

我们的节日·重阳

重阳登高 三圣有约

99对老人登高过重阳

本报讯(记者 李嘉会 文/图)10月17日,99对老年人来到海拔800多米的三圣镇青峰山,参加“重阳登高,三圣有约”活动。

老人们由区委老干局、北碚老年大学、北碚摄影家协会等单位组织,当天,他们在林间登高健步走,品尝敬老宴,逛特色农产品市集,欣赏才艺演出,并以青峰山和“东方鹤桥”为背景,进行“金婚银婚”主题拍摄。

登高健走活动中,老人们一边唱着歌,一边手挽手慢走,中途不时停下来远望山下美景,合影留念。“今天走了快3公里,一点都不觉得累,还吃了农家敬老宴,很开心!”77岁老人祖兴仲和老伴何鹰表示,老年人应该保持好奇心才不会落伍。他们已经结婚44年,还差6年就是“金婚”。

当天,主办方组织其中15对婚龄在25年以上的夫妻,穿上汉服走上“东方鹤桥”,由专业的摄影师拍摄“金婚银婚”主题婚纱照,让老人重温当年的浪漫和激情。

69岁的郭大华与妻子郭文英结婚41周年,刚刚度过了“红宝石婚”。“我们当时都在长寿水利发电厂,我是学徒,他是我师傅。”郭文英告诉记者,工作相处中两人日久生情,1977年,他们领了结婚证,把师徒情变成了夫妻情。

说起婚姻秘诀,两人的关键词是包容与沟通。“没有不吵架的家庭,一个人吵另一个就不开腔,等情绪过去了再慢慢讲。”郭文英说,争吵并不可怕,重要的是多沟通,学会解决矛盾,而不是激化矛盾。

说起对年轻夫妻的建议,郭大华看着妻子补充道:“夫妻之间,互相都不要苛求对方,和和气气,家庭才和睦。”他说,当年两人坐在相馆的长板凳上拍了一张两寸黑白照片,就算结婚了,今天穿着汉服走“鹤桥”拍“结婚照”是第一次,“弥补了我们当年的遗憾,大家都很高兴,很有意义。”郭大华说。



参加活动的老年夫妻进行“金婚银婚”主题拍摄。

简讯

■重阳节期间,朝阳街道走访慰问辖区内283户老人,为天津路社区养老服务中心及天毅颐养院113名老人送上节日的慰问,组织七个社区104名老人进行了柔力球展示,邀请北碚中医院为40余名老人开展健康知识讲座,让老人们度过了一个愉快的节日。

(通讯员 银铃)

■10月16日,天生街道西南大学北社区社工室开展“夕阳晚晴,乐趣无穷”重阳游园主题活动,社工专门为辖区60岁以上老人精心设计了“大风吹”“你画我猜”“重阳诗词朗诵”等活动,老人们在游戏中配合默契,欢度重阳。

(记者 李嘉会)

■10月17日,北碚区婚姻家庭辅导室在区民政局婚姻登记处开展“倡导文明婚俗,倡导孝老家风”主题宣传活动,引导市民树立正确的婚姻家庭观念。

(记者 邓公平)

■近日,水土街道机关、各村(社区)积极开展走访慰问、文艺演出、座谈交流等形式多样的重阳庆祝活动,让老人们真切感受到社会的温暖和关怀,同时营造了尊老爱老的良好社会氛围。

(通讯员 费明伟)

■10月17日,朝阳商会组织爱心企业家来到朝阳街道天津路社区养老服务中心,为老人们送去关爱与节日问候。

(记者 邓公平)



“我来给您捶捶背”

“奶奶,我来给您捶捶背,祝您身体健康!”10月17日,北碚实验幼儿园大五班的孩子们来到景和敬老院,给老人朗诵儿歌《重阳节》,讲述《曹冲称象》的故事,表演《爱的乐园》手语节目。孩子们还帮老人捶背、捏肩,讲述幼儿园里的开心故事,与10月生日的爷爷奶奶一起度过集体生日,大家在欢快的生日快乐歌中度过重阳佳节。

记者 秦廷富 摄



载歌载舞庆重阳

10月17日,天生街道碚峡路社区组织文艺队伍分赴人民花园小区与社区养老服务中心演出,与辖区老人载歌载舞共庆重阳节到来。在人民花园小区演出时,小区业委会还为110余名老年人送上了毛巾、炊具等礼品。

记者 霍吕 摄



游园活动乐融融

10月17日,北温泉街道华光社区居民在游园活动中参与乒乓球项目。当天,该社区开展“爱在重阳·情暖华光”主题庆祝活动,通过文艺演出、游园、粮食画展示、义诊等形式,与辖区老人共庆重阳节。

记者 霍吕 摄



献红花度重阳

近日,东阳街道天府民居南北社区在五区文化广场开展“九九重阳,心系老人”文艺活动。现场,志愿者和社区工作者为80岁以上老人佩戴红花。随后,居民共同观看了社区组织的文艺演出。

记者 李嘉会 摄

来点 重庆有线

来点 好福利

“中央电视台4K超高清频道”
首批落地重庆有线



10月1日震撼开播
全国首批,重庆独家!

锁定中央电视台4K超高清频道(频道号225)
重庆有线带您率先进入4K时代

区青少年活动中心

公益课堂传承戏曲艺术与非遗文化

本报讯(记者 齐宏)近日,80余名青少年戏曲爱好者在北碚青少年活动中心参加戏曲学习鉴赏公益课堂活动。

当天,3位市、区知名戏曲名家,以古诗《春晓》入题,剖析戏曲行当中的“生旦净丑”等角色,深入浅出赏析

中国戏曲的文学之美、脸谱之美、服饰之美、音乐之美、舞蹈之美。赏析过程中,还通过互动,体验了戏曲的功法动作和川剧变脸绝活。

据了解,此次公益课堂是该中心开展的传统戏曲艺术和非遗文化系列公益课堂的首场。主办方精心设置

了20节传统戏曲艺术和非遗文化公益课,通过采用讲座、体验相结合的形式,传承戏曲文化精髓,概述非遗项目的历史渊源,体验优秀的非遗文化,让广大青少年感受传统文化魅力。市民可通过关注团区委微信公众号参加相关活动。

秋冬季消防安全知识

秋冬季天气干燥,气温逐渐转凉,加之用电、用气、用火取暖现象增多,正是火灾易发、多发的时节。秋冬季防火注意做到以下事项:

一、出门切记关电源。外出时请关好门窗,不要在无人的情况下使用电热器、电吹风、电磁炉等电器,注意人走切断电源。长时间外出时,请关闭水、电、气的总闸。

二、电器质量是关键。不要同时使用几种功率超过1000瓦的电器,须使用优质电器电线、插座开关,以免线路超负荷引发火灾。

三、避峰用电减负担。要错峰用电,不要多种电器同时运行。

四、冒烟漏电快排险。电线冒火星、漏电时,一定要及时关闭电闸,并请专业人员排除故障。

五、私拉乱接最危险。切勿在家中乱拉、乱接电线,须请电工接线,电路熔

断器请不要用铜丝、铁丝代替。

六、乱堆杂物埋隐患。杂物是最大的易燃品,不要在楼道里、屋里堆放杂物,要保持干净整洁。

七、乱扔烟头最可怕。切勿卧床吸烟,不要乱扔烟头,应将烟头等有火种的物品彻底熄灭,扔到废纸篓和垃圾桶内。

八、烟花爆竹禁燃放。燃放烟花爆竹,用火柴或打火机在住宅内玩火,都有可能引发火灾事故。

九、发现火情莫惊慌。首先保持冷静,及早拉闸,并拨打119电话报警。

十、平时保养需注重。燃气灶具要注意平时的保养,一旦发生管道破损漏气要及时维修。外出或睡觉前请检查电器是否断电,燃气阀门是否关闭。

十一、掌握技能保安全。初起火灾发生时,保持冷静,迅速利用灭火器、厚棉被或水将燃烧物附近的火扑灭,电器

着火一定要先断电后灭火。

十二、危险物品勿私藏。家中不可存放超过0.5公升的汽油、酒精、香蕉水等易燃易爆物品。

十三、善于观察保自身。进入宾馆、饭店等公共场所,请注意观察疏散通道和安全出口位置;遇到火灾,要辨明方向,有序逃生;逃生时,不可贪恋钱财,不要返回火场拿取财务。

十四、日常爱护需加强。爱护消防设施,不擅自挪用、拆除消防器材,不埋压、圈占消火栓,不占用消防通道。

十五、消防设备常检查。加强对消防设备的常检查、常保养、常更换,确保火灾发生时能够做到万无一失。



北碚区安全生产监督管理局 主办

无偿献血知识

以维持人体正常的生理功能。

人体具有很强的自我调节能力,血量在一定范围内的变动是经常发生的,对身体并无妨碍。

三、献血前注意事项

1. 年龄18—55周岁,体重:男≥50kg,女≥45kg,身体健康者,可参与献血。

2. 献血前一周内,若有感冒、发烧或腹泻等不适,以及女士月经期间及前后三天应暂缓献血。

3. 切勿空腹献血。献血当天和前

一天不要吃油腻食物,或牛奶、鸡蛋、豆浆等高脂高蛋白食物。应以清淡食物为主,如馒头、米饭等。

4. 不饮酒,尤其是不饮烈性酒。

5. 献血前一天保证充足睡眠,不宜做剧烈运动。

6. 携带本人有效身份证件,例如:居民身份证、社会保障卡、港澳通行证、护照、机动车驾驶证、军官证、士兵证。

卫生与健康专栏

北碚区卫生计生委 主办

遗失启事

▲重庆市潼南区圣建建材有限公司遗失开户许可证:证件号码:J6530067405601,声明作废。

▲苏亚军遗失警官证,证件号码:306217,声明作废。