

安康春天里的她一色彩



锋志志愿者们互相配合,共同清理汉江河永定门段河滩的各类生活垃圾,以实际行动践行学习雷锋志愿服务精神。邹瑾李燕摄

江北街道多姿多彩庆“三八”

本报讯(通讯员 张娇 夏光霞)参观学习、文体活动、茶话会……连日来,汉滨区江北街道各村社区开展形式多样、丰富多彩的活动,庆祝一年一度的“三八”国际劳动妇女节。

其中,前张岭社区组织社区干部、女党员和部分群众来到安康博物馆参观学习,大家在博物馆讲解员的带领下先后参观了“家风馆”、“筑梦安康”等专题展厅,深切感受到新中国成立以来安康取得的辉煌成就。大家纷纷表示,通过此次活动自己进一步了解了安康建设历史,提高了文化修养,陶冶了情操。

麻柳镇党员妇女开展多种活动学雷锋

本报讯(通讯员 叶柏成 龚德鹏 肖杨)“三八”国际劳动妇女节来临之际,紫阳县麻柳镇机关党支部、麻柳社区党支部广大党员干部与镇妇联联合行动,积极组织镇机关社区党员干部、镇人大代表、镇妇女干部开展“学习雷锋,奋进十四五环境美化行动”。活动中,大家人人争先,个个踊跃,先后对政府机关大院内的地面进行了认真清扫,对集镇大小街道、墙面广告、花台、广场地面进行了彻底清洁。



为庆祝“三八”国际劳动妇女节,3月7日,汉阴县城关镇三元村开展了第五届农民趣味运动会,拔河、抢凳子游戏、撑船项目、跳绳、投篮、乒乓球等多个趣味项目把十里八村的乡亲们带入欢乐的海洋,乡亲们在一片笑声中感受到团结友爱的浓浓氛围。活动还对评选出的好婆婆、好媳妇、好儿子、好女婿进行了表彰,激励和引导更多的家庭积极投身到精神文明建设中来。

敖利明 摄

感谢部队对孩子的培养和教育,感谢地方政府对军人家属的关心和照顾,儿子取得这样的成绩我和家人感到非常骄傲和自豪,希望他在部队能再接再厉取得好成绩……”近日,平利正阳镇正阳河村的现役军人刘秀平在部队荣获“三等功”,面对亲戚朋友的问候祝贺,刘秀平的父亲平静如常。

刘秀平于1999年出生,2018年入伍,现服役于空降兵某部队,担任高射机枪班副班长。入伍以来,他多次参加群众性比武、国际空降排等大项任务,2020年在国际空降排比赛中,被俄罗斯国防部评为“优秀队员”,因在部队表现突出、成绩显著,荣立个人“三等功”。“为祖国的荣誉,我相信每一个人都会拼尽全力。”刘秀平在国际空降排赛后采访中说道。

近年来,正阳镇高度重视拥军优属工作,鼓励优秀社会青年踊跃报名参军,献身国防,激励现役军人爱岗敬业、扎根军营,把为立功受奖现役军人送喜报作为宣传平台,着力加强军人荣誉体系建设,宣扬立功事迹;全面落实征兵工作,坚持送合格兵,送好青年的原则,好中选优,累计选送30名优秀青年入伍,并全力做好军人军属权益保障服务工作,让现役军人和军属没有后顾之忧,更好地为国家和军队建设做贡献。

“在我们正阳,除了现役军人之外,

还有许多优秀退伍军人,他们退役不褪色,卸甲不卸志,始终以优秀的军人品质和作风发挥着自己的能量。”该镇党委书记杨辉称赞道。

“谁知壮士当年勇,暮守草庐对清风。”在龙洞河村一个坎岩上的一间朴素房舍里,住着百岁高龄老兵——抗战英雄曾思友。他1937年报名参军,曾参加过霸王城收复战、偏头山之战、黄河保卫战,每年在“五四”“七一”“八一”和国庆

自主创业,在疫情发生后,心系家乡,主动联系捐款1万元助力防疫工作……

“退伍军人群体是我们镇发展的中坚力量,他们有着坚强的党性观念,勇于吃苦奉献,他们以饱满的精神状态,扎实的工作作风,引导服务群众脱贫致富,赢得群众的信任和好评。”正阳镇镇长胡德乾说道。

5年前,张家坝村党支部书记位置空缺半年,班子不健全导致各项工作难以

正常开展,张凤宝临危受命,挑起重担,上任后牢固树立抓党建的主业意识,将全村28名党员的思想统一到脱贫攻坚战役上来,从调查摸底到制订规划、因户施策、协调动员、督促落实、矛盾调解,张凤宝带领村班子踏遍了村里的每一个角落。在他的带领下,村班子苦干实干,全村实现了“户通水泥路、院落有路灯、户户有网络、家家有景观”的目标。在2017年底的脱贫验收中,张家坝村如期完成了整村脱贫的目标。不仅如此,张凤宝和镇村干部探索出的“党建引领、因地制宜、因户施策、亲属赡养、平台展示”等经

常重要节日里,他都会语重心长地告诫年轻人:“今天的幸福生活是一枪一弹换回来的,希望你们要牢记历史,不要忘本,好好干事儿,好好做人。”2018年,老人的住地被市纪委命名为市级廉政文化教育示范点。

同样发挥着自己余热的退伍军人郑武波,1995年参军,服役期间因表现突出荣获优秀士兵奖,退役后造福家乡,现任镇退役军人服务站站长;1987年参军的张凤喜,退役后下过煤矿,干过建筑,后返乡发展烤烟产业,带领周边贫困群众脱贫致富;2008年入伍的易吉春,退伍后在深圳

自己,也拿自己曾经的工作警示自己……我对家人说,如果这次戒不掉,这辈子我不再戒烟了,这种感觉太难受了。

今天,我戒烟整整一个月了,戒掉了吗?没完全。效果咋样了?有成效。现在我一天抽5支烟左右。戒掉了饭后1支烟、半夜起来抽烟的坏习惯。而且,现在每次只抽半支烟,慢慢控制。有时候也很想抽,但不到规定时间不能抽,一个字:忍。否则继续打脸。

总结整个戒烟过程,一方面是家庭和谐、支持的氛围很重要,不找事、不烦人,就不会刺激吸烟的想法。其次要根据自身实际情况,制定科学合理的戒烟计划,是“硬”戒还是“软”戒。最后,在戒烟过程中可以选择一些小食品应急,虽然不起半点作用。我估计到彻底戒掉,需要两三个月时间。

总之,想要戒烟还是要坚定信念,戒烟是自发的,为自己负责,不是给别人戒的,别找借口。

这次戒烟,刻骨铭心,一定要记下来,给自己一个交代,也给家人和朋友一个交代。

是为记之。

社区故事

他们还是一个兵

通讯员 黄小彬 范丽莉

等重要节日里,他都会语重心长地告诫年轻人:“今天的幸福生活是一枪一弹换回来的,希望你们要牢记历史,不要忘本,好好干事儿,好好做人。”2018年,老人的住地被市纪委命名为市级廉政文化教育示范点。

同样发挥着自己余热的退伍军人郑武波,1995年参军,服役期间因表现突出荣获优秀士兵奖,退役后造福家乡,现任镇退役军人服务站站长;1987年参军的张凤喜,退役后下过煤矿,干过建筑,后返乡发展烤烟产业,带领周边贫困群众脱贫致富;2008年入伍的易吉春,退伍后在深圳

正常开展,张凤宝临危受命,挑起重担,上任后牢固树立抓党建的主业意识,将全村28名党员的思想统一到脱贫攻坚战役上来,从调查摸底到制订规划、因户施策、协调动员、督促落实、矛盾调解,张凤宝带领村班子踏遍了村里的每一个角落。在他的带领下,村班子苦干实干,全村实现了“户通水泥路、院落有路灯、户户有网络、家家有景观”的目标。在2017年底的脱贫验收中,张家坝村如期完成了整村脱贫的目标。不仅如此,张凤宝和镇村干部探索出的“党建引领、因地制宜、因户施策、亲属赡养、平台展示”等经

常重要节日里,他都会语重心长地告诫年轻人:“今天的幸福生活是一枪一弹换回来的,希望你们要牢记历史,不要忘本,好好干事儿,好好做人。”2018年,老人的住地被市纪委命名为市级廉政文化教育示范点。

同样发挥着自己余热的退伍军人郑武波,1995年参军,服役期间因表现突出荣获优秀士兵奖,退役后造福家乡,现任镇退役军人服务站站长;1987年参军的张凤喜,退役后下过煤矿,干过建筑,后返乡发展烤烟产业,带领周边贫困群众脱贫致富;2008年入伍的易吉春,退伍后在深圳

戒烟记

王兆群

但是,计划没有变化快,微信群里大家一片欢呼,说我哥仅用10天时间就把烟成功戒掉了,为此,大家还专门开了庆功宴。我表示“亚历山大”,于是在第8天,我决定调整戒烟计划,把时间往前赶,不能太落后。自此每天控制2支烟,中午1点和晚上的11点各抽一支。计划倒是挺完美的,但我就不好了,那个难受劲儿简直无法用语言表达,烟瘾窜上来,六神无主,焦躁不安,无名火气。为了不让人看见我丢人现眼,我每天出门两次,早上8点出门,12点半回家,去附近一个位于山顶的健康公园跑步、快走,这种方式可以转移些注意力,更重要的是那里有多处戒烟警示牌,企图给予我内心的警示和自我安慰。在没人的路段,我大声唱歌:“我要戒烟,我要戒烟,我要呀戒呀烟……”就这样泄愤似地大声吼叫,实

在忍不住的时候,只好坐在没人的长条椅子上,扶着树口吐酸水,直吐得胃里翻江倒海。前来说锻炼的好心老人们见状,走过来嘘寒问暖,还要帮我叫“120”,我说我在戒烟,没事的。听到这,他们都给我点赞。

还有一次下午3点多,烟瘾上来了,在公园的绿化带上,吐得我眼睛都快要爆出来了,昏天暗地,汗如雨下,秋衣全都湿透了,终于坚持到规定的抽烟时间点4点,我赶紧点烟,狠狠地抽了4口。顿时从头到脚的血液里,像有无数只虫在缓缓地爬着,舒服极了,但经历了痛苦的煎熬,浑身无力酸软。所以来,当到了吸烟时间的时候,我就赶紧找一个没人,能坐、能靠的地方,不然站不住。说到这里,我自己狼狈到想哭……烟瘾上来的时候,我打过自己的脸,骂过人,也骂自己,还拿家人的憎恶、别人的反感激励

石泉村民家门口救下受伤朱鹮

本报讯(通讯员 张晓伟 董长松)

近日,石泉城关镇双樟村村民柯小勇在院子里忙活家务时,突然听到旁边的田里有奇怪的叫声,柯小勇立即放下手中的活儿来到田里查看。一只疑似朱鹮的大鸟不能动弹,发出哀鸣。

因为经常有朱鹮在双樟村落脚,柯小勇一眼就认出那是一只朱鹮。这只朱鹮看见陌生人走近也不飞走,只是一个劲儿地扑腾翅膀,柯小勇猜想它可能是受伤了。因为天下着雨,气温比较低,柯小勇担心朱鹮在地里呆久了会加重伤情,就立即将朱鹮带到村委会寻求帮助。

看到是国宝朱鹮,村干部立即向县林业局进行了报告。早上9点多,县林业局野生动物管护站的工作人员迅速开车将其送往了临近的宁陕县朱鹮野化放飞基地进行治疗。

石泉县地处秦巴腹地,汉水之滨,生态环境良好,为朱鹮的生存繁衍提供了适宜的条件,近年来先后在境内的城关镇、池河镇、中池镇、两河镇等地发现成群的朱鹮身影,当地群众对朱鹮也是十分爱护。

“我们这环境优美了它才来嘛,当然要好好保护了,我孙娃子都晓得这是朱鹮,要保护的。”柯小勇说。

鼓楼社区组织学雷锋主题活动

本报讯(通讯员 董春英)

为弘扬和践行雷锋精神,保护汉江流域水环境,3月4日,汉滨区老城街道鼓楼社区联合市统战部、市卫计委、区卫健局、区审计局、区幼儿园共同开展“弘扬雷锋精神,争做合格党员”主题党日活动。

活动现场,党员志愿者们身穿

红马甲拾阶而下,来到朝阳门旁江南岸,手拿钳子、垃圾袋等工具,清除白色垃圾、捡拾废弃杂物、宣传环境保护知识……以身载道、以行示范,一片片跃动的“志愿红”,点亮了新时代雷锋精神,擦亮了城市文明底色。

高桥镇开展人居环境整治

本报讯(通讯员 刘成军)

为深入开展镇村环境卫生整治工作,连日来,紫阳县高桥镇坚持问题导向,紧盯薄弱环节,大力营造人人参与环境卫生整治的浓厚氛围,切实打好镇村环境清脏治乱“歼灭战”。

活动前,镇上召开了农村人居环境整治常态化推进会,由镇长担任组长,全镇村干部按照属地管理原则把整治范围落实到岗到人,对环境整治工作严格实行宣传教育常态化、责任落实常态化、综合整治常态化、督促检查常态化的工作机制,持续发力,动真碰硬,力求标本兼治,真真切切地把环境整治工作落实好。本次集中整治活动为期3天,活动紧盯集镇周边、街道暗巷、镇村道路、河道沟渠、垃圾堆放

点等重点区域,对白色垃圾、滑坡落石、生活垃圾、枯枝杂叶以及乱停乱放、乱搭乱建等,进行全方位、无死角的清理清运。以此不断推动全镇人居环境整治工作向纵深发展,切实提高镇村环境面貌和人居环境质量。

活动现场,镇村干部率先垂范,严格按照“一眼净”的要求,仔细清理卫生死角,将整治范围内的废弃垃圾、杂物杂草清理得干干净净。附近群众深受感染,自发投入到活动中来。

据统计,本次活动共出动人力150余人,垃圾车辆30余次,清理各类垃圾50余方。经过近三天的清理整治,放眼望去,镇村面貌焕然一新。

旬阳电力极端天气保供电

本报讯(通讯员 康坤 刘芳)

2月末,受冷空气影响,旬阳县境内普降中到大雪,暴雪导致旬阳县域多条电力线路跳闸停电。灾情发生后,为了保障辖区电网安全平稳运行,国网旬阳县供电公司迅速响应,立即启动现场应急处置方案,连夜组织抢修人员,开展抗灾保电工作。

抢修队员在大雪弥漫、交通不便