

市人大常委会党组(扩大)会议召开

本报讯(记者 叶康 赵于鑫 通讯员 王安国)3月16日,市人大常委会党组(扩大)会议召开。

受市人大常委会党组书记、主任王斌委托,市人大常委会党组成员、副主任郭晓东主持会议。

会议传达学习习近平总书记近期重要讲话重要文章精神,强调要认真学习贯彻,切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来,紧密结合工作、个人实际,扎实抓好贯彻落实。

会议审议并原则同意市人大常委会领导班子树立和践行正确政绩观学习教育查摆问题清单(送审稿)、昭通市人大常委会及机关树立和践行正确政绩观学习教育工作清单(送审稿)、2026年度昭通市省市人大代表履职能力提升专题培训方案(送审稿)。会议强调,对工作清单列出的各项任务,要定期调度、定期提醒,确保每一项工作都有人抓、有人管、能落实;要把学习教育与当前正在开展的各项重点工作紧密结合起来,做到两手抓、两不误、两促进;要注意收集提炼学习教育过程中的好经验、好做法,全方位展现市人大常委会机关的良好形象;要抓紧做好培训筹备组织实施等工作,严肃培训纪律,确保代表学有所获、学有所成。

马康凤、杨仕翰、曹阜洪出席会议。王邦蓉列席会议。

市人大常委会党组理论学习中心组举行2026年第2次集中学习

本报讯(记者 叶康 赵于鑫 通讯员 王安国)3月16日,市人大常委会党组理论学习中心组举行2026年第2次集中学习,深入学习习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述,围绕“政绩为谁而树、树什么样的政绩、靠什么树政绩”主题开展研讨交流。

受市人大常委会党组书记、主任王斌委托,市人大常委会党组成员、副主任郭晓东主持会议。

会议要求,要深化思想认识,深刻领悟树立和践行正确政绩观的极端重要性。要始终站稳人民立场,想群众之所想、急群众之所急,确保人大各项工作都体现人民意愿、维护人民利益、接受人民监督。要紧紧围绕高质量发展这个首要任务,多做打基础、利长远、惠民生、得民心的实事,坚决防止和纠正违反客观规律、追求短期效应的行为。要把锤炼党性、提高思想觉悟作为终身课题,持续深化政治修养、理论滋养与纪律修养,将党性内化于心、外化于行。

会议强调,开展树立和践行正确政绩观学习教育,要始终牢记“政绩为谁而树”,解决好“为了谁”的问题;要准确把握“树什么样的政绩”,解决好“什么是真政绩”的问题;要深入思考“靠什么树政绩”,解决好“怎样树政绩”的问题。要聚焦主题,在深学上下功夫;深入研讨,在细悟上做文章;联系实际,在转化上见实效;严明纪律,在学风上作表率,高标准高质量组织开展好专题读书班。

马康凤、曹阜洪围绕学习主题作交流发言,王邦蓉、杨仕翰参加学习。

威信三桃织密春季森林防火“安全网”

本报讯(通讯员 鲁丽 郎丹丹)春回大地,草木复苏,气温逐步回升,森林防火工作也进入关键时期。为守护辖区绿水青山,保障人民群众生命财产安全,威信县三桃乡以“实”字打底、以“严”字发力,扎实推进春季森林防火各项工作,用责任与坚守筑牢森林安全防线。

责任压实筑防线,部署扎实不松懈。三桃乡组织召开春季森林防火部署会及业务培训会,研判防火形势、细化工作方案,健全“党政同责、一岗双责”工作体系,将防火责任层层分解至村、户、人,实现林地全覆盖。同时,完善应急预案,备足防火物资,加强扑火队伍实战化训练,确保火情突发时能够快速响应、科学处置,切实做到防患于未然。

宣传发力出实招,思想防线筑得牢。三桃乡打出“线下+线上”宣传组合拳。线下,组织人员进村入户发放资料、张贴标语、增设宣传牌;线上,通过微信群、公众号推送知识,发动群众转发,实现宣传全覆盖,引导群众摒弃陋习、主动参与防火,织牢防火“安全网”。

法治昭通 天天说法

夫妻一方将夫妻共同财产赠与“情人”,另一方能否要求返还?

【有事要问】夫妻一方将夫妻共同财产赠与“情人”,另一方能否要求返还?

【身边案例】王某的丈夫李某负责挣钱养家,而王某则在家照顾孩子和老人。后王某发现李某拿回家的钱比原来少了很多。经过追问,李某承认与年轻漂亮的宋某建立“情人”关系,且多次向宋某转账共计近20万元。王某咨询,自己是否有权要求宋某返还?

【意衡律师解答】根据《中华人民共和国民法典》及相关司法解释规定,夫妻一方为重婚、与他人同居以及其他违反夫妻忠实义务等目的,将夫妻共同财产赠与他人或者以明显不合理的价格处分夫妻共同财产,另一方主张该民事法律行为违背公序良俗无效的,人民法院应予支持。因此,王某有权要求宋某返还李某赠与宋某的财产。

昭通市司法局 审核
云南意衡律师事务所 供稿

巧家：“家门口的务工车间”让群众务工顾家两不误



◆通讯员 余庆德 康德斌 刘仁川 文/图

近日,笔者走进巧家天生五金饰品有限公司,车间内一派繁忙景象,工

人们有条不紊地进行拉链、切链、扣链、电焊、质检等工序,精心加工着一条条精美的项链。在这里,移民群众与周边村民实现了在家门口就业的心

愿,他们在兼顾家庭的同时,用双手托起了增收致富的希望。

“这个厂就开在我们家门口,务工、顾家两不误。”天生安置区居民左朝芬一边熟练地操作着工具,一边笑着说道。她回忆,刚进厂时因为操作不熟练,一天只能挣50多元。通过不断学习和练习,她逐渐掌握了工作技能,如今每天能收入七八十元。“工资每天按时发放,厂里还提供免费饭菜,在家门口上班,一个月能挣两三千,真的很不错。”左朝芬满意地说。

莲塘社区居民胡太巧也有同样的感受。她感慨地说:“在这里上班,不仅能挣钱,还能照顾家里的老人和孩子。早上把孩子送到幼儿园后就来上班,下午下班还能接孩子回家。每天能挣七八十元,要是加班的话,能挣100多元。”胡太巧的话语中,满是对这份工作的认可。

巧家天生五金饰品有限公司负责人殷永飞介绍:“目前,公司已吸纳150人就业,工资每日一结,同时

还提供免费的工作餐。我们的初衷是在工厂得到发展的同时,带动安置区的移民及周边老百姓在家门口就业增收。”

该公司的蓬勃发展,正是巧家县推进“家门口的务工车间”建设的一个生动缩影。据了解,自“家门口的务工车间”试点以来,巧家县积极作为,累计招引落地劳动密集型企业15家,提供就近就业岗位796个,带动就业432人。这些“家门口的务工车间”,一头连着企业用工需求,一头连着群众对美好生活的向往,既是解决群众就近就业的有效途径,也是带动群众稳定增收的有力手段,有效破解了群众务工、顾家难两全的困境。

为推动“家门口的务工车间”持续健康发展,巧家县各乡镇(街道)及相关部门积极优化工作思路与服务模式,加大招引“小商”、建设车间的力度。通过优化政策引导、开展技能培训、完善服务保障等举措,让更多群众实现务工、顾家两不误,切实提升群众的获得感和幸福感。

人人“手搓”时代,程序员还有未来吗?

魏国

最近,一款名为“死了么”的手机应用突然火了。它的功能只是简单地给独居者设置一个安全签到机制,若连续两天未登录签到,系统会自动向紧急联系人发送邮件提醒。

这款由三位“95后”耗时一个月、花费仅千余元“搓”出来的小应用,因精准击中独居人群的隐秘焦虑,而迅速出圈。由此,一场以AI为杠杆的“手搓”浪潮便席卷而来。

“手搓”指的是个体借助AI等工具,不依赖专业设备或生产线,直接将创意转化为产品。它的兴起,让手机应用市场排行榜不再被大厂垄断,也向整个软件行业抛出了一个尖锐问题:当AI能让普通人仅花一个

小时就“搓”出手机应用,程序员的职业护城河还在吗?

要回答这个问题,首先得看清“手搓”究竟改变了什么。传统软件开发需要组建团队、精通编程语言、经历漫长测试周期。而如今,“手搓”让自然语言成了新的“编程语言”,极大地释放了个体潜能,使业余爱好可以进阶为科技创业的起点。

然而,当“人人皆可编程”照进现实,关于“AI替代程序员”的焦虑便随之升温。表面上看,标准化、重复性的编码工作确实面临被AI替代的风险,但将这场变革简单理解为职业“消亡”,无疑是片面的。AI替代的是“制作”环节,而“定义问题”

属于“兴趣经济”,不宜过早高估其经济价值。

“手搓经济”的兴起,是技术平民化赠予时代的一份礼物。它在带来职业重构阵痛的同时,也开辟出更为广阔的价值空间。当AI让“手搓”变得轻而易举,人的价值反而愈发凸显:我们不再只是代码的熟练执行者,而是创意的源头、价值的判断者。这,或许正是人人皆可“手搓”的时代里,程序员乃至所有知识工作者的真正出路。



彝良小草坝:告别“人情债” 文明新风暖人心

◆通讯员 李安林

“上个月我家孙子满月,我们娘家人和婆家人聚在一起吃了顿团圆饭就简单庆祝了,既省心又省钱!”彝良县小草坝社区居民唐大姐笑着说。这正是社区开展“无事酒”专项整治后,群众生活变化的真实缩影。

曾经,满月酒、升学酒、乔迁酒……名目繁多的“无事酒”让居民们苦不堪言。如今,在社区的大力整治下,这样的烦恼正在逐渐消散。

“我是小草坝社区党总支书记,居委会主任柳才波。我在此号召,社区全体居民不要操办除红白喜事需简办

“我今天签了承诺书,以后不仅自己不办‘无事酒’,还要劝身边亲戚朋友也别搞这些名堂,把钱留着给孩子读书,给老人养老!”居民杨大姐一边按下红手印,一边笑着说。

为将整治要求落到实处,小草坝社区组织居民签订《不操办、不参与“无事酒”承诺书》,大家郑重承诺:除婚嫁嫁娶等必要事宜外,坚决不操办满月酒、百日酒等各类“无事酒”,不奢侈浪费、不借机敛财;自觉抵制不良风气,不参与违规宴请。

“之前有人想办乔迁酒,我们去劝了几次,现在都打消念头了,大家都觉得这样才好,人情债少了,邻里关系更

和睦了。”社区治保主任、网格员黄晶晶介绍,不少居民主动当起了“文明监督员”,发现谁家办“无事酒”的苗头便及时上报。

小草坝社区工作人员主动下沉入户,对潜在的“无事酒”苗头及时劝阻、制止,同时畅通监督渠道,鼓励群众向居委会、镇纪委、民政等部门反映违规操办行为。对违反承诺的行为,将按居民公约进行惩戒,并公开曝光,以刚性约束守护文明成果。



水富向家坝干群同心清渠疏浚护航春耕生产

◆通讯员 张治萍 李虹

“干群同心忙春耕,清渠疏浚保丰收”的生动图景。

清淤现场,群众自带铁锹、锄头、镰刀等工具,分工协作,默契配合,对沟渠内的淤泥、枯枝、杂草及各类废弃杂物进行全面清理。在大家的共同努力下,原本淤堵不畅的沟渠逐步恢复通畅整洁,蜿蜒伸向田间地头。

“沟渠通,丰收稳。春耕不等闲,咱们自己的田地得上心。”水东村村民在劳作间隙感慨道。此次行动由各村村民小组牵头组织,群众积极响应、自发参与。大家纷纷表示,疏通沟渠是惠及自身的事,既能保障当前春耕灌溉,也能为后续农业生产打下良好基础。此次行动不仅切实解决了农田灌溉难

题,还凝聚了邻里乡情,增强了协作意识。

据统计,截至目前,向家坝镇各村已累计发动党员群众800余人次,清理各类沟渠30余条,总长度约39公里,疏通淤堵点100余处,有效恢复了沟渠过水能力,为全镇春耕生产顺利开展提供了坚实的水利保障。

鲁甸乐红:春耕时节忙出幸福 田间地头“种”出希望

◆通讯员 汪雨 柴云纪

春回大地,万象“耕”新。走进鲁甸乐红镇,从河谷台地到缓坡梯田,犁铧翻开新泥,农人穿梭其间,处处是抢抓农时忙春耕的生动场景。近段时间以来,乐红镇党委和政府紧扣中央、省、市、县对“三农”工作的部署,坚持以党建为引领、以产业为抓手,抢抓农时,迅速掀起春耕生产热潮。

组织“领唱”奏响春耕“进行曲”乐红镇建立党政领导分片包干、靠前指挥的责任体系,全体镇村干部职工下沉一线,包保到组、联系到户。农技人员全员化身“农田保

姆”,深入推行“党支部+合作社(公司)+致富带头人+农户”的发展模式。农技培训在田间地头开展,内容覆盖选种育苗、水肥管理、病虫害防治等全流程技术,农技人员面对面、手把手指导群众应用“良种良法”。旋耕机的轰鸣声与干群的欢笑声交织,沉睡一冬的土地被全面唤醒。

多元“合唱”拓宽增收“新路子”立足独特的立体气候条件,乐红镇坚持因地制宜、多元发展,在保障粮食生产的同时,大力发展高原特色产业。通过品种改良和规模化种植,甘蔗、樱桃等“老产业”焕发“新生机”——今年,新增甘蔗标准

化种植面积30亩,改良樱桃品种15.57亩,带动68户农户参与。在关溜村河谷地带,8亩蔬菜基地通过套种、间种模式,真正让“农闲田”变“增收田”。正在地里劳作的村民李桂顺满脸笑意地说:“去年,我家种了4亩甘蔗,不够卖。今年我又扩种了不少。干部帮着找销路、教技术,种下的不只是甘蔗,更是咱老百姓红火的日子!”

服务“伴唱”守护丰收“新希望”春耕生产,农资保障是关键。乐红镇提前部署,协调6家农资经营户备足货源,联合市场监管所、综合执法队开展“农资打假”专项行动,对集镇10家农资门店进行全覆

关于豆制品的那些质疑

目前,关于豆制品的质疑主要是在以下几个方面:

质疑1:豆腐中的蛋白质会影响铁吸收?

回答:经过加工加热后对铁吸收影响很小。

大豆中影响铁吸收的主要成分是植酸,但是经过加工(加热)制成豆制品后,植酸盐基本上已经被去除,对铁吸收的影响已经非常小。有研究证实,大豆蛋白质对改善机体铁缺乏具有积极意义,大豆铁蛋白还能够有效预防缺铁性贫血。因此,不要担心经常食用豆制品会导致缺铁。

质疑2:经常食用豆制品会促使肾功能衰退?

回答:经常食用豆制品能保护肾功能,延缓肾病进程。

有人认为,豆制品中的蛋白质经过消化分解会产生大量的氮,会加重肾脏负担。其实,与动物蛋白相比,豆制品中的植物蛋白能够改善肾功能不全引起的血脂异常,长期食用可保护肾功能,延缓肾病的进程。所以,健康人群每天食用一定量的豆制品不会影响肾功能。

质疑3:常吃豆制品会促使动脉硬化?

回答:大豆磷脂能促进血液中脂质代谢。

有观点认为,豆制品中的蛋氨酸会转化为半胱氨酸促使动脉硬化形成。但是,大豆蛋白能使成人低密度脂蛋白胆固醇降低3%—4%,而大豆磷脂还可以通过促进血液中脂质的代谢,降低血脂和总胆固醇水平,来控制诸如动脉硬化、肝脏疾病和高血脂症等疾病。因此,不要因为担心导致动脉硬化就放弃豆制品的营养。

(来源于人民网)

公告

何官军:

现向你公告送达昭区卫健医罚[2026]5号《行政处罚决定书》,你在未取得《医师资格证书》的情况下,于2025年9月28日在昭阳区沿河岔街5号为他人开展诊疗活动,违反了《中华人民共和国医师法》第十三条第四款的规定,现依据《中华人民共和国医师法》第五十九条的规定,对你处以:1.没收违法所得100元;2.没收药品16袋、器械1箱;3.罚款人民币贰万元。限你收到本公告后30日内到昭通市昭阳区卫生健康局领取《行政处罚决定书》。逾期未领取,公告期届满视为已送达《行政处罚决定书》。

昭阳区卫生健康局
2026年3月18日

登报作废

永善县二胡学会不慎遗失在中国建设银行股份有限公司永善支行办理的开户许可证,核准号:J7346000195002;账号:53050163755000000003。特登报作废。

登报作废

威信县三桃乡鱼洞村股份经济合作联合社不慎遗失在中国农业银行股份有限公司威信扎西分理处办理的开户许可证,核准号:J7351000391001;账号:24231201040005733。特登报作废。

登报作废

昭通市昭阳区鲜汤王鱿鱼炖土鸡火锅店不慎遗失在中国银行股份有限公司昭通市分行办理的开户许可证,编号:Y350000495802;账号:137222807645。特登报作废。

登报作废

白维(父亲)、范小梅(母亲)不慎遗失白雨宸(儿子)的出生医学证明1份,出生证编号:Y350199983;出生日期:2025年3月3日;出生地点:泉州台商投资区医院。特登报作废。