

昭通市召开2026年第三期政企沟通圆桌会议

本报讯(记者叶康)3月31日,昭通市召开2026年第三期政企沟通圆桌会议,聚焦“金融服务”主题,面对面倾听企业诉求,破解企业融资难题,凝聚政企同心、共促发展的强大合力。

会上,13家企业负责人先后发言,结合企业发展实际提出具体诉求。相关县(区)、部门针对企业提出的诉求逐一作出回应,共同商讨解决方案。2名营商环境社会监督员就进一步做好要素保障、政策落实等工作提出意见建议。

会议强调,要转变观念、深化认识,把服务企业作为分内之责、应尽之责。要聚焦重点、分类施策,以闭环管理确保企业诉求件件有着落。要举一反三、提升服务,构建长效化政银企协同机制,让企业在昭放心投资、安心发展、用心创业。

市政府、市政协相关领导出席会议。

鲁甸婚姻家庭辅导培训“搬”进卯家湾安置区

本报讯(通讯员范怀波刘钰)3月31日上午,由鲁甸县民政局主办的婚姻家庭辅导培训在鲁甸县卯家湾安置区雨露社区开展。本次培训特邀昭通培元家庭教育专业讲师担任主讲人,把一堂以“心在一起,家就不远——经营幸福家庭的‘情’与‘法’”为主题的实用课,送到了易地扶贫搬迁群众的家门口。

主讲人以4个搬迁群众的真实生活故事为切入点,细致讲解婚姻家庭中的沟通技巧与法律知识。《老周的微信步数》讲述了一对两地分居的夫妻如何化解隔阂、重建有效沟通;《老王的转变》讲述了老王从“大老粗”转变为“暖男”的经历;《小强变了》则通过讲述孩子的转变,生动诠释了陪伴与言传身教才是最好的教育;《张婶的醒悟》则以案例法,让群众认识到反家庭暴力法等法律法规是保护自己的“武器”,遇到矛盾纠纷应主动寻求法律支持与社区帮助,而非一味隐忍或采取极端方式。

一个个鲜活的故事,让现场群众听得全神贯注,大家时而会心一笑,时而凝神沉思,深受触动。本次培训不仅传递了“心在一起,家就不远”的温情理念,还普及了民法典、反家庭暴力法等法律法规,畅通了群众求助渠道。

“讲的就是我们身边的事,我听懂了,也记住了。以后我们两口子再吵架,我知道该怎么做了。”一位参加培训的大姐感慨道。

此次培训是鲁甸县民政局婚姻家庭辅导服务项目首次走进搬迁社区开展的专题活动。活动旨在引导搬迁群众树立积极健康的婚姻家庭观,提升经营幸福家庭的能力,尤其为“候鸟式”家庭提供了实用可行的情感维系方法,让更多家庭感受到温暖,为建设和谐稳定的社区环境打下了坚实基础。

盐津水田新区康园中心开园

本报讯(通讯员官健)3月31日,盐津县水田新区康园中心正式开园,同时举办了“春晖启康园·共融向阳光”残联共融社区宣传活动。

据悉,该中心由盐津县残疾人联合会主导建设,县社会工作服务协会承建,县委社会工作部、县民政局、县卫生健康局等多家单位共同参与建设。该中心主要面向水田新区重度肢体残疾、精神残疾、智力残疾及其他各类残疾人,提供日间照料、康复训练、职业技能指导等服务,助力残疾群众改善身体机能、提升生活自理能力,帮助他们更好地走出家门、融入社区生活。

活动设置了认知科普、文艺展演和沉浸式互动体验等环节。在“感知模拟站”,居民们通过佩戴特制眼镜、戴着手套系纽扣等方式,亲身感受残障群体日常生活中的困难,并在承诺墙上写下“不歧视、主动帮扶”等温暖话语;在“协作创作站”,残障人士与其他居民分组合作,共同完成多肉植物的种植;在“故事分享站”,康复师分享康复案例,并组织有奖知识问答活动。文艺姐妹团带来的舞蹈、独唱、小品等节目,生动呈现了残健同台、其乐融融的美好场景。

康园中心的启用,是盐津县补齐残疾人服务短板、深化精康融合行动的重要举措。近年来,盐津县不断加大残疾人事业的投入力度,推动康复、就业、社会融入等各项工作取得实效。

法治昭通 天天说法

离婚协议约定将夫妻共同房产给予子女,离婚后,一方还可以反悔吗?

【有事要问】离婚协议约定将夫妻共同房产给予子女,离婚后,一方还可以反悔吗?

【身边案例】张某与侯某婚后育有一女,后因感情不和离婚,离婚协议约定夫妻共同所有的房产给予子女。后张某反悔,不同意将房产过户给子女。侯某咨询,离婚协议约定将夫妻共同房产给予子女,离婚后,一方还可以反悔吗?

【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,离婚协议约定将部分或者全部夫妻共同财产给予子女,离婚后,一方在财产权利转移之前请求撤销该约定的,人民法院不予支持,但另一方同意的除外。一方不履行前款离婚协议约定的义务,另一方请求其承担继续履行或者因无法履行而赔偿损失等民事责任的,人民法院依法予以支持。

昭通司法局 审核
云南意衡律师事务所 供稿

风拂乌蒙添新绿 “昭”待贵客话春秋 昭通推出春假清明文旅促销活动

性极强的门票优惠政策,切实降低游客出游成本,让广大游客受益。

除景区优惠外,昭通还特别推出“昭通文旅盲盒”活动,进一步激发游客消费热情。活动期间,凡游览昭通市内2个及以上收费的国家A级旅游景区,且在昭通市内住宿1晚及以上的游客,可凭景区门票(原件或电子凭证)、住宿发票或其他住宿凭证,前往昭通市文化和旅游局指定窗口领取文旅盲盒1份。盲盒内含有昭通文创产品、特色农副产品等惊喜好礼,限量2000份,以此福利回馈带动游客深度游览,拉动住宿、餐饮等上下游业态消费。

同时,昭通结合自身资源特色与春假研学需求,精心打造3条主题鲜明、体验感十足的精品旅游线路,串联全市核心景区景点,满足不同游客的出行需求。

3天2晚自由行纯玩线路(昆明方向):聚焦昭通核心景点,首日前往巧家滨江长廊感受平湖风光、体验水上运动,参观白鹤滩大坝,领略大国重器的壮观;次日奔赴大山包,观赏黑颈鹤栖息地、高原草甸与峡谷云海等绝美风光,前往不晚安阁体验非遗手工与自然手作;夜晚漫步昭通古城感受千年文脉与市井烟火,行程紧凑又惬意,适合短途休闲出游。

4天3晚南丝路文化旅游线路(宜宾方向):串联邵女坪、西部大峡谷、豆沙关、黄连河等景点,既能在邵女坪尽享高峡平湖风光,在西部大峡谷泡天然温泉放松身心,也能走进豆沙关探寻古代南方丝绸之路的历史印记,于黄连河观赏“中国瀑布之乡”的灵动美景,在山海洞感受奇幻山海经文化,最后游玩大山包与昭通古城,既领略自然景观,又感受历史文化。

4天3晚红色研学旅游线路(泸州方向):主打红色教育与生态旅游结合,



巧家蒙姑千亩石榴花盛开

本报讯(通讯员张玉霞文/图)眼下,巧家县蒙姑镇的千亩石榴竞相开花,迎来一年中的最佳管护期。

在干冲村牛筋树石榴种植基地,负责人陈开贵正在向附近的果农讲解疏花小技巧。“雄花花萼底端要扁平、细小一些,只开花不结果,所以要及时摘掉,避免营养浪费。”陈开贵一边说着,一边麻利地将雄花掐掉。

据介绍,摘下来的花朵并不会被浪费。经过处理、清洗、焯水、浸泡等工序后,只需加上家常调料,便可做出一道口感爽脆的清炒石榴花。“喜欢石榴花的人可不少。”陈开贵介绍道,“每年石榴花开的时候,市面上常常‘一花难求’。”

据悉,2019年,干冲村采用“党建引领+集体经济+大户带头”的模式开启产业转型之路,种下了百亩软籽石榴。随着收益日益凸显,种植规模不断扩大,如今规模已接近300亩。“去年石榴产量是200吨,今年根据开花情况推测,预计能达到300吨。”陈开贵笑着说。

在大朵村,连片的石榴红霞满枝,映红了整个山坳。果农们纷纷带上工具,在自家地里开展着修剪、疏花、锄草等管护工作。

据了解,摘下来的石榴产业最初由群众自发松散种植,从10余亩发展到如今的1100亩,得益于“党支部+合作社+种植户”模式的推动。针对种植规模扩大后出现的技术和市场瓶颈,村党总支牵头,不定期组织果农外出考察学习,以科技赋能提升种植管理水平,为当地群众拓宽了增收路径,让石榴产业成为蒙姑镇助推乡村全面振兴的重要支撑。

威信三桃乡多措并举增强群众禁毒防艾意识

本报讯(通讯员鲁丽郎丹丹)为全力守护辖区群众生命财产安全,营造风清气正的乡村环境,连日来,威信县三桃乡紧扣“守净土、护民生、促和谐”核心目标,扎实推进禁种铲毒专项行动,多措并举提升群众禁毒防艾意识,重拳打击非法种植毒品原植物行为,以实实在在的举措守护乡村净土,护航群众幸福。

上下同频聚力,筑牢组织“压舱石”。三桃乡党委和政府明确领导

分工,形成了“主要领导亲自抓、分管领导具体抓、各部门协同抓”的工作格局。同时,充分发挥网格化管理优势,动员网格员、村干部、志愿者等力量,深入田间地头、农户家中开展全方位排查,构建起乡、村、网络、农户四级排查体系,确保责任落实到人、排查全面到位,让非法种植行为无处藏身。

“内外”兼修扩声势,奏响宣传“主旋律”。坚持“宣传先行、预防为

让产业与人才在双向奔赴中相互成就

杨颖

产业是发展之基,人才是第一资源。大力支持“旅居人才”创新创业,不少人从“旅居”再到“科创”,共建共享“有一种叫云南的生活”;312名科技副总走进生产线,有色金属、硅光伏等领域关键核心技术接连突破,新培育鲜切花、咖啡等品种1500多个……在向着“3815”战略发展目标奋进的征程上,云岭大地上正上演着一场产业与人才彼此成就、双向奔赴的生动图景。

人才成长从不在温室里,而在产业发展的一线。云南坚持以实践为导向,搭建产教融合、校企协同的育人平台,推动教学资源与产业资源深度融合,让人才在田间地头、生产车间长真本事。在生物医药领域,云南省实施中药材产业技能提升培训专项行动,2025年围绕“十大云药”在20个县开展全产业链培训;文山州依托三七大健康产业学院,推行“课堂+田间+车间”教学模式,把三七地里的“土专家”、车间里的“技术能手”、实验室里的“科研尖兵”连成一支人才梯队。这种“一线练兵”的取向,让人才培养真正跟上了产业发展的节拍。

人才愿意往产业走,关键要靠机制“松绑”,政策“引路”。体制顺则人才聚,机制活则事业兴,云南以体制机制创新为突破口,打破思维定式、破除体制壁垒,让人才资源的活力充分涌流。在引才机制上,云南深入实施“兴滇英才支持计划”,让想做事、能做事的人得到有力支

持,吸引人才留滇就业;用“政聘企用”的巧办法,实现“编制在政府、岗位在企业、发展在产业”,彻底解开企业引才留才的后顾之忧。同时,全省推动人才政策与产业政策同谋划、同部署、同落实,把人才从文山会海、报表材料里解放出来,专心搞创新、潜心干产业。

事业是留住人才、成就人才的根本。为人提供能为之全身心奋斗的事业平台,才能真正激发人才干事创业的主动性和创造性,确保人才活水持续涌流。云南聚焦重点产业发展需求,布局建设高能级创新平台,推动人才、技术、资本、信息等创新要素向产业一线集聚,围绕文旅康养、数字经济等新兴产业搭建干事创业平台。同时,加快建立以创新价值、能力、贡献为导向的评价体系,推广“揭榜挂帅”“赛马”等制度,把“干得怎么样、产业认不认可”作为评价人才的硬标尺。既努力创造更多创新创业的机遇,成果孵化的岗位,又强化价值激励导向,使人才放开手脚充分施展才华。

人才、事业相生相长。新征程上,始终紧扣产业需求这一核心导向,持续深化产教融合、精准引育管用人才,让各类人才活力在云岭大地充分涌流,定能为产业发展筑牢坚实人才根基、注入持久发展动力。

点面结合提质效,织密排查“防护网”。强化部门协同联动,联合派出所、供电等单位组建专项排查队,创新采用“无人机+地面队伍”的方式,开展无死角、无盲区的排查工作。无人机凭借机动性强、覆盖面广的优势,对深山密林、废弃院落、楼顶天台等传统排查盲区进行高空巡查;地面队伍则对重点区域、重点人群进行细致核查,实现“天上地下”协同作战,切实提升排查效率和精准度。

参观者仿若穿越数百年,置身古代画师挥毫泼墨的创作现场。

值得一提的是,数字展示平台搭载智能触控系统,游客可自主点播壁画细节与相关文化内容;配套的自适应智能系统则根据场馆光线、实时人流,智能调节画面亮度,播放节奏与展示效果,全方位保障每位游客获得优质、沉浸的观展体验。

“从前只能隔栏远观,靠讲解辨认细节。”来自四川的游客李女士感叹,如今可以自主探索、深度沉浸,这种“走进画里”的感受前所未有。

玉龙县文化和旅游局数字化项目负责人张琼表示,项目严格遵循“保护第一、加强管理、挖掘价值、有效利用、让文物活起来”的工作要求,搭建起永久数字保护与研究平台,丰富文旅产品供给,实现保护与利用协同推进,为全省文物数字化保护与文旅深度融合发展提供了有益探索。

唤醒沉睡的白沙壁画

限制,让文化瑰宝真正“走出”深闺、走近大众。

针对岁月侵蚀、自然风化导致的颜料剥落、画面模糊、局部残缺等问题,团队依托AI智能修复技术,结合历史文献考证、残留颜料成分分析和传统壁画工艺研究,科学复原残缺色彩与画面结构,最大限度还原壁画原有风貌,让历经数百年沧桑的艺术珍品重现恢宏气象。

数字化赋能,不只是技术革新,更是保护与利用深度融合的生动实践。白沙壁画数字化保护项目将整体构建“八大技术板块、两大沉浸空间、一个数字平台”的完整体系,牢牢把握科技研学、数字展陈、沉浸体验、文创开发四大核心抓手,改变传统文物展示的单一模式,打造兼具文化性、互动性、体验性的新型文旅业态,推动壁画从静态保护向动态活化跨越。

其中,两大沉浸式体验馆打破传

养成健康合理的生活方式

大家都认为春季是最好的减肥时机,不少人在开春后开始大量运动,在健身房里挥汗如雨。那么,春季是否适合这样的大运动量减重方式?

春季气温回升,人体阳气“生发、舒展”,这个时候确实是运动减肥的好时机。在春天,应该“动起来、暖起来”,但是运动要循序渐进,不应该做大运动量的锻炼以及暴汗式的减重。

暴汗式减重会导致人体大量出汗,进而影响体液平衡与能量代谢。这种减重方式还容易陷入恶性循环:很多人会越练越累,而疲劳感会引发强烈的饥饿感,导致食欲亢进、更想吃;同时,过度锻炼会损害基础代谢,不仅会让人持续处于疲劳状态,还可能引发睡眠障碍、饮食紊乱等问题。此外,部分人在过度锻炼、基础代谢受影响后,还会出现减重效果不明显的情况。因此,不建议采用这种暴汗式的减重方式。

春季科学的锻炼方式,核心是养成健康合理的生活方式,养足阳气,让人体代谢回归正常轨道,具体可以从以下3个方面入手:

一是运动以微汗为宜,避免大量出汗。早晨可通过练八段锦、快步行走15分钟,达到激发阳气、舒畅气血的效果;午后可练习摩腹功,双手交叉顺时针揉腹100圈,搭配20次深蹲,实现健脾祛湿的目的;傍晚可进行侧身拉伸,疏通胆经、肝经,同时配合五禽戏“虎式”,起到柔肝舒筋的作用。

二是注重饮食调理,遵循“少酸多甘”原则。可适当食用小米、山药、韭菜等甘性食物,有益于健脾助阳;同时忌食寒凉、油腻食物,避免过度节食,保障身体能量供给与代谢稳定。

三是杜绝过度熬夜。熬夜会伤肝耗阳,降低人体免疫力,还会诱发基础代谢紊乱,进而导致肥胖;此外,睡眠不足会引发饥饿感,影响长期锻炼效果,加剧腹部脂肪堆积,不利于减重与身体健康。

(来源于人民网)

登报作废

彭厚顺不慎遗失不动产权证书,证号:巧房权证县字第00003173号;坐落:巧家县建设街50号;面积:75.59平方米;土地使用面积:15.12平方米。特登报作废。

登报作废

昭通庭苑装饰有限公司不慎遗失公章1枚,字样:昭通庭苑装饰有限公司。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

登报作废

鲁甸马厂西清真寺不慎遗失在鲁甸县农村信用合作联社文屏分社办理的开户许可证,核准号:J7342000134101;账号:7400017316927012;编号:7310-00312529。特登报作废。

广告

