

## 我们的节日·清明

# 清明祭英烈 培根铸魂向复兴

本报讯(记者 聂灵灵)4月2日,我区“铸魂·2024·清明祭英烈”强国复兴有我主题队会在区烈士陵园举行,来自隆化一小、文凤小学、大观镇中心校等学校的学生与青年志愿者参加了此次活动。

浙浙沥沥的春雨洒落在烈士陵园,滋养着一排排青松,大家手捧白花,整齐列队站在英雄纪念碑前,向英勇献身的英雄烈士静默致哀、鞠躬致敬,并敬献花圈和鲜花,深切缅怀英烈们的丰功伟绩,表达对英烈沉痛的哀思和无尽的崇敬之情。

纪念碑前,学生代表分享了古承铄烈士的故事。古承铄不仅是革命者,还是诗人、音乐家,谱写了《薪水是个大活宝》《慕江河》等革命歌曲,用文艺的武器揭露国民党反动派的腐朽统治,唤起民众觉醒,人们称赞他是“人民的歌手”。古承铄被



少先队员在区烈士陵园,缅怀革命先烈的丰功伟绩。

记者 甘昊旻 摄

关押在渣滓洞时在墙壁上写下《宣誓》诗——“我宣誓,我是真理的信

徒,我是正义的战士,我要永远永远为人类的自由幸福而战!”《宣誓》诗

在难友中秘密传抄传颂,成为难友心中的正气歌。

“古承铄烈士的故事深深打动了我,他将自己生死置之度外,为革命事业铺起通往成功的路,我们才有今天的幸福生活。”文凤小学学生吴思序听了古承铄的故事感慨万分,她说,不能辜负革命先烈的大家奋斗而来的幸福生活,她一定要好好学习,长大以后成为对国家有用之才。

忆往昔峥嵘岁月稠,看今朝旖旎风光秀。在祭扫英烈时,青年志愿者将洁白的菊花放在烈士墓碑前,小林说:“参加清明祭英烈,表达我们对英雄们的敬意和感激之情,让我们正确树立历史观、价值观,在社会和谐、国家繁荣中贡献青年力量。”

活动最后,全体少先队员在队旗下重温入队誓词,回溯精神根脉,铮铮誓言响彻烈士陵园上空。

前的感人故事,表达对故人的思念、感恩和敬仰,我认为非常好。”

百善孝为先。近年来,我区积极倡导“丰祭不如厚养,孝道注重当下”。缅怀先人重在心、不拘形,祭祀时,不大操大办、铺张浪费、相互攀比,以节俭方式寄托哀思。

### 安全祭祀 平安共守护

牢记安全祭扫,人人都是安全员。在楠竹山镇谢坝村,志愿者李明贵一早就骑着摩托车开始巡山,这段时间回乡挂青的人多了,为了避免上坟焚香、烧纸、燃香烛、放鞭炮等引起的林区着火事件发生,他们村6个志愿者每天都要对全村的山林进行巡查,确保没有祭扫后遗留的火源。同时,每天都会向附近群众分发文明祭扫宣传手册,倡导鼓励群众文明祭扫,并通过讲述森林火灾案例向群众普及森林防火的重要性,引导群众自觉遵守森林防火有关规定,共同维护绿色生态环境。

谢坝村只是我区安全祭祀的缩影。每年清明祭扫期间,我区都严格遵守有关防火规定,倡导市民自觉做到不在林地、墓地烧纸焚香、点燃蜡烛、燃放鞭炮,严防森林火灾和安全事故,保护生活环境和生态环境,同时倡导市民合理安排祭扫时间,错峰出行,相互礼让,减少人员、车辆拥堵,确保祭扫活动安全、顺畅、有序进行。



### 祭扫安全。

告别陋习是我们的共同愿望,让我们携起手来,积极推进移风易俗,树立文明新风,保护生态环境,用实际行动为共建美丽家园贡献力量!

重庆市南川区精神文明建设委员会办公室

2024年4月3日

## 文明祭祀:让清明更“清明”



4月3日,市民携带鲜花前往区烈士陵园祭奠英烈。

记者 陈姍 摄

本报讯(记者 邓的)每年清明节来临之际,为推进移风易俗,各相关部门、村(社区)都会发布文明祭扫倡议书,倡导民众从自身做起,以文明、环保、安全的方式进行祭扫,传承和弘扬中华优秀传统文化,传递社会正能量。经过多年努力,文明祭祀的新风尚在我区已深入人心。

### 绿色祭祀 鲜花寄哀思

4月3日,记者在城区各花店看到,不少花店已经摆上适合祭祀的花

束、花篮,店员忙着修剪花枝、摆弄造型、装束打包。在各类花卉中,菊花是人们清明祭祀的首选。

“清明临近,菊花最畅销,今年的价格平稳,不算贵。”城区一花店店主王华介绍,除了黄白菊花以外,百合、勿忘我、康乃馨也是人们会用来祭扫的鲜花,也有人根据亲人生前的喜好来选择鲜花表达哀思。

正在购买祭祀花束的市民张鑫说:“这几年都是用鲜花,不仅能表达心意,还更绿色环保。”

### 广大市民朋友:

清明节是缅怀先辈、寄托哀思的传统节日,也是草长莺飞、春暖花开的远足踏青时节。为弘扬时代新风,深化移风易俗,营造文明、环保、安全的良好氛围,区文明办向全体市民发出如下倡议:

一、过一个文明健康的清明节。倡导文明办宴,抵制大操大办,市民群

众不办“无事酒”、不吃“无事酒”,宴席场所和“一条龙”不接“无事酒”,破除陈规陋习。

二、过一个绿色环保的清明节。提倡文明低碳、绿色环保的现代祭扫方式,鼓励鲜花祭奠、网上祭扫、植树

祭扫、书写寄语、家庭追思等方式缅怀故人,减少环境污染。

三、过一个平安祥和的清明节。倡导文明出行,合理安排祭扫时间,遵守防火禁令和消防安全规定,严禁违规野外用火,严防发生火灾事故,确保

## 文明清明倡议书

## 预防近视从幼儿抓起

### 近视防控宣传送培送教走进区示范幼儿园

本报讯(记者 刘晓娟)3月25日,区教委联合重庆市中小学卫生保健所开展的近视防控宣传送培送教活动走进区示范幼儿园。全区各学校附属幼儿园、公办幼儿园、民办幼儿园负责人前来观摩。

当天,九龙坡区中小学卫生保健所所长苟敏为大家开展近视防控专题讲座。九龙坡区谢家湾幼儿园教师刘丽带来了“爱护我们的小眼睛”近视防控健康教育课。

### 定期做视力检查

据介绍,眼睛的成长周期很短,经过了最初快速成长的3年(从出生到3岁)后,前后长度增加约5毫米;而从3岁到十五六岁,眼睛前后长度也仅仅增加1毫米;十五六岁时,眼睛基本已经是正常成熟大小。

如何尽早发现孩子的眼睛是否近视?苟敏介绍,孩子若出现看远处时经常眯眼,看书阅读时眼睛贴得近,频繁眨眼经常皱眉,歪头或斜视物等近视的

常见早期症状时,要及时带孩子到眼科检查。

学龄前儿童,多长时间做一次视力检查合适?理想状态下,正常出生的宝宝,在6个月时应到医院进行屈光筛查。如果宝宝屈光状态正常,可以每隔6~12个月做定期检查;早产儿、低出生体重儿应警惕因为视网膜尚未发育完全,可能发生的早产儿视网膜病变,所以应该在出生后按要求及时进行眼底病变筛查并定期追踪。3岁左右,小朋友要跟着爸爸妈妈学会辨认视力表,每6~12个月定期检查视力和屈光度。

### 为孩子保留合适远视储备量

新生儿的 eyeball 较小,眼轴长度并未达到成人水平。此时新生儿的双眼处于远视状态,这是生理性远视,也称之为“远视储备”。

孩子在12岁之前应该是远视,而后随着生长发育,眼睛的远视度数逐渐降低而趋于正视,远视的度数会越来越低。

远视储备是指生理性远视的度数,而不是视力检查的结果。比如,一个孩子的视力检测为5.0(即1.0),散瞳验光的结果是+50度甚至+100度,就是说远视50度甚至远视100度,那么这个孩子离近视就还有一段发展空间。但如果散瞳验光的结果为“0”,说明已经没有远视的余量储备,再往下发展就是近视了。

当然并不是远视储备量越高越好,各个年龄孩子的远视储备量参考值为:4~5岁200~250度、6~7岁175~200度、8岁150度、9岁125度、10岁100度、11岁75度、12岁50度。如果孩子的远视度数早在12岁之前就变成0度(正视),那离近视可能就不远了。

### 养成良好的用眼习惯

近视会带来生活不便,引起眼底病变等危害。近视超过600度,会引起眼部病理性改变,导致不可逆的视力损害甚至致盲。

家长应该从哪些方面着手保护孩子

视力?苟敏介绍,家长应该树立在学龄前期即开始预防近视的理念,将近视防控的“关口”前移到幼儿园,让孩子养成良好的用眼习惯,为孩子保留合适远视储备量。

读写时确保光线适宜,看电视时眼睛与电视之间的距离尽可能保持3米以上;不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。

户外活动可以有效预防近视的发生和发展,避免对学龄前儿童过早施加学习压力。3岁前不让孩子接触电子屏幕,非学习目的电子产品使用单次不宜超过15分钟。

培养孩子正确的用眼习惯和姿势,做到“三个一”,即眼睛离书本一尺、胸部离桌缘一个拳头、握笔写字时手指离笔尖一寸,学习时连续用眼时间不宜超过30~40分钟。

日常饮食中多吃粗粮和蔬菜、水果,做到营养均衡。适当增加摄入鱼类、豆制品、奶制品、蛋、虾等富含钙的食物,以及芝麻、糯米等富含维生素B1等对眼睛有益的食物。

## 卫生与健康

## 陈桥检查安全工作

本报讯(记者 陈路颖)4月2日,区委常委、常务副区长陈桥带队检查安全工作。

陈桥先后前往中涪南热电公司、兴茂地产、乐村森林公园等地了解安全生产、森林防火、消防安全等工作,听取发电运行、森林防火、图斑整改以及松材线虫防治工作情况汇报,并就可能存在的隐患提出应对防范意见。

陈桥指出,要加强组织领导,强化风险意识和底线思维,坚决克服懈怠思想、侥幸心理、松劲心态,以“时时放心不下”的责任感抓好安全生产、森林防火、消防安全等工作。要深入分析研判安全风险,落实落细各项安全措施,健全常态化安全检查机制,严格落实企业主体责任,加强安全生产隐患排查整治工作,着力防范化解风险隐患,全力以赴守牢安全底线。要强化源头管控和火源管控,落实人防、物防、技防各项措施,切实提高防灾减灾和应急救援能力,加强森林防火宣传,在进山路口、林区道路、林区作业点、火灾易发区域等设置森林防火警示牌、宣传横幅等,营造浓厚的森林防火氛围。

## 我区举行“政企心连心·畅聊早茶会”

本报讯(记者 李崎君)4月2日,我区举行“政企心连心·畅聊早茶会”,邀请民营企业企业家共进早茶,共谋良策。

会上,特珍食品有限公司董事长陈建、左右逢源酒业有限公司总经理杨伟、丰必达5G电商直播产业基地总经理刘练、金渡中药材开发有限公司总经理任小强等10位企业家分享了企业发展情况,发展中面临的难题及企业发展规划,围绕乡村振兴、农业高质量发展等话题谈想法、提建议,现场气氛热烈。

区委常委、统战部部长陈光辉指出,民营企业是经济发展的重要支撑,要清醒认识当前经济形势,坚定发展信心,加快技术创新和产业升级,全力推进产业高质量发展可持续发展。要集中精力做强做优主业,充分发挥自身优势,提升核心竞争力,加大步伐开拓市场,努力在高质量发展中展现新作为。要强化产业配套,加强产业链上下游交流合作、对接,共同用力、形成合力,在创新发展中实现互利共赢。相关部门要仔细梳理企业提出的诉求和建议,拿出务实举措,着力推动解决,努力让广大民营企业安心、放心、专心在南川发展。

副区长胡光模参加。



在氮肥厂片区滨江休闲景观工程施工地,市民将印有“施工围挡 严禁攀爬”的铁皮扒开后,随意进出。 本报记者 摄



## 通知

重庆市龙岩特种烧结铝有限公司电力客户:

您公司地址位于南川区隆化镇东城办事处北固永生桥,户号为:5006112143693的用户,自申请暂停用电以来,超过连续六个月未启用。根据《供电营业规则》第二十四条第一款“用户在每一日历年内,可申请全部或部分用电容量的暂时停止用电两次,每次不少于十五天,一年内累计暂停时间不得超过六个月”、第三款“暂停期满或每一日历年内累计暂停时间超过六个月者,不论用户是否申请恢复用电,供电企业需从期满之日起,按合同约定容量计收其基本电费”和第三十三条“用户连续六个月不用电,也不申请办理暂停用电手续者,供电企业须以销户终止其用电,用户需要再用电时,按新装用电办理”之规定。请您于本通知发出15日内,前往我公司任一营业网点完善相关手续。否则,我公司将对您该处用电电进行销户处理,同时将依法追收暂停超期部分基本电费。

国网重庆市电力公司南川供电分公司  
2024年3月29日

## 便民服务台

- 遗失 严川 残疾证, 残疾证号: 50038419910528241542B1, 特此声明。
- 遗失 钟应淑 残疾证, 残疾证号: 51232319510416092913, 特此声明。
- 遗失 严川 残疾证, 残疾证号: 50038419910528241542B1, 特此声明。
- 遗失 韦中英 残疾证, 残疾证号: 51232319640206092044, 特此声明。
- 遗失 李碧英 残疾证, 残疾证号: 51232319531211662314, 特此声明。