

展现新气象 开创新局面

云南日报评论员

中华民族一家亲,同心共筑中国梦。昨日召开的云南省民族团结进步表彰大会,深入学习贯彻习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想,深化落实习近平总书记考察云南重要讲话精神,全面落实全国民族团结进步表彰大会和省委十一届九次全会精神,表彰先进典型,弘扬优良传统,对激励引导全省各族干部群众凝心聚力、团结奋斗,不断开创我国民族团结进步示范区建设新局面具有重要意义。

民族团结是我国各族人民的生命线。党的十八大以来,习近平总书记高度重视、十分关心云南的民族工作,3次考察云南都作出重要指示。全省牢记嘱托,紧扣“一个跨越”“三个定位”“开创发展新局面”的总纲,

锚定“3815”战略发展目标,把民族工作纳入全省大局,传承弘扬普洱民族团结誓词碑光荣传统,推动民族工作高质量发展,党对民族工作的领导更加坚强有力,中华民族共有精神家园建设走深走实,民族地区经济社会发展迈出坚实步伐,各民族交往交流交融广泛深入,边疆民族地区治理能力提升,民族团结进步示范区建设取得了显著成效。

在实践中,我们深化运用习近平总书记提出的“九个坚持”等宝贵经验,结合云南实际,探索了一些经验做法。做好新时代云南民族工作,必须树牢“在云南,不谋民族工作就不足以谋全局”的正确指导思想;必须坚持把铸牢中华民族共同体意识作为各项工作的主线;必须坚定“各族

族都是一家人,一家人都要过上好日子”的信念;必须弘扬“同心同德跟党走”光荣传统;必须促进各民族广泛交往交流交融;必须坚持依法治理民族事务。这“六个必须”是从云南民族工作实践中探索总结的重要经验,一定要倍加珍惜,不断巩固和发展。

这次受表彰的集体和个人,是为全省民族团结进步事业作出贡献的优秀代表,他们的先进事迹充分反映了民族团结进步示范区建设新成效,是云南民族团结进步事业的生动缩影。全省要宣传好他们的先进事迹,广大党员干部要以先进典型为榜样,坚定信仰信念,激发奋进力量,让民族团结进步之花越开越绚烂。

迈入“十五五”,全省民族工作要有新气象、示范区建设要有新作为。

要坚持党的全面领导,不断巩固各民族共同奋斗的政治基础;增强中华文化认同,持续构筑中华民族共有精神家园;加快民族地区高质量发展,夯实中华民族共同体建设的物质基础;拓宽各民族全方位嵌入的实践路径,促进各民族交往交流交融;提高民族事务治理能力和水平,坚决维护民族团结、边疆稳定、国家安全。

民族关系亲密融洽,是云南最宝贵的财富,也是云南现代化建设最深厚的力量源泉。让我们更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,解放思想、改革创新,奋发进取、真抓实干,为开创云南发展新局面、建设我国民族团结进步示范区不懈奋斗。

从地理末梢到开放前沿

——昭通“交通强市”建设交出亮眼答卷

◆记者 娟娟

乌蒙磅礴,金沙潮涌。 渝昆高铁项目建设现场机声隆隆,工人们争分夺秒,一节一节桥墩拔地而起,一条条隧道穿山越岭,高铁轨道如巨龙般在群山间延展。这条预计2026年通车的高速铁路,是连接重庆与昆明的交通大动脉,正将昭通推向区域交通枢纽的新高度,为乌蒙山区打开对外开放的新窗口。

2025年10月31日,随着来自四川的磷矿被装上货车,“万里长江第一港”云南水富港年度货物吞吐量突破1000万吨大关,标志着水富港正式迈入长江上游千万吨级枢纽港口行列,为云南对外开放和区域高质量发展注入了强劲的“水运动能”。2025年12月26日,昭通市港口货物吞吐量突破2150万吨,较2021年的789万吨增长172.26%,连续4年保持快速增长态势。

“以前去昆明要绕路走,至少花4个多小时,现在走格巧高速公路,2个多

小时就能到,太方便了!”经常往返巧家与昆明的商户李师傅感慨道。2019年12月30日,概算总投资132.72亿元的格巧高速公路竣工通车,不仅结束了巧家没有高速公路的历史,还打通了跨省大通道,让巧家融入滇中城市群的步伐大幅提速。

从打通“大动脉”的高速公路与国省干线,到织密“毛细血管”的村组道路,昭通交通网络不断拓宽覆盖广度,延伸通达深度。一条条硬化路蜿蜒于青山绿水间,连接起散落的村庄与外界,让农产品走出大山,让发展资源流入乡野。昭通用一条条通衢大道、一个个民生工程,勾勒出这座城市的交通“成长轨迹”,让便捷出行的幸福感装进群众口袋,让开放发展的春风吹遍乌蒙山区。

交通是发展的先行官,更是连接山水与远方、串联民生与希望的纽带。“十四五”期间,昭通深入推进“交通强市”建设,构建起内联外通的立体交通网络,不仅缩短了山川与城市的距离,还打通了资源流动与产业转型的命脉。交通之变,实为发展之变,它承载着历史的厚度,也丈量着未来的宽度,让乌蒙山区从地理边缘走向开放前沿,在时代浪潮中焕发蓬勃生机。

数载耕耘,硕果累累。公路建设捷报频传,昭通成功打通11个出滇、入川、进黔高速大通道,高速公路通车里程一举突破1000公里;铁路网络日趋完善,成贵高铁建成运营,叙毕铁路接入西部陆海新通道,渝昆高铁将于2026年全线通车,这也是云南首条时速350公里的高速铁路;航空枢纽能级跃升,昭通机

场开通8条航线,新机场将于2026年正式转场运营;水运建设破浪前行,三大翻坝转运设施加快推进,金沙江“黄金水道”建设提速,云南腹地至长江中下游、金沙江库区至西南地区的水运通道全面畅通。

如今,提起昭通,“乌蒙磅礴”已成坦途,“大美昭通”已是近在眼前的风景。昭通将持续深入推进“交通强市”建设,依托水富港、金沙江航道、渝昆高铁、昭通新机场等重大交通设施,打造向东向北沿江连接成渝、直达上海、联通太平洋,向西向南借内昆铁路和泛亚铁路经昆明联通南亚东南亚及印度洋的“双向开放枢纽”,加快实现“1小时融入成渝地区双城经济圈及滇中城市群、2小时通达周边省会、3小时链接全国主要城市、5小时辐射南亚东南亚核心节点”的交通愿景,形成以大通道的带动大物流、大物流带动大贸易,大贸易推动形成大产业的良性循环,为云南开放发展、建设面向南亚东南亚辐射中心提供更加坚实的支撑。

站在豆沙关观景台俯瞰,“五道并行”的奇观旁,渝昆高铁的桥墩正拔节生长。三千年古道沧桑与新时代钢轨光影在此交汇,见证着云南北大门从地理末梢到开放前沿的华丽转身。

站岗,“日常配送+定点监督”相结合的模式,精准识别外卖配送链中的风险环节。在取餐环节做好前端防控,核查商户证照与从业人员健康证明,督促其落实食材采购索证索票制度;在配送途中加强过程监督,检查餐品封签是否完好,对存在明显问题的餐品及时上报并主动劝阻消费者签收;同时积极开展末端宣传,向商户普及法律法规,倡导诚信经营,向消费者宣传食品安全知识,增强公众的自我保护意识和能力。

近年来,威信县持续加强野生动物保护,不断完善监管机制,畅通举报渠道,常态化开展巡护执法与普法宣传,尤其注重运用“以案释法”方式,向群众阐明非法猎捕、收购、运输、出售和饲养野生动物的法律风险,切实增强社会公众的法治意识和生态保护意识。

本次活动秉承“政企社协同、老幼共参与”的理念,在太平街道党工委的统筹下,由幸福馨居社区牵头组织,社区妇联、昭通市博博公益协会、云南珠光实业集团有限公司等单位及企业共同协办,为活动的顺利开展提供了有力支持。

此次活动不仅是一次节庆联欢,更是对“一老一小”群体关爱行动的深入践行,有效增强了社区凝聚力,传递了尊老爱幼的文明风尚。

永善引导外卖群体参与基层治理

范有序。永善县委政法委、县委社会工作部全程指导,将监督员队伍纳入基层网格化管理体系。配送员在日常走街串巷时化身“移动网格员”,既履行食品安全监督职责,又兼顾安全隐患排查,实现“一员多能”。

针对外卖行业特点,永善县创新建立了“监管部门+社部门+配送平台+监督员”的四方联动机制。市场监管部门定期组织监督员开展专题培训,提升其专业能力,并明确了“线上报告—快速核查—结果反馈”闭环处

理流程,确保问题线索第一时间得到处置。县委社会工作部协调配送平台与个私协会,为监督员履职提供必要支持,同时督促餐饮商户落实“明厨亮灶”“食安封签”等管理要求。美团、点淘、淘宝闪购等平台对表现突出的监督员给予优先派单、荣誉激励等奖励,形成了有效的正向引导。这12名监督员充分发挥职业优势,在日常工作中重点核查商户的证照资质、食材品质等关键点,成为市场监管部门的“移动前哨”。

安全生产·温暖过冬

绥江全面筑牢森林草原防火安全防线



本报讯(通讯员 罗洪文/图)连日来,绥江县深入开展森林草原防火宣传月活动,通过多种形式将防火知识送到群众身边,让防火意识深入人心,全面筑牢森林草原防火安全防线。

2025年12月以来,绥江县林草局联合公安、消防及各镇,围绕“筑牢防火屏障 守护绿美云南”主题,开展了一系列接地气、入人心的宣传活动。工作人员在进山路口、村头集市、学校景区等重点区域,悬挂防火横幅、刷写墙体标语共计194条,营造出浓厚的宣传氛围;利用赶集日设立流动宣传点,结合真实案例解读相关法律法规,提醒群众严禁在林区吸烟、烧纸等。活动累计发放宣传手册9600余份,推动防火知识深入人心。

“上山不带火,入林不吸烟;烟头虽小、祸患无穷……”每天中午12时,“村村响”大喇叭准时播报,森林防火宣传车同时穿梭于乡村道路和林区,循环播放防火提示。护林员随身携带小喇叭开展流动宣传,确保防火声音传播到每个角落。同时,党员干部与护林员深入村组开展“敲门行动”,为农户面对面讲解防火常识与应急避险方法,累计发放户主通知书1.5万份,确保宣传全覆盖、无遗漏。

为增强宣传实效,绥江县林草部门还组织了宣讲会、培训会及防火科普活动120余场,由消防员和护林员现场演示火灾扑救与自救技巧;开展应急演练7场,以练促防,切实提升群众应对火情的能力;依托微信公众号、短信推送等渠道,广泛传播防火知识和短视频,积极营造“人人讲防火、处处重预防”的良好社会氛围。

威信多部门联合推进鸟类保护专项行动

本报讯(通讯员 白芯)近日,威信县林业和草原局联合县市场监督管理局、县公安局、县综合执法大队等部门,开展鸟类保护专项行动,通过现场检查与普法宣传相结合的方式,切实加强野生动物保护,筑牢县生态安全屏障。

威信县城建成区绿地率达38.02%,生态环境良好,吸引了众多鸟类爱好者聚集交流。行动中,巡查组先后对英才苑周边、水沟头、马蹄井等群众集中遛鸟区域进行了拉网式排查。检查过程中,巡查组坚持执法与普法并重,耐心向群众宣讲野生动物保护法等相关法律法规,通过以案释法、现场答疑等形式,明确告知非法猎捕、交易、运输、饲养野生鸟类将面临的法律后果,引导公众自觉抵制破坏鸟类资源的违法行为,共同守护鸟类栖息环境。

据悉,此次联合专项行动于2025年10月启动,采取“宣传引导+集中整治+长效管控”的模式推进鸟类保护工作。通过持续努力,威信县正逐步构建完善的野生动物保护长效机制,营造全民参与、共同守护的良好氛围。据统计,此次专项行动开展以来,累计组织集中宣传15场次,联合巡查3次,依法收缴并放生违法饲养的画眉86只、红嘴相思鸟2只、红腹绣眼鸟2只。

近年来,威信县持续加强野生动物保护,不断完善监管机制,畅通举报渠道,常态化开展巡护执法与普法宣传,尤其注重运用“以案释法”方式,向群众阐明非法猎捕、收购、运输、出售和饲养野生动物的法律风险,切实增强社会公众的法治意识和生态保护意识。

上接第1版《改革创新 真抓实干 持续提升财税工作水平 为“十五五”良好开局提供坚实保障》

苏永忠强调,2026年是“十五五”规划开局之年。要坚持稳中求进工作总基调,更好统筹发展和安全,锚定省委“3815”战略发展目标,扎实做好“产、城、人”三篇文章,深入推进农业强市、能源强市、文旅强市、交通强市、生态强市、教育强市建设,认真落实财税政策,加快培育壮大发展新动能,着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期,推动全市经济实现质的有效提升和量的合理增长,确保“十五五”开好局、起好步。

梁凌云、毛玖明、郭晓东参加。

上接第1版《亮文旅品牌 抓实基层治理 守牢安全底线 把高质量发展的要求落实到最基层》

要做好返乡务工人员服务保障,加强困难群体关爱帮扶,深入排查化解矛盾纠纷,让群众舒心返乡、暖心过节。要大力倡导文明新风,引导群众共同管好、用好公共活动场地和健身设施,丰富群众精神文化生活和体育休闲活动。村社区新进干部要加强理论学习和政策钻研,摸清村情,掌握民情,提升履职能力与服务群众水平。

在羊山水库景区,冯皓实地检查中央安全生产考核巡查反馈问题整改情况,强调要树牢安全发展理念,坚决彻底推进问题整改落实,切实筑牢安全生产防线。元旦春节将至,各地要从严从细排查整治景区特种设备、游乐设施、消防等领域安全隐患,压实安全责任,落细防范措施。要加强全市景区间联动协作,统筹优化旅游线路,丰富旅游产品供给,打好文旅营销“组合拳”,提升景区吸引力和影响力。

科学运动才能收获持久健康

运动可以提高肌肉力量、改善关节功能、维持骨骼健康、调动脂肪代谢等,有效预防和治疗久坐带来的相关问题。科学选择运动方式,确定运动的强度、总量和频率,可以让我们远离久坐危害,避免运动风险,收获持久健康。

下面这些方法供大家参考和尝试。一是站立和坐位交替办公。避免久坐超过一小时,每小时起身活动至少两分钟。二是采取避免弯腰的姿势。工作时避免双腿长时间并拢或交叉,尽量保持双腿分开90度以上,可以有效缓解腰痛。三是在办公室环境下运动。在座椅上进行坐一立训练是一种简单有效的下肢力量训练方式,可以通过调整座椅的高低、双脚前后的位置关系改变动作难度,逐渐增加肌力,预防肌肉萎缩。

进行规律的体育锻炼必不可少。非体力工作者每周至少进行150分钟中等强度或至少75分钟高强度活动。快走、慢跑和骑自行车等都可以满足上述中等运动强度的要求。这个目标可以通过每次持续至少10分钟的多次运动累计完成。可以通过一些智能装备对运动量进行监测,并记录运动强度。对于具有运动风险的人群,如患有心脏病的人群,需要先到医院进行运动风险评估后再选择合适的方式与强度。

要注意调整饮食习惯。坐位是一种能耗非常低的状态,这就要求我们限制碳水化合物和高脂食物的摄入。更为合适的吃饭时机应该是出现饥饿感时。同时,还要增加每顿饭之间的时间间隔,减少夜间进食。有研究发现,每周间歇性不吃三餐中的某一餐,有利于启动身体的脂肪代谢功能,降低代谢综合征的风险。

久坐不是一个单纯的行为,它背后隐藏着诸多健康隐患。只有认识到这一点并采取积极的措施,调整生活方式,才能确保自己和家人的身心健康。此外,如果条件允许,我们应积极参与户外活动,增加与朋友、家人面对面的交流,参加户外活动和团队运动项目,降低社交隔离感。

(来源于人民网)

登报作废

云南泰多商贸有限公司不慎遗失在云南昭通昭阳农村合作银行太平支行办理的开户许可证,核准号:J7340001319001;账号:7300023735499012;编号:7310-00318761。特登报作废。

大关县阳光幼儿园关于拟启动清算程序、办理注销登记的公告

大关县阳光幼儿园(统一社会信用代码:52530624582350237J)因近年生源下滑导致无法经营,现拟启动清算程序,办理注销登记。按照大关县阳光幼儿园章程规定,本幼儿园召开理事会进行了表决,现拟启动清算程序、办理注销登记事项进行公告。本幼儿园债权人对此有异议的,请于本公告发布之日起45日内向本幼儿园清算组申报债权。逾期视为放弃债权。法定代表人:胡小清 联系电话:15808636707 地址:大关县翠华镇广福桥电站社

大关县阳光幼儿园 2026年1月1日

幸福馨居社区举办元旦主题活动

本报讯(记者 张帆 徐金华)近日,昭阳区幸福馨居社区为来自苏家院、炎山、田坝、洒渔、靖安等13个乡镇的搬迁群众举办了一场温馨喜庆的元旦主题活动。活动聚焦

“一老一小”需求,通过文艺表演、表彰鼓励与暖心慰问等形式,营造了老少同乐、邻里相亲的社区氛围,成为昭通市深化“一老一小”关爱服务的生动缩影。

文艺汇演以温情为主线,串联起整场活动。孩子们轮番带来了舞蹈、手语舞等节目,用灵动的表演展现蓬勃朝气与感恩之心。演出尾声,居民们自发加入,老人与孩子相伴、邻里

之间携手,现场欢声笑语不断,充满温情氛围。

本次活动特别设置了“成长表彰”环节,为在“2025年昭通市首届奔跑吧·少年体育舞蹈邀请赛”中获得三等奖的北闸示范小学代表队颁奖,激励孩子们保持热爱、向上向善。昭通市博博公益协会理事长与孩子们亲切互动、热情交流。社区还联合相关单位为小朋友送上“暖心礼

我们的节日

家长们不仅是活动的见证者,还是本次活动的重要支持力量。他们协助老师布置场地,引导孩子们奔跑、为孩子们加油助威,在忙碌中感受陪伴成长的喜悦。这种深度融合的参与模式,不仅提升了活动的安全性与互动性,也让家长更加理解幼儿园的教育理念,进一步凝聚了家园共育的合力。

本次活动通过轻松愉快的形式,不仅锻炼了幼儿的身体素质,培养了他们坚韧与勇敢的品质,也搭建了一个家园沟通、情感交融的实践平台,生动诠释了“在奔跑中开启新的一年,在陪伴中共筑成长之路”的活动内涵。

昭通市幼儿园 迷你马拉松活力迎新

本报讯(记者 罗丹文/图)连日来,昭通市幼儿园组织开展了以“萌娃酷跑 活力迎新”为主题的儿童迷你马拉松活动。孩子们在奔跑中锻炼身体、绽放活力,家长则化身志愿者积极参与、陪伴鼓励,维护秩序,共同营造出温馨、健康、欢乐的氛围。

活动中,孩子们身着统一运动服装,在老师和家长的带领下,迈开稚嫩却坚定的步伐,沿预定路线快乐奔跑。尽管路程不长,但每个孩子都认真投入,红扑扑的小脸上洋溢着兴奋与自豪。沿途设置的“加油站”和趣味打卡点,更为活动增添了童趣与仪式感。

家长们不仅是活动的见证者,还是本次活动的重要支持力量。他们协助老师布置场地,引导孩子们奔跑、为孩子们加油助威,在忙碌中感受陪伴成长的喜悦。这种深度融合的参与模式,不仅提升了活动的安全性与互动性,也让家长更加理解幼儿园的教育理念,进一步凝聚了家园共育的合力。

本次活动通过轻松愉快的形式,不仅锻炼了幼儿的身体素质,培养了他们坚韧与勇敢的品质,也搭建了一个家园沟通、情感交融的实践平台,生动诠释了“在奔跑中开启新的一年,在陪伴中共筑成长之路”的活动内涵。

