民张大爷高兴地对笔者说:“这里以前是片荒地,现在成了休闲娱乐的好去处,我每天早上都会到这里,和三五好友打打太极,唱唱小曲儿,锻炼身体。”

永善县通过各种渠道和形式广泛宣传,对外知名度和影响力不断提高,聚集了人流、物流、信息流,不仅吸引了众多知名企业前来投资兴业,网红广泛关注,而且带动了县城持续健康发展,云南康迪服饰有限公司、云南八凯农业公司等企业先后入驻永善县工业园区;县城生活垃圾处理厂日实际处理能力达100吨,生活垃圾处理率达100%;公共停车场、公共交通、超市全部实行非现金支付,县人民医院便民服务体系“银医通”投入使用;脐橙、白橘、枇杷、花椒、猕猴桃等农产品通过线上销往省内外;市民用手机导航、购物、交友、学习、订票、交费、发红包,拍视频成为生活中重要的组成部分。

这个简单又有效“护心”的方法,你值得拥有

“生命在于运动”,运动的好处人人都知道,可一到真正要运动的时候,总有人能找到一个万般推脱的理由:

“我工作太忙,没时间运动。”

“当我想去运动的时候,我的手机缠住我,我的宠物挽留我,甚至连我的床铺都在催眠我。”

心脏病患者更是有着充分的理由——“心脏不好,需要静养。”

其实,不管是对于健康人,还是心脏病患者来说,适度 and 科学的运动都是非常重要的“护心”方法。

新年新气象,让我们一起科学运动,开启全新的“护心”之旅!

那么,我们应该怎样进行科学、适量的运动呢?特别是心脏病患者,应该怎样运动呢?

运动之前,首先要了解个人疾病史及家族病史,评估身体状态。鼓励在家庭医生或专业人士指导下制订运动方案,建议先到医疗机构接受心肺运动试验,如平板运动试验或心肺功能检查。医生会根据客观的定量功能评估,开出个性化运动处方。

科学运动有“三部曲”

第一步“热身”,即运动前的准备活动,可以进行徒手操、拉伸、漫步等,时间为5分钟至10分钟。

第二步“正式运动”,运动形式建议以有氧运动为主,如跑步、游泳、上下肢功率车、爬楼梯等。在此基础上增加阻力训练,如哑铃、拉力器、配重式力量设备、柔韧性训练等。每次从10分钟开始,逐渐增加运动时间至30分钟至60分钟,每周运动至少3次,最好5次以上。

第三步“整理”,即运动之后的放松整理活动,缓解肌肉的紧张,持续5分钟至10分钟。

很多人表示疑惑,经常说运动要适量,适量又有哪些标准呢?

首先,建议从低强度运动开始,逐渐增量,循序渐进,同时也要警惕运动过程中有躯体不适症状。运动时稍出汗,呼吸轻度加快,不影响对话,运动结束后轻松愉快,没有持续的疲劳感或其他不适感,运动结束后心率在休息5分钟至10分钟后恢复即为适量。

以体力劳动为主的人群,要注意劳逸结合,避免过度劳累,可在工作一段时间后换一种放松的运动方式,减轻肌肉的酸痛和僵硬,消除身体的疲劳,但运动量和强度都不宜过大。一些特殊人群,如孕妇、老人、慢性病患者(包括心脏病患者)、残疾人等,建议在医生和运动专业人士的指导下进行运动。

心脏病患者推荐三种运动

一 健步走 健步走可以提高心肺功能和心肺耐力,明显增加心脏的起伏力度,改善冠状动脉循环,降低心血管疾病和心脏突发事件的发生概率。每次可以坚持走20分钟至1小时,每日1次至2次。身体状况允许者,可适当提高步行速度。

二 太极拳 太极拳动作温和,对高血压、心脏病等都有较好的防治作用。一般而言,体力较好的患者可练陈式太极拳,体力较差者可练简化式太极拳。不能打全套的,可以打半套,体弱和记忆力差的可以只练个别动作,分节练习,不必连贯进行。

三 游泳 心脏病较轻,医生评估心肺功能适宜,体力较好,又会游泳的人,完全可以坚持游泳锻炼。只是游泳对心脏负荷要求较高,所以一定要及时上岸,水温太凉最好不要下水。(来源于新华网)

新闻简报

绥江开展 民营医疗机构专项检查

近日,绥江县卫生健康局组织卫生监督人员对该县民营医疗机构开展医疗卫生专项检查。

据悉,此次专项检查共出动卫生监督人员39人次,检查民营医疗机构13家。针对检查中发现部分医疗机构擅自接诊发热病人、未按要求完善门诊病人病历资料和门诊日志、医疗废物处置不及时等问题,共下达卫生监督意见书13份,立案7起。下一步,相关部门将对发现的问题进行跟踪回访。(曾三东 龙先碧)

盐津 “乡村女子学堂”开讲

2月20日,盐津县“乡村女子学堂”启动仪式在落雁乡举行,来自各乡(镇)的80余名妇女参加培训。通过培训,将持续引导全县妇女在推进乡风文明、引领巾帼致富、参与乡村治理等方面发挥其独特作用。

启动仪式结束后,举办了第一期“乡村女子学堂”月嫂培训。下一步,盐津县妇联将以“乡村女子学堂”为载体,围绕乡村振兴、引领婚育新风、革除陋习、环境提升等工作开展培训,切实把“乡村女子学堂”办出成效。(吴涛)

黑泥地社区 组织网格员观摩学习

近日,昭阳区凤凰街道黑泥地社区组织网格员到画苑、西街、石头塘、龙韵雅苑、和平等社区参观学习,助推社区网格化建设,力争在新的一年里,狠抓党建工作,结合本社区实际,努力创新发展,更好地为本社区群众服务。

通过这次学习,大家对网格化工作有了新的认识,也找到工作中存在的问题和不足,纷纷表示将认真总结好学习成果,不断提升业务水平和工作能力,探索出一条适合自身社区特色的发展和服务模式。(李学军)