

盐津:老干部“新角色”暖心为民践初心

◆通讯员 彭啟美 王勇贤

桑榆非晚,余热生辉。近年来,盐津县通过搭建作用发挥平台,精准激活“银发资源”,引导广大离退休干部在基层治理、监督执纪、志愿服务等一线亮身份、践初心、献余热。

当好基层治理“参谋员” 深耕一线解民忧 “退休后才能尽自己的能力帮大家做点事,心里特别高兴。”这是盐津离退休老干部映照初心的话语。

盐津县在柿子镇白水社区成立了“乌蒙银发志愿服务团”,打造了银发调解室,围绕政策宣讲、矛盾

纠纷调解等方面搭建平台,让老干部们发挥余热。5名退休老干部主动参与其中,承担起矛盾纠纷调解、政策宣讲等工作。

而在豆沙镇,一支由8名平均年龄65岁的老党员、老干部组成的“银发义警队”,是践行新时代“枫桥经验”的重要力量。

在黄葛槽社区,老党员主动亮明身份,当好政策宣传员、民情观察员,通过“送学上门”、定期摸排走访等方式,真情关爱老人、儿童,贡献独特的

银发力量。 当好监督执纪“监督员” 清风护航守初心

盐津县纪委监委、县委组织部联合聘任11名退休老同志为“银发监督员”。他们曾在不同岗位、不同行业发光发热,如今有了“新角色”“新身份”。

当好服务群众“勤务员” 温情行动暖民心

苗族老干部熊洪贵,退休多年仍用亲切的苗语与苗族同胞拉家常、讲政策。他还自掏腰包上万元,支持村寨建设活动场所、改造公路,资助困难学生和困难群众,把温暖送到最需要的人手中。

兴隆乡成立了一支由5名老同志组成的“银发交通劝导志愿服务队”。在春节前的关键时段,他们坚守在集镇5个主要路口及人流车流密集区域,累计值守时长超340小时,配合派出所民辅警及时疏导拥堵节点200余次。

而在盐井镇永安社区,一支由80余人组成的“银龄志愿服务队”聚焦儿童陪伴、老人照料、便民服务等领域,开展普法宣传、义剪义诊、送戏下乡等活动,累计开展各类活动76场,惠及群众800余人次。

从乡镇治理到社区服务,从监督护航到民生现场,盐津县离退休老干部用“新角色”扛起新担当,在基层一线发光发热。愿这份初心始终温暖如初,激励更多人投身基层、奉献为民。

昭通将文化盛宴送到群众家门口

本报讯(通讯员王颖 邱琴彭明星)连日来,昭通市2026年“百场演出进百乡”“戏曲进乡村”等公益性巡演活动先后走进盐津和大关两县的部分乡镇(街道),将一场场精彩纷呈的文化盛宴送到群众家门口,让基层群众足不出户就能共享文化发展成果。

作为第二批国家公共文化服务体系示范项目,“送文化千万工程”已成为昭通一张亮丽的文化名片。它通过精准化、常态化的服务,切实打通公共文化服务的“最后一公里”,让文化惠民的暖流直抵群众心田。

近日,巡演队伍走进盐津县滩头乡新村村铁厂易地搬迁安置点。欢快的花灯歌舞《我的家乡在昭通》,男声独唱《云中村庄》、小品《来得及》等节目轮番上演,引得现场观众笑声不断,掌声雷动。

当天下午,盐津县普洱镇同样热闹非凡。戏曲《扈家庄》、川剧《蜀戏天下》、魔术《魔幻奇迹》等节目精彩纷呈。观众纷纷拿出手机,记录下一个个精彩瞬间,定格这份家门口的文化喜悦。

与此同时,大关县靖安镇中学也是人头攒动,2600余名师生集中观看了一场集传统戏曲、民族歌舞、特色小品于一体的视听盛宴。演出中,省级非物质文化遗产代表性项目——昭通花灯歌舞《我的家乡在昭通》和独唱《梅花赋》《我把故乡比苏杭》、独舞《映山红》、川剧变脸《变幻莫测》,以及聚焦乡村振兴赋能乡村振兴的小品《喜从天降》等各类兼具观赏性与教育性的节目,引得全场喝彩声和掌声不断。

据昭通市文化艺术剧院有限公司国家一级演员彭颖介绍,把戏曲带进乡村、带入校园,目的是让每一个人都能近距离感受中华戏曲的魅力,让传统文化在潜移默化中扎根人心。

此次巡演不仅是一场文艺展演,更是对群众精神文化需求的深情回应,生动诠释了“文化发展成果由人民共享”的深刻内涵,是推动公共文化资源下沉、传承中华优秀传统文化、凝聚乡村振兴力量的基层实践。据了解,昭通市文化艺术剧院有限公司演出小分队连日来马不停蹄,已先后在大关县靖安镇以及盐津县庙坝镇、柿子镇、盐井镇等乡镇完成多场演出。

彝良蓝莓整株销售受热捧



本报讯(通讯员彭洪文/图)当前,春意渐浓,彝良县角奎街道夕飞蓝莓种植基地内,盆栽蓝莓已陆续成熟,迎来了丰收季。

近日,笔者在该基地看到,一盆盆挂满成熟果实的蓝莓盆栽整齐排列,饱满的蓝莓如宝石般点缀在翠绿的枝叶间,令人垂涎。与传统的鲜果销售模式不同,该基地创新推出了蓝莓整株销售的新方式,吸引众多市民前来选购。

除了现场选购,基地还通过直播带货、开设“田间课堂”等方式,向市民传授蓝莓盆栽的养护知识,鼓励大家在自家阳台、屋顶等阳光充足的地方尝试栽种,实现“蓝莓自由”。

据基地负责人陶永信介绍,夕飞蓝莓种植基地推出的这种整株销售模式,不仅满足了城市居民对田园生活的向往,让大家在家门口就能体验到种植与收获的喜悦,也为当地蓝莓产业开辟了一条新的销售路径,有效提升了产品附加值。市民们对这种既能观赏又能品尝果实的销售方式反响热烈,纷纷表示“非常新鲜有趣”,让春天的滋味真正走进了百姓家。



3套优质科普设备亮相昭通市科技馆

近日,云南省科技馆为昭通市科技馆提供了“魔术中的科学”“改变世界的材料”“非遗科韵”3套优质流动馆设备。这些专业科普资源为昭通市民带来了不一样的科学体验,成为昭通市科技馆试运行以来的一大亮点,受到了广大市民的一致好评。

通讯员 刘春梅 摄

昭通暖阳社工为福利院儿童心理健康“开良方”

本报讯(记者杨芳 刘兴刚)3月14日,为关注福利院儿童的心理,帮助孩子们缓解压力、建立自信,昭通暖阳社会工作服务中心组织工作人员到市儿童福利院,开展“暖阳护航·儿童心理健康关爱活动”,为40名小朋友送去专业心理疏导与温暖关怀,用温情与专业为孩子们成长保驾护航。

此次活动打破了传统讲座的严肃感,采用“主题讲座+团体游戏+生日会+一对一疏导”的多元形式,让孩子们在轻松愉快的氛围中敞开心扉。简短的10分钟互动迅速拉近了工作人员与孩子们的距离,孩子们放下拘谨,主动参与,脸上洋溢着灿烂的笑容。

昭通暖阳社会工作服务中心的工作人员结合儿童的心理特点,用通俗易懂的语言和趣味案例,讲解情绪识别方法、压力调节技巧,引导孩子们正确认识情绪、接纳自我、释放烦恼。在约20分钟的团体心理游戏中,孩子们分组协作,在互动中学会沟通、建立信任,增强了社交自信。生



鲁甸消防多措并举护航校园安全

本报讯(通讯员 范怀波 邵尖)新学期扬帆起航,校园安全先行。为切实筑牢校园消防安全防线,全面提升广大师生的消防安全意识和自救互救能力,连日来,鲁甸县消防救援局紧扣春季开学关键节点,在全县范围内组织开展内容丰富、形式多样的“开学第一课”消防安全系列活动,通过隐患排查、知识培训、实战演练、队站开放等多元化举措,全方位筑牢校园安全“防火墙”。

精准排查,筑牢校园安全防线。鲁甸县消防救援局主动对接辖区学校,深入全县各中小学校和幼儿园开展消防安全“体检”。重点聚焦教学楼、宿舍楼、食堂、实验室等重点区域,逐项细致排查疏散通道与安全出口是否畅通、消防设施器材是否完好有效、用火用电用气是否符合规范、消防安全管理制度是否落实等情况。对于排查发现的隐患,消防监督员现场出具整改意见,指导学校建立隐患台账,明确

整改责任人、整改措施和整改时限,督促校方压实消防安全主体责任,强化日常巡查与闭环管理,从源头上消除火灾风险。

知识培训,上好安全必修课。宣传人员走进校园开展消防安全专题培训,结合近期校园火灾特点和典型案例,用通俗易懂的语言讲解火灾成因、危害及预防要点、正确报警流程和火场逃生技能。针对不同学段学生认知特点,重点讲解宿舍违规用电风险、实验室安全规范、应急疏散注意事项等内容。宣传人员通过案例警示、互动问答、口诀教学等方式,让消防安全知识真正入脑入心,切实增强师生安全防范意识和自我保护能力。

实战演练,练好逃生自救技能。鲁甸县消防救援局指导学校结合实际完善校园灭火和应急疏散预案,并组织开展模拟火场逃生疏散演练。随着警报声响起,学校迅速启动应急

预案,学生在老师和消防救援人员引导下,捂住口鼻、弯腰低姿,按照预定疏散路线有序撤离至指定集结区域。演练结束后,消防救援人员对过程进行点评,并现场演示灭火器、消火栓等常用消防器材的正确使用方法,组织师生、保安、后勤人员进行实操体验,确保大家熟练掌握初期火灾扑救技能,提升应急处置能力。

队站开放,播撒消防安全种子。鲁甸县消防救援局积极开放世纪大道消防救援站,邀请师生“零距离”参观体验。在消防救援站,孩子们参观各类消防车辆和器材装备,聆听消防救援人员讲解各类器材的用途和性能,试穿灭火战斗服、抢险救援服,坐上消防车体验消防员日常工作。通过队站开放活动,师生在寓教于乐中学习消防知识,掌握逃生自救技能,进一步加深对消防安全工作的理解和认同,让消防安全的种子在孩子们心中生根发芽。

民生温度

3家企业捐赠物资暖童心

本报讯(通讯员 何桂花)近日,3家企业来到大关县玉碗镇中心小学开展爱心捐赠活动,捐赠物资包括办公用品、学生课桌椅等,这些物资总价值达16.5万元。

此次捐赠活动由玉碗镇党委、政府多方协调促成。其中,昭通鑫洋矿业有限公司捐赠了4台电脑和4台打印机;昭通显辉企业管理有限公司捐赠了1台复印机;另外一家爱心企业捐赠了600套课桌椅。该校相关负责人表示,此次捐赠进一步缓解了学校面临的实际困难。

当天,爱心企业与企业完成了捐赠牌交接仪式,学校则为爱心企业颁发了捐赠证书。

轮椅上的绣娘杨帮秀——

针尖上绣出“站”起来的人生

◆通讯员 杨殊艳

三月,乌蒙大地晨雾如纱,轻柔缥缈。笔者沿着威信县扎西镇扎岭村干沟村民小组的蜿蜒山路前行,最终来到一间质朴的农家庭院。屋内,一位坐在轮椅上的女子正微微低头,手中的银针在绣料上轻盈穿梭,针脚细密如织。

她叫杨帮秀,是一位1992年出生的苗族女子。见笔者来访,她抬起头,露出腼腆的笑容,手上的活儿却一刻也没停下。“你们稍等一会儿,我把这朵花的边绣完,不然线容易乱。”她轻声说道。

2021年,一场意外突如其来,年仅29岁的杨帮秀从高处跌落,导致高位截瘫。曾经那个步履轻盈、灵动活泼的苗族女子,从此只能与轮椅相伴。“刚出事的时候,我心里特别难受,总觉得这辈子就这么完

了。”那段日子,无疑是她人生中最难熬的时光。

命运的转折出现在2022年。威信县残联得知杨帮秀的情况后,多次前往她家中走访慰问,鼓励她重新振作起来。作为土生土长的苗族女子,她开始学习苗族传统服饰制作技艺。自小耳濡目染的手艺,成了她重新拥抱生活的有力支点。从那时起,轮椅成了她特殊的“绣架”,针线成了她丈量世界的“双腿”。

“后来我想通了,我的手还好好,脑子也灵活,为什么不靠自己呢?我现在虽然站不起来,但至少能靠这双手挣钱。”杨帮秀轻轻放下针线,认真地说道。

一套完整的苗族传统手工服饰,从刺绣到缝制完工,往往需要一两个月的时间,售价约1800元。在周边苗寨,杨帮秀的手艺逐渐有了名气。她的绣工细腻精致、针法考究,配色古朴

而灵动,每一朵花纹都仿佛蕴含着苗家女子千百年来传承的“文化密码”。然而,很少有人知道,这些精美绣品的背后,是杨帮秀日复一日的咬牙坚持。因久坐引发的腰背酸痛,多年的颈椎旧疾,常常让她辗转反侧、夜不能寐,但她从未放下手中的针线。

“做一套衣服要花一两个月时间,有时候眼睛都看花了,手也酸得不行,但我觉得这一切都是值得的。能靠自己的手艺挣钱,心里特别踏实。”说着,杨帮秀又挺直腰背,拿起针线,继续专注地绣着未完成的绣片。正是这份“不想靠别人”的倔强,支撑着杨帮秀在轮椅上日复一日地坚持着。轮椅轮毂上沾着的泥土,那是她自己转动轮椅进出屋子留下的痕迹。5年时光,她用一针一线缝合起命运的裂痕,也绣出了一个“站”起来精彩人生。

“以后我想把这门手艺做得更

好,让更多人了解苗族的传统服饰。只要我还能动,就会一直绣下去。”说这话时,杨帮秀的眼神里透着无比的坚定。

从屋里到院坝,短短几米的路程,她用双手一寸一寸地推动轮椅,完成了从绝望到自立的精神跨越。如今的她,已不再需要别人的照顾,还能用绣花听得贴补家用。

在威信县全面推进乡村振兴的征程中,像杨帮秀这样的残疾人群体的生存与发展,始终是党和政府牵挂的大事。近年来,威信县残联持续开展残疾人技能培训、创业扶持、康复服务等系列活动,越来越多的残疾人在政策的温暖关怀下找到了属于自己的人生方向。杨帮秀的故事,是新时代残疾人事业发展的生动写照,更是“全面建成小康社会,残疾人一个也不能少”这一庄严承诺的有力见证。

婚前一方父母为双方购置房屋出资的,另一方是否享有该部分权益?

【有事要问】婚前一方父母为双方购置房屋出资的,另一方是否享有该部分权益? 【身边案例】张某与李某婚前共同通过按揭贷款购买一套房屋,首付款由李某的父母出资,但李某父母未明确表示该出资是赠与谁。李某咨询,如果将来二人离婚,自己是否能分割李某父母出资部分? 【律师解答】根据《中华人民共和国民法典》及相关司法解释规定,当事人婚前,父母为双方购置房屋出资的,该出资应当认定为对自己子女个人的赠与,但父母明确表示赠与双方的除外。当事人婚后,父母为双方购置房屋出资的,依照约定处理;没有约定或者约定不明确的,视为对双方的赠与,属于双方共同财产。因此,李某父母出资的部分应当认定为对李某的赠与,李某不享有。

昭通市司法局 审核 云南意衡律师事务所 供稿

过度追求“健康饮食”也会伤身

一些人选择只吃水煮菜、断油断糖甚至完全不吃主食等极端方式控制饮食。这种过度严苛的“健康饮食”,可能隐藏着一种饮食障碍——正食症,会造成贫血、心肌损伤、内分泌紊乱等一系列健康问题。

正食症又被称为“健康食品痴迷症”,属于进食障碍谱系中的一种,也可被视为强迫行为的一种表现。与厌食症不同,正食症的核心并不是害怕发胖,而是对食物“健康”与“纯净”的过度执着。

与普通节食或厌食症相比,正食症主要存在三个方面的不同。首先是动机不同。节食或厌食症患者通常过度关注体重下降和体低体重状态,而正食症患者更强调食物是否健康、是否干净。其次是体重状态不同。厌食症患者通常体重明显低于正常范围,而正食症患者体重可能正常、偏低甚至超重。最后是行为关注点不同。厌食症患者主要关注热量和体重控制,而正食症患者则对食物来源、加工方式以及是否含有添加剂等十分敏感。在实际生活中,一些患者会严格限制饮食,比如只吃水煮菜、完全不吃油脂或主食等。一旦“破戒”,就会产生强烈的自责和焦虑情绪,甚至影响日常生活。

正食症患者往往认为自己在坚持健康生活方式,因此很难意识到问题的存在,也容易被周围人忽视。从人群来看,青少年更容易出现这一问题。青春期阶段情绪波动较大,容易受到社交环境和同伴饮食观念的影响,从而形成过度严格的饮食规则。此外,在中老年人群中,也有人因追求“自律养生”或长期素食而逐渐形成过度限制饮食的情况。

如果长期坚持极端饮食,可能对身体造成多方面危害。正食症患者可能因能量摄入不足而出现营养不良,严重时甚至可能导致心肌损伤。

此外,长期营养摄入不足还可能影响消化系统和内分泌系统,出现贫血、低蛋白血症、血脂异常以及肝肾功能下降等问题。患者还可能表现为乏力、运动能力下降、脱发、皮肤干燥、免疫力降低以及记忆力减退等症状。

如果发现自己或家人存在正食症倾向,应尽早进行干预。首先要停止过于极端的饮食规则,恢复基本营养摄入,确保碳水化合物、脂肪和蛋白质三大营养素的均衡。同时,还需要纠正错误的饮食观念,认识到健康饮食的核心是“均衡”,而不是过度苛刻的限制。

如果情况较为严重,应及时寻求专业帮助,例如心理科、进食障碍门诊、营养科或内分泌科等,通过认知行为治疗和营养重建等方式逐步恢复正常饮食和生活状态。

(来源于人民网)