



领略秀湖冬日美景 点燃全民健身热情

璧山区2023环湖健身跑比赛燃情开跑

本报讯 (首席记者 熊浩 文/图) 冬日暖阳, 纵情奔跑。12月24日, 璧山区2023环湖健身跑比赛在秀湖生态区举行, 150余名跑友用脚步丈量公园城市的美景, 在奔跑中迎接崭新的2024年。

本次比赛由区体育局、区总工会主办, 分男子组、女子组两个组别, 均需完成绕秀湖三圈17公里。上午9时整, 随着一声发令, 比赛正式拉开帷幕, 全体参赛队员凭借一腔热血和对运动的无限热爱勇往直前, 矫健的步伐腾空而起, 跨越在跑道上。比赛紧张激烈、磨炼意志、激发斗志, 既是一场体能耐力的较量, 又是一次交流切磋的舞台。每一名参赛选手都充分发扬不怕苦、不怕累的战斗作风, 在跑道上挑战自我、超越自我。他们用奔跑挥洒汗水, 用速度迸发激情, 用力量和激情演绎无限精彩, 在秀湖公园内形成了一道靓丽的风景线。

区体育局相关负责人表示, 跑步比赛作为一项集体力与智慧的竞技活动, 既体现了体育精神的正面力量, 也彰显了一座城市的繁荣和文明。下一步, 将进一步增强推动全民健身工作的责任感和使命感, 主动对标人民群众对美好生活健康的更高期盼, 着力打造更多吸引群众参与的全民健身活动, 满足群众日益增长的、多元化的体育健身需求, 切实提高群众幸福感和满意度。



选手在跑步的同时感受秀湖美景

警方热线



入室盗窃“备年货” 警方抓获“偷肉贼”

临近年底, 很多人家已经开始准备年货, 但是, 有人也在忙着打起别人年货的主意。近日, 区公安局青杠派出所就破获一起入室盗窃案, 抓获2名“偷肉贼”。

12月15日早上6时40分许, 青杠派出所接到辖区群众曾婆婆报警, 称其5时许发现原本放在家中当年货的80余斤猪肉及900余元现金被盗。接到报警后, 青杠派出所立即安排警力开展侦查工作。

经了解, 12月14日, 曾婆婆卖掉了部分猪肉, 并将卖肉钱和剩下的猪肉放在家中, 次日天还没亮, 一向习惯早起的曾婆婆却发现猪肉和钱都不见了, 房门也被撬开, 辛苦养了一年的猪, 一夜之间被盗走, 曾婆婆心疼不已。

由于案发地点在农村, 没有监控覆盖, 现场遗留线索非常少, 给案件侦破带来了困难, 办案民警始终坚持“群众利益无小事”的理念, 连续两天在案发地周边摸排走访。最终, 办案民警发现两名盗窃前科人员王某、钱某有重大作案嫌疑, 随即对两人的行动轨迹进行摸排。

12月17日下午, 青杠派出所组织警力在王某、钱某活动区域进行布控, 但迟迟未见两人现身。派出所不敢懈怠, 安排警力再次排查两人轨迹, 同时对明确区域继续蹲守。功夫不负有心人, 12月18日, 警方抓捕力量先后将嫌疑人王某、钱某抓获。

经审讯, 王某、钱某对他们于2023年12月15日凌晨在青杠街道居民家中通过撬门手段实施入室盗窃的犯罪行为供认不讳。

目前, 案件正在进一步侦办中。

警方提醒: 岁末年终, 各种扒窃案盗窃案进入高发期, 请广大市民外出与夜间休息时锁好门窗, 贵重物品采取妥善的保管措施, 家中不要存放大量现金, 妥善保管相关证件和钥匙。

(通讯员 江璞容)

健龙镇

反诈宣传“零距离” 守好百姓“钱袋子”

本报讯 (首席记者 熊浩) “叔叔阿姨们, 凡是遇到陌生人让你们转账的, 一定要提高警惕, 千万不要轻易转账……”日前, 健龙镇利用赶集日开展防范非法集资和反诈宣传月活动, 切实增强辖区群众对非法集资、诈骗的辨别能力和防范意识, 守好自己的“钱袋子”。

“大家都来看看, 现在诈骗手段又出新花样了……”活动现场, 志愿者们针对群众安全防范意识相对薄弱的问题, 用通俗易懂的语言讲解了以“虚拟货币”“消费返利”“投资养老”为幌子的经济犯罪典型案例, 提醒广大群众不要向陌生人透露自己及家人的身份证号、电话号码、银行卡号等私人信息, 鼓励大家发现相关行为线索要及时向派出所报案, 维护好自己权益。同时, 还耐心地给部分老人进行一对一指导, 教他们如何拦截垃圾信息、如何下载“国家反诈中心”APP等手机操作知识。

“现在这些诈骗层出不穷, 经常收到积分、优惠券这些短信, 不要相信天上会掉馅饼, 注意保护好自己隐私, 以免成为诈骗的受害者。”当家属社区居民苏成容在参加宣传月活动后说道。

据了解, 本次宣传活动共向群众发放反诈宣传单、宣传品300余份, 现场解答群众提问10余人次, 引导群众远离非法集资, 捂好“钱袋子”。接下来, 该镇将创新宣传方式, 不断加大宣传力度, 营造全民知晓、全民参与的浓厚氛围, 筑牢防范诈骗的“安全网”, 增强群众抵制诈骗“免疫力”, 不断提升群众的安全感与公共服务满意度。

健康教育知识

糖尿病患者日常护理怎么做?

- (1) 口腔护理: 保持口腔清洁, 定期看口腔科医生, 尽早发现口腔问题。
- (2) 皮肤护理: 洗澡不要过勤, 水温适宜, 选用中性肥皂, 不要过度擦洗皮肤, 浴后可擦护肤霜或润肤油。
- (3) 手足护理: 穿码数合适的鞋袜, 要防止烫伤、冻伤、外伤等。
- (4) 预防尿路感染: 多饮水, 保持外阴清洁, 控制血糖。(区健康教育所供稿)

遗失启事

原重庆市璧山区实验小学, 遗失《重庆市义务教育阶段学校服务性收费专用收据》2张, 票据编号(2015)NO: 001645855, 金额, 240元; 票据编号(2015)NO: 001645856, 金额, 240元, 声明作废。

2023年12月25日

璧泉街道

冬至送温暖 饺子暖人心

本报讯 (记者 谭靖怡 文/图) 12月21日, 璧泉街道新塔社区联合浦发银行重庆分行在暖心驿站旗舰店组织开展“暖暖饺子情·冬至暖人心”包饺子志愿服务活动, 为环卫工人送去500余个保温杯, 让他们在寒冷的冬日增添一份温暖。



工作人员、志愿者与环卫工人一起包饺子

“来包饺子啦!”活动现场, 工作人员、志愿者与环卫工人围在一起, 大家一边聊天一边包饺子, 调馅、擀皮、包馅、下锅……不一会儿, 一个个“白白胖胖”的饺子就呈现在眼前。随后, 工作人员将包好的饺子丢入锅中, 伴随着热腾腾的饺子出锅, 大家围坐在一起尝鲜, 现场气氛和谐、笑语不断, 到处洋溢着“家”的味道。

“通过此次志愿活动, 不仅弘扬了中国传统节日文化, 营造了浓厚的节日氛围, 也让环卫工人在寒冷的冬日里感受到浓浓关怀和温暖。接下来, 街道将继续开展系列社区志愿服务活动, 搭建更多便民服务平台, 更好地服务群众。”璧泉街道相关负责人表示。

外国友人走进河边 共度冬至传承非遗

本报讯 12月21日, 来自乌克兰的Nick和荷兰的Leo来到河边镇, 与当地居民一起写书法、品茗、做糖葫芦、画国画、包饺子, 感受中国非遗传统文化的魅力, 共同度过了一个欢乐温暖的冬至。

外国友人首先来到河边小学, 走

入亲身体验, “一点, 一横, 一竖, 一撇, 最后在左下角写您的名字。”一笔一画, 略有经验的Leo在老师的指导下写得像模像样, 而初次体验的Nick也临摹出了自己的第一幅书法作品。

外国友人来到河边镇养老服务中心和老人们一起品茗、包饺子, 共度冬至佳节。待水煮沸、烫杯温壶、放入茶叶、冲泡搓茶、公道杯、分品茗……茶艺老师现场为大家演示功夫茶的冲泡流程。缕缕茶香中, 老人们对口功夫茶的“繁琐”流程充满兴致, 外国友人也被茶文化的魅力深深吸引。

随后, 外国友人和辖区居民一起体验了投壶、画糖画等民俗项目, 近距离感受中国传统文化的独特魅力。

外国友人表示, 通过此次志愿活动不仅深入体验了中国传统文化, 也加强了与中国朋友的交流互动, 回国后将把这些美好经历与更多人分享, 为促进文化交流贡献一份力量。

(通讯员 罗燕 文/图)



外国友人学习中国传统茶艺

区民政局

助农采摘办实事 志愿服务暖人心

本报讯 (记者 杨文广) 12月21日, 区民政局组织10余名志愿者前往八塘镇青云村开展“助农采摘办实事 志愿服务暖人心”活动, 帮助果农采摘柑橘、联系销路, 解决果农实际困难。

一大早, 志愿者们就来到果园, 大家分工明确、配合默契, 采摘、搬运、装车……“红马甲”穿梭在橘林中, 忙碌的身影成为一道靓丽的风景线。不论是采摘新手还是采摘能手, 大家都热情高涨, 干得有模有样。在大家的努力下, 不一会儿就采摘了上千斤, 果林里飘出了欢声笑语。同时, 志愿者们还帮助果农销售了几百斤沃柑。

“此次活动不仅帮助果农解决了采摘和销售难题, 也让大家体验到采摘的乐趣和助人的成就感。接下来, 将继续发挥志愿队伍力量, 为农户增收致富贡献力量。”区民政局相关负责人表示。

金剑小学举办冬至节气主题活动

品冬至 享快乐 迎新年

本报讯 (记者 朱泓月) “冬至节最早记载于什么时候呀?”“老师, 我知道, 是先秦时期!”12月21日, 冬至来临之际, 金剑小学举办2023年冬至节气主题活动, 让孩子们动手体验节日的韵味, 用心感受祖国的传统文化。

串糖葫芦、包饺子、煮汤圆……活动现场, 来自金剑小学的170余名学生在欢乐的氛围下忙碌起来, 大家分工合作、动作娴熟、有条不紊, 忙得不亦乐乎, 好似一家人一样其乐融融。在大家的共同努力下, 糖葫芦裹上了甜滋滋的糖浆, 汤圆被揉搓得“白白胖胖”, 整个屋子还飘溢着浓浓的饺子香。期间, 老师们还通过趣味问答的方式为小朋友们送上了冬至小礼品, 活动现场欢声笑语, 热闹非凡。

“思政课不仅要通过书本课堂, 更重要的是还要让孩子们亲身体验, 切身体会。”金剑小学相关负责人表示, 通过此次主题活动, 学生们加深了对中国传统节日和文化的了解, 同时也感受到了自己动手、丰衣足食的乐趣。

城市道路占挖整治攻坚行动全面启动

违规占挖施工要“遭起”

本报讯 (首席记者 熊浩 通讯员 夏清勇) 近日, 记者从区城市管理局获悉, 中心城区城市道路占挖整治20日攻坚行动全面启动, 将严格按照相关规定对“未批先建、围而不建、围大建小、超范围占道、围挡不规范、完而不拆、恢复质量不达标”等违规占挖施工行为进行处理, 确保城区交通畅通、市民安全出行。

据了解, 攻坚行动中, 执法人员将集中力量对病灶部位实施精准治理, 一对一上门向施工点位开展宣传培训, 指导施工人员严格按照标准设置围挡、施工范围、要求等法律规定; 并强化巡查执法, 逐一排查施工工地, 建立问题清单和整改台账, 持续加大对城区内无证、超期占道施工、围而不建、围挡材质不符合规范、安全标志缺失等相关问题的巡查力度, 坚持“发现一件、整改一件、跟踪一件、销号一件”, 逐项对账销号。截至目前, 攻坚行动已查处占道施工违规行为13起, 罚款28700元。

“我们在前期组建专项执法大队常态化集中整治的基础上, 再次开展此次行动, 是顺民心、聚民心、暖民心之举, 也是城市管理领域全面践行‘721工作法’服务型执法理念的又一举措。”区城市管理局负责人表示, 下一步, 将持续推进违规占挖行为治理, 努力朝“城市道路零违规占道施工”的目标迈进, 切实为广大市民打造更加优美舒适畅通有序的美丽家园。