

中国共产党昭通市第五届纪律检查委员会第六次全体会议公报

(2026年2月13日中国共产党昭通市第五届纪律检查委员会第六次全体会议通过)

中国共产党昭通市第五届纪律检查委员会第六次全体会议，于2026年2月13日在昭阳举行。出席这次会议的市纪委委员34人，列席301人。市委书记苏永忠出席全会并讲话。市委、市人大常委会、市政府、市政协领导同志出席会议，有关方面负责同志参加会议。

全会由市纪委常委会主持。全会坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神，全面落实二十届中央纪委五次全会、省纪委十一届六次全会和市委五届十一次全会部署，总结2025年纪检监察工作，部署2026年任务，审议通过了李军同志代表市纪委常委会所作的《坚决铲除腐败滋生的土壤和条件，以腐败治理新效能开创昭通高质量发展新局面提供坚强保障》工作报告。

全会强调，全市纪检监察机关要聚焦使命任务、立足昭通实践，牢牢把握纪检监察工作新主动。坚持办案开路，充分释放查办案件的震慑力、穿透力，为铲除腐败滋生的土壤和条件提供有力支撑。坚持聚焦主责主业，尽锐出战、持续攻坚，全力以赴抓好群众身边不正之风和腐败问题集中整治，让群众有更多获得感。坚持数据赋能，建立系统化、模块化、可量化质量控制标准，推动纪检监察核心业务提质增效。坚持强化队伍建设，推动干部队伍实现能力之变、作风之变、气质之变、形象之变。

全会提出，做好2026年纪检监察工作，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神，深入贯彻习近平总书记关于党的自我革命的重要思想，认真落实二十届中央纪委五次全会、省纪委十一届六次全会和市委五届十一次全会部署，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，以更高标准、更实举措推进全面从严治党，坚定不移推进正风肃纪反腐，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，坚决铲除腐败滋生的土壤和条件，为开创昭通高质量发展新局面提供坚强保障。

鲁甸小菜摊摆进政务服务中心大院

本报讯(通讯员 马祥刚 高桂清)近日,鲁甸县政务服务中心大院里热闹非凡。空地上整齐摆放着新鲜饱满的番茄、脆嫩爽口的无筋豆等蔬菜,农户的吆喝声清脆响亮,办事群众、政务服务中心职工纷纷驻足选购,满满一车蔬菜很快便销售一空。

“多亏了政务服务管理局的帮助,让我们在院内摆摊卖蔬菜,不然这些蔬菜还不知道能不能卖出去。”火德红镇南崖村的农户梁勇激动地说。

南崖村原是鲁甸县政务服务管理局的挂包帮扶点。独特的地理气候条件让这里孕育出品质优良的农产品。但因交通闭塞、路途遥远,南崖村的优质农产品一直面临销路不畅的问题。“这么好的东西运不出去,大多只能自产自销,太可惜了!”村民们无奈叹息。

群众的急难愁盼,就是政务服务工作的发力方向。鲁甸县政务服务管理局积极争取上级支持,在南崖村内修建了一条水泥路,彻底改善了村里的交通条件,解决了运输难题。此外,鲁甸县政务服务中心巧妙利用中心人流量大的优势,创新开设“助农菜摊”,甚至组织干部职工下乡时用私家车将农产品代运至院内售卖。这一举措不仅让村民的蔬菜迅速变现,也让单位职工和办事群众吃上了安全新鲜的蔬菜。

自2025年以来,鲁甸县政务服务管理局已帮助南崖村实现农产品销售额超100万元,涵盖桃子、花椒、核桃、柑橘、生鲜蔬菜等农产品,真正把党和政府的关怀与温暖送到了群众心坎上。

这些暖心举措只是鲁甸县政务服务管理局助农扶农的一个缩影。自驻村帮扶工作开展以来,该局始终践行“群众需求无小事”的理念,主动担当作为,聚焦群众关心的热点难点问题,以实际行动助力村民增收致富。

2025年7月,按照县委统一部署,鲁甸县政务服务管理局的挂包村调整为龙头山镇八宝村。新的帮扶征程上,驻村工作队迅速投入调研,全面摸清八宝村农产品资源。今后,该局将持续复制推广“南崖模式”,在政务服务中心助农摊位增添“八宝特色”,搭建产销对接平台,并通过组织干部职工优先采购、协助拓宽销售渠道,让八宝村的优质农产品走进政务服务中心大院,成为大家争相选购的“香饽饽”。

爱我国防

大关应征青年参加征兵体检

本报讯(通讯员 朱睿)近日,大关县2026年上半年征兵体检工作在县人民医院有序开展,来自全县各乡镇的应征青年怀揣报国初心,依次接受体格检查,迈出圆梦军旅的第一步。

为严把兵员质量“入口关”,确保向部队输送身体素质过硬的优质兵员,本次体检精心设置外科、内科、放射科、检验科等多个检查项目,对每一名应征青年的身体指标进行细致检查,全过程规范有序、公开透明。体检现场,应征青年们在工作人员的引导下有序完成各项检查,展现出新时代青年昂扬向上、积极报国的良好风貌。

据悉,本次征兵体检工作结束后,体检合格人员将进入政治考核、役前教育等环节,确保为部队输送身体素质优良、政治合格、理想信念坚定的优秀青年。预计今年3月初,大关县将完成征兵工作,一批怀揣报国壮志的青年将身着戎装,奔赴军营。

巧家蒙姑情绪管理课为儿童成长护航



本报讯(通讯员 张玉霞)近日,巧家县民政局携手昆明文化传统促进会的老人在蒙姑镇文笔社区“妇女儿童之家”为40余名儿童带来一堂生动有趣的情绪管理课,为儿童健康成长保驾护航。

“桃花朵朵开!”“开几朵?”“开3朵。”话音刚落,孩子们欢笑着寻找伙伴,3人一组抱成一团,在欢声笑语中拉开了情绪管理课的序幕。“这个游戏主要是为了测试孩子们的反应速度、沟通协调能力 and 团结协作意识。”授课教师笑着说,“孩子们配合得很好,充满了热情。”

在欢乐游戏热身之后,进入了情绪交流环节。孩子们踊跃举手,分享自己的情绪小故事,讲述面对不好的情绪时是如何处理的,还根据情绪形容词做出相应的表情。老师现场对每位小朋友的分享和表演进行了点评,并耐心教导小朋友们正确管理不良情绪,还分享了许多小妙招,让孩子们在轻松活跃的氛围中学会正视情绪,科学管理情绪。

当孩子们在室内安静地画着“情绪画”,在室外围观的家长纷纷表示:“感谢几位老师,这堂课既贴心又实用,让孩子能在我们看不见的地方科学地管理情绪,有利于他们的身心健康。”

本次情绪管理课,创新性地将心理健康疏导与文娱互动深度融合,真正做到了寓教于乐。

失眠睡不着,为啥越“努力”越糟糕?

“越努力越睡不着”,这是众多失眠者面临的头疼问题。不少人尝试使用助眠产品、轻音乐辅助、睡眠监测等技术、手段,但结果却是越努力越糟糕。

“睡眠像胆怯的小动物”当我们把睡觉当成一项必须完成的“任务”时,反而会唤醒身体的压力和警觉系统,导致大脑无法放松,进入越努力越睡不着的恶性循环。

“努力”睡觉激活了与睡眠需要身心放松完全相反的状态,即高警觉、紧张和焦虑。大脑实际进入了“任务执行模式”。床变成了“睡眠考场”,而不是“放松的港湾”。

不少人为“睡觉”这件事进行了大量复杂且充满压力的“准备活动”,比如使用睡眠喷雾、睡眠贴、睡眠监测设备等。这些活动不一定能够助眠,甚至有可能成了睡眠的障碍。将“睡眠”变成了需精心管理、投入大量资源和意志力的“绩效项目”。

首先,过度透支认知。不少人,还没上床就开始担忧“今晚能不能睡着”,把睡眠当成必须“拿到满分的考试”,稍有偏差就产生焦虑感,这在无形中就有了巨大的“认知负债”。

其次,过度透支行为。将睡眠与行为“条件”绑定,如睡觉需要特定的音乐、呼吸法、枕头角度……一旦某个环节感觉不对,就会产生“完了,今晚睡不着了”的想法。睡眠变成了必须在完美环境下,经过完美准备才能达成的“脆弱”状态。

再次,用数据监控代替身体感受。过分依赖数码产品给出的睡眠评分等,会为“深度睡眠少了20分钟”而焦虑。不信任身体对睡眠的自我感知,而是依赖外部设备的“审判”。

失眠是一场“自我较劲”的内耗。自洽是结束这场内耗、与睡眠达成“和解”的唯一途径。“处方”是,接纳失眠、调整行为、养成习惯、放松身心。

首先,放下“一定要睡着的执念”。很有可能你用来“解决”失眠的“工具”,如监控、评判、意志力,恰恰是助长失眠的“燃料”。试着告诉自己,允许今晚睡不着、躺着休息也能恢复精力、身体知道什么时候需要睡眠。这种“允许清醒”的态度,是消除焦虑的源头。

其次,重建床与睡眠的连接,打破“躺床一焦虑”的循环。如躺下超20分钟无睡意,可考虑离开卧室,去一个昏暗、安静的房间,做一些相对单调、静态的事,尽量不要刷手机或做过于兴奋的事,等有困意再回到床上,重建“躺床一睡觉”的条件反射。

再次,养成良好的习惯,为睡眠“蓄能”。保证日照时间,自然光照有助于稳定昼夜节律;适量运动有助于夜间睡眠,但要尽量避免睡前3小时内剧烈运动;14点以后避免摄入咖啡因和尼古丁等,睡前不要饮酒;尽量规律作息,调好生物钟,日间不要“过度补觉”。

最后,顺其自然地进入睡眠状态。当把“必须睡着”的执念,替换为“允许自己放松”的平静时,睡眠这位“老朋友”,才最有可能悄然回归。

(来源于人民网)

镇雄浓情笔墨送祝福



本报讯(通讯员 袁霖 林智博文/图)为营造欢乐祥和的节日氛围,2月8日至12日,镇雄县开展“写春联、送‘福’字、送窗花”新春主题活动。书法爱好者们以笔墨寄情,在书香中喜迎佳节,将新春祝福送进千家万户。

“红红的对联特别有年味,也很有意义。我素来喜爱书法,这些作品笔墨雅致,令人赏心悦目。”市民邓敬馨手捧春联,喜悦之情溢于言表。

活动现场,书法爱好者们凝神运笔,挥毫泼墨。笔锋流转间,一个个饱满的“福”字、一副副寓意吉祥的春联跃然纸上。桌上、地面上不一会儿便铺满了红彤彤的祝福,现场洋溢着热烈喜庆的节日氛围。

市民李先生拿着刚写好的春联,笑盈盈地说:“手写春联打破了印刷品的千篇一律,更有温度和心意,也体现了对传统文化的尊重与传承。”热闹的场景吸引了不少小朋友驻足围观,浓浓的年味在墨香与欢笑声中愈发醇厚。

此次活动以春联为载体,深入各乡镇、村(社区)开展新春送福,累计送出春联5000余副。2026年春节期间,镇雄县还将陆续推出舞龙闹春、非遗体验、民俗游园、年味市集等系列文旅活动,与广大群众共绘新春美好篇章,共享温馨祥和年味,共度喜庆团圆的新春时光。

盐津年货满街迎新春

本报讯(通讯员 吴强 官健文/图)随着春节临近,盐津县普洱镇的年货集市日渐热闹,十里八乡的群众到集镇上挑选着衣帽、水果、节庆装饰品等年货,在熟悉的乡音与烟火气中,感受着浓浓年味。

清晨,普洱集镇上的晨雾尚未完全褪去,集市却已率先“苏醒”。从四面八方赶来的乡亲们,或驾车,或步行,纷纷涌入集镇。平日里宽敞的街道,一时间车水马龙,人头攒动。红彤彤的灯笼沿街高悬,与摊位上铺开的春联、“福”字相映成趣,墨香与食物的香气交织弥漫,耳畔此起彼伏的吆喝声更添几分热闹。

满街色彩鲜艳的童装,从喜庆的唐装到时尚的运动服,款式一应俱全。“年货街上,糖果礼盒、坚果炒货、各类当地特色食品整齐陈列,琳琅满目。超市里更是年味十足,市民们推着购物车穿梭其间,精心挑选着除夕夜的饮品与招待亲友的零食。”

农贸市场是集镇的“烟火核心”,人气格外旺盛。肉类摊位前总是排起长队,新鲜的猪肉、牛肉挂满摊位,摊主们手起刀落,麻利地为顾客分割食材。烟花爆竹销售台前,孩子们踮着脚尖挑选心仪的烟花,家长们则在一旁细心询问安全事项。五颜六色的烟花、鞭炮整齐码放,寄托着新年的热闹与喜庆。

