

## 十八届中央纪委五次全会精神解读

习近平总书记在中央纪委五次全会上的重要讲话，是加强新形势下党的建设的重要文献。讲话站在党和国家全局高度，充分肯定了一年来党风廉政建设和反腐败工作取得的成效，深刻分析了当前反腐败斗争依然严峻复杂的形势，明确提出当前和今后一个时期工作的总体要求和主要任务，着重阐述了坚定信心、把反腐败斗争引向深入，加强纪律建设、把守纪律讲规矩摆在更加重要的位置，全面深化改革、推进反腐倡廉制度建设等重大问题。比如，讲话强调，党风廉政建设和反腐败斗争永远在路上，这是一场输不起的斗争，开弓没有回头箭，要坚守阵地，巩固成果、深化拓展，坚决打赢这场攻坚战、持久战。今年，要重点把握4个方面，一是严肃责任追究，强化党风廉政建设主体责任；二是坚决纠正“四风”，常抓不懈；三是保持高压态势不放松、坚决遏制腐败蔓延势头；四是深化党的纪律检查体制改革，加强制度创新。比如，讲话强调，要加强纪律建设，把守纪律讲规矩摆在更加重要的位置，严明政治纪律和政治规矩，严肃查处不守纪律、不讲规矩的行为，维护党的团结统一和先进纯洁。再比如，讲话强调，要针对腐败案件中暴露出的体制机制问题，着力健全党内监督、选用任人用人、行政审批、国有企业监管等方面的制度，努力做到“釜底抽薪”。另外，讲话还对纪检监察干部队伍建设提出明确要求，给予殷切期望，强调各级纪检监察机关和广大纪检监察干部要深化“三转”，强化监督执纪问责，做到忠诚、干净、担当。

总书记的重要讲话，思想深刻，内容丰富，特别是列举了大量违纪违法的典型案例，以案明纪，既情理交融、语重心长，又掷地有声、振奋发聩。从中学我们可以深切体会到，以习近平同志为总书记的党中央心系人民的炽热情怀，忧党忧国的责任担当，反腐惩恶的顽强意志。我们

亲耳聆听讲话的同志，都受到深刻的党性教育和强烈的心灵震撼，都感受到肩上沉甸甸的责任。

全会报告主要从5个方面回顾了去年工作。一是坚持立行立改，推进纪律检查体制改革。比如，清理省一级纪委参与的议事协调机构，牵住落实党风廉政建设主体责任这个“牛鼻子”，深化派驻机构改革，强化上级纪委对下级纪委的领导等。二是严明党的纪律，强化执纪监督，持之以恒纠正“四风”。比如，严明党的政治纪律和组织纪律，坚持、巩固和深化落实中央八项规定精神成果等。三是发挥利剑作用，巡视强度、力度和效果全面提升。比如，完成对31个省区市和新疆生产建设兵团巡视全覆盖，对19个部门和中央企业事业单位开展专项巡视等。四是加大纪律审查力度，坚决遏制腐败蔓延势头。比如，查办一批违纪违法案件，开展国际追逃追赃工作等。五是严格教育监督管理，以铁的纪律建设过硬纪检监察队伍。比如，办好中央纪委监察部网站，加强纪检监察干部培训，清除纪检监察队伍中的害群之马等。对这些年度工作亮点和十八大后反腐倡廉“新常态”，大家都有深刻的印象。同时，报告用很长篇幅指出了纪检监察工作存在的问题，要求高度重视并认真解决。这体现了实事求是的科学态度和直面问题的坦荡胸怀。

党的十八大以来，党风廉政建设为什么能够取得这样的成绩？报告认为，主要是“四个得益于”，即得益于党中央旗帜鲜明、立场坚定、意志品质顽强、领导坚强有力，得益于各级党组织和广大党员干部的共同努力，得益于人民群众支持和参与，得益于纪检监察干部付出的辛劳和智慧。这是最根本的体会。在此基础上，报告总结6条具体体会。一是党中央从严治党鲜明立场、坚决态度和强有力措施，是我们做好工作的根本保证。二是坚定立场方向，聚焦目标任务。我们党进行的党风廉政建设和反腐

败斗争，立场就是以零容忍的态度惩治腐败，当前任务就是坚决遏制腐败蔓延势头。三是紧紧抓住落实党风廉政建设主体责任这个“牛鼻子”，以上率下，层层传导压力。四是必须聚焦聚焦再聚焦，强化监督执纪问责，确保党的纪律刚性约束。五是紧紧依靠人民参与支持，释放群众和媒体监督正能量，使监督无处不在。六是冷静清醒判断形势，客观审视面对的挑战，树立必胜信心，坚定不移推进党风廉政建设和反腐败斗争，努力形成不敢腐、不能腐、不想腐的有效机制。

这些体会，是十八大以来党风廉政建设取得成效的重要法宝，是对两年多来反腐倡廉实践经验的科学总结，也是推进今后工作应当遵循的基本原则。总结这些体会，体现了我们党对党风廉政建设规律认识的深化，有利于统一全党同志的思想和意志，因此不仅十分必要，而且还需要倍加珍视和不断充实。

学习贯彻中央纪委五次全会精神特别是总书记重要讲话精神，是当前全党的重要政治任务。这里我简单谈谈个人看法。一是要学深悟透，融会贯通。各级党委（党组）应当把学习贯彻全会精神作为今年落实主体责任的第一项任务，各级纪检监察机关应当迅速传达学习全会精神，协助党委（党组）抓好贯彻落实。要自己摆进去，联系实际学，带着问题学，在学思践悟中把握精神实质，强化行动自觉。二是要结合实际，细化任务。全会精神是面向全党全国的，各地区各部门各单位应紧密结合自身实际，制定落实方案，细化工作措施，明确具体责任，切实把中央精神转化为每个党员干部的自觉行动。三是要真抓实干、务求实效。落实总书记提出的每一项要求、完成全会作出的每一项部署，都需要付出艰苦细致的努力。我们应当求真务实，开拓创新，以扎实有效的工作推动各项任务落到实处。

源自《人民网》



### 少年中国梦

（独唱或合唱）

1=D (♩=E) 2/4  
中速 跳跃 清新 明快地

潘月剑词  
邹亚菲曲

你有一个梦，我有一个梦，梦中梦里校园里，我的家。  
心中有少年，风中有少年，站在队旗下，放飞那翅膀。  
心中最美好的憧憬，情。啊…有梦的少年。  
好幸福，有梦的国家会强盛。要让梦想成真，没有捷径，只有奋力拼搏，努力攀登。  
好幸福，有梦的国家会强盛。要让梦想成真，没有捷径，只有奋力拼搏，努力攀登。

少年中国梦

《少年中国梦》是一首由著名词曲作家根据习近平主席提出的“中国梦”为题创作的一首展示中国少年儿童精神风貌和昂扬向上、憧憬美好未来的歌曲。歌词简单上口，寓意深刻深情；旋律优美流畅，好听好学好唱。这首歌既可以独唱，亦可改编成合唱，是同类题材众多歌曲中不多见的优秀作品。

### 2015如何高速路共免费20天

春节7天 端午中秋收费

2015高速免费通行时间确定，共免20天。分别是：春节期间：2月18日（除夕）零点开始至2月24日（初六）晚24点结束，共七天；清明节期间：4月4日0时至4月6日24时，共三天；劳动节期间：5月1日0时至5月3日24时，共三天；国庆节期间：2015年10月1日0时至10月7日24时，共七天。



喜迎新春，沁县电信为回馈广大新老客户，优惠实惠大放送：

1、凡购买电信全网通手机者即送话费、送米、面、油。  
2、20M单宽带960元/年。  
3、10M单宽带660元/年。  
4、999元送两部大屏全网通智能机，送990元话费，送两年10M宽带。  
优惠多多，实惠多多，全国无漫游，更有上网实惠套餐让你摆脱束缚，随时畅游3G网络。超低的价格，优质的网络，省钱的感觉！  
地点：红旗街电信营业厅、万宝通讯及各电信代理店均可办理  
电话：5502000 7750666



### 6种食物全方位清洁血液

血液是滋养身体的源泉，它遍布全身的组织和器官。但随着年龄的增长，血液中也会出现一些“垃圾”，如果它们不能及时被“清理”，就会造成血液不清洁，变得黏稠，流通不顺畅，从而大大影响健康。

1、血糖稳定剂：普洱茶  
推荐原因：

普洱茶品性温和，对脾胃刺激相对较小，含有茶多酚等多种有益健康的成分。研究发现，普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用，有助于稳定血糖。

2、血脂调节剂：燕麦

推荐原因：

燕麦中含有丰富的β葡聚糖和膳食纤维，可抑制人体对胆

固醇的吸收，对调节血脂有很好的作用。而且，燕麦能带来较强的饱腹感，使人长时间不饿。

3、血压控制剂：芹菜

推荐原因：

芹菜中含有丰富的钾和芹菜素，它们都有利于控制血压。美国心脏协会杂志《高血压》刊登的一项研究指出，适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。

4、血液循环催化剂：黑豆

推荐原因：

黑豆含有丰富的花青素，能清除体内自由基，降低胆固醇，促进血液循环。此外，花青素还有护眼的功效。

5、血管净化剂：海带

推荐原因：

海带不仅是含碘较高的食

物，还含有丰富的膳食纤维和胶质，其中的胶质成分能结合血液中的有害物质，如重金属，具有排毒、净化血液的作用。

6、血栓溶解剂：纳豆

推荐原因：

纳豆是由黄豆通过纳豆菌发酵制成的豆制品，研究证实，纳豆中的纳豆激酶能“溶解”血栓，防止心肌梗死、脑梗死等疾病。此外，纳豆还富含大豆异黄酮、锌、钙与维生素K，不但能补充雌激素，改善更年期症状，还可以预防骨质疏松。

### 饮食养生

## 环卫赋

王建军

归，头顶头灯，闻鸡起舞，汗流浃背，值守街头，任劳任怨，勤奋敬业，踏实践苦，无怨无悔，奉献多多。披星戴月，笑洒热血，高负荷，低工资，高付出，低保障。更有所谓，人不尊敬，冷嘲热讽，肆意欺凌，本应受敬，地位反卑。

身临一线，面对环卫困境，体会环卫艰辛，对于环卫之行，余心中不免产生些许懊悔之意。十三年奋进，汗洒街头，情留巷屋，县城扩展，作业无限，市容环卫，业绩闪耀，8条大街，两条大路，38条小巷，瘦西湖、北海两岸，38万平方米绿化带保洁，总面积98万平方米，日清垃圾150吨，每日“三清扫、全天保”，“七净五无”垃圾日产日清，清运率100%，高标准净化，高规格推进，高效率完成，水城市容环境卫生始终保持靓丽整洁，令四方赞颂。

一年一变，十三年巨变，环卫答卷，世人称颂。创新城乡一体化环卫管理机制，日查周评月兑现，党员先锋岗、管理人员走动管理。引入内部竞争机制，激发环卫活力，提升环卫热情。服务一线，随时出动，百姓欢迎。冬练三九夏练三伏，培训职工整肃队伍，素质提升，一把扫帚，清尽渣污。干部党员、普通职工，加班加点，清雪除冰，干到凌晨2时，寒意伤体，冻伤袭身，皮肤破裂，手脚红肿，半月劳苦，环卫累倒，街街畅行，君不见，



### 卫生计生系统2015年要办10件实事

针对妇女、儿童、老年人等人群

1月15日，记者从全省卫生计生工作暨省人口计生领导小组会议上获悉：为了切实提升卫生计生服务惠民便民力度，省卫生计生委今年围绕群众反映强烈的挂号难、看病难、办证难问题，针对妇女、儿童、老年人等重点人群和健康教育等薄弱环节，集全系统之力，办好10件实事。

这10件实事是：启动为农村60岁以上老年人提供免费健康体检项目；在全省二级以上公立医院开设健康教育讲堂；为全省农村家庭免费发放健康知识口袋书；在全省推行计划生育阳光便民办证服务；在全省所有三级医院推行预约诊疗服务；在全省所有二级以上医院推行同级医院检查检验结果互认；为6岁以下儿童提供免费健康管理服务；为3万个家庭提供免费中医小儿推拿健康服务指导；为40万农村妇女进行免费宫颈癌筛查；为育龄妇女提供免费孕前优生健康检查。

### 公务员工资调整方案已发到各单位

1月14日，国务院正式发布《关于机关事业单位工作人员养老保险制度改革的决定》，确定公务员和事业单位人员要缴纳养老保险。

近日，胡晓义明确表示，公务员工资调整方案已经出台。胡晓义说，配合这次养老保险制度改革，确实要完善工资制度。国务院办公厅为此转发了三个实施方案，一是公务员基本工资的调整，二是事业单位工作人员基本工资的调整，三是机关事业单位离退休人员待遇的调整，文件已经发到各单位。

当被记者追问此次公务员涨工资幅度是否为六成时，胡晓义说：“这肯定是一个误解。”他说，机关事业单位的工资本身需要改革，有不完善的地方，包括结构和增长机制的问题。如果简单地理解为是为了这次养老保险制度改革而增加工资，是不准确的。

西南政法大学教授陈步雷对新京报记者表示，基层公务员待遇的确偏低。首先，应该普遍增加基本工资部分，全国各地要基本统一；其次，应该严格限制地方性补贴津贴在总收入中的占比，精简机构与人员，严格约束行政成本费用。

### 怎样教孩子交朋友

1、给孩子创造交友的环境。

邀请孩子小朋友来自家做客可以作为第一步，带着孩子热情地招待小伙伴，鼓励孩子把糖果、玩具拿出来和伙伴分享。家长[微博]应逐渐要求孩子自己找伙伴玩耍，还要教育孩子在与同伴接触中主动地招呼同伴，接近同伴，帮助同伴。当外出游玩时还要嘱咐孩子与同班小朋友结伴同行。

2、作出好榜样是很重要的。

家长是孩子的第一任老师，家长要用自己对邻居和周围同志的真诚感情影响孩子，还要常常带着自己的孩子到邻居和朋友家去作客，使孩子体会到和别人交往是一件愉快的事。

3、教育孩子学会分享，不怕吃亏。

家长要教育孩子把图书、玩具等给其他小朋友玩。当自己的孩子有拔尖的表现时，应该启发诱导、教育孩子多听听伙伴的意见、当自己的孩子和伙伴发生争吵时，不可偏袒自己的孩子，要进行调解；当自己的孩子对伙伴表现出宽厚、谅解时，应该予以肯定表扬。总之，要使自己的孩子懂得和同伴应该处在平等的地位上。

这样，孩子会在学习生活中逐渐结交伙伴、学会独立生活能力、发展初步的社交能力，从而获得心理的全面发展，形成良好的人格萌芽。

### 家长课堂



热爱祖国，热爱沁县，关心集体，热爱公益，文明礼貌，诚实守信，爱护环境，讲究卫生，尊老爱幼，邻里和睦，勤俭自强，开拓创新，扶危济困，助人为乐。

“创卫”战场。每届龙舟节，大型活动观摩，环卫激战酣畅，环卫主力兵强马壮，昼夜连明，清洁市容，连续作业，不下火线。关键时节，良基山、瘦西湖，清除泥淤，连绵三天，倒班作业，七十二时，靓丽呈现。评分验收，环卫一流。

十三年历程，关心职工就是关心事业，县委政府重视，关爱基层，县委政府主要领导新春第一家慰问总是环卫工人，寒冬送棉衣，酷暑赠饮品。县总工会十三年连续关爱环卫，夏送清凉，金秋助学，寒冬慰问，救济困难环卫工人，圆大学梦，各级关怀，源源不断，情注一线。环卫36件实事，全兑现，环卫澡堂，大病救济，帮扶助学，环卫保险、医保、意外、社保跟进，保障有力，环卫员工，后顾无忧。帮扶郭村镇南沟村办实事，到一线解难题，宣传报道，展示环卫，电视报纸刊物宣传环卫模范事迹，在全社会营造尊重环卫，理解环卫，关爱环卫的浓厚氛围。开展党的群众路线教育实践活动，用“五到一线”工作法，得到推广，五到一线工作法，一是谋划思路到一线，二是查找问题到一线，三是制定措施到一线，四是落实任务到一线，五是衡量效果到一线。

美丽沁州，环卫荣光，环卫奉献，世人称赞。置身其中，奋战一线，亲自亲览，难免激情于心。环卫战士，辛辛苦苦，清运工人，勤勤恳恳，昼夜清扫，清运以豪情抒怀，泪流风雨，寂寞与簸箕扫帚，三轮车而倾诉，汗洒春秋。环卫天使，难晓付出多少泪和汗，既然选择环卫，除了敬业，就是奉献，始终记住马路干净，百姓满意就是幸福。