

《杨正文作品选集》出版

本报讯 (通讯员 杨玲华) 杨正文的又一力作《杨正文作品选集》,最近已由光明日报出版社出版。这部书系《纳西族现代作家作品选集》书系之一,由白庚胜、和良辉二位纳西族杰出人物担当主编,并由白庚胜撰写《总序》。

《杨正文作品选集》包含小说、散文、诗歌、剧本、评论4个部分,共收入作者近30年来创作和撰写的作品及文章21篇(首)。其中,小说部分

收入3篇中篇东巴小说;散文部分收入5篇散文;诗歌部分收入3组诗歌(共38首诗词)及3首长诗;剧本部分收入1部电影文学剧本、1部话剧剧本、1部电视片脚本、1部幽默小品;评论部分收入1篇论文(《“东巴小说”的诞生与成长》)及两篇创作心得。这些作品,都是经作者从自己的数百篇作品和评论中精心选择而成的。全书344页35万余字,属较大容量的作品。

如何预防婴儿腹泻

主要是科学喂养和注意清洁卫生,并做到以下几点:

①提倡母乳喂养,母乳中有免疫球蛋白,可预防感染和腹泻;②当小孩发烧或食欲不好时,应该减少喂奶量和其他食物,让孩子多喝水;③夏天天气很热时,食物要清淡些,少吃脂肪多的

食物,不要吃得太饱;④从小养成饭前、便后洗手的习惯;⑤加强锻炼,增强体质,尤其加强户外活动;⑥注意保持食品、食具的卫生,处理好垃圾粪便,保护环境清洁;⑦有条件的可进行疫苗和菌苗接种,口服减活轮状病毒疫苗。(梅妹 供稿)

女人如何延缓更年期 8招助你延缓更年期

很多女性都害怕更年期的到来,为此总在寻找延缓更年期的方法。为大家介绍了几个有助女人们延缓更年期的方法以及适合更年期女性食用的食物,大家不妨来看看。

- 1. 科学生活**
滋养卵巢要多喝牛奶,多吃鱼、虾等食物,养成锻炼身体的良好习惯。不要吸烟;不宜喝酒,酗酒;调整休息和睡眠,不要熬夜,保持良好的生活习惯。
- 2. 保证睡眠质量**
睡眠的好与坏对于滋养卵巢有很大的影响。人在深睡状态下,内分泌系统和新陈代谢都进入最低期。所以保证睡眠质量能够有效的缓解卵巢压力,起到滋养卵巢的作用。
- 3. 适龄哺乳**
女性的生育哺乳行为可以调节雌激素。首次怀孕,生育的年龄越大,绝经期到来的就会越早。哺乳可以促进雌激素平衡地分泌,哺乳期越长,排卵越少,卵巢功能越好,绝经则越晚。
- 4. 多吃蔬果和粗粮**
可多吃富含纤维蔬菜有豆芽和萝卜、芋头和海藻、叶菜类和土豆、黄瓜和青椒等,可以促进消化液,加快胃肠蠕动,促进排泄。洋葱、大蒜可以降低血脂。木耳、香菇则可以补气强身。
- 5. 增加钙铁**
激素低,骨质钙丢失,导致更年期女性易骨质疏松和骨折。这时就要多吃富含钙的食物,常见的有鱼和牛奶,富含优质蛋白质和钙。如果颜面潮红、心慌失眠的话,可以吃点桑葚、莲子、红枣等。
- 6. 学会调节情绪**
人在情绪轻松+愉快的时候,内分泌系统及新陈代谢各项生理机能都平稳协调状态,体内的免疫活性物质分泌加强能够增强免疫力。

情绪不稳定时容易引发高血压、冠心病等疾病。所以善于调节情绪能够有效的保护卵巢。

7. 补充适量的雌激素
有效补充适量的雌激素能够有效的起到滋养卵巢的作用,达到延缓女性更年期的目的。补充雌激素方法有:服用植物雌激素大豆异黄酮;服用鲜王浆;日常食物补充雌激素,如维生素D与激素有一定的关联,所以多吃一些富含维生素D丰富的食物也能够补充一定雌激素。

8. 改善月经不凋
月经正常是女性健康的一个重要保障,月经不凋会在很大程度上影响女性的健康。要想调节内分泌,第一步就是要改善月经不凋的情况。摄入充足的营养物质,才能保证月经的正常。我们的身体需要储备一定的脂肪,从而才能保证雌激素分泌正常。所以很多节食减肥的女性,多多少少会出现一些月经不凋的情况。在平日可以多喝一些牛奶,多吃一点鱼虾,这些食物含有丰富的钙质和胆固醇,可以刺激雌激素的正常分泌,改善月经不凋的情况。这也是为什么坚持喝牛奶的女性,更年期来得比较晚的主要原因。(和见恩 供稿)



准妈妈要警惕的不良生活习惯

准妈妈怀孕了,要警惕生活中一些不良生活习惯,对宝宝的发育带来负面的影响,以下三点要引起准妈妈们的注意。

- 1. 午睡伏案而睡**
有些准妈妈中午爱伏案小睡片刻,以解疲乏。这种方法也不可取,往往醒后会暂时性的视力模糊,因为伏案睡觉会压迫眼球,造成眼压过高,倘若每天如此,会使眼球胀大、眼轴增长,使视力受到损害。而且心脏的负荷依然与清醒时一样,并没有得到充分的休息。
- 2. 什么睡姿最佳?**
科学的睡姿是右侧卧位,这样血液呈水平方向流动,心脏负担减轻,而且流过肝脏的血液增加一半,有利健康。因此,建议在办公场所备一把躺椅,让身体科学地休息片刻。
- 3. 早起锻炼身体**
有些准妈妈喜欢早起锻炼身体。其实,这一习惯并不适用于现代大都市,许多人以为清晨空气最新鲜,鸡鸣时立刻起身锻炼,最利健康。殊不知,此时大都市汽车尾气和人与植物呼出

的二氧化碳沉积在城市地表,还没有完全散发,所以,黎明前城市地表空气是一日中较差的时段,锻炼于健康无益。

上午最佳锻炼时间是选择在日出后,大地复苏,植物光合作用开始,地表污气随着日光加热,开始散发,空气才新鲜,有益身心健康。

3. 喝冰透饮料
准妈妈忌喝冰透冷饮,原因在于:据生理学家观察,夏季,最佳清凉饮料的温度是10摄氏度左右。这一温度能促进口腔唾液分泌,具有显著的解渴作用。如果温度高于15摄氏度,解渴作用就明显减弱。低于5摄氏度时,刺激胃壁,胃黏膜血管收缩,甚至痉挛,影响胃蠕动和胃液分泌,有碍消化。夏季有不少人诉苦,胃部胀满难受,食欲减退,可以从嗜食冰饮上查找原因。(和见恩 供稿)

计生药具管理

(上接一版)
两年前,在一起工伤事故损害赔偿纠纷案件中,原、被告双方及代理人与法庭干警在法庭用餐,律师感慨:“我们当律师多年,还是第一次在法庭和这么多人一起吃饭,这种感觉真的很好!”在一起合同纠纷案件中,来自丽江的律师说:“在金江法庭打官司真放松,有茶水、瓜子、水果,像在家里谈事情一样,我当了近20年的律师,还是头次遇到这种情况。”

金江法庭不仅在案件上对当事人及诉讼参与人释法温暖,还热心帮助辖区的困难群众。近年来,彭灿华带领法庭干警先后帮扶过辖区困难群众30多人次,为辖区内火灾户、

车祸肇事者、聋哑人等困难群众提供帮扶资金数万元。今年,彭灿华还为金江镇小学送去了自己培育的几万株花苗。走进彭灿华的办公室,一面墙壁上挂满了荣誉奖牌和当事人送的锦旗。2008年来,金江法庭被省高院和省司法厅联合授予指导人民调解的先进集体。金江法庭也成为香格里拉市中级人民法院唯一连续六年被评为先进集体的法庭,多名干警先后十余次被州、市相关部门评为先进个人。在荣誉和成绩面前,彭灿华及同事更加懂得责任和担当。

谈及将来,彭灿华说:“我没有什么奢求,只想做一个平淡善良的法官,把每一件案件办好,不出错案,给社会传递法律信仰。”

中国水利水电第八工程局有限公司,不慎遗失银行开户许可证,核准号:J7572000007301,账号:169701040006587,开户银行:中国农业银行德钦县支行。中国水利水电第八工程局有限公司,不慎遗失银行开户许可证,核准号:L7572000003801,账号:24169701040005662,开户银行:中国农业银行德钦县支行。

香格里拉市苏刚养殖农民专业合作社,罗永红,统一社会信用代码:93533421MA6K76Q22X。拟向登记机关申请注销。

登报作废

注销公告

胸怀梦想 行稳致远

——行走维西县保和镇白鹤山公园人生五段路感怀

●杨洪程

我们脚下的这条“人生五段路”是奏响“生命进行曲”的五个人生音符。漫步脚下这条路,人生三问上心头:我该做什么,做了什么,今后该怎么做?

当我们哭喊着来到这个世界时,迎接我们的是父母慈祥温暖的目光。暖暖的粉红色伴随我们走上人生第一段路,掀开了“生命进行曲”的人生序章。阳光雨露沐浴着刚刚破土的嫩芽,我们汲取父母用汗水创造出的物质精神财富,幸福成长。要知道,当父母给予我们一切时,他们是不求回报的啊!

在父母的搀扶、师长的教诲、社会的关爱下,我们跌跌撞撞步入懵懵懂懂的少年,踏上人生第二段路,“生命进行曲”弹奏出花季少年的优美旋律。我们像花朵迎着阳光,天真烂漫,梦想在我们心中发芽、生长。关爱着我们的父母、师长将人生坐标定格在我们心头:胸怀梦想,行稳致远!千万谨记我们的责任:好好学习,天天向上!

艰难困苦,玉汝于成。沿着前辈指引的路,我们经受磨砺,塑造灵魂、锤炼品格、勤学苦练、增长才干,褪去身上、思想上稚嫩色彩,青春的我们如旭日东升,豪迈地踏上了人生第三段路,“生命进行曲”人生最美乐章奏响了。向着梦想,我们勇立潮头,搏击风浪,愈挫愈坚,砥砺前行。这是一段最为美好、最为紧要的人生路啊!

千万记住:人生绝对不能失去的东西是理想和信念——以德为本,学会做人;以修进为本,学会求知;以锻炼为本,学会健身;以适应为本,学会生存。

努力了不一定能够成功,但不努力永远不会有成功。如果说人生之路的前三段是在父母、师长、社会的抚育中走过的话,那么,人生的第四段路就是修身齐家治国济天下之路,“生命进行曲”奏响人生壮美的最强音。“三十而立,四十而不惑,五十而知天命。”我们的思想,身体就像中午的太阳,似四季中的金秋,“成熟、收获、回报”是

我们的代名词,“创造物质精神财富,修身、齐家、治国、济天下”是我们肩负的重任!

负重前行的我们要记住:拼命奔跑的我们有坎坷,有挫折,更有一道风景在身旁:生动着、美丽着;有着你爱的人和爱你的人,有着你喜欢的事和需要你做的事。

当我们踏上人生第五段路时,“生命进行曲”温馨的旋律余音绕梁。我们拥有了沉甸甸的、丰富多彩的人生经历,正所谓“最美不过夕阳红,温馨又从容。”“落红不是无情物,化作春泥更护花。”我们没有惆怅,没有懊恼,只有对初心的坚守和逐梦的铿锵脚步;走好人生最温馨的一段路,在有限的生命里留无限美德在人间!

细品“人生五段路”,人生三问有答案:人生只有走出来的美丽,没有等出来的辉煌。只有胸怀梦想,珍爱生命的分分秒秒,才能行稳致远,奏响人生美丽乐章!

计划生育药具工作管理办法(试行)

(接上期周末) 第六章 发放与服务

第三十一条 计划生育药具管理机构应当按照渠道畅通、保障供应、方便群众、提高效率的原则进行计划生育药具的发放与服务,农村要以现有服务网络为发放主体,城市要依托社区、机关、社会团体和企业、事业单位,确保计划生育药具发放的准确有效和及时到位,以满足广大育龄夫妻避孕节育的需求。

第三十二条 计划生育药具管理机构应当广泛宣传国家发放计划生育药具的方针政策,大力普及避孕节育知识,指导育龄夫妻选择安全、有效、适宜的避孕节育方法。

第三十三条 计划生育药具管理机构应当指导育龄夫妻安全使用计划生育药具,定期做好随访服务。

第三十四条 建立计划生育药具发放服务和育龄夫妻需求信息的数据库,以信息引导服务,提高计划生育药具管理人员的工作水平和服务能力。

第七章 监督与管理
第三十五条 禁止将国家免费提供的计划生育药具流入市场销售。

第三十六条 各级人口和计划生育行政部门应建立计划生育药具需求计划、订购计划和药具专项经费分配与使用的监督和通报制度。

第三十七条 国家人口计生委对全国计划生育药具经费使用和计划生育药具采购、管理、发放工作进行监督,并根据需要组织开展对药具专

项经费使用情况和计划生育药具采购、管理、发放情况的检查。

第三十八条 省级以上人口和计划生育行政部门要加强到计划生育药具政府采购过程的监督。计划生育药具采购合同生效后,同级人口和计划生育行政部门应当对计划生育药具采购合同的履行情况进行跟踪监督。

第三十九条 省级人口和计划生育行政部门要定期检查药具专项经费使用和计划生育药具采购、管理、发放情况。发现严重违法违纪问题的,应书面报告国家人口计生委。

第四十条 省级人口和计划生育行政部门,应当针对计划生育药具专项经费使用情况,计划生育药具采购、管理和发放中存在的问题,及时制订和落实整改措施,依法查处有关违法违纪案件。

第四十一条 各级计划生育药具管理机构,对计划生育药具计划统计、经费管理、购调存管理、质量控制、供应发放的全过程实行动态管理和监控。

第四十二条 建立计划生育药具不良反应的报告制度。

各级计划生育药具管理机构发现计划生育药具不良反应的,应当及时报告同级人口和计划生育行政部门;对计划生育药具严重不良反应的,应当同时逐级上报至国家人口计生委。计划生育药具不良反应报告的具体办法另行制定。

第四十三条 各级人口和计划生育行政部门

按照分类指导、分级负责、逐级考核的原则,将计划生育药具管理工作纳入人口和计划生育工作目标管理责任制,定期进行考核。

第八章 罚则
第四十四条 违反本办法规定,有下列行为之一的,由县级以上人口和计划生育行政部门责令改正,给予警告或者通报批评;有违法所得的,没收违法所得;对单位主要负责人、直接责任人依法给予行政处分;情节严重,构成犯罪的,依法追究刑事责任:

(一)挤占、截留、挪用、贪污药具专项经费的;(二)收受计划生育药具生产企业或者计划生育药具供应商回扣、贿赂的;(三)将国家免费提供的计划生育药具流入市场销售的;(四)由于管理不善,造成计划生育药具变质、损毁、过期、积压、浪费的;(五)虚报计划生育药具需求和计划和统计报表,套取计划生育药具经费的;(六)为计划生育药具生产企业或者计划生育药具供应商出具虚假质量检测报告的;(七)违反本办法规定的其他行为。

第九章 附则
第四十五条 本办法中的“以上”、“以下”均包括本级在内;“省级”包括省、自治区、直辖市;“乡级”包括乡(镇)和街道办事处。

第四十六条 本办法由国家人口计生委负责解释。

第四十七条 本办法自2006年9月1日起施行。(完)

高龄孕妇如何生健康宝宝

一些专家说,当35岁以上的妇女怀孕时,她们比正常育龄妇女怀孕危险性高。据这些专家讲,女子生育最好不要超过30岁,特别是不要超过35岁。

医学研究发现,35岁以后生育的妇女,其臀位产、手术产和先天愚型的发生率都较高。加之这个年龄孕妇骨盆和韧带功能退化、软产道组织弹性较小,子宫收缩力相应减弱,易导致产程延长而引起难产,造成胎儿产伤、窒息。另外,由于高龄孕妇的卵细胞易发生畸形,因此,胎儿畸形及某些遗传病的发生率也较高。

据医学研究和临床实践表明,最佳生育年龄为24至28岁。这一时期女性发育已完全成熟,卵子的质量最好,内盆韧带和肌肉弹性最佳,子宫收缩力强,这个时期生育,流产、早产、死胎、畸形和痴呆儿的发生率也最低。

高龄孕妇通过孕前检查则可让医生及早发现问题,及早处理。如35岁以上产妇最常见的高血压和糖尿病,都可在孕前得到控制。在计

划怀孕前至少一个月,每天补充0.4—0.8毫克的叶酸则可防止有神经管缺陷的婴儿出生(如以前生产过神经管缺陷的婴儿则每日补充4毫克的叶酸)。产前遗传咨询及诊断,可以减少畸形儿出生,到优生的目的,对35岁以上的产妇应积极推荐。产前遗传诊断方法很多,包括羊膜穿刺术、绒毛取样术及脐血取样术等。随着产妇年龄,流产产会多见,但生双胞胎的几率也明显增加,因此,到正规医院进行常规的产前检查会保证给产妇一个安全的孕期。另外,在医生的指导下,平衡的膳食、适当的运动、避免烟酒将对



产妇产有益。健康身体,加之智慧与成熟,会使高龄产妇如愿得到一个健康的婴儿。(和见恩 供稿)

迪庆州工商行政管理局关于报送2016年度报告的公告

根据《企业信息公示暂行条例》《个体工商户年度报告暂行办法》《农民专业合作社年度报告公示暂行办法》有关规定和《国务院办公厅关于加快推进“五证合一、一照一码”登记制度改革的通知》(国办发〔2016〕53号)、《工商总局人力资源社会保障部统计局关于在企业年报中增加社保和统计事项有关问题的通知》(工商企监字〔2016〕226号)、《工商总局关于做好2016年度企业年报公示工作的通知》(工商企监字〔2016〕247号)文件精神,现就迪庆州开展2016年度报告工作有关事项公告如下:

一、年报报送主体
凡2016年12月31日前在我州各级工商和市场监督管理部门登记注册的企业、农民专业合作社、个体工商户均应向工商和市场监督管理部门报送2016年年度报告。

二、年报报送时间
2017年1月1日至2017年6月30日。

三、年度报告内容
(一)企业年报内容。1.企业通信地址、邮政编码、联系电话、电子邮箱等信息;2.企业开业、歇业、清算等存续状态信息;3.企业投资设立企业、购买股权信息;4.企业为有限责任公司或者股份有限公司的,其股东或者发起人认缴和实缴的出资额、出资时间、出资方式等信息;5.有限责任公司股权转让等股权变更信息;6.企业网站以及从事网络经营的网店的名称、网址等信息;7.企业从业人数、资产总

额、负债总额、对外提供保证担保、所有者权益合计、营业总收入、主营业务收入、利润总额、净利润、纳税总额信息。新增企业年报事项:从2017年1月1日起,企业年报中增加“参保险种类型、单位参保人数、单位缴费基数、本期实际缴费金额、单位累计欠缴金额”5项社保事项和“主营业务活动、女性从业人员、企业控股情况(分支机构不填报,私营企业年报中的“企业控股情况”固定为“私营企业”)、分支机构隶属母公司的统一社会信用代码(仅分支机构填报)”4项统计事项。

(二)农民专业合作社年报内容。1.行政许可取得和变动信息;2.生产经营信息;3.资产状况信息;4.开设的网站或者从事网络经营的网店的名称、网址等信息;5.联系方式信息;6.国家工商行政管理总局要求公示的其他信息。

新增农民专业合作社年报事项:2017年1月1日起,农民专业合作社年报中增加与企业相同的“参保险种类型、单位参保人数、单位缴费基数、本期实际缴费金额、单位累计欠缴金额”5项社保事项和“主营业务活动、女性从业人员、通信地址、从业人数”4项统计事项。

(三)个体工商户年报内容。1.行政许可取得和变动信息;2.生产经营信息;3.开设的网站或者从事网络经营的网店的名称、网址等信息;4.联系方式信息;5.国家工商行政管理总局要求报送的其他信息。

(一)企业、农民专业合作社。通过“国家企业信用信息公示系统(云南)”(网址: http://gsxt.ynaic.gov.cn)向工商和市场监督管理部门报送年度报告,并向社会公示。(二)个体工商户。通过“国家企业信用信息公示系统(云南)”(网址: http://gsxt.ynaic.gov.cn)或者直接向负责其登记的工商和市场监督管理部门报送年度报告。

五、法律责任
企业、农民专业合作社、个体工商户对其年度报告内容的真实性负责。企业、农民专业合作社、个体工商户未按照本通告期限报送年度报告,以及在年度报告中隐瞒真实情况、弄虚作假的,工商行政管理机关将按照《企业信息公示暂行条例》《个体工商户年度报告暂行办法》《农民专业合作社年度报告公示暂行办法》《企业经营异常名录管理暂行办法》等有关法规进行处理。

六、咨询电话
企业在报送年报信息中发现问题,可拨打辖区工商(市场监管)部门咨询电话进行咨询。迪庆州工商局企业监督管理科:8222005;香格里拉市市场监督管理局注册分局:8289611;德钦县市场监管局:8413200;维西县市场监管局:8629096;迪庆州经济开发区:8388666。

特此通告
迪庆州工商行政管理局
2016年12月28日