



图1

我们的节日·中秋

登山、观展、志愿服务、坚守岗位……

他们这样过中秋

今年的中秋小长假在晴雨相间的天气中度过,即便如此,也抵挡不住市民外出游玩的热情。

9月22日,不少市民冒雨来到缙云山游玩,融入自然放松心情(图2)。

“这是霸王龙的骨头,我们通过观察恐龙骨骼的骨轮,可以知道一只恐龙多久可以长大,什么时候发育得最快。”9月22日,北碚实验幼儿园的孩子们在老师的带领下,走进重庆自然博物馆,开启了一场“探寻恐龙骨骼秘密”的探索之旅(图3)。据了解,中秋小长假期间,不少市民选择走进重庆自然博物馆观展,3天时间共接待观展市民2万多名。

9月23日,来自碚城义工的40名志愿者走进歌乐敬老院,和这里的老人一起包饺子、拉家常,并为他们表演了丰富的歌舞节目,在欢乐的氛围中共庆中秋佳节(图1)。

中秋佳节,在这万家团聚的日子,还有这样一群人,他们放弃休息,默默地坚守在岗位第一线。9月22日,在嘉陵江蔡家大桥70米高的主桥墩上,施工人员仍在忙碌(图4);在缙云路北泉村沿线,工人正在抢抓工期修建人行步道(图5)。

记者 秦廷富 通讯员 冯爽 张玉文/图



图2



图3



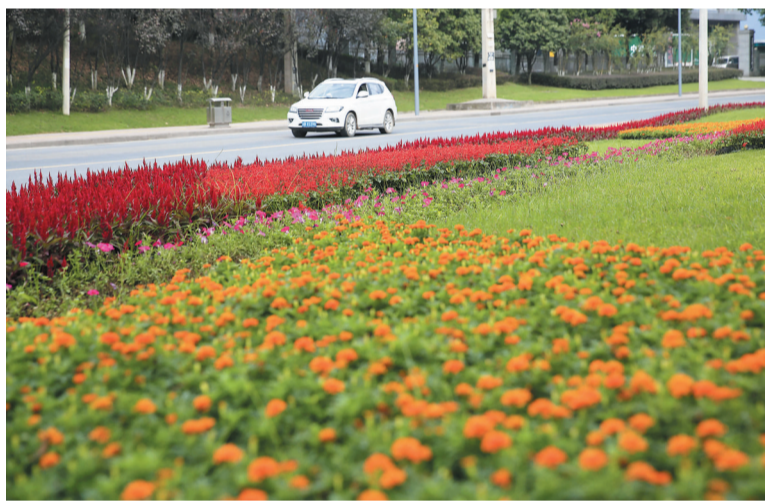
图4



图5

城市综合治理 “百日攻坚”

212国道沿线换新颜



9月23日,渝武高速三溪口出口212国道沿线,多彩鲜花和绿色草坪将道路点缀一新,为中秋佳节增添浓郁的节日氛围。在城市综合管理“百日攻坚”行动中,212国道沿线街镇除“顽疾”、清“沉疴”,完成5.4万平方米绿化土地整治,新建人行道3900平方米,全面提升道路沿线景观品质,提升北碚南大门对外形象。

记者 秦廷富 摄

存在20多年的违建被拆除

9月18日,随着最后一批建筑垃圾被清运干净,位于中山路78号附1号的一处面积约310平方米的历史存量违法建筑被依法拆除完毕。据了解,该处违法建筑建于上世纪90年代,原为楼栋车库出口,后被擅自搭建为门面用于经营。

通讯员 祝磊 摄



简讯

日前,童家溪镇组织社区党员开展“学先进、做先进”党员志愿服务活动,20余名党员深入社区,清理路边杂草、垃圾,到老街、江边花坛播撒花籽,发挥党员先锋模范作用,既改善辖区卫生环境,也带动更多的人保护环境、爱护家园。

(本报通讯员)

9月20日,金刀峡镇对偏岩古镇

古戏台、禹王庙、武庙等古建筑和文物保护单位开展消防安全排查,并对老街30余家餐饮商户、客栈、茶馆等人员密集场所的消防水源、安全出口、灭火器等消防设施设备进行全面检查,提醒居民注意秋冬用火用电安全,切实消除古镇消防安全隐患,确保历史文化名镇文物安全。

(通讯员 陈琴)

科学健身核心信息

一、科学健身有原则,牢记要点是关键

科学健身应该进行全面的体质评估,选择安全有效的健身运动,遵从循序渐进的健身计划,参加多种形式的运动项目,全面发展运动能力,制定个性化运动处方,坚持经常锻炼身体。科学健身的锻炼计划要点主要包括:运动项目、运动强度、运动频率和每次运动的时间。

二、科学健身可以促进健康生活方式形成

科学健身应将身体活动融入到日常生活中,注意与全面的营养、充分的休息和安全的环境相辅相成,达到理想的锻炼效果。

三、运动有益健康、降低疾病风险

科学健身可以增强心肺功能,强健肌肉骨骼,有助于保持健康体重,降低疾病风险,提高生命活力、促进心理健康、改善生活品质。

四、久坐伤身,动则有益

减少静坐的时间,鼓励随时随地、各种形式的身体活动,每小时起来动一动,日常身体活动是健康的基石。

五、运动风险评估可以提升运动安全

运动前应了解患病史及家族病史,筛查生理指标,进行体质测定,全面评估身体状态,减少运动风险。

卫生与健康专栏

北碚区卫生计生委 主办

「请」车入库、拓宽路面、增设标识 东阳街道破解交通拥堵

本报讯(记者 齐宏)“这些机动车‘安营扎寨’在小区门口已经很久了,让原本就不宽敞的道路更是变得寸步难行。此次整治不仅要乱停乱放车辆‘请’进车库,还要拓宽道路、增加绿化,还社区居民一个安全舒适的家园。”日前,东阳街道丹阳社区党支部书记刘波告诉记者。

据了解,丹阳社区天府丽正片区有3个居民小区,住户3000余户,另有商户60余家。小区周边道路长期违规停放着不少社会车辆,造成周边路段交通不畅,不仅严重影响居民出行,也堵塞了消防通道,存在较大的安全隐患。

9月18日,东阳街道办事处联合区交巡警支队、物业公司等多家单位对丹阳社区天府丽正片区周边交通堵塞情况进行全面整治,清理车辆违章停放,并对周边道路实施改造,解决居民区交通堵塞问题。

记者在现场看到,位于天府丽正片区的丹阳一路路面改造工程正在进行得如火如荼。据介绍,此次改造主要涉及路面拓宽、绿化提升等内容,改造工程预计于11月1日完工,届时将极大地改善周边居民的交通出行条件和居住环境。

刘波告诉记者,社区还将增设交通指示牌、隔离桩等交通标识,规范周边交通环境。同时,积极开展宣传、劝导活动,引导居民把车辆停进车库,彻底杜绝车辆乱停乱放现象死灰复燃。

雄风建材城

国庆放价

七天乐

10月1-7日

好礼天天送 金蛋天天砸

马可波罗瓷砖	科勒 KOHLER	灯玛特 DMART	尚品石材	马可波罗瓷砖	科勒 KOHLER	灯玛特 DMART	尚品石材	Meximo 美克美可	ROBAM 老板	ERA 年代	索菲亚	TOCO 托高	elect 舒特莱	我乐厨柜	der 德路地板	EGOR 艺高地板/衣柜	家私世家	
拜尔地板	动非定制家具	菲尔地板	菲尔地板	TATA 木门	动非定制家具	菲尔地板	菲尔地板	慧洁 HEGII	朗格 LANGRAN	PSILON 普力森	七特丽 无醛地板	SIVER 艺术漆	古朗装饰	OUKISEN 欧凯木门	山青衣柜	ROSERY	家私世家	
生活家地板	金鹰亚洲	金鹰亚洲	金鹰亚洲	生活家地板	金鹰亚洲	金鹰亚洲	金鹰亚洲	菲尔地板	菲尔地板	kabel 卡百利	安信地板	安信地板	安信地板	安信地板	安信地板	安信地板	安信地板	安信地板
维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜	维尔杰橱柜

活动一

定金翻倍,实惠翻倍

活动二

走马观花,礼品到家

活动三

买建材,送雄风家居大礼包

活动四

幸运砸金蛋,现金等你拿