

凝聚她力量 共筑川渝梦

永川区纪念第114个“三八”国际妇女节主题集会暨川渝巾帼优品集市举行

本报讯(渝西都市报记者 张玲 实习记者 吕薇)3月7日,由永川区委、区政府主办,永川区妇联、永川区新城建管委、永川高新区、自贡市妇联、泸州市妇联、内江市妇联、宜宾市妇联联合承办的永川区纪念第114个“三八”国际妇女节主题集会暨川渝巾帼优品集市在永川城区人民广场举行。市妇联副主席张莲宣布川渝巾帼优品集市开市,永川区委常委、组织部部长胡川致辞,区委常委、宣传部部长张小梅,区人大常委会

副主任孔萍,区政府副区长任伯平,区政协副主席王晓英、徐静秋、漆远英参加。

胡川代表永川区委、区政府向全区各条战线上的妇女同胞致以诚挚问候。他希望,新的一年,广大妇女在坚定理想信念中激扬巾帼之志,坚定不移听党话、跟党走,做新时代党的好儿女;在服务社会发展中贡献巾帼之力,积极投身于永川经济社会发展的火热实践,敢于在服务中心大局中扛大梁,敢于在服务经济发展中挑重担,敢

于在服务妇女儿童中做示范,敢于在每一个平凡岗位上勇争先;在传播文明新风中彰显巾帼之美,在美德传承、治家理家、家庭教育、家风培育、移风易俗上做好表率、当好模范,以幸福“小家”带动和谐“大家”,为推动形成爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚多出力、出好力。

主题集会在主题宣传片《凝聚她力量·共筑川渝梦》中拉开序幕。音诗画《花开四

季》、巾帼故事《致敬最美的她》、情景剧《党旗下的巾帼红》生动展现了永川妇女坚定理想信念、自信进取、奋发有为、实干奉献的风采。而“巾帼志愿者”集体宣誓把整个活动推向高潮。期间,还通报表扬了永川各行各业的巾帼榜样以及妇女之友。

值得一提的是,在川渝巾帼优品集市上,川渝两地各行各业的50余家巾帼企业代表带来了自己的特色产品,包括松溉油纸伞、冷吃兔、冻干龙眼肉、野生红茶、手工花等。

《人民日报》“大地”副刊主编来永调研采风

本报讯(渝西都市报记者 钟梅)3月7日,《人民日报》“大地”副刊主编张健走进永川调研采风,这是张健赴重庆五区调研采风的第一站。永川区委常委、宣传部部长张小梅出席座谈会并致欢迎辞。

张小梅说,永川拥有西南地区首家国家级主题公园乐和乐都、国家级森林公园茶山竹海、全国乡村旅游示范区黄瓜山,永川秀芽、永川豆豉、永川香珍等特色产品全国驰名。美丽永川、激情永川必将为

广大作家提供丰富的创作素材和源源不断的创作灵感。欢迎大家走进永川大地,让文学艺术的触角深植于火热的生活现场、生动的生产现场,为时代放歌,为生活作赋,创作出更多讴歌时代、讴歌人民的精品力作。希望广大作家用生花妙笔、神来之笔、画龙点睛之笔书写永川、点化永川,讲好永川故事,铸就永川精品,提升永川形象,共绘永川美好未来。

座谈会上,张健围绕《我们的“大

地”》会议主题,简要介绍了《人民日报》“大地”副刊基本情况,并从不同体裁文学作品的采写角度、内容创新、情节设置、细节挖掘、体裁选择等与作家们进行了面对面交流,并为作家们现场答疑,气氛热烈。

当天下午,座谈会结束后,作家们到“全国现代制造业基地”长城汽车永川生产基地、重庆云谷·永川大数据产业园、永川科技片场采风,收集创作素材。8日上

午,作家们将深入“全国农业产业强镇”“重庆市乡村振兴示范镇”仙龙镇进行采风。

据了解,为了用文学形式展现新时代重庆现代化建设及乡村振兴建设成果,重庆市作家协会与永川、荣昌、铜梁、潼南、合川五区的区委宣传部、区文联及作家协会,特邀《人民日报》“大地”副刊主编张健赴重庆五区调研采风。接下来,张健将赴荣昌、铜梁、潼南、合川调研采风。

2024 永川马拉松等你来

渝西都市报记者 钟梅

3月9日,备受期待的“中国体育彩票”2024永川马拉松将在永川兴龙湖牌坊鸣枪开跑。距离比赛还有一天,选手如何领取物资?赛事当天的天气如何?选手在比赛过程中应注意哪些事项?3月7日,本报记者进行了打探。

领取参赛物资截至8日22时

3月7日上午10时,2024永川马拉松赛前物资领取通道在永川华贸中心开启,赛前物资发放将持续到8日22时。

记者在现场看到,为更好地服务各位选手,本次领物进行了升级,选手只需用手机扫描二维码在线上签署“参赛声明”即可。选手出示有效身份证件,打印领物小票,凭小票到对应窗口领取参赛号码

布、参赛包、参赛服,最后到芯片检测窗口扫码号码布核对信息。选手若需要别人代领,需现场签署代领声明并提交选手本人有效身份证件复印件(需代领人自行提前打印,12岁以下未成年人由监护人代领)。

组委会特别提醒,参赛物品领取高峰主要集中在最后一天(3月8日下午),为避免选手不必要的排队等候,请选手提前准备相关资料,错峰领取参赛物品。参赛服因尺码有限,选手须按照报名时所填选的服装尺码领取,比赛日当天赛前不设置现场领物。

9日天气适宜赛事进行

天气是马拉松比赛中一个至关重要的因素。马拉松比赛的最适宜温度大约在

10℃到15℃之间,选手的体温不会过热也不会过冷,有利于保持良好的体能状态和耐力表现。

记者从永川区气象局获悉,3月9日,永川天气预报为11℃至17℃,阴天,有利于赛事进行。建议选手注意及时补充水分和盐分,科学参赛,量力而行。

跑者要避免受伤风险

“马拉松里程长,体能消耗大,选手长跑前一定要做好准备工作,长跑后千万不要骤停、猛冲等,以免造成大脑缺血、呼吸困难甚至晕厥。”永川区中医院康复科主任潘利锋说,在一定强度运动后应逐渐递减运动强度,一般持续1-10分钟递减运动为宜。同时,运动中要尽

量避免运动损伤,常见的运动损伤包括肌肉拉伤、跟腱炎、踝部扭伤、足底筋膜炎等,选手一定要结合自身实际制定合理赛程,选用正确的装备,注意正确跑步姿势,掌握正确跑步技巧。特别是跑步初学者和有受伤史的人,比赛过程中更要格外注意避免受伤风险。赛程中建议补充运动饮料,赛后水份补充也要科学,不宜饮用冰水,以常温或温水为主,饮水速度放缓,不宜过快。

如何快速缓解赛后疲劳?潘利锋称,赛后不要立即停止运动,应及时补充营养、擦干汗水、注意保暖、平和心态。如出现肌肉疲劳、疼痛,可以针灸、推拿、拔罐、艾灸等,以起到放松肌肉、促进血液循环、缓解疲劳、减轻肌肉疼痛的作用。

数智赋能促文明 科技创新助成长

本报讯(渝西都市报记者 钟梅 通讯员 赖小龙 朱芳)近日,国网重庆永川供电公司在永泸两地“学雷锋活动月”活动中,向市民介绍“移动电e车”“巡检无人机”等数智化产品,开展用安全用电知识宣讲、电价政策解读。

“我们秉持雷锋精神薪火,研发的‘移动电e车’可以为群众提供应急电源,解决手机充电等焦虑,同时义务为老旧三无小区安装节能灯,点亮黑楼道。”

国网重庆永川供电公司网格班班长陈思鸿说,“网上国网APP”各类数字化模块,通过电力曲线图、历史对比、能耗分析等强大功能,让市民足不出户感知信息化服务。

此外,该公司还组织青年志愿者来到永川区普莲小学,开展“国网情暖春苗心”主题关爱活动,为小朋友做电力小实验,介绍火线、零线、灯泡通电等小知识,让孩子们在通俗易懂的讲解中提升自我

保护的能力,养成安全用电、科学用电、节约用电的良好习惯。该公司相关负责人介绍道,普莲小学是该公司“大手牵小手”爱心帮扶活动的定点帮扶学校之一,现帮扶的在校学生9名。

据统计,该公司志愿服务已持续开展11年,走进了供区内64所中小学校,累计帮扶困难家庭学龄儿童超过1500人,资助48名贫困生完成中、高等学校教育。

本报讯(渝西都市报记者 凌泽英 通讯员 马远理)3月4日,重庆智能工程职业学院软件人才“超级工厂”揭牌暨第四届新技术与科技创新大赛开幕仪式举行。

本次大赛时间为3月1日至5月底,共设置大学生创新创业竞赛、大学生数模竞赛、人工智能工程技术竞赛、5G网络部署技能竞赛、会计实务技能竞赛、智能机电仿真模拟大赛、物联网设计竞赛、无人机操控技能竞赛、人体解剖学技能赛、校园文创设计大赛等28个赛项。

据悉,近年来,重庆智能工程职业学院围绕“校企携手,打造产教科精品”的理念,成功入选重庆市软件人才“超级工厂”揭榜挂帅项目的15家牵头单位,通过组织筹办新技术与科技创新大赛,加快软件人才培养,增强软件人才供给能力、创新软件人才培育。

重庆智能工程职业学院

掀起技能比武热潮

板桥幼儿园开展“学雷锋”活动

本报讯(渝西都市报记者 张玲)连日来,板桥幼儿园党支部组织教师、幼儿开展“学雷锋”主题系列活动,在孩子们心中种下一颗助人为乐的种子。

在板桥幼儿园党员教师带领下,大一班幼儿走进板桥社区,清扫社区卫生;开展集中教育活动,讲述一个个感人至深的故事,让幼儿了解什么是雷锋精神。同时,板桥幼儿园还相继开展了

“小小雷锋”在身边、“小小雷锋”在社区、“小小雷锋”在发扬、“小小雷锋”共植绿、“小小雷锋”爱护绿等实践活动,发挥家园社区合作共育的作用,让雷锋精神发扬光大。