



2020年全国普通话普及率达80.72%

记者近日从教育部获悉,2020年全国普通话普及率达80.72%,历史性实现了“普通话在全国范围内基本普及、语言交际障碍基本消除”的目标,普通话普及程度和普及质量均有提升。教育部有关负责人表示,要将推广普及国家通用语言文字作为新时代语言文字工作首要任务,聚焦重点地区、重点人群,提升普及质量和水平,旗帜鲜明巩固和加强国家通用语言文字主体地位。

个人信息安全有了专门法律保护



十三届全国人大常委会第三十次会议8月20日表决通过《中华人民共和国个人信息保护法》,自2021年11月1日起施行。个人信息保护法明确了个人信息处理和跨境提供的规则、个人信息处理者的义务等内容。本法规定,任何组织、个人不得非法收集、使用、加工、传输他人个人信息,不得非法买卖、提供或者公开他人个人信息。

我国天然气管网“全国一张网”基本成型

国家能源局石油天然气司等部门8月21日发布的《中国天然气发展报告(2021)》称,我国天然气多元供应体系持续完善,“全国一张网”基本成型。报告称,我国天然气产供储销体系建设已取得阶段性成效,四大进口战略通道全面建成,国内管网骨架基本形成,干线管道互联互通基本实现。“十三五”时期累计建成长输管道4.6万千米,全国天然气管道总里程达到约11万千米。

我国实现水稻生育周期减半重要突破

近日,中国农业科学院都市农业研究所植物工厂创新团队与中国水稻研究所钱前团队合作,在植物工厂环境下成功实现水稻种植60天左右收获的重要突破,将传统大田环境下120天以上的水稻生长周期缩短了一半。这为加速作物育种提供了新的技术途径。

西南五省区“跨省通办”服务专区正式上线

近日,由重庆市、四川省、贵州省、云南省、西藏自治区(以下简称西南五省区)联袂打造的西南五省“跨省通办”服务专区正式上线,将为企业和群众提供更加便利的异地办事服务。此专区依托银行新金融力量,为跨区域政务服务身份跨省互认、证照共享互信和办件汇聚互通提供有力支撑,初步实现通办事项“收、分、转、汇、查”,区域内线上服务自动分发、流转,线下异地代收代办,为同一事项“无差别受理、同标准办理”提供了平台支撑。

健康生活

“酸甜苦辣它先尝” 这么多年你的筷子用对了吗?

“身体细长,兄弟成双,只爱吃菜,不爱喝汤,酸甜苦辣它先尝”……筷子,作为中华饮食文化不可或缺的“主角”之一,样式繁多,用法讲究。那么,各种筷子有什么特点?可能存在哪些健康风险?该如何健康用筷呢?

哪种材质的筷子最好

竹筷和木筷 分别以竹子和树木为原材料制成的筷子,材质天然,是最常见的筷子之一,也是推荐使用的筷子。虽然竹筷和木筷取材健康、天然、无毒、无害,但是材质本身在潮湿的环境下非常容易滋生致病微生物,如黄曲霉、大肠菌群、致病菌等。这些微生物随着食物进入到胃肠道后,可以粘附在胃肠道黏膜表面生长繁殖,它们产生的毒素会引起呕吐、腹泻等胃肠道反应。如果这些毒素通过胃肠道黏膜屏障进入到血液中并随血液侵入其他部位,可能会造成肝、肾损伤,严重者可以引起休克或死亡。

金属筷 主要包括不锈钢筷、银筷、铜筷、钛合金筷等。金属筷相对比较重,容易清洗,不容易长霉,导热较快,所以不适用于夹取太烫的食物。需要注意的是,金属筷原材料选用不当,可能会含有铅、镉、铬、砷、汞等有害重金属,长期使用可能会导致这些有害重金属在体内的蓄积,引发健康问题。

聚合物筷 主要是密胺材质的塑料筷子,在食堂、餐馆用的比较多。易清洗,不易长霉。但是容易摔断,受热容易变形。其原材料为高分子聚合物,由于生产工艺的原因,高分子材料中可能会有一些未反应的游离单体,这些单体可能会在使用过程中迁移出来,对人体健康产生危害。

筷子用对才健康

筷子随着一日三餐与我们密切接触,

与健康息息相关,该如何健康用筷呢?

筷子的选择很重要。建议首选竹筷和木筷,选择简单无纹路的筷子。因为花纹凹槽里面比较容易滋生微生物、沉积灰尘等。此外,不要因视觉效果而选择涂彩漆的筷子,虽然外观精美、吸引人,但是外表的涂漆中可能含重金属及苯等有害物质,随着使用时间的延长,涂漆可能脱落而随食物进入人体。

新买来的筷子在使用前要进行彻底的清洗。筷子的生产包括多个步骤,在生产和运输的过程中非常容易沾染病毒、细菌等微生物及黏胶等化学物质。如果只是用水冲一下,没有办法彻底洗干净。因此,新买的筷子先用自来水清洗干净,然后用加入洗洁精的清水浸泡5-10分钟,再放入锅中用沸水煮半小时,最后捞出擦干、沥干水分,或放入消毒碗柜中消毒、烘干后,放在干净、干燥处备用。

讲究饮食文明,备好公筷,最好专人专筷。

吃饭不仅是为了满足生命所需和口福,还可以借助美味佳肴来传递友情和亲情。为了表达情感,不少地方有主人给亲朋好友“布菜”的习俗,用自己的餐具给相邻的人夹菜。为了自己和亲朋好友的健康,我们要实践“分筷”“合餐分食”等符合现代饮食文明和健康的做法。每个人都有自己的筷子和公筷,“布菜”、夹菜时使用公筷。入口时,使用自己的筷子,以免让筷子成为“病从口入”的媒介。尤其是家中有肝炎患者、幽门螺杆菌感染者等,筷子一



定要单独清洗、存放。

及时彻底清洗,不给病原微生物留机会。筷子用完后要及时清除食物残留并彻底清洗。没有及时清洗的筷子,残留着的食物残渣是霉菌、细菌最好的培养基,丰富的营养物质能让其在几个小时内就呈几何速度增长,加速筷子霉变。

存储要保持干燥

细菌和霉菌等微生物都喜欢在潮湿的环境下生存,所以筷子清洗干净后应该将水分沥干、风干,不给它们提供生存的条件。筷子盒也应该通风、有出水孔,避免存水。此外,还应该注意保持封闭,防止储存的筷子被苍蝇、蟑螂等“光顾”。

筷子需要定期更换,建议最佳的使用时间是3-6个月。貌似只要筷子没断,就可以用好多年,但是如果使用时间过长的话,筷子表面容易磨损而变得粗糙,出现裂纹、凹槽等,非常容易滋生细菌、霉菌等微生物。

一次性筷子少用

在外就餐或者点外卖时,大家经常会选择一次性筷子,认为其在方便的同时,还干净、卫生。其实不然,一次性筷子除了不环保之外,还存在一定的健康隐患。首先,一次性筷子生产厂家以小型企业为主,卫生要求难以得到保障;其次,很可能使用到搁置时间过长的一次性筷子,过了保质期的筷子有可能已发生霉变;最后,一次性筷子一般都是拆开后就直接使用,未经过彻底清洗。

小贴士:筷子头朝上不一定卫生

之前有观点表示,用筷笼放筷子时,只要将筷子头朝上放置,就能保证卫生。其实,筷子头朝上不一定卫生,要根据自家情况灵活调整。

如果筷笼悬空且底部有洞帮助渗水,那么筷子头朝上或朝下影响不大。但如果筷子头朝上放,筷笼又邻近水池或切菜板,清洗肉菜、切割食材时很容易使碎渣溅到筷子上,尤其是生肉细菌较多,对健康危害更大。其实,筷子是否卫生跟多种因素有关。如果洗得不干净,残留物多,加上存放位置不通风透气,潮湿湿度大,筷子就会在很短时间内滋生大量细菌。只要用热的流动水冲洗,绝大多数残留物和细菌都能被冲洗掉,再保证存放的环境相对干燥(筷笼应有一定高度,远离水池),筷子基本不会生长大量致病菌。有条件的家庭,每天最好用消毒碗柜高温消毒一次。

当然,就算放置使用得当,筷子也要经常换,尤其出现以下情况时:1.表面出现斑点。只有当微生物堆积到一定数量,才会导致木筷子出现这种变化,拿洗洁精洗、热水烫、钢丝球刷是没用的,换新是唯一办法。2.筷子出现变形、明显凹槽。这样的筷子比没变形的更容易滋生微生物,也不方便夹菜。理论上,几乎每天都使用的竹筷、木筷,建议3-6个月更换一次。

节水管水 科学用水 让苍山十八溪清水长流



中共大理市委主办

主流思想 大众心声
权威发布 本市新闻资讯

内部资料 免费赠阅



DALISHIXUN

今日导读

接地气! 大本曲宣讲
入脑入心

——见第2/3版

传真电话:2181773
新闻热线:13987250936
Email:dlsxtg@163.com

2021年8月27日 星期五
农历辛丑年 七月二十

17℃ ~ 23℃
阵雨

第1913期
编辑/陈曙娟

微信扫一扫
关注大理融媒



古生村:抓实乡村振兴试点唤醒“乡愁”记忆

近年来,我市牢记习近平总书记的殷切嘱托,始终以“守住青山绿水、留住最美乡愁”为指引,把保护洱海“母亲湖”作为留住“乡愁”的生命线,将乡村振兴试点作为唤醒“乡愁”记忆的实验田,探索出了古生“乡愁”的实践经验。

我市结合古生村的山水文脉、资源禀赋及传统历史文化,按照“保持古生村自然格局,让居民望得见山、看得见水、记得住乡愁”的规划理念,坚持生态优先、环保优先、彰显特色的原则,科学编制《古生村省级示范村规划》《古生村乡村振兴规划》及《古生乡愁小镇总体规划》,活化习近平总书记的“乡愁”理论,对古生村“乡愁”产业进行系统谋划和布局,用规划引领“乡愁”建设及发展。

工作中,我市深入开展洱海流域环境综合整治,建成环湖截污工程,古生村实现农户“四水”全收;完成“绿线”范围内53户农户房屋拆除,建成湿地3000平方米;实施“七古”保护工程,守住千年古村的风貌和历史文脉;深入推进古生产业融合发展,发展高原特色产业,打造“古生”牌绿色有机产品;整合资金1.16亿元,建成村落污水管网、污水处理设施和“三线入地”等



系列工程,改造提升村内道路4公里,实现生活垃圾、污水全收集全处理。同时,古生村建立健全“组织为龙头、党员作表率、干群齐参与”的工作机制,积累了“支部带村、发展强村、道德润村、生态美村、平安护村、清廉正村”的乡村治理经验,“乡愁”根基不断夯实。

2015年以来,古生村先后被评为全国文明村寨和基层

党建与生态保护治理“双推进”示范点、全国民族团结进步模范集体、国家级传统村落保护示范村、中国美丽乡村百佳范例、中国第三批少数民族特色村寨。

下一步,我市将紧紧围绕把古生村打造成“中国美丽乡村第一村”和“乡愁文化发源地”目标,加快古生乡愁小镇建设步伐,让古生成为每个人“乡愁的诗和远方”。

记者 黑浩川 杨阳 摄影报道

大力实施乡村振兴战略 全力推进农业农村现代化

▼太和街道切实开展“保水质、防蓝藻”工作,有效保护洱海。近日,针对强降雨后出现大量死亡水草、冲击性水草、杂物等情况,太和街道先后组织蓝藻打捞专业队、应急队及滩地管理员2130人次,打捞清理死亡水草、刚毛藻355吨,处理高浓度藻水约87吨。
左光亮 摄



市文联创建全国文明城市宣传宣讲小分队成立暨活动启动仪式举行

8月24日,市文联创建全国文明城市宣传宣讲小分队成立仪式暨活动启动仪式在羊街道龙溪社区举行。

创建全国文明城市,是培育和践行社会主义核心价值观的重要途径,是构建和谐社会的重要载体和推动力,更是一项合民情、顺民意、得民心的利民惠民工程。一直以来,市委、市政府高度重视全国文明城市创建工作,并向各群团组织发出了组建宣讲小分队广泛开展创文宣传宣讲工作的号召。市文联积极响应,组织市作协、市书协、市演讲朗诵协会、市曲艺家协会、市美协、市摄协组建了创文宣传宣讲小分队,通过文艺的方式宣传宣讲创建全国文明城市知识“送学上门”宣传

市的行动中,助力大理市全国文明城市创建。

启动仪式上,市文明办相关领导为活动致辞;参加活动相关领导为宣传宣讲小分队授旗;龙溪社区、市书法家协会、市演讲朗诵协会分别代表社区、协会和宣讲小分队志愿者作了表态发言。

全国文明城市是体现一个城市文明程度、综合实力和整体水平的最高综合性荣誉,评价内容丰富,创建任务艰巨,离不开社区的大力支持,更离不开市民群众的全员参与。

全国文明城市是体现一个城市文明程度、综合实力和整体水平的最高综合性荣誉,评价内容丰富,创建任务艰巨,离不开社区的大力支持,更离不开市民群众的全员参与。市文联创建全国文明城市宣传宣讲小分队正式组建后,将充分发挥文艺工作者的作用,深入基层,广泛开展创文知识“送学上门”宣传

宣讲工作,进一步提高市民群众全员参与创建全国文明城市的参与率。同时将发动文学艺术界努力开展创建全国文明城市题材文艺作品创作,通过各类媒体广泛传播,不断提升全市创文宣传质量和境界,营造人人关心、人人支持、人人参与创文的浓厚氛围,进一步推动大理市创文工作走深走实。

启动仪式结束后,文学、摄影、美术、书法等组别开展了采风创作活动。

记者 张益秋 罗晓川



视野

周刊

第362期 策划 汤振 李锦芳

特别报道

为认真学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神 and 深入开展党史学习教育,大理市结合实际,创作出了《七一讲话领新航》《幸福不忘共产党》《不忘初心跟党走》《大理英烈赞》等群众喜闻乐见的**大本曲**节目,用群众的语言讲理论,讲党史。现在,就让我们一起去演出现场看一看。



接地气! 大本曲宣讲入脑入心

○记者 朱滢 吴志 摄影报道

“孩子们,7月1号,我们一起收看了中国共产党成立100周年庆祝大会的电视直播,习总书记在大会上发表了重要讲话,这是我们党,团结带领全国人民向着第二个百年奋斗目标迈进的宣言书、动员令,那切明白恨利木?”(白语)

“阿大爹,切明白老!”(白语)

从7月下旬开始,在苍洱大地上,一场场学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神和党史学习教育的理论宣讲与传统大本曲相结合的演出相继进行,唱词里,“我们党的初心使命是什么?现在我们实现的第一个百年奋斗目标又是什么?”等等问题,都用群众熟悉的白族大本曲唱腔唱出来。

“阿大爹,我们党的初心使命,利切哪——为中国人民谋幸福,为中华民族谋复兴,伟大理想高于天,永远不变心;伟大理想高于天,永远不变心,不变心。”(白语)

“第一个百年奋斗目标,大家听我一讲哪——第一目标摁灭,脱贫攻坚奔小康,奔小康,奔小康,历史性解决贫困,中华盛开幸福花。孩子们,唱得合,唱得棒!阿大爹给你们点赞,再点赞哪——”(白语)

宣讲活动由大理花上花科普宣传艺术团带来的大本曲演唱《七一讲话领新航》拉开序幕,演出中,金花、阿鹏们和老大爷采用你问我答的方式,一个又一个问题,一个又一个回答,将习近平总书记“七一”重要讲话精神,用群众喜闻乐见的方式唱了出来。

“阿大爹,请听题!习总书记的‘七一’重要讲话还强调,在新的征程中,我们要以史为鉴、开创未来,做到九个‘必须’。请问阿大爹,是哪九个‘必须’?”(白语)

“阿大爹,利可回答期的?”(白语)

“哈哈……孩子们,阿大爹有准备了,那切!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!孩子们,阿大爹,双合利木?”(白语)

“必须为阿大爹点赞!再点赞!”(白语)

大本曲演唱的《七一讲话领新航》节目,展现了一百年来中国共产党矢志践行初心使命,团结带领各族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,在中华民族发展史和人类社会进步史上写下的壮丽篇章。

“百年奋斗铸辉煌,共产党人志气昂,‘七一’讲话领新航,复兴再起航。以史为鉴创未来,九个‘必须’牢牢记,一切听从党号召,紧跟党中央,党中央!”(白语)

“践行宗旨守理想,不忘初心勇担当,要与人民共命运,同苦又共甘。中华儿女大团结,凝心聚力谋发展,奋斗美好新生活,再谱新篇章。”(白语)

随后,由大理大本曲宣讲团带来的白族大本曲独唱《幸福不忘共产党》、舞蹈《唱支山歌给党听》、表演《不忘初心跟党走》《大理英烈赞》《苍山歌声永不落》等节目依次上演。

“有了共产党,才有新中国,有了共产党,才有今天的幸福生活,永远跟着共产党,幸福日子万年长。共产党像红太阳,照得全国亮堂堂,劳苦人民得解放,穷人当了家,有田又有地,不愁吃和穿,日子一年比一年过得好好。”(白语)

白族大本曲独唱《幸福不忘共产党》,把

中国共产党百年奋斗的光辉历程及大理人民群众幸福奔小康后对党的深切感恩之情,淋漓尽致地倾诉到独具特色的大本曲说唱及悠扬悦耳的三弦弹奏中。自7月下旬大理市学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神和党史学习教育大本曲巡回宣讲启动以来,宣讲团突出基层导向和群众导向,充分发挥大本曲宣讲通俗易懂、群众喜闻乐见的特点,分别走进乡镇(街道)、村(社区)和部分机关、学校、企业开展巡回宣讲活动,进一步推进学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神和党史学习教育深入基层、深入人心。

参加演出的大理大本曲宣讲团成员赵政中说:“今年是中国共产党成立100周年,白族大本曲宣讲团就是要用本民族的语言,对习近平总书记的讲话精神进行宣传。为什么要用大本曲的形式呢?因为大本曲在白族居住的地区,特别是洱海周边很受群众的欢迎,大家喜闻乐见。”

大理白族大本曲是用汉文记录白族语言的唱本,因有一定人物、情节,所以又称为本子曲,是大理白族特有的一种古老的民间文化艺术。其形式为一人说唱,一人三弦伴奏,唱词中大理白语、汉语混用,以大理白语为主,汉字白读,唱腔悦耳动听,内容丰富多采。

刚刚结束演出的绕三灵国家级非物质文化遗产代表性传承人赵丕鼎介绍:“习近平总书记‘七一’重要讲话中的九个‘必须’,指出了我们今后的前进

方向,对我们在继续前进的道路上有启迪作用。我在节目里逐点把九个‘必须’唱进去,希望在起到宣传作用的同时,让广大群众更进一步了解习近平总书记的讲话精神。”

大理白族大本曲历史悠久,是深受广大群众喜爱的民间文艺活动。我市利用大本曲演唱这一独特的文化资源,用大本曲说唱习近平总书记“七一”重要讲话精神和党史学习教育,用白族语言讲理论,用身边的事说政策,使习近平总书记“七一”重要讲话精神和党史学习教育深受广大群众喜爱。

观看完演出的喜洲镇群众严睿华说:“大本曲这种形式很好,以后希望要以这种形式多宣传多宣讲。平时很喜欢听大本曲,今天在大本曲宣讲团的表演中学习了党史,备受鼓舞,感触很深。”

“原来看报纸、看电视,好像感触还不是很深,今天亲身经历在这里看见他们用大本曲宣传,相当好,感触更深,更感受到中国共产党的强大。”下关街道龙溪社区居民赵阿姨说。

喜洲镇群众李继超感慨地说:“这样的演出非常好,首先感谢我们宣讲团,以白族人民最熟悉的大本曲和白剧的形式,对习近平总书记‘七一’重要讲话进行了精彩的宣讲和演出,使我们老百姓更好地理解党的宗旨和党的精神,也使我们基层党员更深刻地认识到党的伟大,更坚定了我们永远跟党走的决心。同时,就今天这个机会,也衷心祝愿我们党的事业越来越红火,祝愿我们全国人民‘海思果秋’。”



“永远跟着共产党,幸福日子万年长”,在专题巡回宣讲中,宣讲团把习近平总书记^在庆祝中国共产党成立100周年大会上的重要讲话精神与党史学习教育紧密结合起来。抑扬顿挫的曲调和朗朗上口的台词,在跌宕起伏的伴奏声中更显号召力和感染力,让学习贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神和党史学习教育在大理市基层党员群众干部心中潜移默化,并落地生根。

