

新人领证签下文明婚俗承诺

辅导员为爱把脉 助力婚姻守护

“全国文明家庭代表给我们颁发了结婚证,之后我们在打卡点拍照,并在婚俗改革倡议书签名墙上签名,最后还向婚姻家庭辅导员咨询了爱情保鲜秘诀……”2月14日,参与西安市莲湖区民政局举办的“浪漫集结 情定莲湖”文明婚俗文化主题活动的新人王先生说,这一天,让他永生难忘。

2月14日,记者来到莲湖区婚姻登记处颁证大厅,只见新人们正宣读结婚誓词,许下对彼此的承诺。随后,全国文明家庭代表石志光、陕西省道德模范张定芳、莲湖区民政局局长严平显为6对新人颁发结婚证书。

“我和老伴相濡以沫半生,我经常参加公益电影放映,老伴很支持我,和我一起去农村等地放映电影……”石志光向新人们分享道。

“听完他们的故事,我更加明白了婚姻的意义,不仅是浪漫,更是互相支持。”新人王先生说。

在精心布置的“爱在莲湖”拍照打卡点前,专业摄影师为一对对新人们留下了幸福的瞬间;在“默契考验”摊位前,新人们纷纷进行体验;在“你画我猜”游戏环节,新人默契配合;“心有灵犀”游戏则考验了新人对彼此的了解程度。“没想到领证这么有仪式感,我们会一直珍藏今天打卡的照片。”新人张女士说,她参与了游戏,还赢取了双喜对戒。

“提倡婚事新办、喜事简办,摒



新人领证打卡。

弃天价彩礼;自觉抵制格调低下的不文明的‘闹婚’;弘扬‘风雨同舟、相濡以沫、互敬互爱’的婚姻理念,传承优良家风家教……”在婚俗改革宣传员的引导下,现场领证的新人们纷纷拿起笔,在签名墙上签下自己的名字。

现场,先后有一些新人走进莲湖区婚姻家庭辅导室,向婚姻家庭辅导员咨询相关问题。

“身边有朋友结婚后,处理不好夫妻关系、婆媳关系。我们提前咨询一下,如何化解和避免婚后的这些家庭矛盾。经过辅导员的指导,我们知道遇到类似的问题如何高效化解。”一对新人笑道。

婚姻家庭辅导员陈青说,她给新人们提供了换位思考、有效沟通、保持理智、避免过度情绪化和建立新的相处模式等建议。

“希望通过精心策划的活动、温馨细致的服务和常态化的婚姻家庭辅导,把文明婚俗理念和婚姻家庭辅导传播到更多群众心中,让婚姻登记成为他们婚姻生活的珍贵起点,也为社会的和谐和幸福注入新的活力。”莲湖区民政局婚姻登记处负责人说。

文/图/视频 本报记者 姬娜 实习生 李雨轩 苟泽曦 郑诣心



扫码看视频

全国室内田径大奖赛(第2站)在西安开赛

本报讯(记者 王伟伟)2月14日,“陕西交控杯”2025年全国室内田径大奖赛(第2站)在陕西省体育训练中心室内田径馆盛大开幕。本次比赛为期两天,由中国田径协会、陕西省体育局主办,陕西省田径运动管理中心承办,吸引了来自全国各地的近800名高水平运动员同场竞技。

作为陕西田径健儿新赛季的首次集体亮相,本次在西安举行的第2站比赛备受瞩目。陕西交控田径队派出了68名选手参赛,西安体育学院也有4名选手参与角逐。在首个比赛日进行的男子跳远比赛中,西安名将李程亮迎来了新赛季的首秀。这位不满19岁的年轻选手,上赛季曾跳出过8米17的佳绩。本次比赛,

他以7米69的成绩名列第九。赛后,李程亮和他的省队主管教练孟凡宇均表示,由于冬训尚未结束,这一成绩在意料之中。李程亮还从西安市田径运动管理中心主任姚弘韬手中接过了“2024年西安市年度最佳田径男运动员”的奖杯和奖品,他表示,这将激励他继续刻苦训练,为古城人民争光。

插根铁丝就能免费看电视?

专业人士:存在安全隐患

最近,“插一根铁丝就能免费看电视”的话题引发众多网友关注。记者测试发现,使用这种方式收到的电视频道信号效果并不稳定。专业人士表示,这种行为存在安全隐患。

有些频道能收到 有些没信号

2月13日,记者在西安市未央区龙首北路的家,根据网上的视频教程进行测试,但未能收到任何频道。随后,记者联系家住雁塔区西影路和莲湖区桃园路的两位朋友

分别进行了测试,他们同样未能收到频道。

不过,记者在社交平台上看到,一位西安网友发帖表示,自己家在兴庆宫公园附近,可以收到15个不加密

的频道以及20个广播频道。记者联系该网友咨询详情,他告诉记者,“就和小时候电视自带的伸缩天线一个道理,信号有高楼挡着的话效果就会差很多。”

专业人士:信号是国家提供的免费公共服务

记者在社交平台上看到,有网友质疑“插一根铁丝就能免费看电视”,称电视模拟信号几年前就关闭了,现在怎么可能收到信号?

对此,广电部门相关人士介绍,这个信号并不是以前的模拟信号,而是国家推广的DTMB地面波数字电视信号,虽然表面上看起来都是用天线接收信号,但其实是两种完全不同的技术。DTMB是国家广电部门推行的公益性数字电视服务,

信号由官方发射,覆盖城市及部分县城,用户通过天线即可免费接收中央和地方卫视节目。特别是农村地区受到有线电视网络覆盖和设备限制,DTMB的无线传输就可以为用户提供免费电视节目。用户使用铁丝作为天线,接收DTMB电视信号是合理利用国家提供的免费公共服务,与运营商付费服务无关。

“简单理解的话,网络电视类似宽带,DTMB类似WiFi,所以不同的

地方,信号强弱不一样。”从事宽带、电视等设备安装售后的李超介绍,“插一根铁丝就能免费看电视”的原理是利用铁丝形成一个信号接收器,从家中接收DTMB信号,相当于连接免费WiFi。不过,铁丝毕竟不是真正的DTMB天线,接收效果更容易受外界环境影响,而且可能存在安全隐患,不建议使用这种方法接收DTMB信号。

本报记者 文晨 实习生 李钰

陕历博: “殿堂”变“课堂” 文物来“上课”

本报讯(记者 赵争耀)“近年来,陕西历史博物馆充分发挥藏品优势,通过建立馆校合作机制,挖掘博物馆教育资源与学校教育结合点,设计多种多样的研学课程,推动‘殿堂’变‘课堂’,将中华优秀传统文化的丰富内涵潜移默化地传递给青少年。”2月14日,在西安召开的“一个博物院就是一所大学校——全国博物馆教育发展研讨会”上,陕西历史博物馆副馆长步雁说。

唐墓壁画是陕西历史博物馆独具特色的宝贵馆藏,不仅承载着厚重的历史和文化,也展现了极高的审美价值。“我们以馆藏唐墓壁画为依托,精心打造馆校

教育品牌‘盛世壁藏’研学课程。课程以唐墓壁画中的具体意象元素为主题,展示独具特色的服饰、精美的器物,让学生感受优秀传统文化的魅力。”据步雁介绍,该课程自2021年实施以来,已经为陕西、香港和澳门的近10所中小学提供了40余场研学服务,以阐释馆内珍藏的多幅国宝级唐墓壁画为核心,介绍唐墓壁画的发掘保护过程、工艺技法和绘画方式,并带领学生体验壁画绘制,趣游大唐盛世。在陕西历史博物馆秦汉馆开馆以后,开展了“乐学秦汉”青少年教育活动,以强化博物馆与课堂教育的互补与融合。

省妇女儿童活动中心 开展青少年心理护航行动

本报讯(记者 王嘉)2月14日,记者从陕西省妇女儿童活动中心获悉,新学期伊始,省妇女儿童活动中心推出《解忧开学季,激发“心”动力,青少年心理护航行动》,帮助青少年轻松入学,提升学习动力,增加学习信心。

2月13日至3月5日,省妇女儿童活动中心面向全省中小学生及家长,帮助其解决5类问

题:家庭教育、亲子关系方面的困惑;青少年同伴关系、人际关系方面的困惑;青春期困惑;青少年出现上学困难、厌学、退学想法或行为;青少年新学期入学困难等开学适应性问题。活动每天为30名有需求的学生及家长提供帮助,由该中心心理健康体验中心的老师提供一对一心理咨询服务。

适合开学季的一份健康指南

本报讯(记者 张毅伟)2月15日,为了帮助孩子们尽快调整好状态,适应新学期,陕西省疾控中心致家长们的一封信,为学生和家长整理了一份健康指南。

营养搭配,助力健康成长

均衡膳食,三餐规律。早餐建议包含优质蛋白(鸡蛋、牛奶)、碳水化合物(全麦面包、杂粮粥)和果蔬;午餐晚餐注重荤素搭配,每周摄入鱼虾、豆制品等多样化食材。

科学加餐,拒绝“垃圾零食”。可为孩子准备少量坚果、酸奶或水果作为课间加餐,避免高糖、高盐、高脂的膨化食品或含糖饮料,预防肥胖和龋齿。

补水防春燥。春季干燥,建议孩子每天饮用1200-1500毫升温水,也可适当饮用蜂蜜水或梨汤润燥,记得要少喝碳酸饮料。

适量运动,保证睡眠时长

减少电子产品使用。与孩子一起合理规划学习、娱乐和休息时间,逐步控制孩子使用手机等电子产品频率,循序渐进、养成规律,以适应学校生活的节奏。

每日保持适量运动。多陪伴孩子走出家门,到户外进行适量活动,比如:散步、慢跑、爬山等,有助于提高身体素质,应对气温变化,同

时有助于恢复精力、缓解疲劳。

恢复早睡早起的习惯。寒假期间,很多孩子作息不规律,导致疲劳和精神不佳,开学了就要逐渐恢复规律的作息,以适应开学后的生活和学习节奏。

卫生饮食,谨防“病从口入”

慎选校外餐饮。校门口流动摊贩、无证小店可能存在食材来源不明、加工环境脏乱等问题,家长要对孩子强调,尽量选择学校食堂或自带餐食。若需外购食物,要认准营业执照与卫生许可证。

拒绝“三无”零食。色彩鲜艳的廉价糖果、辣条等零食常含过量添加剂,购买时需查看包装是否完整、生产日期与保质期,教导孩子辨别“三无”产品”(无生产日期、无质量合格证、无生产厂家)。

注意饮食卫生。叮嘱孩子餐前洗手,必要时可以随身携带消毒湿巾,不与他人共用餐具,减少病从口入的风险。

生日祝福

杨雨诺,愿所有喜悦,所有美好,所有温暖,所有幸运降临你身边;愿你的每个明天,都比今天更加灿烂,生日快乐!

冀星澳