

幸福是 自己给自己的礼物

○朱雪坚

人的一生都希望得到幸福，一生都在追逐幸福。幸福是什么，却从未有人见过，它看不见、摸不着、听不到。小的时候，我觉得，如果吃到那颗糖，是幸福；中学的时候，我觉得，如果考上名牌大学，那应该就是幸福；大学后，我觉得，如果找到一份好的工作，一定是幸福的。慢慢长大，一路走来我有过很多幸福的时光。

恋爱中，曾经很长的一段时间里，我以为，那个人爱我，那就是幸福。可是，有句话说得堪称经典，你希望找一个人为你避风挡雨，没想到，后来的风雨都是他给的。

其实，幸福是用心做好每个当下。幸福是发自内心的感受，你觉得此刻幸福，它便是幸福。现在的我，因为工作经常坐动车，看动车上窗外刷过的风景，动车上听樊登老师的书籍，是幸福；为孩子准备一日三餐，把餐点做得让胃口和心情愉悦，是幸福；为自己养发美甲美容，享受生活馈赠的点滴，是幸福；工作中和同事在一起，忙碌严肃活泼努力，是幸福。原来，用心做好当下的事情，活在当下，感受当下，享受当下，就是幸福。不慌不忙地生活，因为过去的已经没有办法停留，未来的也没有办法早到，用心做好当下的事情就好。

其实，幸福是自己给自己的礼物。很多人认为，幸福是爱情的产物，是爱的对

方给予的，如果他爱我，我就幸福。他对我不好，人生没了光彩。幸福这件终身大事，为什么要掌控在别人手里？没有人应该对我们的幸福负责，我们也不能把幸福寄托在别人身上。把幸福这件事最重要的事情交给了别人，幸福由别人决定，是一件很傻很天真的事情。我们要把幸福的主导权牢牢抓在自己手上，如果那个他疼爱我，内心的幸福感会更多，如果他不能给，我要把自己的日子过得像花儿一样灿烂。自己给自己的生活施肥浇水，让它开花结果，享受生活的每一天。当你内心有了幸福这件事不依赖别人的时候，你的内心开始变得强大，生活开始了另一番精彩。

其实，幸福不要等到那一天。从小，我们就给自己很多期许，我上学的时候就总是觉得，等上完所有的课程，等我读完书，有了工作，可以赚到钱养活自己，那就可以幸福了。

当我穷尽自己所有的努力，花了二十多年做完这件事的时候，快乐却只有那么一点点，转瞬即逝，很快变为空虚。二十多年的时间，我不敢快乐，不能享受，好像一快乐就是罪过，害怕一快乐就会浪费时间，只能等到那一天。现在再回过头看，那些年轻的日子，是最应该挥洒青春，尽情欢乐的日子，我没有让自己幸福。我们对自己要求很高，每个期许的

前面一定有条件，不达到条件，就不可以放松，也不允许快乐。我们总以为，那个目标达到之后，才可能得到幸福，所以时常忘记观赏路上的风景。现在的我很想读书的日子，也经常读书，其实读书的过程是幸福的，奋斗的过程也可以幸福，我们的幸福不要等到那一天。

其实，顺其自然的幸福最珍贵。那有人问，人生遭遇痛苦的时候怎么幸福？是的，人生有顺境有逆境，人的一辈子总不是一帆风顺，也并不是总是在挫折中，人生中不论好的坏的都会随时间过去。当不可避免的痛苦来临的时候，比如人的生老病死，这个时候人的内心的是备受折磨的。我们不能说此刻是幸福的，顺其自然，不需要克制，让心里的那种悲伤慢慢流淌直到过去。酸甜苦辣咸都是人生的调味品，当遇到别的味道的时候，它也是人生的一部分，坦然面对就好，它也会过去。

(摘自《现代青年》)



生活

最简单的快乐

○张佳玮

相比而言，入睡的乐趣就少一些，但有的情况也很美妙。比如，只睡一小会儿；冬天，吃饱了，本来凉凉的四肢未端也开始暖起来，不觉睡去后，半小时就醒，会觉得仿佛历时甚久——所以论到以短时间获大乐趣，半小时的午觉实在是人生至乐。

时节也很要紧。若天明了，听见鸟儿鸣啭或是雨打窗，想到这是周末，更好了，翻个身，继续睡，这大概是睡觉最大的乐趣所在。这种时段，俗称赖床。赖床快乐至极，尤其冬日，累了，身体透凉，睡足了懒觉，全身透暖滚热。

然而，睡眠是可以有趣的——虽然睡觉时本身感受不到。《集结号》里，张涵予被关禁闭，透透地睡了一天，起身后懒洋洋

地、欣慰地、由衷地来了句重低音：“可算是歇过来了。”睡透透的人，见此自然会心。那是经历了这么一个漫长、结实、沉厚、不打褶皱、仿佛棉被抖开铺平了的睡眠，才能有好的感受。全身散碎的疲惫都被熨平了。

于是坐着，带着松软的倦意看会儿闲书，慢悠悠等，到五点半，穿厚实了出门，摸黑买第一层大包子，买烫手的豆浆，买煎饼、鸡蛋饼……消消停停吃完，天开始放亮，车水马龙逐渐响起来。回家，在饱、暖 and “暂时完工了，闲散无事”的快乐中躺下，等到晨光慢慢起来，外面开始生机勃勃喧嚷起来的时段，像刚出屉的白馒头那么松软、温暖、活泛的睡意来了，那就睡着了。

只要还睡得着，世上就没有什么大不了的事——当然了，现实主义者会说，睡前的烦恼，醒过来还是会有。但懂得睡觉快乐的人大概明白，好好睡一觉后，你对烦恼的看法，会大大不同。一切都会过去，但只要人还活着，睡就是永恒的，也是最简单的快乐之源。

苏轼曾看着山间一个亭子，想去歇息，爬累了，尚未到，懊恼，忽然想：“就此时此地，有啥不好歇呢？”于是忽然觉得得了自由。他中年时期在京城，有个习惯：早起，梳头，着好衣冠，再和衣小睡一刻。他说这种小睡滋味之美，无可比拟——苏轼善得世上一切乐趣，睡觉中也是如此，正是这种劲头，“这里有什么不好睡的呢？哪怕是一个小睡，只要放松了，也很开心啊！”

(摘自《知识窗》)

张佳玮

下关沱茶：促团结助发展 百年“老字号”释放新活力

“传承茶马古道精神,传播茶道文化,为世人奉献优质茶品与服务”,一直以来都是下关沱茶肩负的发展使命。历经岁月的洗礼,经过几代人艰苦创业,具有百年历史的知名品牌下关沱茶名声、品质享誉中外,更是在促团结、助发展中释放出新活力。

下关沱茶创制于1902年,前身是创建于1941年的康藏茶厂,百年来一直都是国家的边销茶定点生产企业。经过百年发展,下关沱茶现已成为历史底蕴深、生产规模大、带动能力强、质量技术优、品牌信誉好、销售网络全的股权多元化、市场国际化的集团公司,在云南

边销茶中首屈一指,是云南省国家边销茶定点生产企业中唯一持续、规范和正常生产边销茶的企业。

“中华老字号”“国家边销茶定点生产企业及原料储备企业”“大理州民族团结进步模范集体”……在下关沱茶(集团)股份有限公司博物馆里陈列的一项项殊荣,不只记载了下关沱茶艰苦创业的光辉历程,也见证了下关沱茶在民族团结进步、共同繁荣发展中发挥的重要作用。

在发展中,下关沱茶坚持“大气明理、诚信进取、匠心传承、知己好茶”的价值观,致力于茶文化传承与发展的同时,高度重视民族团结工作,积极践行百年企业的社会责任与使命,以构建和谐民族关系为契机,将铸牢中华民族共同体意识融入到实际生产经营中。

据了解,目前下关沱茶已经在34个省市区市设置了800多家专卖店,客户涉及20多个少数民族,每年带动全省茶农10万余户、40多万人,公司生产基地为600余人解决就业,产品还出口欧美、马来西亚等国家。多年来,下关沱茶基于边销茶生产经营的基础上,同边疆少数民族同胞保持着良好的文化、贸易往来,为民族同胞及民族地区经济发展和社会进步作出积极贡献。

记者 张益秋 杨振飞

十畝·自然保护小区建设启动

10月23日,大理十畝喜心主屋五楼书吧热闹非凡。在这里举行的建设启动仪式上,社会各界人士和小区业主代表共同见证了十畝·自然保护小区的成立。

仪式上,专家对“自然保护小区”的概念作了详细介绍,并从当前自然生态形势以及社会大众对环境保护的认知觉醒等方面进行了分析。

据介绍,大理十畝项目所打造的十畝生活,其突出亮点集中体现在四个美,即“自然之美、人文之美、匠心之美和时光之美”,其中最重要的自然之美就是充分利用项目的自然风光和生态环境打造生态美,让人们回归原居民生活。大理十畝项目占地约5600亩,其中建设用地2000亩,约3600亩为原生林地,此次启动的十畝·自然保护小区项目即在原生林地范围之内,占地约900亩。小区物业公司将借助科技力量,在几个重要点位安装红外线摄影仪,实时监控小区内动植物生长情况。

十畝·自然保护小区项目的启动,充分体现了十畝尊重自然、爱护自然环境、与十畝家人及公益组织共同携手建设和维护项目内自然生态的决心。伴随着自然保护小区建设的启动,十畝·自然保护小区建设委员会也正式成立。

下一步,十畝·自然保护小区作为云南乃至全国首个自然保护小区,在专家团队的指导下,在业主主人的共同参与下,将为社区自然保护探索提供新的途径,为社区自然保护小区落地提供经验,并在项目发展与自然保护之间找到新的平衡和示范。

记者 鲍亚颖 杨阳

为建立长效机制,常态化抓好爱国卫生“7个专项行动”和人居环境整治提升,10月22日,下关街道兴盛社区联合洱海公园志愿者深入居民小区开展环境卫生整治活动。活动中,志愿者们对小区公共区域死角环境卫生认真进行清理,为居民创造干净、整洁、舒适的生活环境。



结合“我为群众办实事”实践活动,10月20日,市一医院骨科在门诊一楼大厅开展“世界骨质疏松日”义诊活动。

凤仪镇举行《洱海保护管理条例》宣讲大会

10月22日,凤仪镇和州洱海保护治理及流域转型发展驻凤仪镇工作队举行《云南省大理白族自治州洱海保护管理条例》宣讲大会,邀请大理州洱海管理局政策法规科科长杨敏进行专题宣讲。

新修订的《云南省大理白族自治州洱

海保护管理条例》于2019年12月1日开始施行,对推进洱海保护治理发挥了十分重要的作用。宣讲会围绕《条例》的制定和修订历程、2019年修订《条例》的背景、主要内容和如何贯彻落实新修订的《条例》等方面进行了清晰透彻的讲解,具有很强的针对性和操作性。

通过此次宣讲,参会人员切实掌握了《条例》的主要内容和核心要义,并表示将进一步学深悟透《条例》的内容,切实把所学知识用到洱海保护工作中,当好洱海保护的宣传员和践行者。

市公安局以党史学习教育助推基层党务警务“双提升”

在开展党史学习教育中,大理市公安局积极引导基层所队以史为鉴,筑牢民警信仰之基,坚定为民情怀,丰富党建营养,有效推动党建建队建、党务促警务,实现党务警务“双提升”。

学史明理,不忘初心跟党走。注重党史与人民公安教育相结合,引导教育民警牢记党是人民公安的缔造者,铭记忠于党是人民公安的天职。充分挖掘利用学习教育资源,为广大党员民警、辅警深入学习和掌握党的历史提供根本遵循;充分发挥支部战斗堡垒作用,引导广大基层民警从历史角度、理论创新、实践经验等多维度,深刻把握中国共产党在团结带领全国各族人民实现国家富强、民族振兴、人民幸福,推动马克思主义中国化理论研究以及开创中国特色社会主义伟大征程中的地

位与作用,不断激发干事创业内生动力。

学史增信,奋斗前行聚力量。注重理论引领实践,引导基层所队立足实际,创新党史学习教育方式,用党的创新理论武装头脑,指导警务实践、推动公安工作,引领平安未来;注重用制度保障事业,出台多项改革和保障措施,为构建现代警务体系、推动基层警务工作指明方向;注重文化凝聚力量,引导基层所队坚定文化自信,积极主动学习中优秀传统文化,自觉将党史学习教育成果转化为内在的文化素养和党性涵养,提升警队战斗力,凝聚向心力。

学史崇德,赓续精神葆本色。引导基层所队大力弘扬优良传统,恪守“对党忠诚”,铭

高举民族团结旗帜 共建和谐小康社会

奋斗百年路 启航新征程 牢记初心使命 争取更大光荣

以史为鉴,汲取精神力量,用实际行动走好新征程“赶考之路”

○席明

7月1日,我和全国共产党员一道通过不同方式聆听了习近平总书记在天安门广场所作的庆祝中国共产党成立100周年大会讲话,我为我是一名中国共产党党员感到骄傲和自豪。

我们党的一百年,是矢志践行初心使命的一百年,是筚路蓝缕奠基立业的一百年,是创造辉煌开辟未来的一百年。在百年接续奋斗中,党团结带领人民开辟了伟大道路,建立了伟大功业,铸就了伟大精神,积累了宝贵经验。鸦片战争以后,我国逐渐成为半殖民地半封建社会,处在列强入侵、战火频仍、山河破碎、生灵涂炭的悲惨境地,中国人民生活在水深火热之中。为了改变被奴役、被欺凌的命运,无数仁人志士前赴后继,努力探寻救亡图存的出路。太平天国运动、洋务运动、戊戌变法、义和团运动、辛亥革命接连而起,但都以失败告终,没有能够改变中国人民和中华民族悲惨命运。十月革命一声炮响,给中国送来了马克思列宁主义。这犹如黑暗中的一道曙光,给正在苦苦探求救国救民道路的中国先进分子指明了方向,中国共产党应运而生。我们党从诞生那一天起,就同中国人民和中华民族的前途命运紧密联系在一起。从登上中国政治舞台的那一刻起,我们就坚持马克思主义立场观点方法,矢志不渝为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴。一百年来,不管形势和任务如何变化,不管遇到什么样的惊涛骇浪,我们党始终把历史主动、锚定奋斗目标,沿着正确方向砥砺前行。我们团结带领人民用近30年时间完成了新民主主义革命,建立了新中国;我们党团结带领人民在社会主义革命和建设的基礎上,用40多年时间进行改革开放,全面建成小康社会,取得伟大历史性成就,实现了第一个百年奋斗目标。习近平总书记庆祝中国共产党成立100周年大会上深情回顾了中国共产党百年奋斗的光辉历程,将党团结带领中国人民创造的伟大成就精辟概括为“新民主主义革命的伟大成就、社会主义革命和建设的伟大成就、改革开放和社会主义现代化建设的伟大成就、新时代中国特色社会主义的伟大成就”。这“四个伟大成就”是中国共产党践行初心使命最真实、最现实的

写照,是中国共产党彪炳史册最恢宏、最壮阔的史诗。

习近平总书记强调,一百年前,中国共产党的先驱们创建了中国共产党,形成了坚持真理、坚守理想,践行初心、担当使命,不怕牺牲、英勇斗争,对党忠诚、不负人民的伟大建党精神,这是中国共产党的精神之源。一百年来,中国共产党弘扬伟大建党精神,开辟的伟大道路、创造的伟大事业、取得的伟大成就必将载入中华民族发展史册、人类文明发展史册。一个政党有一个政党的信仰和精神,伟大建党精神就是中国共产党为什么能的最好诠释和根源所在。毛泽东同志曾指出:“人是要有一点精神的,无产阶级革命精神就是从这里头出来的。”中国共产党在近百年光辉历程中,带领中国人民取得了革命、建设和改革的伟大胜利,铸就了具有丰富时代内涵和民族特征的精神谱系,形成了独特的精神谱系,成为中国共产党人的精神支柱和宝贵财富。伟大建党精神,激励着无数革命先烈、仁人志士为之奋斗、捐躯。在前进的征途中,我们党战胜一个又一个困难,取得一个又一个胜利,一方面是信仰、信念、信心激励着革命前辈,还有重要的一点就是勇于自我革命,这是我们党最鲜明的品格,也是我们党最大的优势。从抗战时期的延安整风运动、“精兵简政”到改革开放以来,开展整党、“三讲”教育,先进性教育、学习实践科学发展观活动等,再到党的十八大以来,先后组织开展群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育、“两学一做”学习教育、“不忘初心、牢记使命”主题教育,在推动社会革命的同时进行彻底地自我革命,这些都有力推进了党的建设新的伟大工程。

在庆祝中国共产党成立100周年大会上,习近平总书记以“九个必须”深刻总结百年奋斗经验启示,为“开创未来”指明了方向;以史为鉴,开创未来,必须坚持中国共产党坚强领导;必须团结带领中国人民不断为美好生活而奋斗;必须继续推进马克思主义中国化;必须坚持和发展中国特色社会主义;必须加快国防和军队现代化;必须不断推动构建人类命运共同体;必须进行具有许多新的历史特点的伟大斗争;

必须加强中华儿女大团结;必须不断推进党的建设新的伟大工程。“九个必须”,凝聚着中国共产党的百年历史经验,科学回答了党和国家事业发展的领导核心、价值追求、理论指导、战略支撑、外部环境、力量来源等一系列重大问题。这正是我们要从百年历史的“教科书”中汲取的营养:“看清楚过去我们为什么能够成功、弄明白未来我们怎样才能继续成功,从而在新的征程上更加坚定、更加自觉地牢记初心使命、开创美好未来。”

在庆祝中国共产党成立100周年大会上,习近平总书记向全体共产党员发出铿锵号召:“全体共产党员!党中央号召你们,牢记初心使命,坚定理想信念,践行党的宗旨,永远保持同人民群众的血肉联系,始终同人民想在一起、干在一起,风雨同舟、同甘共苦,继续为实现人民对美好生活的向往不懈努力,努力为人民争取更大光荣!”习近平总书记指出,中国共产党一经诞生就把为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴确立为自己的初心使命。号召的目标指向,就是实现中华民族的伟大复兴。

作为机构编制工作者,我们要从“四个伟大成就”中汲取前进的力量;要继承发扬伟大建党精神,赓续红色血脉;要坚决响应伟大号召,坚定不移全面贯彻“九个必须”的根本要求,强化做好机构编制工作的政治责任和历史担当,立足岗位忠诚履职尽责,自觉把“两个维护”落实到机构编制工作的全过程各方面,创造新的成绩,为实现中华民族伟大复兴作出新的更大贡献。

坚定理想信念,永远听党话跟党走。进一步学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想,感悟思想伟力,坚持不懈用党的创新理论武装头脑、指导实践、推动工作。坚决贯彻习近平总书记对机构编制工作的相关论述,增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者、忠实实践者。

坚持服务宗旨,践行以人民为中心的发展思想。习近平总书记多次讲话中指

出,江山就是人民、人民就是江山。要传承好党密切联系群众的光荣传统和优良作风,用心用情用力解决人民群众“急难愁盼”问题背后的体制机制矛盾,扎实开展好“我为群众办实事”实践活动,以实际行动践行共产党员全心全意为人民服务的根本宗旨。

恪尽职守,主动担当作为。要恪守服从服务党的政治路线的生命线,认真贯彻落实《中国共产党机构编制工作条例》,紧紧围绕坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化,深化机构改革和重点领域体制机制改革,优化党的执政资源配置,推动机构编制资源集约高效使用,不断健全完善维护党中央权威和集中统一领导的机构职能体系,为加强党的长期执政能力建设提供坚强保障,为大理市推进以绿色为底色的高质量发展提供坚实的机构编制保障。

廉洁奉公,永葆清正廉洁的政治本色。以党的政治建设为统领,继续推进新时代党的建设新的伟大工程,坚定不移推进党风廉政建设和反腐败斗争,严守政治纪律和政治规矩,增强法治、纪律、规矩意识,勇于自我革命、勇于斗争,保持共产党人艰苦朴素、公而忘私的光荣传统,保持谦虚谨慎、艰苦奋斗的优良作风。

淬炼过硬本领,提升履职水平。深入开展调查研究,及时掌握了解相关单位运转情况,及时掌握协调改革中存在的困难和问题,不断提升业务能力;加强对机构“撤、立、编”编制增减的必要性、可行性研究,做好机构编制事项、改革方案工作建议的基础性工作,为编委科学决策提供论证充分、符合大理市实际、操作性强的工作建议;进一步建立健全严格机构编制管理的长效机制,织密严格机构编制管理的制度体系,发挥好市委编委办事机构的参谋助手作用,进一步提高习近平总书记对机构编制工作的相关论述,增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者、忠实实践者。

坚持服务宗旨,践行以人民为中心的发展思想。习近平总书记多次讲话中指

云南省大理白族自治州洱海保护管理条例

第四十七条 二级保护区内禁止下列行为:
(一)围堰、网箱、围网养殖;
(二)建设畜禽养殖场、养殖小区;
(三)捕捞大理裂腹鱼等珍贵濒危鱼类、猎捕、销售野生水禽、蛙类等两栖动物;
(四)放生或者丢弃非本地水生物种;
(五)从事餐饮具和被服消毒、洗涤等经营性活动;
(六)三级保护区内禁止的行为。

第四十八条 三级保护区加强山、水、林、田、湖、草综合治理,加大城镇、村庄规划建设管控力度,优化布局文化旅游、生态产业,发展绿色经济。

第四十九条 三级保护区内

的建设项目应当符合洱海保护管理规划,进行环境影响评价,自然资源、住房和城乡建设等行政主管部门在审批前须征求同级洱海保护管理机构及有关部门的意见。
禁止削山造地等破坏景观、植被、地形地貌的建设活动。

第五十条 大理市、洱源县人民政府应当科学规划布局畜禽、水产养殖场、养殖小区,采取措

(五)选矿、采矿;
(六)向湖泊、水库、河流、湿地、农田排放污水、废油及其他废液,倾倒或者掩埋土、石、尾矿、垃圾和动物尸体及其他废弃物;
(七)弃置、掩埋有毒物质;
(八)生产、销售和使用国家禁止和限制使用的剧毒、高毒农药;
(九)生产、销售和使用含磷洗涤剂或者不可降解的泡沫塑料餐具、塑料袋;
(十)建设化工、冶金、制革、制革、电镀、电解、水泥以及其他严重污染水环境的工业项目;
(十一)盗窃、损毁界桩、标识牌、堤坝、沟渠、桥梁、水文、气象、测量、码头、航标、环境监测、科研、排水、排污、截污、治污等设施;
(十二)其他破坏生态和污染环境的行为。

招租公告

大理镇五华社区居委会的集体资产“大理镇五华社区居家养老服务中心”,位于大理镇苍坪街12号,现按现状面向社会公开招租。

一、租赁标的物、租期及招租底价:
服务中心位于大理镇苍坪街12号,为砖混结构二层房屋10间,建筑面积340平方米(以实际面积为准),有健康管理、阅读、书画、健身、棋牌、休息室、食堂等服务设施。
租期五年,第一至第三年免收租金;从第四年起招租底价¥5000元/年,租金以竞价结果为准。租金一年支付一次,每年的租金在当年的6月30日前交清。承租人不得在合同期内要求终止合同。

二、报名对象及相关事项:
1.报名对象:公司经营范围内有养老经营项目企业法人,或已办理养老服务工商登记证照的个体工商户。
2.报名时间:2021年10月20日至10月27日下午17时30分止。
3.报名时需提交:营业执照,法定代表人身份证明书,身份证。
4.报名地点:大理镇人民政府便民服务大厅
联系人:罗润仙,联系电话:13608821525

大理镇五华社区居民委员会
2021年10月22日

奋斗百年路 启航新征程 学党史 悟思想 办实事 开新局