

第十三届“招商引资杯”经济新闻竞赛

城区公租房摇号成功配租 264 套

本报讯(记者 王灿)12月27日上午,区住保中心举行2022年城区公租房摇号配租现场发布会,成功配租房源264套,配租成功的申请人预计可在2023年春节前入住。

当天,按照先优抚对象、后一般申请人的顺序,以公租房户型为基本单位,通过市公共租赁住房摇号配租系统进行电子摇号,实现申请人和房源的随机

匹配。摇号按照两次试摇号和一次正式摇号的规则进行,最终配租结果按照正式摇号结果公布。区级相关部门、城区三个街道相关工作人员、公租房申请人与公证员一起见证了摇号全过程,以及各房源点的公租房申请人代表全程参与摇号。

据了解,本次摇号为今年10月10日-10月27日受理的城区公租房

申请,经审核公示,参与此次摇号配租的对象共计616户;配租房源共计322套,具体为北城1号点112套、锦绣新都点49套、茂田建博城点24套、中人·鹿馨苑点3套、南城水岸点2套、中南路廉租房点4套、南溪点90套、高阳廉租房点38套,户型包括单间配套、一室一厅、两室一厅、三室一厅;房屋租金为3.5元至6元/平方米/月,物业费按小

区规定缴纳。值得注意的是,此次获得配租的人员(含优先解决获得配租的第二次申请的优先对象),在收到区住房保障中心的配租通知书后,应在规定时间内到区城投(集团)公司或区工投(集团)公司办理配租手续,签订租赁合同。未在规定时间内签约的视为自动放弃配租资格。

建设项目落户涪沱物流园

本报讯(记者 周云)12月27日,区政府与重庆渝铄实业有限公司就重庆(合川)国际石材城建设项目落户涪沱物流园举行签约仪式。

重庆(合川)国际石材城建设项目由重庆渝铄实业有限公司投资建设,项目总投资35亿元,项目占地面积730亩,建设工期2-3年,主要建设石材砂拉锯工厂、加工厂房、仓库及配套服务用房,集石材加工、石材交易及高端石材展示为一体,项目建成后,预计可实现年综合税收约1.09亿元,在产业上带动约300家石材企业入驻,并为我区增加1500个就业岗位,带动其他行业就业岗位约200个。

项目投资业主重庆渝铄实业有限公司成立于2021年。该公司是一家集开发建设、运营管理为一体的综合型实体公司,由重庆市石材协会常务会长单位重庆万鼎石业和重庆市石材协会副会长单位重庆辉腾石业、重庆富耀石业、重庆添视商贸石业、重庆六六六石业共同组建成立。

区政府副区长刘本万,重庆市石材协会执行会长甘先钰、重庆市石材协会常务会长潘潘义,区级相关部门等参加签约仪式。

党建赋能·赶考亮卷

书香弥漫城市 文明浸润心田

——我区以“助力新时代·阅读伴我行”全民阅读品牌活动助力文明城区常态化建设小记

○记者 王灿

党建赋能·赶考亮卷 先锋榜

文明是城市的灵魂,“书香”是文明城市的“底气”。近年来,我区坚持党建引领,以“助力新时代·阅读伴我行”全民阅读品牌活动助力文明城区常态化建设,让书香飘入寻常百姓家,让全民阅读理念深入人心。

“‘助力新时代·阅读伴我行’全民阅读活动,是区图书馆结合我区文明城区创建和书香城市创建开展的一项长期活动。活动中,我们通过阅读沙龙、阅读分享会等形式,引导全区市民爱上阅读、深度阅读,进一步提升我区的文化味、书香气。”区图书馆相关负责人告诉记者。

区图书馆是“助力新时代·阅读伴我行”全民阅读品牌活动的主阵地。走进区图书馆,浩如烟海的藏书、干净整洁的座椅、智能化的电子阅读器以及分类详尽的功能区、藏馆便是读者们获取知识、启智增慧的源泉。品读一本好书,丰盈一颗心灵,沉浸于书海之中,无论男女老少,都能静下心来获得新的感悟。

书海无涯,阅读无边界。在区图书



市民在区图书馆了解诺贝尔奖相关知识 区图书馆供图

馆内开展阅读活动之余,我区积极延伸服务触角,挖掘新兴体验。围绕每年送文化下乡活动,深入全区30个镇街,年均开展全民阅读方面的讲座、展览60余场次;举办线上阅读资源推介活动,面向广大读者推介QQ阅读、云图有声、博看有声等免费阅读平台;汇聚区内营业性书咖、茶坊、文体场馆,围绕合川历史、人文、旅游、体育资源,双月推出不同主题的“周末阅读

沙龙”活动,引导市民以更加饱满的精神风貌、更加昂扬的斗志,努力为建设合川贡献力量……一场场精彩的文化活动,一次次全新的阅读体验,将全民阅读真正推向全民。

信息化时代,线上阅读已经成为一种生活方式。为此,我区年均投入超100万元,购买超星、知网、QQ阅读、云图有声等数字阅读平台22个,区图书馆电子书

籍达32万余册;每年推出各类线上有奖阅读、展览、答题等活动20余个,累计吸引3万余名读者前来参与,发放奖品1000余人次;有序推进线上数字资源平台建设,现已在区图书馆微信公众号建成集阅读推广、资源查找和线上阅读于一体的线上阅读平台,打造书香合川和超星阅读两大板块,年访问量达200余万人,让阅读不止于纸上,也兴于线上。

同时,区图书馆还加强多方合作,与QQ阅读、贝图科技、九三学社等合作,年均开展“你读书我买单”“打卡一路书香”等全民阅读活动10场次;与重庆移通学院、久长街小学合作打造“少年儿童阅读基地”,与重庆移通学院、金话筒教育合作打造“金图绘本故事分享”品牌活动,增强活动影响力。截至目前,累计推出了开展线上线下阅读活动940次,参与志愿者共1500人次,服务对象10万余人,引导大家参与阅读,培养良好的阅读习惯。

区图书馆相关负责人表示:“接下来,我们将紧紧围绕宣传贯彻党的二十大精神,成渝双城经济圈建设,“党建赋能·赶考亮卷”行动,推进全民阅读走向农村基层、走进城镇社区,面向老年群体和残疾人群众,持续广泛地供应阅读资源和文化服务。”

哪些人应该打“第四针”疫苗? 如何打? ——国务院联防联控机制专家解答防疫热点问题

○新华社记者

近日,国务院联防联控机制综合组印发方案,部署开展第二剂次加强免疫接种。哪些人应该打“第四针”疫苗?“第四针”打什么疫苗?围绕社会热点关切,国务院联防联控机制有关专家作出解答。

1.问:哪些人应该进行第二剂次加强接种?

答:现阶段老年人等高风险人群持续面临被感染的风险,疫苗接种是疫情防控的重要措施和手段。

为了更好地保障人民群众身体健康和生命安全,根据疫苗研发以及紧急使用的批准情况,感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群,在完成第一剂次加强免疫接种满6个月后,可进行第二剂次加强免疫接种。

2.问:现在进行加强免疫接种有什么用?

答:新冠病毒疫苗接种之后产生保护作用主要包括:产生抗体、产生细胞免疫、产生免疫记忆等。

接种疫苗之后,随着时间的推移,抗体水平会下降。此外,随着病毒变异,免疫逃逸也在增强,使得抗体的作用在削弱。不过,细胞免疫在预防重症和死亡方面起到的作用比较持久。

研究表明,接种加强针可以唤起机体的免疫记忆细胞,也会提升抗体水平,进一步巩固对重症和死亡的预防作用。只要符合接种条件,没有完成加强免疫的人应尽快按照免疫程序的规定完成加强免疫,以起到更好的保护作用。

3.问:第二剂次加强接种可以接种哪些疫

苗? 答:目前所有批准附条件上市的或紧急使用的13种疫苗都可用于第二剂次加强免疫。优先推荐序贯加强免疫,或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗。

序贯加强免疫,是指采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫。前期如果接种了三剂次灭活疫苗,在第二剂次加强免疫时,可以选择重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗或流感病毒载体疫苗中的任一种,这也是国家列举推荐的接种组合。

4.问:疫苗接种的安全性如何?

答:中国疾控中心对我国已经开展接种的超过34亿剂次、超过13亿人的不良反应监测发现,我国新冠病毒疫苗的不良发生率与常年接种的其他一些疫苗相当,而且老年人的不良发生率略低于年轻人。

对于老年人来说,《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》明确了4种接种禁忌:糖尿病、高血压等慢性疾病如果处于稳定期,可以接种新冠病毒疫苗。

5.问:“阳”过还能进行第二剂次加强接种吗?

答:按照目前的新冠病毒疫苗接种技术指南规定,如果确诊感染了新冠病毒,感染时间和接种新冠病毒疫苗时间应间隔6个月以上。

目前来看,单纯感染产生的免疫保护力,不如感染加上接种疫苗产生的混合免疫保护作用强。如果符合接种疫苗的时间间隔,建议进行第二剂次加强免疫接种。

(新华社北京12月25日电)

燕窝镇

推进改厕工作 改善人居环境

本报讯(记者 刘亚春 摄影报道)12月23日,记者从燕窝镇获悉,今年以来,该镇按照“党建赋能·赶考亮卷”行动总体要求,结合当地实际,按照拟定内容进度安排,用实干答好人民乐见的“答卷”。

“厕所面积不小于1.2平方米,三格式化粪池有效容积不得小于1.5立方米……”当记者到该镇高峰村2组时,镇城管办工作人员正在检查验收村民陈昌英家新修的厕所和化粪池。“新厕所修好了,干净又卫生。”陈昌英指着新修的厕所高兴地说。

据了解,今年以来,燕窝镇将改厕工作纳入“党建赋能·赶考亮卷”行动的考题中,通过改厕改出乡村振兴新面貌。今年该镇改厕任务共69个,其

中高峰村整村推进55个,其他非整村推进14个,改建后的厕所均满足“两池一洗”(即三格式化粪池、便池和建议水冲设备)要求。目前,该镇已完成非整村推进改厕任务,正在申请区级验收。高峰村整村推进项目正在抓紧建设中。

据燕窝镇相关负责人介绍,该镇在开展“党建赋能·赶考亮卷”行动中确定重点工作任务上百项,制成考题26个,在党的建设、产能发展、民生改善、生态保护等方面取得了新突破。下一步,燕窝镇将着力推进各项重点工作,继续答好卷、亮好卷,以实干成绩,努力营造比学赶超良好氛围,奋力打造燕窝镇乡村旅游新名片,为我区加快建设现代化区域中心城市贡献力量。



工作人员检查验收新建好的化粪池

老年人冬季健身,要记住这5条原则

三江科普 健康知识

冬季,早晚温差大,老年人随着年龄的增长,各种功能和组织器官逐渐衰退,对气温变化的感知能力减弱,适应能力下降等等特征均对健身时候的科学性提出了要求。

老年人希望通过运动达到健身祛病、防病抗衰、延年益寿的目的。虽然体育运动有益身心健康,但是老年人进行运动不能只凭主观意愿的一时热情,急于求成,盲目蛮干。不然往往事与愿违,不但达不到预期效果,稍加不慎还会发生运动性损伤,造成不良后果则后悔莫及。所以,老年人进行健身运动必须讲究科学的锻炼方法,建议老年人进行运动健身时遵守以下原则;

1.运动项目要适宜

冬季老年人进行健身运动时,适宜从事耐力性项目,而不宜进行速度性项目。在耐力性健身运动项目中老年人可以选择运动项目的有快步走、慢跑、游泳、自行车、登山、广场舞等。有条件时还可以打羽毛球、门球等。此外我国传统体育项目中,八段锦、太极拳、太极剑、柔力球等项目也是不错的选择。但是需要注意的一点是,在进行耐力性健身运动的同时,还要适当进行一定程度的力量性锻炼,以减轻老年人肌力的减退,提高老年人的生活自理能力。

2.循序渐进要牢记

老年人在进行运动的初期运动负荷和运动量要小,经过锻炼对运动负荷和运动量适应后再逐步增加和达到适宜的运动负荷和运动量。经过一段时间锻炼后,如运动时感到发热、微微出汗,运动后感到轻松、舒畅、食欲、睡眠均好,说明运动负荷和运动量适当。锻炼的动作应

由易到难,由简到繁,由慢到快,时间要逐渐增加。老年人运动时,可用运动后即刻脉搏变化和恢复时间来控制运动量。老年人的适宜运动量可用控制心率“170-年龄”这个公式来掌握,例如60岁的人运动后即刻脉搏达到110次/分,5-10分钟内脉搏恢复到安静时水平则说明运动负荷比较适宜。

3.经常运动不松懈

健身运动一定要持之以恒。每周锻炼不应少于2-3次,每次锻炼不低于30分钟。同时要合理安排锻炼时间,养成按时锻炼的良好习惯。只有这样的锻炼才可使身体结构和机能发生良好的变化,增强身心健康。

4.因人而异定计划

老年人在锻炼前应做一次全面的身体检查。通过检查了解自己的健康状况和各脏器的功能水平。根据年龄、性别、体力特点、健康状况、运动基础及运动习惯来选择最适宜运动项目,并制定

合理的锻炼计划,要因因人而异。

5.自我监督别忘记

老年人参加体育锻炼要加强医务监督。要学会观察、记录自己的脉搏、血压及健康状况,以便进行自我监督,防止过度疲劳,避免发生运动损伤,提高锻炼效果和水平。运动时要注意适当安排短暂休息,运动前后要认真做好准备活动和整理活动。老年人锻炼的气氛应是轻松、愉快和活跃,应尽量避免憋气的动作和参加精神过于紧张的比赛活动。如在运动中出现脉搏过快或过慢,或变得不规则时应停止锻炼,去医院检查。如有感冒或其他疾病,身体过度疲劳时,应暂停锻炼,并及时进行治疗或休息。

总而言之,对于老年人来说,勤锻炼当然是好事,但是也要讲究方式方法,尤其是在冬天,一定要做到循序渐进,量力而行,以免反而危害到自己的健康。(区科协供稿)