

彝良“五环紧扣”推动民族团结进步

◆通讯员 杨刚述

近年来,彝良县坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线,围绕“共同团结奋斗、共同繁荣发展”主题,聚焦政治、思想、发展、社会、治理五大环节,系统推进民族团结进步事业,走出一条符合实际、富有特色的创建之路。

紧扣政治引领,筑牢创建基础

坚持党对民族工作的全面领导,构建高效协同工作格局。加强组织领导。成立县、乡、村三级领导小组,形成党委领导、政府负责、统战协调、民宗履职、部门协作、社会参与的工作机制。2020年以来,通过县委常委会、专题会等多种形式研究部署,确保创建方向正确、推进有力。完善保障机制。出台《民族团结进步创建行动方案》等文件,明确任务分工。将创建工作纳入全县综合考核,建立督查问效机制,形成“党委领创、政府推动、部门抓创、干部带创、群众跟创”的氛围。夯实基层基础。乡镇配齐统战委员和民族宗教事务助理员,保障专项经费,确保基层民族工作有人抓、有人管。融入红色基因。挖掘红色资源,以“将军故里,同心筑梦”为主题,宣传罗炳辉、刘平高等革命先

铸牢中华民族共同体意识

辈的光荣事迹,引导干部群众传承红色精神。打造“一区四带六园多点”示范带,建设示范点35个,推动党建与创建融合提升。

紧扣思想认同,构筑精神家园

深化理论教育。将铸牢中华民族共同体意识纳入干部教育、党员教育、国民教育和社会教育全过程。利用融媒体平台开展宣传,编写教材118期,设置公益广告560块,发放教材5万余本,培训8000余人次。弘扬优秀文化。培育和践行社会主义核心价值观,保护各民族传统文化,申报省级、市级非遗项目13个,认定非遗传承人12人。建成各级民族团结教育基地和示范单位,打造4个少数民族特色村寨,建设乡镇文化站5个、文化活动广场28个,促进文化交融与认同。讲好本土故事,通过主题馆、文化墙、长征国家文化公园(舞良段)等载体,讲述红色故事和民族团结故事,引导群众感党恩、听党话、跟党走。抓好校园教育。将铸牢中华民族共同体意识融入校园文化建设、学科教学与实践,开展馆校合作,引导青少年铸牢中华民

街古镇等,以旅游促进各民族交往交流交融。深化沪滇协作。加强教育、医疗、人才交流。优化居住格局。在城乡规划中注重民族因素,合理布局公共服务设施。易地搬迁安置点通过随机选房促进多民族杂居,完善流动人口服务,实现异地办证全覆盖。丰富节庆活动。利用火把节、花山节、春节等开展文化活动,鼓励风俗互适、互助互融。近3年来,各民族通婚数逐年上升,交往交融日益深入。

紧扣依法治理,提升工作水平

坚持依法治理民族事务,维护社会稳定。加强法治宣传。开展“法律六进+N”活动25场次,引导群众尊法、学法、守法、用法。坚持领导包案化解信访积案,信访工作质效位居全市前列。促进宗教和顺。依法管理宗教事务,完成龙街清真寺改造,实现“零纠纷”“零上访”,引导宗教与社会主义社会相适应。创新基层治理。探索“11555”治理模式,推动资源下沉。疫情防控中数千名各族网格员坚守一线,实现“零感染”目标。界区安置区派出所获评省级“枫桥式公安派出所”,彝良县人民法院刑事审判庭被评为“全省扫黑除恶先进集体”,形成共建共治新局面。

于德云:“只要足球还在,就一直干下去”



◆记者 刘彦 苏燕 闵光景文/图

采访快结束时,于德云突然停顿下来,声音有些低沉。“其实我现在特别想上场踢两脚。”他指了指自己。于德云于1985年出生,今年在他口中是“尚能跟上职业生涯的最后一年”。阳光透过窗户洒在脸上,眼角那抹微光无关遗憾,而是20余年深植骨血的足球执念——那执念早已如种子破土,生了根,再也拔不掉。

于德云的足球梦始于山东烟台的小学操场。那时,他满脑子只有一个想法:到山东鲁能队踢球。2000年,15岁的他随父母迁居昭通鲁甸,陌生的环境并没有浇灭他心中的那股劲。第二年,他被选入云南省体校足球学校,算是踏进了职业道路的门槛。在云南省体校,他是那种训练结束后还要加练一两个小时的“狠人”。“技术不如别人,那就笨鸟先飞呗。”他笑着说,笑容里仍透着当年的韧劲。2003年,他进入云南红塔队,离梦想更近了一步。可2005年离开云南红塔队后,他却转而投身青训。这一转,便是18年。

作为一名深耕昭通足球的青训教练,他的履历扎实而清晰:从鲁甸德轩俱乐部到云南省足协“幼苗青训中心”,从亚足联C级教练到云南省足协讲师。

说起执教,于德云突然提高嗓门,攥紧拳头说:“精神力量比战术素养更重要!”这是他执教的核心理念。滇超联赛昭通队首场对阵西双版纳队,他的目标很明确:进两个球,拿主场胜利。为了备战,他带领球队去丽江踢教学赛。面对全省强队,他看到了差距,回来后的训练更加严格了。

除了带队比赛,于德云最上心的还是青训。2018年,他成立鲁甸德轩足球俱乐部;2023年,该俱乐部被评为云南省足协“幼苗青训中心”。作为云南省足协丙级讲师,他还承担起培训基层教练的任务。

说起足球最打动人的是,于德云笑着说:“是兄弟情啊!曾经在职业队里待了4年多,队友们像亲兄弟一样,至今情谊依旧,甚至越来越深。”他还把这份情传递给昭通队的队员:“遇到久攻不下的情况,千万别抱怨,要多鼓励队友。心态要是崩了,就什么都没了。”

让低盐饮食成为一种态度

国人减盐的进度比较缓慢。在南北方差异上,中国北方居民食盐摄入量达到平均每天11.2克,较20世纪80年代的12.8克有所减少;但南方居民食盐摄入量从20世纪80年代的平均每天8.8克,增加到如今的10.2克。虽然政府在大力倡导民众减盐,四季蔬菜水果也日益丰富,但人们对腌制食品的喜爱、加工食品的丰富、在外就餐次数的增多,都成为减盐缓慢的重要原因。

按照《健康中国行动计划(2019—2030年)》提出的倡导目标,人均每日食盐摄入量应不超过5克。有特殊疾病的人更需严格控制盐摄入量。比如,高血压患者每天吃盐一定不要超过5克,约为一啤酒盖的量;肾功能不全者,盐摄入量则要控制在3克以下。为此,专家建议从3个方面加以控制。

搞清盐来源。在中国,大部分食盐摄入来自家庭烹饪用盐,但当前的一个趋势是加工食品、街头小吃、餐馆和各种快餐连锁店快速发展,必须要注意相关食品中的含盐量。我们日常饮食中的酱油、酱豆腐、咸菜、泡菜、熏肉、酱牛肉、火腿肠、腊肠等咸味食物都是含盐大户。比如,一个咸鸭蛋含4克盐,一根广味香肠有3克盐,一块酱豆腐(约20克)含1.5克盐,一些甜味点心的含盐也较高。因此,除减少外出就餐、少吃加工食品外,建议在购买食物时仔细查看食品营养标签,优先选择钠含量低的。

做菜用限盐勺。中国疾病预防控制中心最近发表的一项研究显示,做饭时使用2克限盐勺的人,3年后平均每天的食盐摄入量减少了3.49克,而不用限盐勺的人平均仅减少2.2克。这些使用限盐勺的人,3年后血压降低幅度也比没有使用限盐勺的人更明显。此外,在家做菜时要善用醋、柠檬汁、葱、姜、蒜等调味,可弥补因咸味降低带来的口感不适;少油炸烧烤,多用蒸煮方式,也有利于控制用盐量。

优选低钠盐。肾功能正常的人优先选择低钠盐,这种盐中添加了钾,可对钠离子起到拮抗作用,并促进钠排出。我国居民的钾摄入量普遍偏低,因此吃含钾的低钠盐获益效果会更明显。

要严格做到每人每天摄入5克盐,短时间内非常难实现。但低盐饮食可以成为一种态度,在自我提醒中渐渐养成一种生活习惯,每天少放一点,久而久之就有可能达到最终目标。一般来说,1-2周就能适应新口感,3个月后即可养成习惯。

(来源于人民网)

大关成功选育首批省级筇竹良种

本报讯 (通讯员 陈绍金 杨全伟) 经过30年联合攻关,西南林业大学与大关县林业和草原局于近日成功选育“大关1号”“大关2号”两个优良无性系筇竹品种。据悉,2024年,这两个筇竹品种通过云南省林木品种审定委员会认定,正式成为省级林木良种。

“大关1号”竿形高大,竹节稀疏、鼓突明显,节间较长,尖削度小,竿身匀称,兼具观赏性与实用性,是制作圆竹家具的理想原料。其形态特点尤其适合机械化、规模化加工建筑装饰标

准件,有利于拓展筇竹在“文化+艺术”领域的应用空间,提升特色林产品附加值。

在筇竹产量与品质方面,“大关1号”表现突出,盛产期平均亩产竹笋达504公斤,较对照品种增产264%。

“大关1号”竹笋富含鲜味、甜味及芳香氨基酸,钙等营养成分含量较高,口感鲜甜爽口,是加工清水笋、调味笋及高端食材的优质原料,为大关县筇竹食品加工产业升级提供了品质支撑。

“大关2号”竿形中上,竹节密集如串珠、鼓突显著,节间中长,竹壁较厚,尖削度大,竿身呈塔形。其1.2米标准长度恰好形成九节,完全符合古代“品竹枝”“九节节”的形制要求。这一特性不仅使失传数百年的“九节节”制作技艺得以恢复,还实现了规模化生产,为传承传统文化、发展特色文创产业开辟了新路径。

除了文创领域,“大关2号”也是高端工艺品、圆竹家具和高档装修的优质原材料,其自然纹理与艺术美感

相结合,为筇竹产品创新开发提供了更多可能。

产量方面,其盛产期平均亩产竹笋442公斤,较对照品种增产220%;

其笋富含甜味与芳香氨基酸,以及粗纤维、维生素及钙等,口感鲜爽可口,同样是加工高端笋制品的优选原料。

此次大关成功选育两个筇竹良种,是西南林业大学与大关县委、县政府坚持“科技兴竹”战略的生动实践,也是大关县推动“一县一业”筇竹产业从规模扩张向质量效益转型的关键一步。

武警昭通支队开展火灾抢险救援演练

本报讯 (通讯员 赵明军)“郊外山林突发火灾,火势向居民区蔓延,立即启动抢险救援预案!”近日,一阵急促的警报声骤然划破营区的宁静,武警昭通支队某中队一场火灾抢险救援演练随即拉开帷幕。官兵们闻令而动,迅速携带装备,按预案展开行动。

灭火组携带风力灭火机、背负式水袋快速突进,操作手张家广精准控制灭火机角度,仅用15秒便扑灭模拟

地表火点。另一侧,无人机迅速升空,沿预设路线侦察,对高危区域实施监测并实时回传,为指挥决策提供有力支撑,有效降低了人员暴露风险。“装备操作必须做到快、准、稳,才能在实战中抢占先机。”该中队政治指导员表示。

在小组战术协同环节,演练模拟火势突破隔离带向民房蔓延的紧急情况。侦察组率先抵近侦察,传回“火场有3处民房受困、西侧有

应急预案进行了细化完善。

该中队还邀请驻地消防救援专家,结合近期典型火灾案例,详细讲解建筑火灾蔓延规律和不同阶段的处置策略等知识。官兵们围绕“复杂地形供水保障”“伤员快速转运”等问题展开热烈讨论。

此次演练通过“实操+复盘+授课”的模式,有效锤炼了部队在应急响应、战术协同、现场指挥等方面的综合抢险救援能力。

扎捆须根,一边笑着说,“我50多岁了,平时在家闲着,这活轻松、好上手,一小时能挣10元,厂区离家也就10多分钟,我很满意。”

另一角,炉火正旺。工人孟正顺翻动着锅中的草乌,旁边的搭档手持水枪和铲子仔细清洗。“草乌有毒,要先煮40分钟,再用机器去皮,然后晾晒。”孟正顺说着又往灶里添了几块木柴,“我和媳妇都在这儿干活,每天有专人记录工时,两人加起来已经有几十个工时了。”

据该加工厂负责人介绍,蒙姑镇交通便利、光热资源丰富、气候条件优越、劳动力充足,超出了他们的预期。今年,该加工厂计划完成1000吨鲜货的晾晒加工。

近年来,蒙姑镇坚持以促进群众就业为导向,通过盘活闲置资源、对接产业项目,精准匹配需求,打造了4个“家门口的务工车间”,累计带动200余人就近就业,让群众在家门口获得稳定收入,切实提升了获得感、幸福感。



厂房外,六七名工人坐在小板凳上分拣当归,仔细将须根归拢并整齐码放。“头部要朝上,这样更容易晒干。”文笔社区居民丁正莲一边利落地

蒙姑:苦药材晒出甜日子

◆通讯员 张玉霞 文/图

近日,笔者走进巧家县蒙姑镇文笔社区的药材加工厂,一股淡淡的药香扑面而来。宽敞洁净的院坝里铺满了药材,30余名工人正分区劳作,挑拣、揉搓、清洗、去皮,欢笑声、机器轰鸣声与柴火噼啪声交织在一起,场面十分热闹。

2025年11月27日,巧家县滇坝农业科技有限公司落户文笔社区。随着一车车药材运抵公司厂区,短短两天便吸引了30多名群众前来务工。“我们目前主要对鲜当归、草乌进行粗加工。当归已与云南白药集团签订销售合同,草乌部分供给云南白药集团,其余销往甘肃、安徽等地。”厂区负责人马林军介绍,“第一批订单主要加工当归70吨、草乌10吨,大约需要30天。”仅加工当归就

◆通讯员 田入尹 唐欢 李洪兰

一根楠竹,全身利用;一间工厂,带动一方。晨光洒在盐津县滩头乡的山林间,楠竹舒展着翠绿的枝叶。山脚下,盐津竹满绿竹木制品有限责任公司已是一派忙碌景象——工人们正用铲子和推车,将厂区内的竹屑装进货车,为新一天的加工生产腾出空间。

货车驶离后,厂房完全显露出来。右侧的空坝上,堆放着已切割成段的楠竹,那是制作筷子的原料。走进厂房,生产线正有序运转,楠竹经过分割、烘干、打磨、抛光等工序,逐渐变成规格统一的筷子。据悉,每月约有180万双卫生筷从这里产出。生产过程中产生的竹屑并未被浪费,它们被集中收集,运往其他加工厂制成

滩头乡的产业发展“竹”迹

竹炭。而那些因烘干不彻底而发霉的竹条,也会被卖给葱农用于种植香葱。生产过程中产生的所有废料都得到充分利用,真正实现了“全竹利用,变废为宝”。盐津竹满绿竹木制品有限责任公司成立于2023年12月,厂房占地约2000平方米。目前,该公司的生产线拥有锯竹机、破竹机、开片机、截筷机、削尖机、抛光机、包装机等设备,主要生产楠竹筷、一次性卫生筷、烧烤签、香签等产品,原材料以楠竹为主。公司负责人邓万军说:“过去在外务工时学过机器调试,回乡后发现盐津本地没人收购楠竹,便决定做这门生意。这样既能在家照顾老人和

孩子,还能为家乡做点事。”楠竹一般3至5年即可成材,生长周期短,密度高、质地坚硬,制成的筷子不易变形断裂,耐久性强。此外,它还具有良好的抗渗水性,能减少食物残渣与水分残留,抑制霉菌滋生。

竹产业是盐津的三大支柱产业之一,全县竹林总面积约128万亩,其中楠竹约1.7万亩。丰富的楠竹资源为加工厂提供了坚实支撑,也成为村民增收的重要途径。目前,加工厂每月可销售约150万双卫生筷,以及相当数量的烧烤签和香签,月收入约6万元,为7名村民提供了就业岗位,并带动10余人在外包环节增收。在厂里工作的多是周边村民。

点赞执法的刚柔并济

王瑞琳

不久前,北京宋先生的母亲去世,他在骑摩托车奔丧途中,情急之下驶入禁摩区。宋先生被交警拦下,停车后哽咽解释“我媽沒了”。交警见状,立刻用对讲机上报,对宋先生说一句“给他过吧”。“您节哀,师傅。”交警放行时,还嘱咐宋先生路上慢点、注意安全。

行车记录仪录下的这一幕,被宋先生发布至网络平台。短时间内,该视频点赞量迅速攀升。正如有网友评论,这每一个赞,都是“大家为有温度的执法点赞”。

“拦下你是我的职责,放你走是我们的默契。”作为交警,他有责任拦下闯入禁摩区的人;作为儿子,他也第一时间报了宋先生的悲痛与焦急。而对讲机里传来的那句“给他过吧”,则是执法者的共识,大家共同选择了放行这个奔丧的人。

法治的权威,并不因关键时刻的“亮绿灯”而折损,反而更显温度。事后,宋先生为交警送去锦旗,感谢他们“温情执法解民忧”。执法为民,既要讲规矩,也得讲温情。《中华人民共和国行政处罚法》有明确规定,当事人有证据足以证明没有主观过错的,不予行政处罚。因此,执法人员在执法时充分考量现实情况,不仅有法理支撑,也契合了注重社会效果的柔性执法理念。力度与温度兼备,法治在群众心目中才会更具威望、更可信。

当然,传递这种价值导向,也需要好的机制来固化和托底。比如在柔性执法的过程中发生意外,摩托车若擦撞其他车辆,能否以容错机制来保护具体的执法人员?通过建立清单化指引、强化正向考评激励等手段,引导执法人员优化,才能让刚柔并济成为执法者的主动选择、共同选择。



大家谈