

民意全方位 沟通零距离

问政·回声

●北碚区合能枫丹宸悦1期开发商减配严重,公共区域施工质量差

市民:枫丹宸悦1期开发商减配严重,公共区域施工质量差,没有安装椅子,装饰墙掉渣也无人维护。

区住房城乡建委:市民您好!我委于2024年3月26日下午到现场进行了核查,您所反映问题属实。

- 1、装饰墙掉渣问题,主要是儿童活动区域的景观装饰墙,为砖砌墙体,底部因雨水侵蚀出现返碱情况,导致彩绘饰面破损。
- 2、小区公共区域未安装休闲座椅,只有部分景观区域有可坐下休息的铺贴有饰面砖的条形矮墙。
- 3、物业对公共区域维护保洁不到位。

处理结果:

- 1、对儿童活动区域的景观装饰墙,物业公司承诺将进行整改。
  - 2、小区公共区域未安装休闲座椅问题,物业公司反馈因公司缺少相应资金,目前未纳入计划,但会将该问题向上级领导反映。
  - 3、公共区域维护保洁不到位问题,物业公司承诺,随着业主装修入住,将增加人员做好物业服务工作。
- 我委于2024年3月26日将相关情况电话与您进行了反馈,感谢您对我委工作的关心支持。如有疑问,请与我委质监站进一步沟通。

●212国道部分路段路灯管理情况

市民:国道212北碚原林小学到原120中学段,早上路灯关灯时间过早,出行不便,特别是下雨天,存在安全隐患。

施家梁镇人民政府:市民您好!我镇已经派请相关人员对路灯关灯时间进行查看并进行调整,调整后时间为:晚上19点30开,早上6点30关。对此给您及周围群众带来的不便,再次深表歉意,感谢您对我们工作的监督和支持。

我们的节日·清明

缅怀革命烈士 弘扬爱国精神

我区开展清明祭英烈暨社会主义核心价值观教育活动

本报讯(记者 代宇航 文/图)4月3日,我区在张自忠烈士陵园举行“缅怀革命烈士 弘扬爱国精神”北碚区2024年清明祭英烈暨社会主义核心价值观教育活动,号召全区广大干部群众和青少年学生,弘扬爱国奋斗精神,践行社会主义核心价值观,当好英烈崇高精神的守护者、传承者、践行者,积极投身实现中国梦的伟大事业、伟大实践。

当天,部分干部群众和梅花山小学师生代表来到张自忠烈士陵园,在庄严肃穆的氛围中,怀着崇敬的心情向烈士墓默哀并奏唱国歌。随后,梅花山小学少先队员代表献词,向张自忠将军致敬。孩子们用稚嫩的话语向英烈诉说着今天的美好生活,告慰烈士英灵。全体人员向张自忠烈士陵园敬献花篮和小白花。

梅花山小学学生王梓豪告诉记者,现在的幸福生活来之不易,是靠先辈们前仆后继、舍生忘死换来的。他要学习张自忠将军的爱国精神,现在学好科学文化知识,将来报效祖国。



4月3日,我区社会各界代表祭奠张自忠烈士。

我区社会各界代表祭奠张自忠烈士



4月3日,社会各界代表向张自忠烈士墓敬献花篮和小白花。

本报讯(记者 邝山山 文/图)4月2日,北碚区各界代表来到张自忠烈士陵园祭奠缅怀英烈。

活动现场,来自奔月路社区、泉外园社区、城北社区、天生桥社区、华光社区、嘉佳物业的代表们在张自忠烈士铜像前,整齐列队并三鞠躬。全体人员手持白菊,缓缓来到张自忠烈士墓前敬献鲜花,表达对英烈的崇敬和追思。随后,梅花山小学“张自忠中队”的队员们为大家介绍张自忠将军的生平故事、抗战贡献等。

大家纷纷表示,要铭记先烈英勇壮举,继承先烈遗志,珍惜先烈们用鲜血和生命换来的幸福生活,以只争朝夕的奋斗姿态推动各项工作圆满完成。

又讯(记者 代宇航)4月1日,区残联党支部党员来到张自忠烈士陵园,开展清明祭扫活动,缅怀革命烈士,弘扬爱国主义精神。

当天,烈士陵园内庄严肃穆,党员们在烈士雕像前肃立,表达对张自忠将军的深深敬意。在张自忠烈士墓前,大家排队献花,并参观张自忠将军纪念馆。

党员们纷纷表示,要增强爱国主义情怀,坚定理想信念,牢记初心使命,为全区残疾人事业高质量发展贡献力量。

西南大学校史馆举行清明祭英烈活动

本报讯(记者 秦廷富 通讯员 关耳)慎终怀远,追思英烈。4月3日,在重庆市爱国主义教育基地——西南大学校史馆的“校史英雄烈士专题展厅”,来自该校校史宣讲团的大学生们在烈士名录墙前献花,深情朗诵烈士诗抄,讲述烈士故事。

活动现场,学生代表们默哀追思并三鞠躬。“权把牢房当成家,长袍卸去穿囚裤。铁窗共话兴亡事,捷报频传放心花。”随后,大家还朗诵了当年四川省立教育学院学生、红岩烈士易仲康等人的烈士诗抄。

西南大学新闻传媒学院学生肖诗语说,自己担任校史讲解员两年多,每次在英雄烈士厅讲解,总会眼睛湿润。作为一名大学生,要继承先烈的遗志,为实现中华民族伟大复兴贡献自己的力量。

西南大学校史馆副馆长郑劲松告诉记者,近年来,挖掘校史红色文化得到学校高度重视,校史英雄烈士事迹进入了全校大学生党课、团课,也成了全校开学典礼、毕业典礼的一项议程,由宣讲团代表在典礼上宣讲这些事迹,成为大学思政课的重要表现方式,也是西南大学最具特色的校园文化之一。

施家梁镇开展清明节活动

4月3日,施家梁镇开展“我们的节日·清明”活动,引导辖区居民了解清明节的传统习俗,增进邻里间的情感交流。

《移风易俗、文明祭祀倡议书》,倡导居民用文明、绿色、安全、节俭的方式进行祭扫,以实际行动践行移风易俗。图为居民在制作艾草锤。



活动中,工作人员向居民发放

清明假期

重庆自然博物馆日均游览量突破一万人次

本报讯(记者 田济中)清明假期,重庆自然博物馆迎来游览高峰,市民们走进博物馆,感受自然科学的魅力。

据介绍,重庆自然博物馆占地面积246亩,是我国第二大的综合性自然博物馆,馆内共有藏品十余万件,其中珍贵标本上千件。博物馆的基本陈列以“地球·生物·人类”为总主题,包含“恐龙世界”“动物星球”“生态家园”等六个主题陈列,其中最受欢迎的是恐龙厅。重庆自然博物馆恐龙厅展出24具恐龙化石骨架、57件遗迹化石。

市民李先生说:“我家孩子特别喜欢恐龙,给他买了很多关于恐龙的书籍,所以今天趁着放假带他到博物馆来看一看真正的恐龙化石。”

重庆自然博物馆其他展厅也人头攒动。“每到节假日我们都会带小朋友到博物馆来,增长知识,开阔眼界。有时候博物馆还会举办很多体验活动,小朋友非常喜欢。”市民张女士说。

重庆自然博物馆科普辅导员谭雅心说,清明假期,重庆自然博物馆每天游览人数都在一万人次以上。



麻风病(汉森氏病)这些知识请了解

概述

●麻风病是因感染麻风分枝杆菌引起的一种慢性传染病。

●这种疾病主要影响皮肤和周围神经。若不治疗,该病可能导致进行性和永久残疾。

●正常人通过长期与未经治疗的病例密切接触和呼吸道传播。

●麻风病可通过联合化疗得到治愈。

预防

要控制和消灭麻风病,必须坚持“预防为主”的方针,贯彻“积极防治,控制传染”的原则,执行“边调查、边隔离、边治疗”的做法。发现和隔离传染源,切断传播途径,给予规范的药物治疗,同时加强宣传教育,早发现,早防治。

鉴于目前缺少预防麻风病的疫苗和药物,因此建议大家出现以下症状时及时就医:

- (一)诊断不明或久治不愈的慢性皮肤病(三月以上)。
- (二)皮肤闭汗(局部干燥)或感觉异常,如麻木、蚁行感。
- (三)眉毛稀疏脱落,酒醉样面容。
- (四)面部或耳垂出现肿胀或结节肿块。
- (五)水肿性红斑损害、结节性红斑损害。
- (六)神经粗大、疼痛或触痛。
- (七)手或足发生反复无痛性伤口、溃疡或容易烧/灼伤。
- (八)闭眼不拢、嘴角歪斜、手掌指肌肉萎缩或出现爪型手、垂足。

北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

抑郁症的日常管理

抑郁症的日常管理是一个多方面的过程,涉及生活习惯、情绪调节、社交互动等多个方面。以下是一些具体的建议:

1.规律作息与充足睡眠

建立规律的作息时间表,尽量在同一时间起床和睡觉,帮助调整身体的生物钟。确保每天获得足够的睡眠,通常建议成年人每晚7-9小时的睡眠。如果睡眠质量不佳,可以尝试改善睡眠环境,如调整室温、减少噪音等。

2.健康饮食与水分摄入

保持均衡的饮食,摄入足够的维生素和矿物质和蛋白质。增加新鲜水果、蔬菜、全谷类和瘦肉的摄入。同时要避免过多摄入咖啡因、糖分和酒精等刺激性物质,这些物质可能会加重抑郁症状。此外,保持充足的水分摄入,有助于身体正常代谢和排毒。

3.适度运动与户外活动

根据身体状况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽或游泳等。这些运动可以释放内啡肽等快乐激素,有助于改善心情。尽量每天安排一些户外活

动,接触自然光和新鲜空气,有助于缓解压力和提升心情。

4.情绪调节与放松技巧

学习一些情绪调节技巧,如深呼吸、冥想、正念练习等。这些技巧可以帮助患者在压力或负面情绪来临时保持冷静。尝试一些放松的活动,如听音乐、画画、写日记等。这些活动可以帮助患者转移注意力,减轻抑郁症状。

5.保持社交与寻求支持

尽量保持与亲朋好友的联系,分享自己的感受和经历。社交互动可以提供情感支持,减轻孤独感。参加一些兴趣小组或社交活动,结识新朋友,拓展社交圈子。这有助于患者重新找回生活的乐趣和目标。

6.避免自我封闭与消极思维

尽量避免长时间独处或沉溺于消极思维中。当感到沮丧或无助时,可以尝试与他人交流或寻求专业帮助。培养积极的心态和思维模式,关注自己的优点和成就,学会自我激励和鼓励。

来源:科普中国

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办